

Conferencia 1

La Preparación Física en Deportes de Equipo

Ponente: D. Francisco Seirul.lo Vargas.

Lic. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Profesor de INEF de Barcelona.
Preparador físico Fútbol Club. Barcelona



JORNADA SOBRE RENDIMIENTO DEPORTIVO

“ La preparación física en deportes de equipo ” - Entrenamiento Estructurado -

Valencia Junio 2002

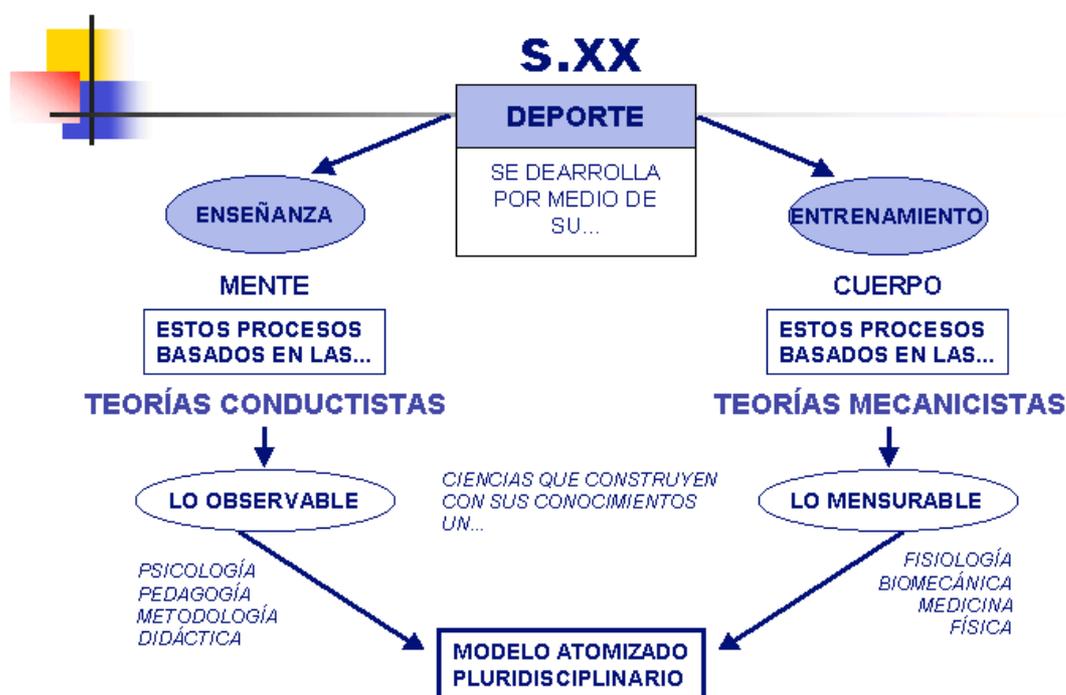
F.Seirul.lo

Lo que vamos hoy a desarrollar es una muestra de unos 20 años de práctica y de propuestas teóricas que un grupo de profesores del INEF de Barcelona venimos desde hace ya nueve años enseñando y desarrollando en una materia nueva que es el entrenamiento específico para los deportes de equipo, diferenciado de los deportes individuales.

He tenido la suerte de por un lado, participar en la construcción teórica gracias a la ayuda y colaboración de un grupo de profesores del INEF de Barcelona, y por otro, en la práctica que desarrolla estas teorías gracias al club en el que desde hace 25 años tengo la fortuna de poder estar como es el F.C. Barcelona. Primero en el balonmano y luego en el fútbol base y el primer equipo. Y gracias a eso puedo exponeros ahora los fundamentos de estas propuestas en la preparación física en deportes de equipo, que se relacionan de una manera especial con el resto de actividades conocidas tradicionalmente como preparación física, técnica, táctica o psicológica de manera que constituyen todas ellas una nueva forma de entrenamiento que denominamos Entrenamiento Estructurado.

Y lo que vamos a ver, realmente son las bases de un Entrenamiento Estructurado en una aproximación al concepto más tradicional de la preparación física para los deportes de equipo. Comenzaremos haciendo una breve exposición de lo que ha sido el deporte en el siglo XX.

DEPORTE SIGLO XX



Antiguamente el deporte ha tenido y tiene todavía la idea de, por un lado, enseñar la práctica deportiva y por otro lado, entrenar a ese deporte. Y el desarrollo de ese deporte se ha basado siempre durante todo el siglo en dos grandes fundamentos o pilares del conocimiento que también han sido dominantes en el siglo XX en el ámbito de la filosofía de vida. Todo lo que tiene que ver con la enseñanza son procesos basados de las teorías conductistas. A partir de la observación del comportamiento, se evalúa y analiza para a través de ese análisis extraer conocimiento.

Y por otro lado, los efectos del entrenamiento, que han sido desarrollados fundamentalmente a través de teorías mecanicistas.

Además, una serie de ciencias han apoyado fundamentalmente el desarrollo del conocimiento del proceso deportivo. Unas, han ayudado a las teorías conductistas, como la Pedagogía, Psicología, etc., y otras a las teorías mecanicistas, como la Biomecánica, Física, etc. Además, desde su propia perspectiva, han ido desarrollando un modelo muy desmenuzado que incide en vías parciales de conocimiento. Y ha habido muy poca relación entre materias. ¿Qué dado esta situación como resultado?. Modelos de lo que es el hecho deportivo muy atomizados y pluridisciplinares.

Entonces, en los grandes clubs se proyectan equipos grandes de individuos que pertenecen cada uno en su función a un área, ya sea psicológica, pedagógica, didáctica, física, etc., y constituyen en el club o deporte un grupo de profesionales que desarrollan un determinado aspecto de ese deporte.

CONSECUENCIAS METODOLÓGICAS



Y lo que nos parece que ha sido avanzar mucho, no ha sido nada más que hacer algo que ya los antiguos primeros estudiantes científicos de Roma y Grecia hacían: estudiar la dicotomía entre el cuerpo y la mente, entre la idea y la materia. Un poco más sofisticado sin duda, pero que ha sido el fundamento específico de cómo ha avanzado el deporte en el siglo XX.

Metodológicamente, ¿qué ha sucedido?. Pues que tanto la asociación de unas ciencias con otras ciencias, modelos atomizados, etc., etc., han desarrollado unos tipos de modelos de prácticas. Por un lado, hay un tipo de práctica de tendencia global para enseñar habitualmente y para el entrenamiento, pero fundamentalmente la tendencia global de la enseñanza es para el desarrollo de modelos y llegar a una práctica del aprendizaje de las materias específicas que constituyen el entrenamiento técnico, los ejercicios tácticos, a través de una tendencia global. Y también en el rendimiento habitualmente tienen tendencia analítica, donde aparecen la preparación física, técnica, táctica, condicional....tan atomizado el modelo como disciplinas sean posibles de participar en la construcción de ese modelo.

En los años 90, en el INEF de Barcelona desarrollamos también un concepto de entrenamiento interrelacionado con el que intentábamos relacionar las dos tendencias de preparación física, técnica y táctica desde un punto de vista global. Construir ya una primera opción de globalizar las prácticas, pero siempre sobre esas dos tendencias y sobre aquellas básicas.

PARADIGMA CLASICO



ESTE PARADIGMA AHORA EN RECESIÓN HA DOMINADO NUESTRA CULTURA A LO LARGO DE VARIOS CENTENARES DE AÑOS, DURANTE LOS QUE HA CONFORMADO NUESTRA SOCIEDAD OCCIDENTAL E INFLUENCIADO CONSIDERABLEMENTE AL RESTO DEL MUNDO.

DICHO PARADIGMA CONSISTE EN UNA ENQUISTADA SERIE DE IDEAS Y VALORES ENTRE LOS QUE PODEMOS CITAR , LA VISIÓN DEL UNIVERSO COMO UN SISTEMA MECÁNICO COMPUESTO POR PIEZAS, LA DEL CUERPO HUMANO COMO UNA MÁQUINA, LA DE LA VIDA EN SOCIEDAD COMO UNA LUCHA COMPETITIVA POR LA EXISTENCIA, LA CREENCIA EN EL PROGRESO MATERIAL ILIMITADO A TRAVÉS DEL CRECIMIENTO ECONÓMICO Y TECNOLÓGICO...

(F.CAPRA 1998)

Ese paradigma clásico, a partir de los años ochenta está muy cuestionado y a finales de los 90 F. Capra nos dice que "Este paradigma, ahora en recesión, ha dominado nuestra cultura durante centenares de años y ha conformado nuestra sociedad occidental e influenciado considerablemente al resto del mundo.

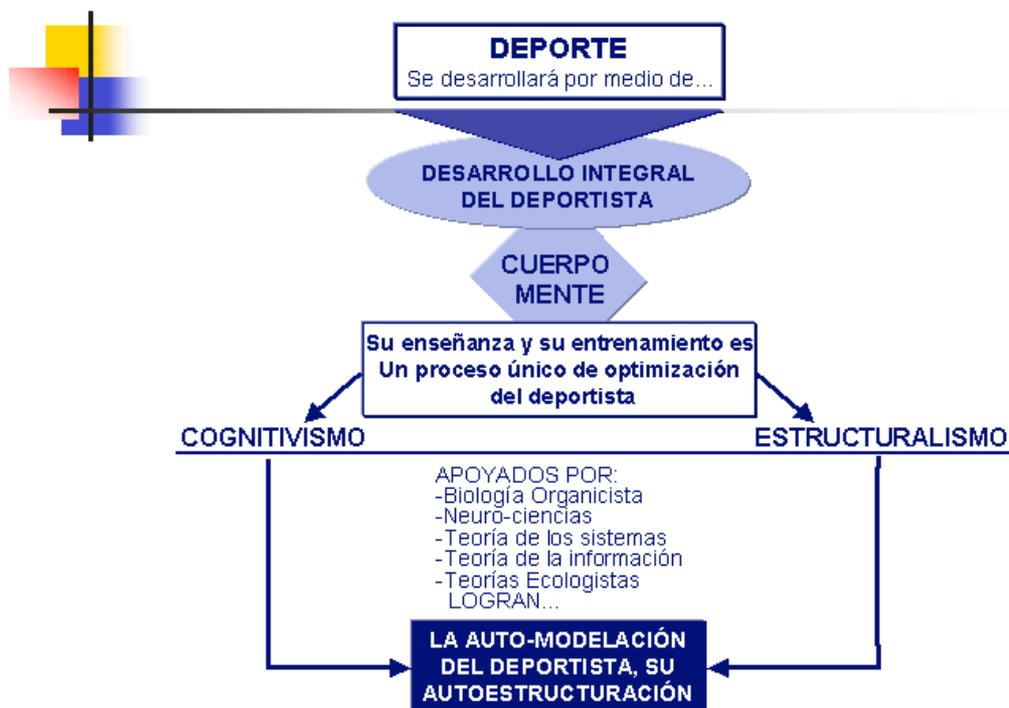
Consiste en una enquistada serie de ideas y valores entre los que podemos citar la visión del universo como un sistema mecánico, la del cuerpo humano como una máquina, - casi todos los que estais aquí habéis escuchado la justificación de los modelos del entrenamiento a partir de la consideración del cuerpo humano como una máquina compuesta por piezas - y una serie de valores que entienden la vida como una lucha competitiva por la existencia, la creencia en el progreso material ilimitado a través del crecimiento económico y tecnológico...”, en fin, elementos que ¿qué tienen que ver con el deporte?.

Estos valores nos dicen que, por ejemplo, sólo podemos desarrollarnos a través del crecimiento económico y tecnológico.

Sin duda, son valores que seguramente están en decadencia.

Gracias a estos nuevos planteamientos que vamos a hacer hemos desarrollado los criterios específicos del Entrenamiento Estructurado. Abandonamos esa línea y todos los que estáis aquí ahora, supongo, tenéis la formación en esta primera línea que antes hemos comentado, en el Paradigma clásico. Hay que analizar y desmenuzar; y a través de ese análisis de una determinada cuestión somos capaces de generalizar ese problema.

NUEVA PERSPECTIVA DEL DEPORTE



Hemos recibido siempre a través de nuestra formación este tipo de información y nos cuesta muchísimo cambiar el paradigma, cambiar de idea, cambiar los conceptos de lo que es la vida, la naturaleza, y sobre todo, el ser humano.

A partir de ahora vamos a intentar dar a conocer una nueva perspectiva, ya que hasta ahora ha venido siendo el paradigma clásico el que ha dominado la práctica de la educación física y el deporte en la formación.

En comparación con lo que hemos visto antes, la nueva perspectiva del deporte debe desarrollarse por medio del desarrollo integral del deportista. Esto se ha mantenido siempre, pero luego en el momento de la realización nunca ha sido así. Siempre hemos construido ejercicios analíticos. Por ejemplo, "La progresión pedagógica para el lanzamiento de...", "Los ejercicios de aplicación para...".

Bajo esta nueva perspectiva la enseñanza y el entrenamiento constituyen un proceso único de optimización del deportista.

Cambiamos el concepto de optimización por el de rendimiento, mejora, ya que es una concepción del progreso desde la linealidad. Os pongo un ejemplo, "Yo tengo fuerza, hago un ejercicio de fuerza y mejoro la fuerza. Hago más fuerza y la mejoro y así sucesivamente". Esta es la secuencia lineal. Otro ejemplo, en mi experiencia de 14 años como entrenador de atletismo de longitud y triple entrenábamos las necesidades de fuerza de los deportistas como podían ser fuerza reactiva, explosiva, etc. Después llegábamos a saltar y saltaban menos ¿cómo puede ser?. Por supuesto que había mejoras, pero no las que en teoría debían producirse. ¿Qué sucedía?. Pues que el fundamento de los elementos que yo utilizaba se basaban en ciencias que no son útiles para el progreso ininterrumpido del ser humano.

Es por ello que aparecen desde el punto de vista tanto del entrenamiento como de la enseñanza en los años cincuenta, dos líneas básicas que desarrollan nuevas fórmulas de entender la naturaleza y la ciencia, y que son ayudadas ahora - a finales del siglo XX - por otras ciencias que han aportado nuevos conocimientos acerca de lo que es el ser humano y las funciones de los seres vivos, sobre todo a través de las teorías de los sistemas, las teorías ecologistas, etc.

Su finalidad es la Auto-modelación del deportista, es decir, centrarse en el propio individuo, que es el que tiene que entrenar sus propios recursos y optimizar las potencialidades que tiene.

Consecuencias metodológicas de este cambio de paradigma:

Tenemos que lograr que cada individuo sea lo que es capaz de ser, es decir, optimizarse. Cada uno en función de sus diferencias genéticas, sus distintos pasos por los distintos puntos de desequilibrio que ha tenido su funcionalidad a lo largo de toda la vida, etc. Su optimización diferenciada.

¿Cómo logramos esa Auto-estructuración?

CONSECUENCIAS METODOLOGICAS



Vamos a poner cinco elementos comparativos de la concepción tradicional con la concepción nueva. Por ejemplo:

Siempre se ha desarrollado la técnica en función de cómo ha evolucionado el reglamento. Cuando un individuo de repente aparece en un momento, y hace una técnica distinta, a veces es aceptada por el reglamento de ese deporte o no. Sucedió en el lanzamiento de jabalina al aparecer un lanzador que realizaba giros previos al lanzamiento, en vez del lanzamiento lineal que conocemos. El reglamento no lo aceptó.

Por el contrario, se saltaba altura frontal o en rodillo y apareció un atleta que saltaba de espaldas, y al final todo el mundo lo aceptó y lo hace así. Es decir, que realmente aunque se intentaba construir a partir de unas referencias como eran los reglamentos, – adaptarse a los modelos que ese reglamento permitía – aún a pesar de eso la evolución de las distintas técnicas han sido alejándose de los modelos tradicionales.

Y, por ejemplo, en vez de construir a partir del reglamento tenemos que (1) "instaurar las habilidades técnico-tácticas sobre las potencialidades o la competencia que aparecen en el individuo". Observar el progreso individual desde el propio individuo, no desde el modelo. Normalmente los entrenadores tradicionales tienen "Este es mi sistema de juego", "Cada maestrillo tiene su librillo", "Yo entreno así y construyo de esta manera".

Y en realidad tiene que ser al revés, Debemos potenciar al jugador en las competencias que aparecen en él de forma standard.

Por ejemplo, intentamos en la pedagogía tradicional adaptar al sujeto a la competición. Lo que tenemos que hacer realmente es cambiar el paradigma, ponernos del lado del jugador y observar (2) "qué impacto ocasiona la competición en el jugador". No que el jugador se adapte a la competición, sino ver qué impacto produce en él para solucionarlo. Cambio el paradigma, el lugar en el que ver cada uno de los problemas.

Y normalmente, el modelo del juego y el modelo del entrenamiento lo desarrolla el entrenador y la justificación es que el entrenador tiene un modelo bueno de juego, una determinada forma de entrenar...., y en realidad esto no es así, el que tiene que aprender, el que tiene que evolucionar es el jugador, no el entrenador.

El entrenador, gracias a conocer la materia de determinada manera y a conocer al individuo evoluciona. En especial, a través de ese intercambio que sucede en el entrenamiento, que sirve para hacer progresar tanto al entrenador como al jugador, pero sobre todo al jugador, tenemos que conseguir (3) "la constante adquisición de nuevos conocimientos del jugador sobre el juego, el entrenamiento y sobre él mismo", porque si los obtiene el entrenador, no vale de nada. El entrenador ya sabe lo que tiene que hacer, no lo realiza. El jugador es el que tiene que conocerlo para realizarlo. Y algo que es tan obvio se nos olvida en la mayoría de ocasiones.

Es también muy importante ayudar al individuo a (4) "formar su propia imagen social frente a las situaciones que existen de interacción social".

Normalmente utilizamos la tecnología y los métodos de investigación comparando lo que hace una mayoría y lo que hacen mis jugadores con el fin de que mi jugador se adapte a un modelo, al modelo de la mayoría. De este modo estamos coartando la posibilidad de que ese individuo progrese, porque como mucho va a llegar a un determinado modelo que ya conocemos. Por ejemplo, "los jugadores de fútbol corren entre 3 y 5 km al 80% a una velocidad y el 20% a otra velocidad y así sucesivamente". Bajo estas premisas estos jugadores nunca ganarán o como mucho empatarán con los mejores. Por este criterio, si realmente funcionará así el deporte, cuando yo soy igual que tú hago lo mismo, es decir, seguimos el modelo. Entonces, ¿qué tenemos que hacer?. Todo lo contrario.

Debemos ayudar al logro del conocimiento del jugador durante la práctica, que es lo importante, no destinar la tecnología e investigación adecuados a observar el modelo de competiciones sino a observar al propio individuo, es decir, el paradigma nuevo propone la observación del individuo como prioritaria y las propuestas para hacer surgen de las necesidades que tiene ese deportista. No se trata de construir las necesidades que plantea el modelo que construye el entrenador por muy exigente que sea, sino que deben partir de las propias necesidades que tiene el deportista al enfrentarse a una determinada preparación.

Esto es lo más importante que debemos tener en cuenta para comprender lo que vamos desde ahora a exponer, ya que este cambio de paradigma modifica totalmente las propuestas, la dinámica del entrenamiento, las relaciones interpersonales y la concepción que tiene el propio individuo de lo que es la práctica de su deporte.

Nos hace modificar nuestros valores sobre el hombre-deportista que busca una interacción dinámica en la que volvemos a plantear dos conceptos que son casi opuestos para que lleguemos a comprender bien el cambio de paradigma. Normalmente estamos acostumbrados a racionalizar, analizar, reducir los grandes problemas, realizar una práctica lineal, etc.

ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO



LAS PROPUESTAS PARTEN
DEL DEPORTISTA

NOS HACE MODIFICAR NUESTRO PENSAMIENTO, IDEAS Y VALORES SOBRE EL HOMBRE-DEPORTISTA COMO SER VIVO QUE BUSCA LA INTERACCIÓN DINÁMICA CONSTANTE ENTRE LO:



Con estas premisas disponemos de nuevas bases para desarrollar el Entrenamiento Estructurado

El nuevo paradigma no abandona esta línea, pero sobre todo plantea una segunda línea opuesta a la anterior en la que se debe pasar de lo racional a lo intuitivo, de lo analítico a lo sintético, de lo reduccionista a lo holístico (lo más amplio posible), de la linealidad a la no linealidad de la práctica, de lo competitivo a lo cooperativo y de lo cuantitativo a lo cualitativo.

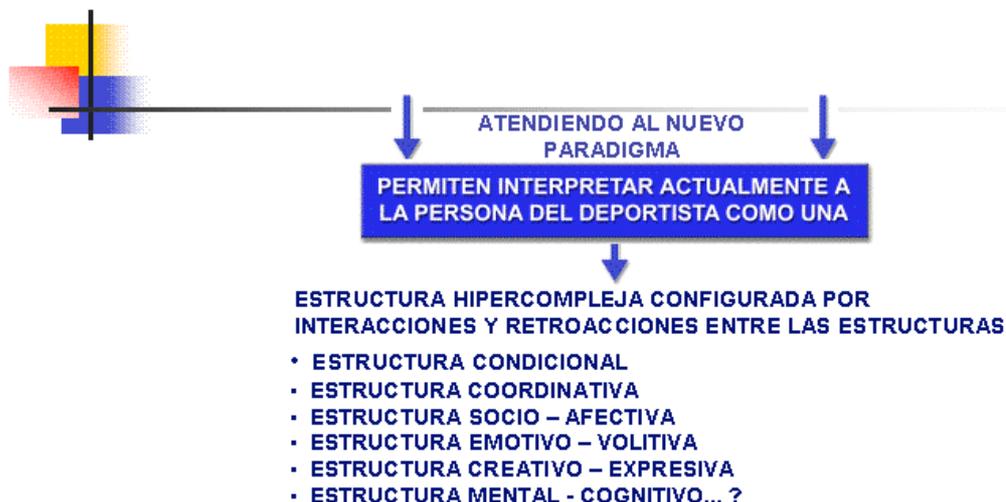
Entonces, entendemos que bajo estas premisas una mayor tendencia a la línea de la izquierda sería una nueva forma de plantear el deporte individual y una mayor tendencia hacia la línea de la derecha es la forma de plantear el deporte de equipo.

Atendiendo al nuevo paradigma, lo importante es que nos centremos en lo que es la persona del deportista, en lo que es la concepción que podemos tener de ese deportista. Lo importante es el individuo que practica la actividad deportiva.

Entonces, la teoría de los sistemas introduce el concepto de estructura, distintos niveles de complejidad de estructuras para entender lo que es el ser humano, que siempre está compuesto por interacciones y retroacciones entre las estructuras condicional, coordinativa, socio afectiva, etc .

Debemos considerar que cada una de estas estructuras es una forma de manifestación de procesos de interacción entre los distintos sistemas que constituyen el ser humano.

EL DEPORTISTA SEGÚN ESTAS TEORÍAS



- Hay que considerar a cada estructura como la **manifestación de procesos subyacentes**.
- Es decir que los procesos, **toda una red de relaciones dinámicas entre sistemas**, se manifiestan a través de las que llamamos estructuras.
- Y las que nosotros llamamos tradicionalmente capacidades no son otra cosa que **formas de evaluación sectorial** de parte de los procesos que acontecen en algún sistema que configuran una determinada Estructura.

Y lo que nosotros llamamos tradicionalmente capacidades no son otra cosa que formas de evaluación sectorial de parte de los procesos que acontecen en algún sistema que configuran una determinada estructura.

Por ejemplo, al utilizar un test de VO₂ máx. para medir la Capacidad Aeróbica, en realidad lo que hacemos no es más que una pequeña forma de evaluación muy sectorial y muy analítica de parte de esos procesos que relacionan diversos procesos en interacción de dos o tres estructuras o sistemas de una determinada estructura.

Este conocimiento nos permite observar al ser humano y dar el valor real a cada uno de los puntos concretos ya que a veces los consideramos más importantes de lo que en realidad son para el progreso del individuo, y lo cierto es que la progresión del deportista se va a dar sólo cuando progresan equilibradamente todas las estructuras.

Siendo así interpretado el ser humano, una de las propiedades sobresalientes de los seres vivos es construir estructuras multinivel de sistemas dentro de sistemas.

Por ejemplo, la estructura condicional tiene un determinado nivel que comparada con la estructura cognitiva se diferencia en niveles distintos de interacción. En función de las situaciones que ese individuo viva podrá relacionar y producir procesos de interacción entre esas dos estructuras, y entonces las interacciones entre los sistemas hacen que "nada sea lo más importante".

ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO

- 
1. EL SER HUMANO PUEDE SER ASÍ INTERPRETADO PORQUE UNA DE LAS PROPIEDADES SOBRESALIENTE DE TODA MANIFESTACIÓN DE VIDA, ES LA **TENDENCIA A CONSTRUIR ESTRUCTURAS MULTINIVEL, DE SISTEMAS DENTRO DE SISTEMAS**, POR LO QUE SE CONSTITUYEN INTERACCIONES DE SISTEMAS, DE ALTA COMPLEJIDAD EN FORMA DE REDES DONDE NADA ES "LO MÁS IMPORTANTE".

*** DESENCADENA LA NECESIDAD DE UN ENTRENAMIENTO NO JERARQUIZADO, SÓLO PRIORIZADO, YA QUE TODO ES IMPORTANTE, Y LOS PROCESOS SINERGÉTICOS SON IGUAL DE IMPORTANTES QUE LA PROGRESIVIDAD DE LA CARGA Y LAS RELACIONES ENTRE SISTEMAS TAN IMPORTANTES COMO LA PROGRAMACIÓN SECUENCIAL...**

Este nuevo planteamiento, elimina la forma de observar que habitualmente tenemos a los deportistas. Por ejemplo, cuando decimos "lo más importante que tienes que hacer hoy es que la pierna en el momento de la batida se apoye....". Eso no es lo más importante. No hay nada que sea más importante. Eso se producirá cuando en el sistema de entrenamiento que utilicemos, seamos capaces de elaborar situaciones en las que el individuo relacione y ponga en funcionamiento relaciones entre los sistemas que constituyen las estructuras que tienen que ver con la forma en que apoya ese deportista el pie en el momento de la batida. Y todas son importantes.

Volvemos al inicio. Es común escuchar sobre el deportista "Este entrenamiento se tiene que asimilar", "es que, claro, hasta que no ha conseguido el salto cualitativo de la asimilación no puede mejorar el rendimiento".

¿Qué es ese salto cualitativo de la asimilación? ¿qué es?.

Cuando durante cierto tiempo se han establecido los procesos de interacción de los sistemas en cada una de las estructuras que constituyen ese entramado de estructuras multinivel que se relacionan entre sí cuando nosotros damos una situación de entrenamiento que es capaz de estimular estas cualidades.

Y este es el Entrenamiento Estructurado.

Entendiendo de este modo al ser humano, podemos construir nuevos elementos y situaciones de entrenamiento que produzcan estas interacciones entre las estructuras multinivel de los distintos sistemas que constituyen el ser humano, a la vez que se justifican muchas de las situaciones, que eran como dogmas que aparecían en los entrenamientos de la pedagogía tradicional.

ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO

- 
2. SE TRATA POR LO TANTO DE UNA RED DE PROCESOS DE PRODUCCIÓN, EN LA QUE LA FUNCIÓN DE CADA COMPONENTE ES **PARTICIPAR EN LA PRODUCCIÓN O TRANSFORMACIÓN DE LOS OTROS COMPONENTES DE LA RED**. DE ESTE MODO TODA LA RED SE "HACE A SÍ MISMA" CONSTANTEMENTE (AUTOPOYESIS). SIENDO ESTA OTRA PROPIEDAD DE LOS SERES VIVOS QUE PERMITE QUE EL PRODUCTO DEL PROCESO SEA LA PROPIA ORGANIZACIÓN PARA UNA OPTIMIZACIÓN DIFERENCIADA, SEGÚN VIMOS PROPONIA EL NUEVO PARADIGMA.

EL ENTRENAMIENTO NO PUEDE SER CONTROLADO, EVALUADO DESDE LA COMPARACIÓN CON MODELOS EXTERNOS AL SUJETO. PUES LO QUE DEBEMOS EVALUAR ES EL NIVEL DE AUTO-ORGANIZACIÓN A TRAVÉS DE CÓMO EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE INTERPRETAR SUS ACTUACIONES EN CUALQUIER EPISODIO Y DESDE CUALQUIER PERSPECTIVA DEL DEPORTE QUE PRACTICA.

La transferencia: Teniendo en cuenta las teorías conductistas sólo se transfieren los elementos idénticos, pero resulta que ningún ser humano es capaz de hacer un movimiento igual a otro. Entonces, ¿cómo voy a transferir elementos idénticos si ni siquiera yo mismo soy capaz de reproducir un movimiento igual a otro?. Sólo se conoce el parpadeo como el único movimiento del ser humano que es capaz de reproducirse dos veces iguales. Todos los demás son distintos.

El Entrenamiento Estructurado desencadena por lo tanto una necesidad de entrenamiento no jerarquizado, sólo priorizado - otro concepto que debemos tener en cuenta -.

El entrenamiento priorizado supone que en una determinada situación de entrenamiento tienen que darse todos los elementos de todas las estructuras implicadas y priorizar un elemento que permita una atención preferente (una prioridad) en aquellas determinadas situaciones. Esto es lo que provoca la concepción del ser humano de esta manera.

Otro elemento es la red de procesos de producción de los seres vivos y ocasiona que "cada uno de los componentes de los sistemas participe en la producción y transformación de otros componentes de la red". De este modo la red se hace a sí misma constantemente - lo que se denomina Autopoyesis -. Esta nueva propiedad de los seres vivos permite que el producto del proceso sea la propia organización para una optimización diferenciada.

El producto de los procesos de interacción entre los sistemas es optimizarlos. Esto es lo que sucede cuando estamos aprendiendo. El aprendizaje no se provoca por la repetición de las mismas situaciones sino por secuencias de situaciones que provoquen el desarrollo de procesos de interacción entre los sistemas.

Esto es muy importante que lo comprendamos ya que nos dará el fundamento para construir el Entrenamiento Estructurado.

¿Qué nos aporta este planteamiento?. Qué el entrenamiento no puede ser controlado, evaluado desde la comparación con modelos externos al sujeto, sino que tenemos que evaluar el propio nivel de la auto-organización, tenemos que ver como cada uno se va a sí mismo construyendo a través de cómo el deportista es capaz de interpretar sus actuaciones en cualquier episodio de la práctica deportiva y desde cualquier perspectiva del deporte que practica.

Esto conlleva cambios muy importantes en el concepto de valoración de las personas y del control del entrenamiento, porque normalmente lo que hemos hecho en la pedagogía y el entrenamiento tradicional es observar comportamientos y medirlos, es decir, "si este comportamiento está así y yo conozco un determinado modelo de referencia, puedo decir que este individuo está en tal nivel de este aprendizaje". Y no es así.

Porque sabemos que hay individuos que tienen los mismos niveles, – y los que os habéis dedicado a hacer test y formas de evaluación distintas a lo largo de toda vuestra vida lo conocéis – y cuando observamos que dos deportistas tienen el mismo nivel de cualidad, y en mi modelo evaluo varios aspectos aquí y allí, y se producen pequeñas variaciones de 1 cm ó 1 cm y medio, un kg ó un kg y medio, y resulta que uno lanza 6 metros más que el otro. Entonces lo achacamos a la experiencia, el espíritu competitivo.....etc. Si realmente es así es que no estamos entrenando como debemos. Y las medidas analíticas que tomamos de aquí a aquí no nos sirven para mejorar ni controlar el progreso. Sólo nos sirven para, desde el punto de vista tradicional, construir un modelo de deportista.

Con el nuevo paradigma, lo que tenemos que hacer es observar a cada uno de los deportistas por separado. De este modo lo que debemos hacer es medir como el deportista es capaz de interpretar las actuaciones propias en cualquiera de los episodios que suceden en su deporte y desde cualquier perspectiva de ese deporte que practica. No sólo desde la perspectiva del entrenador, sino desde cualquier perspectiva. Esto nos indica que debemos cambiar la forma de enseñar a los entrenadores para construir otra forma de diseñar el entrenamiento.

El Entrenamiento Estructurado, además, si hemos entendido bien esta concepción sistémica y holística del jugador, nos dará ciertos indicios sobre las condiciones en las que el deportista debe desarrollar su actividad de entrenamiento.

De esta manera empezaremos a tener elementos y contenidos propios del Entrenamiento Estructurado. Creemos que esta forma de entrenamiento es muy válida para los deportes individuales, pero incluso más todavía para los deportes de equipo donde la presencia de objetos-compañeros-oponentes en continua interacción exige altos niveles de auto-estructuración de todos los sistemas.

Entonces, en el Entrenamiento Estructurado tenemos que centrarnos en los contenidos de **altísimo nivel de variación** para que de este modo estimulemos a todas las estructuras, y gracias a la **práctica variable** estimulemos a todos los sistemas dentro de cada estructura. De esta manera estamos estimulando los procesos de autopoyesis (de formación de él mismo).

ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO

3. ESTA CONCEPCIÓN SISTÉMICA Y HOLÍSTICA DEL JUGADOR **NOS DARÁ INDICIOS SOBRE LAS CONDICIONES EN LAS QUE EL DEPORTISTA DEBE DESARROLLAR SU ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO** PARA OBTENER SU AUTO-ESTRUCTURACIÓN DIFERENCIADA. DE ESTA FORMA APARECEN LOS CONTENIDOS PROPIOS DEL ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO, ENTENDIENDO QUE AUNQUE TAMBIÉN PUEDE APORTAR ELEMENTOS NUEVOS A LOS DEPORTES "INDIVIDUALES" ES MUCHO MAS ADECUADO PARA LOS DEPORTES DE "EQUIPO" DONDE LA PRESENCIA DE OBJETOS – COMPAÑEROS – Oponentes EN CONTÍNUA INTERACCIÓN EXIGE ALTOS NIVELES DE AUTO-ESTRUCTURACIÓN DE TODOS SUS SISTEMAS.

CONTENIDOS DE ALTA VARIACIÓN

PRACTICAS DE ALTA VARIABILIDAD

Desde esta perspectiva nueva, este nuevo paradigma, el entrenamiento es "hecho único" porque optimiza los procesos. Cada estructura tiene un nivel de contenidos diferenciado y por ello tenemos que construir bajo la variación. Y cada sistema tiene una forma de relacionarse con procesos sobre esos sistemas y por eso tenemos que entrenar la variabilidad.

La variación y la variabilidad provocan, por un lado, interactividad dinámica del conjunto de sistemas. Cuando entrenamos sobre la variabilidad estamos estimulando la interactividad dinámica entre los totales de sistemas que constituyen el ser humano, y cada uno de los sistemas pertenecerá de una forma más o menos prioritaria a una de las estructuras. Y en función de la optimización de las estructuras tenemos que desarrollar una determinada consistencia en la actividad.

Entonces, los ejercicios tradicionales de la educación y el entrenamiento de la pedagogía tradicional no nos sirven, puesto que sólo desarrollan de forma analítica y secuencial los elementos motores o el progreso del entrenamiento.

Lo que tenemos que hacer es construir ejercicios nuevos, diferentes que proporcionen esa interactividad dinámica y sean consistentes, ya que los ejercicios analíticos fundamentados en otras teorías no lo consiguen.

¿De dónde partimos para construir esos sistemas?. El individuo, a partir de una determinada situación de juego, necesita realizar una tarea motriz en un determinado lugar del espacio y durante un determinado tiempo.

ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO



4. DESDE EL NUEVO PARADIGMA, ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO ES UN "HECHO ÚNICO" DE OPTIMIZACIÓN DE PROCESOS QUE SE MANIFESTARÁN COMO PROPIEDADES DE CADA ESTRUCTURA QUE HEMOS MENCIONADO. DADO QUE ESTAS PROPIEDADES SOLO PUEDEN SER ENTENDIDAS:

- DESDE LA INTERACTIVIDAD DINÁMICA DEL CONJUNTO DE SISTEMAS
- POR LA CONSISTENCIA GLOBAL DE SUS INTERACCIONES.....

- **DEBEMOS CONSTRUIR UNOS EJERCICIOS PROPIOS DEL ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO QUE PROPORCIONEN ESTA INTERACTIVIDAD DINÁMICA Y CONSISTENCIA, CUESTIONES QUE NO CUMPLEN LOS EJERCICIOS REPETITIVOS Y ANALÍTICOS DEL ENTRENAMIENTO DEL DEPORTE INDIVIDUAL BASADOS EN OTRAS TEORÍAS.**

Y en esa actividad motriz espacio-temporal se relaciona o establece interacciones con objetos (balón, en el caso de los deportes de equipo), los compañeros y los oponentes. Tiene que construir una actividad que sea compatible con:

- Sus propios deseos.
- Las ideas de su entrenador. Cómo le ha comunicado el entrenador su actividad durante el tiempo de partido y cómo lo han entendido. Por ejemplo, si decimos "Hay que presionar el balón" todos deben entender lo mismo. El individuo cuando decide una acción y la contrasta con la idea del entrenador debe reconocer estas situación.
- Interpretar los presupuestos de los compañeros.
- Las expectativas del entorno.

El Entrenamiento Estructurado, en definitiva, tiene que relacionar todas estas situaciones en el entrenamiento, ya que todas son importantes.

ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO



Entonces, partimos del nivel de juego real que tiene ese individuo y a partir de ahí el entrenador y el jugador tienen que extraer de las situaciones de juego real situaciones de interacción - qué es lo que sucede en cada situación de juego, que interacciones hay -. Cada interacción distinta provocará procesos de adaptación distintos a esos niveles de interacción.

CONSTRUCCIÓN DE TAREAS



Cada una de las situaciones reales de interacción tienen elementos conformadores de esas interacciones. Esos Elementos Conformadores son los que vamos a utilizar para diseñar cada una de las distintas situaciones de entrenamiento.

CONSTRUCCIÓN DE TAREAS



Elementos Conformadores: Cada elemento conformador exige de ese individuo la participación de diferentes sistemas que configuran una determinada estructura o las relaciones entre cada una de las estructuras.

Elementos Conformadores son por ejemplo, la distancia del pase a un compañero, es decir, la diferencia que hay entre la distancia de pase con la aproximación del jugador en distintos lugares del espacio. Es un elemento conformador porque esa situación de juego para ser resuelta, para que pueda realizarse y experimentarse, hace participar a diferentes sistemas:

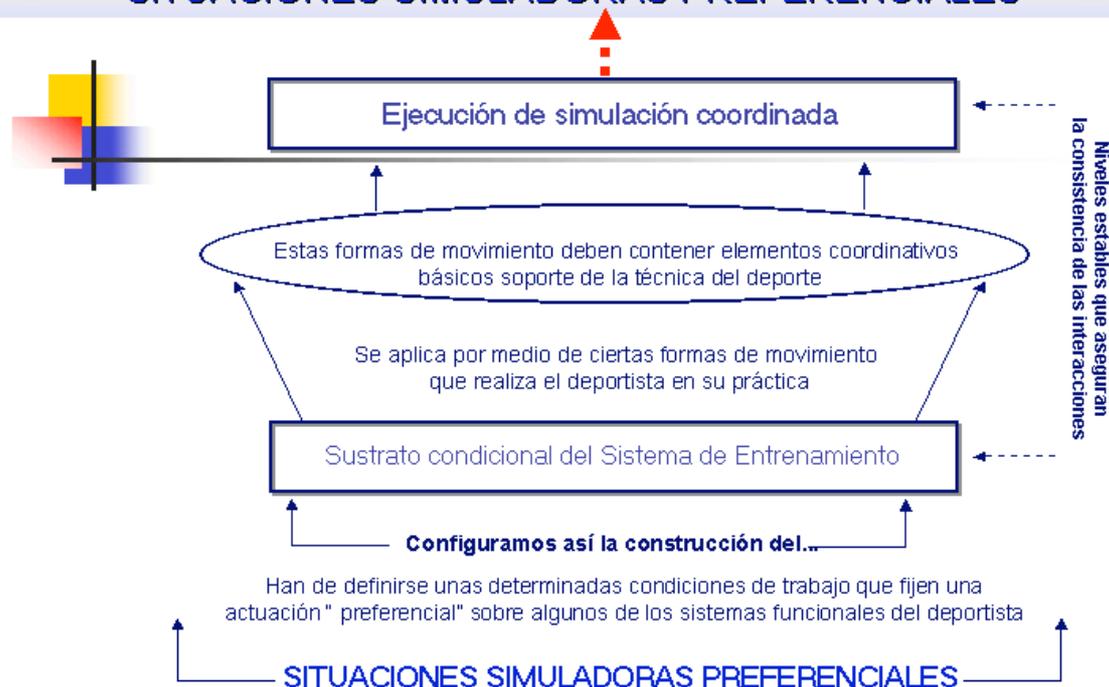
1. Estructura cognitiva: diferenciar la distancia con la velocidad que trae un oponente respecto a mi compañero.
2. El lugar del espacio del campo en la que se está desarrollando.
3. Apreciar la disposición del propio cuerpo.
4. La distancia que tengo con relación al balón.
5. Elementos coordinativos.
6. Elementos socio-afectivos
7. Etc.

Cada jugador, de acuerdo con su nivel de autoestructuración utiliza aquellos sistemas que estén más adecuadamente auto-organizados para intervenir en estas situaciones de juego de una manera preferente.

Y esta forma de actuación es la causante de la adquisición de otro nivel de auto-organización de los sistemas que concurre cuando realmente lo que nosotros proponemos la práctica lo exige. Los elementos de práctica que construimos tienen que exigir una participación de los sistemas más importantes.

Las tareas son lo que llamamos **situaciones simuladoras preferenciales**. No son ejercicios en el Entrenamiento Estructurado. Las construimos y se definen unas condiciones de trabajo en las que hay una determinada preferencia sobre alguno de los sistemas. Y para construir esa preferencia creamos una situación simulada para estimular de forma preferente una estructura condicional – por ejemplo la velocidad - y para ello construimos una propuesta de situación en la que se manifieste.

SITUACIONES SIMULADORAS PREFERENCIALES



Estos requisitos de práctica los ofrecen las:

Estas propuestas, necesariamente, tenemos que aplicarlas bajo ciertas formas de movimiento, en las que deben aparecer elementos coordinativos básicos que soporten la habilidad técnica de ese deporte.

En el entrenamiento tradicional, – en el caso de la velocidad – se plantea su entrenamiento diciendo "cuando de una palmada hay que llegar hasta esta línea" y se realiza; el jugador de fútbol, balonmano, baloncesto... todos hacen lo mismo. Bajo estas premisas de entrenamiento nada más estamos atendiendo a elementos condicionales.

¿Por qué ha llegado a desarrollarse – en el concepto de velocidad – esa forma metodológica de entrenar la velocidad?

Porque la evolución del entrenamiento tradicional durante el siglo XX ha sido:

- ¿Dónde se genera la velocidad?. En atletismo.
- ¿Y en qué pruebas?. En los 100 metros lisos.
- ¿Cómo se corre rápido en 100 metros?. Preparados... ya. Y salida de los 100 m.
- ¿Cómo se entrena?. Salida desde abajo, arriba, de lado, me dejo caer.....luego realizo la técnica específica de la prueba y así sucesivamente.

Realmente lo que estamos entrenando son elementos coordinativos específicos del atletismo. Es decir, salgo de parado tras un estímulo sonoro en una posición corporal sin elementos ajenos que me interrumpan. Pero la realidad nos dice que todavía no hemos visto en ningún momento a un jugador que sale en contraataque en un deporte de equipo y le diga su portero dando una palmada "ya", y salga corriendo en contraataque o que le diga a su compañero "preparado...ya".

El jugador tiene que analizar una situación, ver lo que sucede, dónde está el balón, los oponentes, relacionarlo con lo que le ha enseñado el entrenador en el entrenamiento anterior.....es decir, tener en cuenta un gran número de variables.

Además debemos considerar que en cada deporte el elemento de la velocidad, fuerza, resistencia... lo evaluamos de forma distinta, por lo que tenemos que construir sistemas que estén adecuados, en este caso, con los elementos coordinativos específicos de la técnica de ese deporte, es decir, tenemos que simular una situación coordinativa.

Estos dos elementos, el sustrato condicional y la aplicación coordinativa son niveles estables que aseguran la consistencia de las interacciones entre los distintos sistemas, es decir, a la hora de construir una sesión en la que hacemos varios ejercicios, éstos han de elaborarse de modo que tanto el sustrato del sistema de entrenamiento como la aplicación coordinativa han de permanecer estables, porque el hecho motriz ha de dar siempre el soporte coordinativo básico de la habilidad específica.

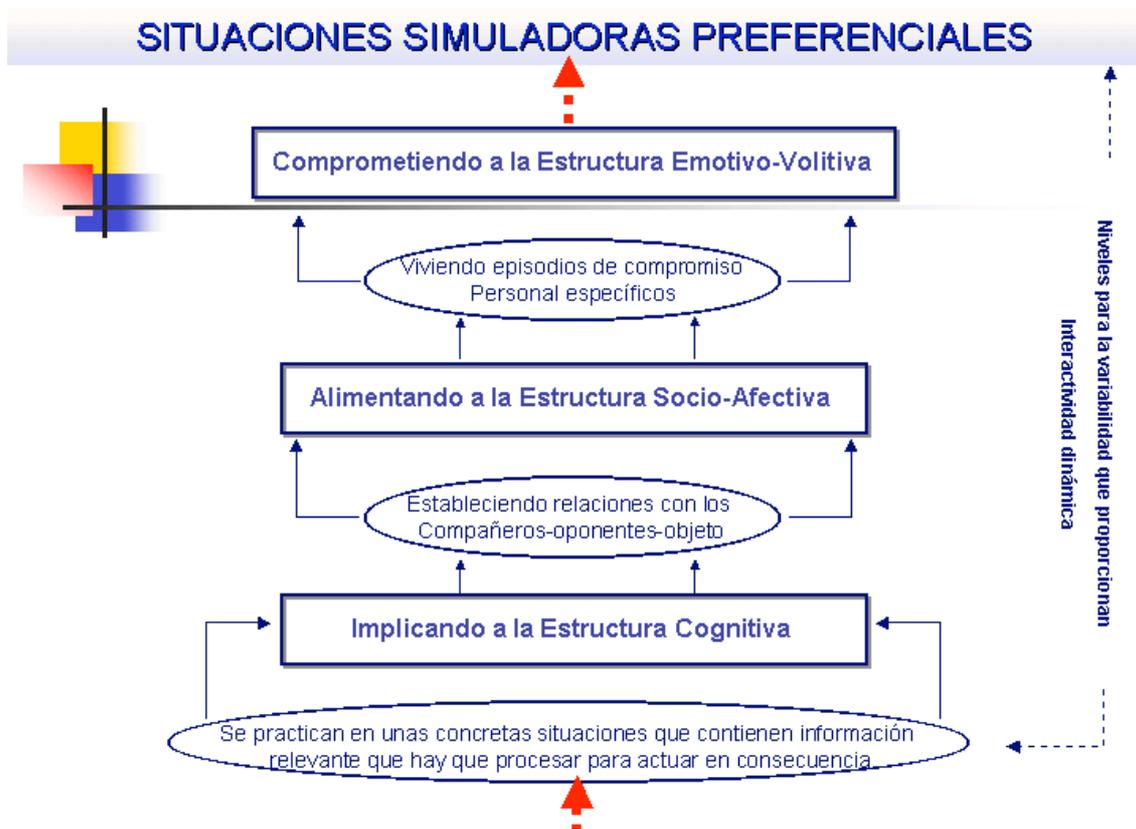
Para conseguir optimizar de forma preferente – en este caso es un tema condicional – tenemos que conseguir que haya un determinado número de situaciones en el entrenamiento que den consistencia a las interacciones entre los sistemas que participan. Por lo tanto estas dos cuestiones han de ser habitualmente iguales.

Otra estructura como es la variabilidad se dará cuando el sustrato condicional que interviene lo vamos cambiando hacia lo coordinativo, lo afectivo-emotivo, etc., y entonces aparecerán las fuentes de variabilidad.

Para asegurarnos que estamos actuando sobre uno de los determinados sistemas de una determinada estructura de forma preferente tendremos que construir así nuestros ejercicios.

Y a partir de ahí, surgen por ejemplo, unas situaciones que contienen información relevante que hay que procesar para actuar. Esto a su vez nos va a dar una implicación o un proceso de interacción entre las dos primeras estructuras estables y la variabilidad.

Además podemos establecer relaciones con compañeros y oponentes u otros elementos. De esta manera implicamos también a la estructura socio-afectiva – las relaciones interpersonales y afectivas que se den entre los distintos individuos.



Tenemos que proponer también situaciones de compromisos personales específicos, es decir, que tienen que comprometer a hacer un determinado comportamiento. Por ejemplo, aceptar un mal arbitraje, ya que estamos comprometiéndolo a la estructura en un juego de equipo.

Debemos asegurarnos de que hay un suficiente número de interacciones que elaboran procesos de interacción (interactividad dinámica).

La variabilidad: ningún ejercicio que hagas a continuación tienes que hacerlo en las mismas condiciones, tienes que intentar variar alguna de estas estructuras ¿para qué? Para que se establezcan relaciones de compromisos entre todas las estructuras.

Y podemos también facilitar propuestas del propio individuo, autónomas, elementos que aporte el propio individuo ya que esto nos dará necesariamente la proyectividad del individuo en la práctica. La estructura creativo-expresiva.

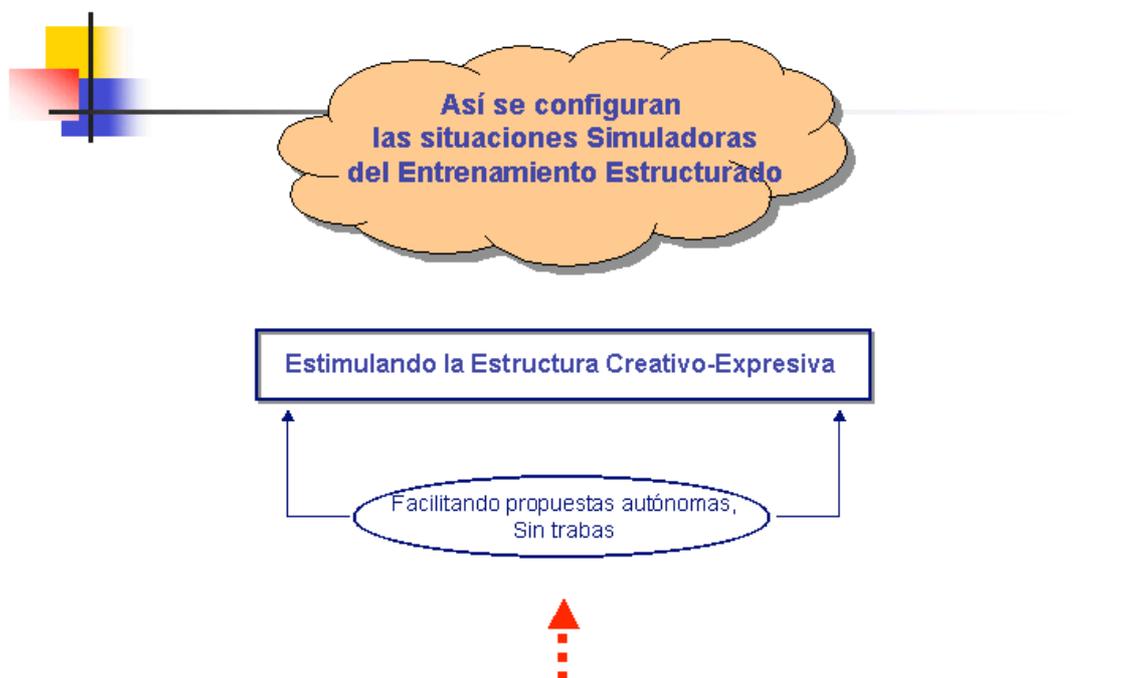
Por lo tanto podemos ver que las adaptaciones simuladoras del Entrenamiento Estructurado son totalmente distintas a las situaciones de práctica habitual del entrenamiento tradicional en las que el entrenador determina todo absolutamente – cómo se colocan, cómo tienen que moverse, cómo terminan la acción, cuántas veces las hacen y todas las condiciones del entrenamiento -.

En el Entrenamiento Estructurado las formas de entrenamiento son situaciones simuladoras de condiciones en las que la variación asegura la estabilidad de las relaciones o de los compromisos entre sistemas o las diferentes estructuras, y la variabilidad que nos asegura la interactividad entre los sistemas y por lo tanto la manera en que los procesos de relación entre los sistemas se establecen y permiten construir situaciones de entrenamiento.

El compromiso del entrenador en esta forma de entrenamiento es muy distinto al compromiso en la metodología tradicional. En aquella el entrenador domina, controla en un sentido metafórico todo lo que sucede en el entrenamiento, es decir, cuando empezamos, qué ejercicio hacemos, en qué condiciones, qué dimensión debe tener cada ejercicio, las repeticiones, número de veces, el grupo de entrenamiento cómo se constituye, en qué lugar del espacio, en qué situaciones, ¿para qué?, para que eso sea válido para transferirlo a su modelo de entrenamiento, que es un modelo de competición.

En esta forma es un compromiso del individuo, y el entrenador nada más que propone situaciones simuladoras para que los procesos de autorrealización que tiene que tener el individuo que es lo que le hace - en la terminología clásica - aprender se resuelvan en función de las necesidades de cada individuo.

SITUACIONES SIMULADORAS PREFERENCIALES



Entonces, todas las situaciones que nosotros seamos capaces de producir se tienen que priorizar para construir en ese momento las interrelaciones entre los sistemas con una determinada dimensión. De este modo el entrenador lo que hace es provocar secuencias que estimulen las relaciones, los procesos entre todos los sistemas que constituyen el ser humano.

Por el contrario, en los procesos del Entrenamiento Estructurado, a lo largo de toda la vida del deportista, atendiendo a cómo ese individuo va auto-organizándose llegará a tener cotas cada vez más altas de auto-estructuración.

Esta capacidad de auto-estructuración nos sirve para interpretar, por ejemplo, el que en un deporte – en este caso atletismo -, vemos que cuando un niño comienza a practicarlo un entrenador le guía los primeros pasos. Sigue y alcanza con él hasta un determinado nivel. Llegado ese punto y para poder seguir progresando decide cambiar de entrenador. El 80% de los jugadores hasta que no ha pasado un año, año y medio no evolucionan en su rendimiento. Estamos acostumbrados a ver individuos que entrenan en su localidad de origen y cambian de club. Deben comenzar con un entrenador nuevo, entonces nuevo modelo, ejercicios, etc. y se dice que todavía no ha asimilado el entrenamiento.

Si hemos entendido bien esto podremos entender mejor el porque suceden “estas cosas”, ya que si nosotros damos un modelo cerrado de entrenamiento desde un principio adecuado a un determinado modelo cuando el deportista asume ese modelo ya está quemado, ya no progresa más. Entonces tiene que asumir otro modelo.

Entonces los procesos por los que ha llegado hasta este modelo han hecho perder lo que en terminología organicista se llama Potencia Constructiva. Y un individuo en el futuro pierde la posibilidad de diferenciar su practica y el modelo tradicional del aprendizaje es una pirámide. Primero una base con una gran amplitud y al final pocos ejercicios y muy específicos.

En cambio, el modelo sistémico es una pirámide invertida. Primero pocos ejercicios ya que el individuo está potencialmente menos capacitado, y a partir de que va consiguiendo elaborar procesos cada vez de más alto nivel de interacción va ampliando su capacidad. Entonces el Entrenamiento Estructurado hace modificar muchas o casi todas las teorías que constituyen el modelo tradicional.