

APUNTES DEL CURSO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Seirul-lo Vargas, F. (1998).

Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos.

Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia.

Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias

APUNTES DEL CURSO

El Concepto de Planificación en los Deportes de Equipo

Francisco Seirul-lo Vargas

Profesor del Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona (Universidad de Barcelona)

Preparador del F.C.Barcelona

1. EL CONCEPTO DE PLANIFICACION EN LOS DEPORTES DE EQUIPO

1.1. Definicion y concepto

Planificación es la propuesta teórica constituida por la descripción, organización y diseño, de todos y cada uno de los acontecimientos del Entrenamiento, en una determinada fase de la vida deportiva de un deportista, así como de los mecanismos de control que permitan modificar esos acontecimientos a fin de obtener un, cada vez más ajustado, proceso de entrenamiento, para que su destinatario pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva.

En los deportes de equipo no es necesario un excelso momento de forma para rendir en competición. Por ese motivo la planificación de estos deportes no se centra exclusivamente en la adquisición del óptimo estado de forma, y en mantenerlo, sino que lo hace en la persona del deportista y en su continua mejora. El objetivo es lograr cambios adaptativos constantes que sean optimizadores cualificados de los diferentes sistemas que configuran, en todos los aspectos, al ser humano. La manifestación de esa optimización será la mejora del rendimiento en competición, si la Planificación fue construida en los términos precisos.

Este cambio de perspectiva es fundamental para hacer una planificación específica para los deportes de equipo, ya que no se trata por tanto, como sucede en los deportes individuales, de construirla solo con el criterio subjetivo de como ve el deporte quien realiza la propuesta, el entrenador sino, por el contrario, el hacerlo atendiendo a las necesidades de optimización que presenta el deportista frente a su propia concepción del juego competitivo. El entrenador con su experiencia hace una previsión de los posibles acontecimientos del entrenamiento que, presumiblemente, van a optimizar los sistemas que el estima puedan ser necesarios para que el deportista rinda, pero es en el posterior diseño, ya expuesto en la definición, cuando el entrenador dará una solución efectiva y ajustada a las verdaderas necesidades de optimización aparecidas en cada etapa y fase de la vida deportiva del deportista, una vez que el individuo ha vivido situaciones competitivas específicas y frecuentes.

Por lo tanto, no se planifica de acuerdo con un modelo predeterminado, por muy completo que se haya construido, sino organizando los acontecimientos del posterior entrenamiento de manera que el individuo optimice continuamente sus sistemas en la dirección que marcará él mismo como consecuencia de las dificultades que encuentre en la práctica de una especialidad deportiva, y la evolución de su propia optimización.

1.2. Características

Será **única**, es decir, deberá lograr la optimización de todos los sistemas que configuran a la persona del deportista, ya que éste es una estructura hipercompleja en la que cada sistema se interrelaciona necesariamente con todos los demás y, de esta interacción, se desarrolla la capacidad.

Por lo que respecta al deporte practicado, la planificación deberá ser **Específica**, propia de la especialización en cuestión.

Además tendrá que ser **Personalizada**, ajustada a las necesidades específicas del deportista en cada momento de su relación con el deporte.

Única:

Significa que debe contener todos los elementos y acontecimientos del entrenamiento que han sido previamente descritos como útiles en ese momento para el jugador. Exige de la confluencia de intereses de todas las personas involucradas en el equipo de entrenamiento, el entrenador principal, segundo entrenador, preparador físico,... Todos deben aportar sus conocimientos y experiencia para construir la Planificación que actúe de forma diferencial pero integradora para configurar el rendimiento del jugador. Configurar el rendimiento es un concepto de la Planificación para el alto rendimiento en los deportes de equipo, que viene definido por el estado de optimización logrado por la interacción entre las capacidades condicionales, técnicas, tácticas, psicológicas, cognitivas y socio-deportivas, que son determinantes del nivel de rendimiento en un momento concreto de la vida deportiva del jugador.

En este módulo solo trataremos de las capacidades condicionales, aunque en relación con las demás capacidades. La perfecta comunión de ideas entre todos los componentes del equipo de entrenamiento, entrenadores, preparador físico, psicólogo, médico, y todos los que según el nivel del equipo lo construyan, es primordial para que sus respectivas metodologías y sistemas sean orientados desde esta perspectiva, para construir inequívocamente una Planificación realmente **Única, Homogénea** en el tratamiento de las propuestas de entrenamiento que en ella se determinan, y facilitadora de la configuración del rendimiento del jugador.

El concepto de unicidad supone también la secuenciación y la simultaneidad en las propuestas de contenidos de entrenamiento. La verdadera teoría de los deportes de equipo, deberá ser construida por la investigación de los mismos, no por la aplicación de los conocimientos de otras especialidades. Así, deberá haber al menos:

- Principios y leyes psico-pedagógicas
- Principios y leyes bio-fisiológicas
- Principios y leyes ético-sociales

Muchas de estas teorías-soporte están aún pendientes de desarrollo, en y para los deportes de equipo.

Específica:

Significa que debe atender a como, y en consecuencia del Reglamento de la especialidad, se modela y da forma a la manifestación de la actividad durante la práctica del juego de competición.

Existen criterios que nos permiten agrupar ciertos deportes de equipo en familias con características similares que facilitarán construir Planificaciones de cierto parecido.

Estos criterios son:

1. La lógica interna con que se configura el juego deportivo.

Producto de como se interpreta el reglamento de la especialidad, que determina la motricidad dominante y el juego de interacciones, con el cambio de roles entre los componentes del equipo en unas determinadas dimensiones, nunca estables.

2. Las condiciones del espacio de competición.

El instrumento con el que se juega, la relación permitida con él y demás características del espacio provocan un nivel de incertidumbre en el jugador que reflejan un nivel de especificidad, al menos de una familia de deportes suficientemente diferenciados.

3. El número de competiciones que el deportista debe afrontar.

Los deportes de equipo tienen más competiciones anualmente que la mayoría de individuales y, por lo tanto, a lo largo de toda la vida deportiva, pero además no están concentradas, sino que a veces se distribuyen durante 10 meses al año sin interrupción. Esto condiciona claramente la planificación que se utilice y también las condiciones de distribución de la carga durante el ciclo anual.

La Planificación denominada Periodización clásica, propuesta por Matveiev, soluciona, en su mejor opción, de 10 a 15 competiciones y además agrupadas en uno o dos ciclos competitivos, por ello es utilizada para los deportes individuales que tienen este tipo de distribución. La denominada Ciclización, desarrollada por Verjoshanskij, puede lograr el doble de momentos competitivos de alto rendimiento, entre 20 y 25 veces el deportista puede tener el nivel de competición, pero también no se alargan más de 4 meses estas opciones de éxito. Tanto al Acentuación Sucesiva (Leib-Neuhof), como las planificaciones por concentración de cargas de Bondarchuk no aumentan más las veces que se está en condiciones de rendimiento óptimo. Cuando se aplican, como viene siendo habitual, este tipo de Planificaciones a los deportes que necesitan estar entre 50 y 60 veces en condiciones de rendimiento competitivo, aparecen momentos de bajo rendimiento durante la competición. Los llamados baches de forma son habituales y casi estoicamente aceptados por los entrenadores que llegan a interpretar que es así, dando como única explicación la experiencia y, en algunos casos, los malos resultados que encadenan rachas de sucesivos desastres, de los que solo se puede salir por *métodos mágicos*.

Por tanto, parece evidente la necesidad de elaborar una forma de Planificación específica de los deportes de equipo, para solucionar estas situaciones competitivas.

4. El tipo de relación que existe entre el desarrollo personal de los presupuestos de la forma deportiva, con el resultado obtenido en la competición.

En los deportes de equipo el incremento de una cualidad no es suficiente argumento para la mejora del resultado competitivo. Por éste y otros aspectos, es necesario definir qué es el estado de forma en los deportes de equipo. El incremento de un solo aspecto del rendimiento en los deportistas de equipo puede alterar el concepto de configuración del rendimiento antes indicado y conduce, al menos temporalmente, al descenso en el rendimiento de esos jugadores, cuestión que a veces provoca el rechazo por su parte de entrenamientos en ciertas condiciones, sin otra justificación que la sensación personal. Es conocido el rechazo casi unánime de la musculación de brazos en deportes donde la precisión en la realización técnica con esos segmentos es primordial, y realmente es así, si no se tiene en cuenta el concepto de configuración.

Este cuarto criterio determina la necesidad de una organización lógica y ordenada de todos los acontecimientos del entrenamiento para no deteriorar la configuración del rendimiento.

5. La forma como se valora y cuantifica el resultado de la competición.

Es en realidad la relación que existe entre la realización motriz del jugador y el resultado, el éxito en la competición. Hay deportes como los definidos en el grupo 1 por Bompá, gimnasias, patinajes artísticos, en los que el nivel de realización es directamente puntuado como resultado, positiva o negativamente, obteniendo la más alta puntuación el mejor ejecutor. Otras especialidades, en las que el rendimiento se mide por la cuantificación de alguno de los parámetros de la ejecución, como el tiempo total, el espacio total, etc. Mientras que en los deportes de equipo el resultado se valora indirectamente, por alguna consecuencia de la realización y, además, selectivamente.

La consecuencia de una buena realización, o incluso de una mala realización puede ser un éxito, un gol, una canasta, una marca, pero además es selectivamente más o menos éxito en función de ciertos factores, como el resultado del partido, o el momento en relación al final del partido en el que se obtiene el tanto. No hablemos ya de factores psicológicos como quien mete el gol, a quien se lo meten, o contra quien lo ha metido, y factores sociales como el significado que puede tener ese tanto a nivel de reconocimiento social del grupo con el que se identifica el éxito. Todo ello hace que el éxito en los deportes de esta categoría, que es el verdadero rendimiento, es también consecuencia de una Planificación donde se propusieron los programas de entrenamiento que optimizan al deportista para adaptarse de forma específica a algo tan significativo como es ser evaluado de esta forma, además de manera inmediata y públicamente.

En ningún caso la Planificación de un deporte de una categoría definida por estos criterios, puede ser plagiada o aplicada a otra especialidad significativamente distinta. Y, desgraciadamente, es ésta una práctica demasiado habitual.

Personalizada:

Ya hemos visto que la Planificación debe ser planteada para estos deportes desde la perspectiva del deportista, y no desde el rendimiento de la especialidad.

Dos factores determinan la personalización de la Planificación:

- 1._ El talento deportivo.
- 2._ El concepto de proyecto de vida deportiva.

1._ No hay duda de la posible predisposición genética de algunas personas para ciertas prácticas físicas, pero es necesario potenciarla para obtener el alto rendimiento con ella. Ya hemos visto suficientes argumentaciones para desestimar que solo con talento se rinde, pero también debe quedar claro que hay ciertos individuos en los deportes de equipo que, con muy poco talento, o con un talento solo limitado a ciertos aspectos del juego, han obtenido grandes éxitos como jugadores, al especializarse en una acción determinada del juego y ejecutarla utilizando ese talento unilateral y limitado de que disponían. Ello es otra razón más clara para personalizar la planificación, ofreciendo a estos sujetos soluciones personales que necesitan. Pero el entrenador además tendrá que organizar la Planificación de los otros jugadores que completan la plantilla del equipo, tanto en los contenidos necesarios para compensar y completar las alteraciones que un individuo de aquellas características puede introducir en la realización del programa de entrenamiento, tanto como en la concepción del juego de todo el equipo.

2._ La vida deportiva contempla todo el tiempo que el deportista está en contacto con el deporte de forma activa, o controlando sus consecuencias...

La construcción de un proyecto de vida deportiva está sujeto a procesos de maduración y desarrollo del individuo, y las edades que proponemos son solo aproximadas, pero en cualquier caso, válidas para una mayoría de individuos.

El proyecto se divide en 3 etapas:

- A.-** De iniciación a la práctica.
- B.-** De obtención de alto rendimiento.
- C.-** De funcionalidad decreciente.

Cada una de las tres etapas se suceden en lapsos de 10-12 años, y se subdividen en fases.

- A₁-** Fase de la práctica regular inespecífica (edad: de 5 a 7 años).
- A₂-** Fase de la formación general polivalente (edad: de 8 a 10 años).
- A₃-** Fase de la preparación multilateral orientada (edad: de 11 a 13 años).
- A₄-** Fase de la iniciación específica (edad: de 14 a 16 años).
- B₁-** Fase de la especialización (edad: de 17 a 19 años).
- B₂-** Fase del perfeccionamiento (edad: de 20 a 23 años).
- B₃-** Fase de la estabilidad y alto rendimiento (de 24 a 28 años).
- C₁-** Fase de la conservación del rendimiento (edad: de 29 a 34... años).
- C₂-** Fase de la adaptación compensatoria a la reducción del rendimiento (edad: de 35 a 38 años).
- C₃-** Fase de la readaptación funcional para el rendimiento no competitivo (edad: de 30 a 41... años).

Es imprescindible que todo deportista sea orientado en su vida deportiva por un proyecto que permita evitar errores, muy frecuentes cuando se precipitan los acontecimientos deportivos y no se respetan temporalmente los grandes criterios madurativos que en él se contemplan.

La planificación conjuga y adapta los objetivos de las fases con las necesidades específicas del individuo, y del deporte que se practique. El proyecto de vida deportiva es el marco de referencia en el que se consultan los grandes criterios pedagógicos, producto de la investigación y la experiencia en el conocimiento práctico de la actividad deportiva. Aporta la previsión inicial de objetivos que luego hay que organizar, y diseñar, para cada individuo en su Planificación personalizada.

Solo a partir de la fase **A₃** debe realizarse la primera Planificación, que si abarca toda una fase será a medio plazo, y si lo hace con una etapa será a largo plazo. Como consecuencia de la constante autooptimización que se logra por el entrenamiento, se va pasando de una Fase a otra según, de forma personal, se vayan superando los objetivos y criterios competitivos fijados en cada fase.

Aunque el concepto del proyecto así planteado puede parecer estático y cerrado, no es así, sino por el contrario es muy dinámico ya que permite su ajuste a todas las necesidades personales de un determinado deportista y es abierto al irse construyendo y aceptando todos los principios, normas y criterios experimentados en la ciencia y en la práctica deportiva.

Debe quedar muy claro que la planificación de cada Fase del Proyecto es sustancialmente diferente y no se puede aplicar, sencillamente reduciendo o aumentando las cargas o estructuras a Fases anteriores o posteriores a la actual, porque en cada Fase los objetivos que debe lograr el deportista son nuevos y, atendiendo a ese diferente estado de optimización, la Planificación propuesta deberá solucionar las necesidades personales de ese nuevo estado. Para eso sirven las orientaciones y propuestas del proyecto, que se irán modificando a partir del tratamiento científico de los acontecimientos del entrenamiento, que el propio proceso pone a prueba en cada sesión realizada por un jugador.

Por tanto debe compatibilizarse el **Talento** y el **Proyecto de vida deportiva** para personalizar la Planificación logrando construir al deportista según su talento, siguiendo el camino del Proyecto de su vida deportiva.

1.3. Funciones de la planificación

Entre ellas están:

Definir los objetivos de entrenamiento, extraídos de cada Fase del proyecto personalizado y que corresponden a ese momento de la vida deportiva del jugador, para adaptarlos al individuo.

Describir los elementos del entrenamiento que son específicos de la especialidad y se desprenden de las características estructurales de la misma, que se estimen son las más eficientes para el logro de aquellos objetivos.

Organización lógica de los elementos y contenidos del entrenamiento que se hayan elegido, todo ello de acuerdo con los principios y leyes de las teorías soporte de referencia.

Diseñar la secuencia y la cuantificación de la carga del entrenamiento en función de la competición y del significado que ella tiene para el jugador, que deberá ser *transportada* por aquellos elementos en los distintos momentos del proceso de entrenamiento.

Seleccionar los sistemas del individuo donde se van a dirigir esas cargas para controlar la configuración de su rendimiento.

Proponer los tipos de entrenamiento más adecuados para todos y cada uno de los sistemas antes seleccionados, así como el tiempo de aplicación y su consecuencia.

Tener previstos los mecanismos de control válidos para controlar todos estos procesos y de sus efectos sobre los diferentes sistemas del deportista.

Disponer de una tecnología soporte de la evaluación del deportista durante la competición para poder analizar el impacto que le ocasiona.

Todas estas funciones permiten mantener el proceso de entrenamiento en continúa revisión para adecuarlo cada vez más a las necesidades personales del jugador.

© 1994-1998 **Francisco Seirul-lo Vargas** *TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS*

www.entrenamientodeportivo.org



© 2003 entrenamientodeportivo.org
