

FUNDAMENTOS DE LA TÁCTICA DEPORTIVA



I.N.E.F.

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

**FUNDAMENTOS
DE LA
TÁCTICA DEPORTIVA**

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Dimas Carrasco Bellido
David Carrasco Bellido
Darío Carrasco Bellido

ÍNDICE

TEMA 1

ACCIÓN DE JUEGO. VISIÓN DEPORTIVA

- 1.1. Definición de acción de juego.
- 1.2. El modelo sistémico de los deportes de equipo.
- 1.3. La lógica interna.
- 1.4. La lógica externa.
- 1.5. La investigación en la acción de juego.
- 1.6. La información de la acción de juego.
- 1.7. Visión deportiva.
- 1.8. Factores externos de la capacidad visual deportiva.

TEMA 2

INTELIGENCIA MOTRIZ DEPORTIVA

- 2.1. El pensamiento táctico en la acción del juego.
- 2.2. Calidad del pensamiento táctico.
- 2.3. Proceso del entrenamiento del pensamiento táctico.

TEMA 3

TÉCNICA EN EL DEPORTE

- 3.1. Introducción.
- 3.2. Clasificación de la técnica.
- 3.3. Características de la técnica, táctica y estrategia según algunos factores de referencia.
- 3.4. Concepto de táctica y estrategia motriz.
- 3.5. Clasificación de la técnica según los deportes.
- 3.6. Principio de la motricidad deportiva.
- 3.7. Indicadores de la técnica.
- 3.8. Consideraciones generales a debatir sobre la técnica.
- 3.9. Los roles en el deporte de equipo.
- 3.10. Subroles en los deportes de equipo.

TEMA 4

PRINCIPIOS DE LA PLANIFICACIÓN

- 4.1. Principio de la planificación.
- 4.2. Teoría y práctica en la planificación.
- 4.3. Dimensión de la planificación actual.
- 4.4. Evolución de los modelos de análisis de los deportes de equipo.
- 4.5. Diferencia en el entrenamiento entre el deporte individual y el colectivo.

- 4.6. Breve introducción sobre la planificación del entrenamiento.
- 4.7. Objetivos de la planificación.
- 4.8. Premisas para obtener rendimiento de la planificación.
- 4.9. Capacidades del rendimiento deportivo.
- 4.10. Ámbito de desarrollo.
- 4.11. Definición de planificación.
- 4.12. Diseño institucional – colaborativo.
- 4.13. Entrenadores como propios diseñadores.
- 4.14. Contenidos generales para la planificación actual.
- 4.15. Contenidos específicos del deporte.
- 4.16. Unidades de tiempo en la planificación.
- 4.17. Clasificación de las sesiones.
- 4.18. Transferencia.
- 4.19. Calentamiento cognitivo para el entrenamiento contra la competición.
- 4.20. Estructura y factores de referencia de la sesión de entrenamiento.
- 4.21. Análisis de la acción de juego.
- 4.22. Método a utilizar en la sesión de entrenamiento.
- 4.23. Diseño de la sesión de entrenamiento.
- 4.24. Parte final del entrenamiento.
- 4.25. Período de adquisición de la maestría técnica y táctica.
- 4.26. Períodos de entrenamiento.
- 4.27. Efectos de los componentes básicos del juego en el entrenamiento.
- 4.28. Fines de las sesiones de entrenamiento.
- 4.29. Adecuación de las sesiones de entrenamiento.
- 4.30. Períodos de la temporada.
- 4.31. Estado de forma.
- 4.32. Bases para obtener un estado de forma óptimo.
- 4.33. Período de pretemporada.
- 4.34. Planificación diaria fraccionada.
- 4.35. Diseño del período preparatorio.
- 4.36. Tendencia de las diferentes capacidades.
- 4.37. Período de competición.
- 4.38. Diseño de dos ciclos de media semana.
- 4.39. Diseño regular y por fases.
- 4.40. Período transitorio.

TEMA 1

ACCIÓN DE JUEGO. VISIÓN DEPORTIVA

1. Definición de acción de juego.

Para *F. Malho* la acción de juego es la "combinación significativa más o menos complicada de los diversos procesos motores y psíquico indispensables para la solución de un problema nacido de la situación del juego".

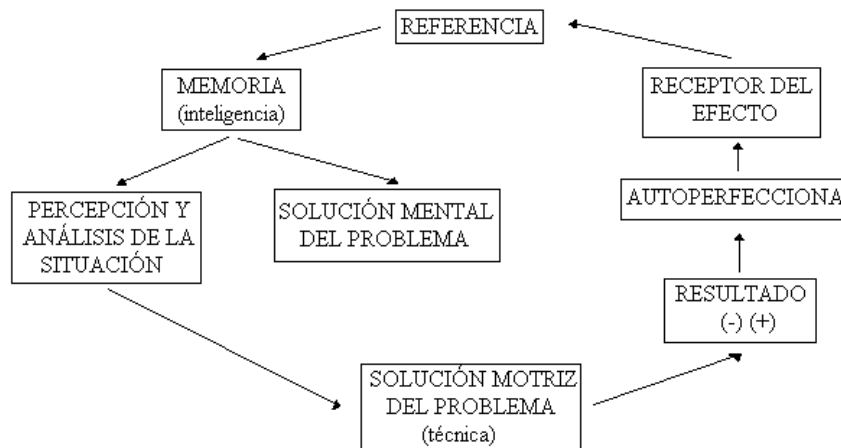
Hay tres, fases en la acción de juego que son:

1. Análisis perceptivo de la situación de juego (percepción).
2. Solución mental o pensamiento táctico.
3. Solución motriz del problema.

Estas fases son interdependientes y tienen una influencia mutua; pueden darse simultánea y alternativamente de forma que garanticen una buena acción.

En contra de esta teoría *Pimand Ph.* (1993) estima que las fases de la acción de juego se dan de forma secuencial con un orden determinado, haciendo que el jugador tenga que tener una conciencia visual. El entrenamiento y la experiencia hacen automatizar ciertos gestos y el jugador experto es capaz de realizar más de una acción a la vez, por lo que se solapan temporalmente varias acciones.

La acción de juego no es algo físico que se produzca al azar, existen procedimientos físicos pero a la vez cognitivo o psicológico que permiten entender qué está pasando y solucionar problemas que sean del mismo juego.



El deporte tiene formas muy características de relacionarse. Según Malho es un conjunto de acciones no fortuitas unidas entre sí, por una idea, objetivo o motivación (la motivación principal que tiene el deporte es ganar).

2. El modelo sistémico de los deportes de equipo.

La perspectiva sistémica, en cierta medida, tiene en cuenta a los modelos psicológico, físico, sociológico,... y en alguna medida los engloba.

SANVICENS, A. (1984) define **grupo** como "el conjunto o síntesis de la estructura, función y la relación entre ambos". Esta perspectiva sistemática considerada como dinámica alcanza a la totalidad de los elementos del sistema y sus interrelaciones e interdependencia.

RONSAI, Y. J. (1977) define **sistema** como, "un conjunto de elementos en interacción dinámica organizado en función de un fin", insistiendo en una visión globalizada.

Para caracterizar un *sistema* DURAND, D. (1979) argumentó que se debe tener en cuenta cuatro aspectos fundamentales:

- Interacción: representa la acción recíproca.
- Totalidad: el sistema es un todo.
- Organización.
- Complejidad.

Para MEAUT, A. (1982) un *equipo de juego deportivo* "es una estructura que, considerada en su actividad, comporta un funcionamiento que es la expresión de las transformaciones que lo caracterizan".

3. La lógica interna.

Se refiere a las acciones que realizan sólo y exclusivamente por los jugadores (sin árbitro, entrenador,...). La lógica externa retroalimenta a la lógica interna.

Los aspectos interesantes que influyen en el jugador son el psicológico, condicional y competitivo.

El jugador tiene:

- > Capacidad coordinativa (técnica).
- > Capacidad decisional (táctica).
- > Capacidad de decisión de antemano (estrategia).

Hay tres factores estructurales universales que influyen en el juego, que son el espacio, el tiempo y el reglamento.

Las diferentes capacidades del jugador junto con los universales del juego son el objeto de estudio de la lógica interna

4. La lógica externa.

Influye sobre la acción de juego y a su vez sobre el rendimiento. Los factores de la lógica externa que retroalimentan a la lógica interna son:

- > Entrenador.
- > Jugador reserva.
- > Arbitro.
- > Público.

- > Jueces.
- > Otras circunstancias.

5. La investigación en la acción de juego.

Hay razones de origen epistemológicas y no-causal de la acción motriz o de juego que dificultan el análisis del juego porque no se sabe porqué y cuándo vienen. Se trata de investigar las circunstancias motrices que ocurren en el juego, es la naturaleza del deporte. El número de variables que inciden, variables e indicadores. Además tienen un componente de azar importante.

En definitiva, debemos diseñar planes metodológico comunes de investigación para que nos sirvan para diferente especialidades deportivas. La paraxilología intenta buscar estos elementos comunes para crear planes que unifiquen.

6. La información de la acción de juego.

El jugador cuando desarrolla su actividad deportiva realiza un proceso de infamación que se puede, en función de dónde se realiza, dividir en:

- a) Información principal: que a su vez puede ser:
 1. *Información procedente del aparato motriz en su conjunto*: de los receptores musculares, tendinosos y articulares. Regula la dirección y velocidad del movimiento y los desplazamientos del jugador, etc.
 2. *Información procedente del entorno (perceptiva) mediante los diferentes receptores* (vista, oído, tacto, aparato vestibular,...) *sensoriales*.
- b) Formación complementaria o exterior: que proviene de explicaciones y demostraciones de los entrenadores y profesores desde el exterior.

PINAUD habla de **traducción motriz**, que es sobreinterpretar lo que ocurre en el juego, una misma acción llevada por diferentes jugadores tiene diferentes resultados.

7. Visión deportiva.

Dentro de las fases de la acción de juego la primera es la percepción deportiva y a su vez la visión deportiva. Se parte de la hipótesis que una forma de conseguir mejores logros deportivos es mediante la mejora del sistema visual.

La visión deportiva representa el 80% de la información necesaria para desarrollar un movimiento correcto. Si se atiende más y se ve mejor se va a jugar mejor, la alta competición lo exige.

La visión deportiva ofrece un gran margen de mejora, se utiliza para percibir mejor, tener mayor amplitud del campo de reconocimiento, una visión simultánea más consciente y mejorar la amplitud visual cinética.

En todos los deportes de oposición el factor temporal, estímulo-respuesta es fundamental. Podemos actuar antes, coincidiendo o después del estímulo. La anticipación coincidente es interpretar el tiempo que se va a tardar (en espacio y tiempo).

Las *habilidades* visuales son tan importantes como las acciones técnicas o tácticas por lo que hay que entrenarlas igualmente. Los gestos en el deporte están muy bien estudiados y entrenados, pero se puede sacar mucho de la visión deportiva, hay que entrenarla igual que la técnica. Los optometristas son los encargados de estudiar las habilidades visuales.

Las *habilidades visuales* son:

⇒ Agudeza visual dinámica y estática (AVD y AVS): permite la detección y reconocimiento de las imágenes en movimiento de la situación de juego en definitiva, ver bien, reconocer las imágenes que se dan en el deporte. Son muy importantes en la iniciación deportiva. La agudeza visual se incrementa con el entrenamiento, práctica, ejercicio y con la edad, aunque con ésta luego va disminuyendo. Con el cansancio físico disminuye la capacidad de agudeza visual. La AVD y la AVS son independientes, siendo muy importantes para las actividades cerradas (Ej.: tiro con arco).

⇒ La motilidad ocular: permite explorar en diferentes planos, y ángulos para ver lo mejor posible, gracias a la actuación de los músculos oculares (4 rectos y 2 oblicuos) que hay que ejercitar.

⇒ El campo visual: es la extensión, que pueden ver nuestros ojos sin necesidad de movimientos secundarios, importantísimo en el deporte. Se diferencian dos tipos de campos: periférico externo, colindante y otro centralizado. La capacidad de ver detalles dentro del área visual es importante (Ej. en defensa la capacidad de ver el móvil y al atacante). En la iniciación deportiva hay que enseñar al niño a ser capaz de ver el móvil (pelota) y a los jugadores. Hay que educar, hacer ejercicios, al principio haciendo campos pequeños por ejemplo a la hora de planificar los ejercicios habrá que tener en cuenta todos estos aspectos.

⇒ Visión binocular: es un proceso global y unificado que resulta de la integración de dos sensaciones monoculares. La *esteropsis* es la capacidad de ver en relieve que permite calcular las distancias y velocidades de los elementos del juego.

⇒ El tiempo de reacción visual: es el tiempo transcurrido desde la percepción del estímulo y la emisión rápida y eficaz de la respuesta por parte del sujeto. Cuando se produce el estímulo hay un tiempo de reacción y un tiempo de movimiento, que es lo que se tarda en ejecutar el movimiento adecuado. El tiempo de reacción de los miembros superiores es más rápido que el de los inferiores.

Según Roca, B. las variables que afectan al tiempo de reacción son el ambiente físico y el estado de los receptores.

⇒ La visualización: es la capacidad o habilidad de formar imágenes en la mente. Esta capacidad permite una situación, vivida o no, de forma que se pueden describir

cada uno de los elementos de la misma como si estuviera presente. Esta posibilidad de la visualización produce una determinada activación de los músculos implicados y elevación del tono muscular. Es importante en la iniciación deportiva y cada vez se utiliza más en el deporte de alta competición (Ej. tiro libre).

7. Factores externos de la capacidad visual deportiva.

Los factores externos que pueden influir en estos aspectos son:

1. Fatiga, estrés, y cansancio físico y mental.
2. Luminosidad.
3. Deslumbramientos.
4. Otros factores: calor, contraste de colores, ingesta de alcohol, tabaco, drogas,...

Estos factores son aún más importantes si se trata de deportes de precisión. La diferencia entre visión y percepción deportiva es que ésta es más amplia. En las habilidades visuales la más importante es el tiempo de reacción visual.

La *capacidad de juego* es la capacidad de resolver situaciones del juego correctamente.

TEMA 2

INTELIGENCIA MOTRIZ DEPORTIVA

1. El pensamiento táctico en la acción del juego.

Es la segunda fase de la acción de juego, también denominada fase reflexiva o toma de decisión, aspecto cognitivo de la acción de juego. Generalmente la inteligencia motriz deportiva va unida al imperativo tiempo (hay que pensar, pero rápido). Su conexión con percepción, ejecución y técnica (solución motriz) es muy importante.

En el deporte la acción de juego no es un proceso establecido matemáticamente es aleatorio, no lleva a un procesamiento matemático, es eurístico, inventado, por lo que muchos entrenadores hablan de pensamiento creativo.

En función de la demanda de las habilidades deportivas ordenadas por su dificultad los planos de regulación que se utilizan según *Schock* (1987) serán:

1. *Primer nivel, perceptivo o sensomotor*: poca intervención de la conciencia, situaciones fáciles que con un mínimo de percepción se es capaz de resolver (Ej. acciones sin defensa).
2. *Segundo nivel de regulación o perceptivo-conceptual*: requiere cierto nivel y actividad cognitiva para realizarla, demanda de nivel medio que requiere ejercicios mentales. Regula del 30 al 60% de las acciones del juego (Ej. juego 1 x 1).
3. *Tercer nivel o plano de regulación creativo, superior*: cuando demandamos de la actividad mental el máximo, como ocurre con ciertas acciones complejas.

La creación de un jugador inteligente exige hacerle jugar en todo los puestos, en deportes de equipo, para que "viva" las situaciones de cada puesto, para que sepa qué se siente y cómo quiere que los compañeros jueguen con él. Puesto específico, por lo tanto, es un término erróneo en etapas de enseñanza.

El entrenador debe intervenir según la dificultad de la tarea y el procedimiento que tome el jugador para jugar. A la hora de planificar un entrenamiento o una clase hay que tener en cuenta la tarea que se va a realizar, y saber en todo momento cuál es el objetivo del entrenamiento o la clase.

2. Calidad del pensamiento táctico.

Se puede definir como "la comprensión adecuada de la solución mental y la rapidez con que se toma", hay en esta definición do concepto muy importante: entender lo que pasa en el juego y el imperativo tiempo. A la hora de planificar hay que tener paciencia ante lo ocurrido en el juego. Hay que intentar que el jugador esté siempre pensando, concentrado y racionalizando la situación para que haya mejora y adquisición.

La calidad del pensamiento táctico *depende de:*

1. La actividad que se está realizando, la estructura del deporte realizado.
2. La rapidez del juego de competición, es decir, el ritmo de competición. En deportes de equipo la dificultad estriba en que no todos los jugadores tienen el mismo nivel.
3. La propia velocidad de ejecución del deportista, en deportes de equipo hay que tener en cuenta la rapidez de ejecución con el móvil, atacando o defendiendo.
4. Las condiciones que el juego requiere, factores externos como la lluvia, el balón mojado, el campo embarrado,...
5. Del nivel de los jugadores en cuanto a conocimiento y experiencia; este binomio permite una mayor calidad del pensamiento táctico.

Esta capacidad del jugador depende de:

1. Cantidad de decisiones a tomar (hay componentes cualitativos y cuantitativos).
2. El número de respuestas que se pueden dar en cada decisión, aquí entra el pensamiento operativo, convergente-divergente, conductivo-deductivo. El buen entrenador es el que trabaja todas estas opciones de forma correcta.
3. El grado de incertidumbre de las decisiones, que crece en las situaciones finales de partido. La incertidumbre es la duda, el temor a tomar decisiones no adecuadas, la inseguridad de... y el juego de ataque precisamente lo que trata es de crear incertidumbre en los defensores.
4. Aspectos psicológicos y emocionales, tales como carácter, voluntad y motivación.

La *inteligencia motriz deportiva* es la capacidad que permite solucionar los problemas surgidos del juego mediante la técnica, la táctica y la estrategia. No se ha encontrado correlación entre la inteligencia "pura" y la inteligencia motriz deportiva, la situación de juego está marcada por un pensamiento eurístico que no lleva una cadencia matemática.

Dentro de la inteligencia motriz deportiva algunos entrenadores hablan del *sentido del juego*, también oído como don de la oportunidad, que se refiere a que el jugador entiende la estructura del juego.

3. Proceso del entrenamiento del pensamiento táctico.

Hay que incidir desde el principio en el pensamiento táctico inteligente, enseñar al jugador a que sea autónomo. A mayor autonomía del pensamiento táctico inteligente del

juego menor intervención del entrenador y viceversa. El entrenador debe recurrir al intercambio de información, a pensar, reflexionar sobre lo que ocurre.

El pensamiento táctico inteligente debe ser sistematizado para ser aprendido, reforzado. Diferentes autores dan importancia a que la táctica lo que hace es activar la conciencia. El dominio de ciertos elementos de técnica, táctica y estrategia lleva a liberar el pensamiento para otras acciones más complejas.

La toma de decisión táctica y la competición: hay que conocer las estrategias de comportamiento para enseñar a los jugadores, hay que saber psicología. Ante un error no hay que hundirse al pensar que se ha hecho algo mal, sino olvidar y seguir jugando.

La concentración y la atención se debe canalizar:

1. Aprendiendo estrategias individuales para alcanzar su nivel de "aerousal" óptimo para la ejecución.
2. Mediante una actitud positiva.
3. Aprendiendo los focos de atención.
4. Siendo consciente del ámbito competitivo y de los ejercicios prácticos para desarrollarla.
5. Enseñando al jugador estrategias y protocolos de concentración y atención.

TEMA 3

TÉCNICA EN EL DEPORTE

1. Introducción.

La ejecución es la combinación de los procesos anteriores, ed, perceptivos, decisionales,..

Por técnica entendemos el gesto y se pone de manifiesto por medio de las cualidades físicas, tiene un aspecto cognitivo interno y forma parte de la acción de juego. Según Mahlo "es el resultado de los procesos cognitivo y nervioso de la percepción y del pensamiento táctico, contando con las características físicas y el nivel de habilidad del ejecutor".

2. Clasificación de la técnica.

La técnica se clasifica en:

- 2.1. Técnica regular: caracteriza a los deportes en los que el ciclo o el encadenamiento de sus ciclos se realiza de forma constante y fija. La cadencia de la acción motriz de la técnica se realiza con un cierto ritmo más o menos constante y estereotipado.
- 2.2. Técnica variable: perteneciente a los deportes con un adversario directo, corresponde a los deportes de colaboración / oposición (deportes de equipo, ejemplo el pase de voley: dedos, delante, atrás,...) y de adversario directo (deportes de combate).

⇒ *Técnica*..... aplicación o ejecución(sobre todo).

⇒ *Táctica*..... realización en oposición o lucha.

Poner al servicio del juego las técnicas que tengo.

⇒ *Estrategia* planificación o programación.

Es algo visto de antemano, ejemplo: jugadas balón parado en fútbol.

3. Características de la técnica, táctica y estrategia según algunos factores de referencia.

<i>Factor de referencia</i>	TÉCNICA	TÁCTICA	ESTRATEGIA
<i>Caracterización</i>	Ejecución	Adaptación	Planificación
<i>El jugador se relaciona</i>	Medio y móviles	Adversario	Globalidad
<i>Finalidad</i>	Eficacia	Ganar	Objetivo principal
<i>Tiempo</i>	Coordinación	Instantaneidad	Largo / medio / corto

4. Conceptos de táctica y estrategia motriz.

La estrategia deportiva debe poseer según Riera J. (1995) tres rasgos principales que son:

1. Intentar conseguir el objetivo principal, por ejemplo ganar al adversario.
2. Planificar previamente la actuación a corto, medio y largo plazo, por ejemplo el entrenador planifica el ciclo del equipo (largo plazo), la temporada (medio) o la próxima competición (corto) en función de la competición, días de entrenamiento,...
3. Abordar la globalidad de los aspectos que intervienen, como por ejemplo la selección de los deportistas, planificar los entrenamientos, alimentación correcta,...

¿Quién elabora la estrategia? Entrenador y directiva (no la específica del juego). No obstante, en muchas ocasiones, al abordar la competición, el jugador puede y debe elaborar planteamientos estratégicos a corto plazo.

Riera J. (1995) entiende el término de táctica deportiva si cumple:

1. Objetivo parcial: por ejemplo, superar al contrario, meter gol,... El objetivo general o principal del equipo corresponde establecerlo a la estrategia deportiva.
2. Juego intencionado o duelo: por ejemplo, enfrentamiento 1 x 1.
3. Adversario directo en el espacio y en el tiempo: adaptación a las circunstancias específicas de un adversario concreto.

Sampedro J. (1 984/94) validando los tres puntos anteriores los completa además con:

4. Inmediatez o rapidez en la elección de la mejor solución dentro de las posibles: actualidad en la respuesta (rapidez en la solución).
5. Cierta improvisación: a diferencia de la estrategia deportiva la táctica requiere tomar decisiones en función de la situación que se demanda, normalmente no programadas. La actuación táctica preestablecida no siempre da resultado positivo.
6. Capacidad de observación: durante el juego el jugador actúa leyendo y racionalizando cada situación de juego. Se intentan prever las acciones adversarias. Los jugadores con conocimiento y experiencia en este sentido son lo más capaces.
7. Utilización o elección de la mejor técnica adaptada a la situación y al adversario: consiste en seleccionar, dentro de lo posible, la más adecuada.

8. No revelar planes al contrario: el carácter de sorpresa y disimulo puede dar resultado positivo.

Las preguntas de quién actúa tácticamente y en qué situaciones aparece la actuación táctica, como en el caso de la estrategia y para acotar y definir más el problema en este caso pertinentes realizarlos.

El entrenador puede y debe entrenar tácticamente a u equipo pero quien decide tácticamente son los jugadores en la competición. Aparece siempre que hay un juego intencionado en un espacio y tiempo determinado.

5. Clasificación de la técnica según los deportes.

La clasificación que presentamos es la siguiente:

- a) Grupo técnico regular: se repite la técnica de forma regular, es fundamental, el gesto se repite muchas veces y en este caso la ciencia puede ayudar. Se da en deportes individuales.
- b) Grupo técnico variable: en este caso la técnica se tiene que adaptar cualitativamente, cuantitativamente debe tener muchos elementos técnicos. La técnica no depende de; jugador, depende de la situación de competición, ya que las circunstancias que se dan son variables. En este caso se da en los deportes de equipo y de combate, en aquellos más encaminados al producto.

6. Principio de la motricidad deportiva.

- **Eficacia** es la concordancia existente entre el proyecto motor y su ejecución. En la ejecución de la técnica el espacio y el tiempo son dos conceptos importantes que no se deben solapar. Existen leyes internas, la propia fisiología del sujeto que realiza la técnica, una entidad próxima a la propiocepción, pero existen también leyes externas y ambas inciden desde el proyecto motor hasta su ejecución, por lo que habrá que tenerlas en cuenta.

Algunos autores hablan de *eficacia motriz*, que definen como la consecución de objetivos previamente propuestos.

- **Economía** el movimiento técnico se aconseja que sea económico, que es de gran importancia en el aspecto cualitativo y cuantitativo. El deportista tiene una energía finita que debe desarrollarla a lo largo de la competición.

La técnica se presenta como un elemento ideal al que hay que aproximarse, sobre todo en las técnicas cerradas.

La eficiencia es un concepto descrito de diversas maneras según autores, Sánchez Bañuelos la define como consecución de un proceso de forma económica.

La técnica tiene un carácter variable, se habla de variabilidad en el sentido de que la técnica se puede realizar por ejemplo con diferente fuerza.

7. Indicadores de la técnica.

Los indicadores de la técnica son los siguientes:

1. Volumen: la cual se subdivide en dos:
 - a) *General*: total de acciones técnicas que se dominan.
 - b) *Competitivo*: total de acciones realizadas en la competición.
2. Variedad: diversidad o variante dentro de la acción táctica. Por ejemplo derribar al contrario en judo, que es posible realizarlo con los pies, brazos, caderas, etc.
3. Racionalidad: forma más adecuada de realizar una tarea motriz de acuerdo con las leyes que rigen el movimiento. Por ejemplo la posición del cuerpo en el agua al deslizarse.
4. Efectividad: grado de eficacia en la utilización de la técnica en la medida que se acerque a la mejor variante dentro de las posibles. Son:
 - *Absoluta*: biomecánica, fisiológica, psicológica, estética.
 - *Comparativa*: elección dentro de las posibles.
 - *De realización*: diferencia entre el proyecto motor y su realización.
5. Asimilación: grado de consolidación del hábito motor.
 - *Estabilidad*.
 - *Invariabilidad*. condiciones psicofísicas. Acciones del adversario. Interrupción del entrenamiento. Automatización.

Existen algunos términos de moda últimamente como la optimización de la técnica, es decir, mejora de la técnica, el aprovechamiento de las cualidades personales en la técnica. La técnica, por así decirlo, es asexuada, es del sujeto que la realiza aprovechando sus características.

8. Consideraciones generales a debatir sobre la técnica.

- La técnica se enseña desde edades tempranas, el problema es cómo. Durante toda la vida deportiva se debe estar insistiendo sobre la técnica. El objetivo en la iniciación deportiva no es aprender perfectamente la técnica, esto es secundario, la motivación, pasárselo bien quizá sean los elementos más importantes, pero claro que siempre respetando un nivel técnico mínimo, ya que, la fijación de un elemento técnico incorrecto después es muy difícil de corregir. Tendremos que utilizar de forma correcta formas jugadas, divertidas y un poco de técnica.
- ¿Se pueden los sistemas tácticos realizar bien con una técnica pobre?. Lo cierto es que no se pueden hacer movimientos tácticos y estratégicos complejos si no se tiene una buena técnica.

- Cada objetivo motor se puede lograr de diferente manera, por ejemplo el salto de altura ha ido evolucionando desde la tijera hasta el estilo fosbury.
- ¿El deportista se adapta a la técnica o la técnica al deportistas. La técnica tiene una parte constante y otra variable por lo que hay que respetar las leyes físicas del movimiento en sí, siempre que respetemos esa parte constante de la técnica se podrán aprovechar las cualidades del sujeto para. Cuanto más cercana es la técnica del movimiento a un movimiento natural del sujeto mayor ventaja se podrá obtener, los movimientos alejados de un movimiento natural son más difíciles de ejecutar.
- A la hora de seleccionar a los deportistas hay que tener claro el nivel de técnica que tienen y el tiempo que han empleado en alcanzar ese nivel, sobre todo en la selección de talentos y en edades de iniciación y nivel medio. Hay que saber la historia de..., el tiempo que llevan los sujetos,..
- La mejora de la técnica se realiza durante toda la vida deportiva, sobre todo en las especialidades abiertas.
- En el aprendizaje y automatización de la técnica es muy importante la motivación. Cuando la técnica es compleja se tienen que dar unas condiciones idóneas para asimilarla por ejemplo después de una jornada laboral dura no se es capaz de asimilarla. El problema es que los factores indicadores del cansancio mental no se ven tan fácilmente como los indicadores del cansancio físico. Si en una sesión de entrenamiento o clase se pretende que se aprendan ciertas actividades complejas deben estar después del calentamiento ya que aún no ha habido desgaste físico ni mental, y no hacerlo nunca al final del entrenamiento porque no serán asimiladas.
- Técnica y competición: la competición tergiversa todo, las condiciones de competición hacen que el aprendizaje y el desarrollo de la técnica sean difíciles.
- La técnica pasa por unos estadios de aprendizaje en lo que hay mesetas en las que parece el sujeto no aprende pero luego mejora. Casi siempre un sujeto que llega muy rápido a cierto nivel cuando se da cuenta de dónde ha llegado comienza a sentirse presionado, aparece la ansiedad,... y baja su rendimiento.

En iniciación deportiva como el sujeto que realiza el deporte es joven no se vale por sus medios, depende de sus padres y se produce una proyección de éstos en el niño que incide negativamente en la competición. Esta intromisión de los padres se puede arreglar dejando desde el principio las funciones de cada uno claras. Desde las primeras edades hay que crear en el niño ciertos hábitos, como por ejemplo el estudio, ya que el fracaso escolar es una de las causas que hacen que los padres hagan que sus hijos abandonen el deporte.

9. Los roles en los deportes de equipo.

Rol es el estatus motriz dado por el reglamento, representa el aspecto de comportamiento del jugador o las acciones motrices que realiza. Los roles no definen a los individuo ni a los puestos específicos y sí a las acciones motrices.

Los roles quedan definidos con validez metodológica y puede contribuir a una mejora para su aplicación pedagógica. Los roles son atacante, defensor, compañero y ayudante.

Lo que realmente delimita los roles es el reglamento, concretándose en tres casos:

1. Rol de jugador de campo.
5. Rol de guardameta.
6. Tercer rol sociomotor: jugador defendiendo al atacante con balón y jugador defendiendo al atacante in balón.

⇒ *Definición de los roles en los deportes de equipo:*

- Rol atacante: está bien diferenciado de los demás porque es fácil de detectar y tiene la posibilidad de marcar tanto, que es el objetivo primario de] juego.
- Rol compañero: desempeñan esta denominación los atacantes sin balón.
- Rol defensor: es el defensor de] atacante por definición.
- Rol ayudante: está referido a los jugadores que defienden a los atacantes sin balón.
- Rol guardameta.

10. Subroles en los deportes de equipo.

Subrol es la categoría de acción, que corresponde a un estatus sociomotor, es cada una de las posibles conductas de decisión estratégica que el jugado puede asumir y realizar durante el desarrollo del juego. Vulgarmente se podría decir que son las acciones motrices que realizan los roles. Por ejemplo en baloncesto dentro de los atacantes están el atacante con balón y los atacantes sin balón, y dentro de los defensores el que defiende al hombre con balón y los que defienden a los atacantes que no lo tienen.

TEMA 4**PRINCIPIOS DE LA PLANIFICACIÓN****1. Principios de la planificación.**

El referente de la planificación son los componentes básicos del juego y no la parte física.

1.1. Principio del espacio sociomotriz.

El objetivo es ocupar y utilizar todo el terreno de juego proporcionalmente según una opción táctica y estratégica avanzada. Los deportes sociomotrices tienen que tener en cuenta al espacio, ocupar y utilizarlo correctamente según la necesidad o requerimiento táctico y estratégico. La percepción en el espacio es fundamental, ocupación-creación de espacios libres (aclarados), sobrecarga de jugadores en un espacio. Hay que hacer una utilización racional del espacio según unos ejes verticales-horizontales, en profundidad y amplitud, entender el espacio como una zona de transición, de paso; como una meta a alcanzar (Ej. llegar a portería) o como un espacio a defender. En deportes de equipo la defensa es defensa del espacio, que pretende por ejemplo que el móvil no llegue a la portería o que no avance el móvil ni los atacantes. Hay que tener en cuenta si la participación es alternativa, *espacio separado* (Ej. voleibol) o simultánea, *espacio común* (Ej. rugby). En el espacio sociomotriz tiene que existir una interacción cooperativa entre los componentes.

Aplicación: cada deporte colectivo tiene una aplicación básica real de juego utilizando un espacio sociomotriz reducido según el número de jugadores que intervienen en la acción de juego. Jugar el extremo, lateral, central y pivote un 4x4 en media área de balonmano, jugar 2x2 intentando recibir abiertos y luego profundizar por el centro.

1.2. Principio de participación colectiva del juego.

Quién actúa, cuántos actúan,... es un principio de colaboración. Hay que defender el juego colectivo que lleva consigo una disciplina táctica de juego. En las primeras edades esto es muy importante porque los jugadores intentan hacer todo ellos solos, en iniciación deportiva se trata de que ellos descubran la importancia que tiene jugar en equipo. La participación individual dentro del equipo es muy importante, los sistemas de juego organizan la participación dentro del grupo, el problema en la iniciación deportiva es que todos quieren participar por ejemplo yendo a por la pelota. Este principio se refiere tanto al ataque como a la defensa.

Aplicación: hasta que todos los jugadores toquen la pelota no se puede finalizar, 5x5 en baloncesto estar 1 minuto sin que le quiten la pelota, qué equipo llega antes a realizar 25 pases.

La metodología tiene que ser de descubrimiento guiado para lo que hay que tener paciencia pues les costará darse cuenta de cómo han de atacar o

defender, en el entrenamiento habrá que alternar las tareas complejas con las simples.

Se alternarán diferentes series:

- 1º Serie: 1x0, 1x1, 0x1.
- 2º Serie: 2x0, 2x1, 2x2, 1x2, 0x2 y sucesivas.

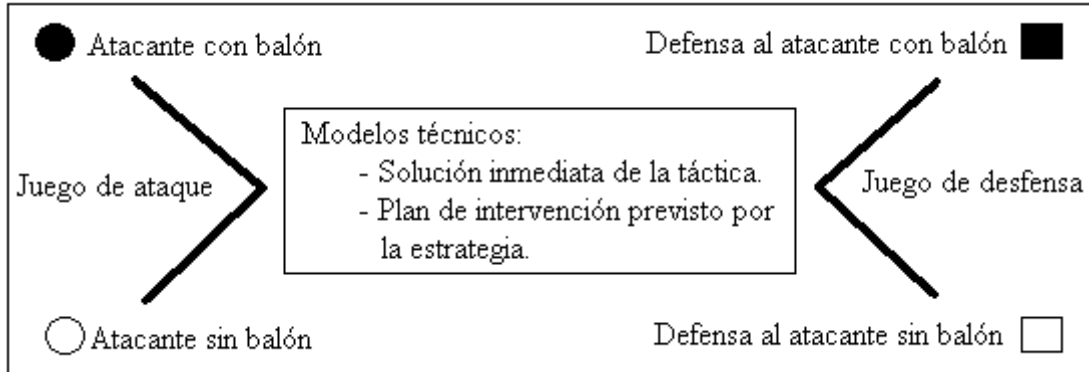
1.3. Principio de interacción motriz compleja.

En los deportes de espacio compartido y participación simultánea la intersección operativa existente entre los integrantes del juego es constante y se pone de manifiesto en cada intervención de juego. Se denomina de acción / reacción del juego o de reciprocidad compleja del juego. La dificultad de elegir respuestas adecuadas con el factor incertidumbre depende de los compañeros y de los contrarios, también el imperativo temporal influye para tomar la decisión.

Aplicación: 4x4 más un pivote que actuará de atacante.

1.4. Principio del juego de ataque y la defensa.

El juego posibilita algo tan simple como atacar y defender, el ataque y la defensa se puede resumir en las funciones que hacen sus subroles.



Aplicación: se puede, realizar como juego real, siempre defienden los mismos hasta que roben la pelota, o que haya un mayor predominio del ataque sobre la defensa. El juego de ataque y defensa metodológicamente permite muchas opciones en la aplicación.

1.5. Principio de la formación completa del jugador.

La construcción completa e integral del jugador y del equipo exige atender al perfil de todas las capacidades: motriz o coordinativa, cognitiva o inteligencia y afectiva. Al realizar los ejercicios de ataque y defensa se deberán conseguir los objetivos parciales hasta completar la totalidad que marca dicho principio. Para la formación completa del jugador se debe atender tanto al ataque

como a la defensa, desarrollo completo de la lateralidad y capacidad completa del jugador a nivel mental ante la competición.

1.6. Principio de la variación de la interacción de la marca.

Todas las acciones no tienen la misma valoración por el reglamento, en función de esto hacemos en el entrenamiento situaciones variando el valor de la acción de juego. Es, por así decirlo, un recurso pedagógico, motivacional, vale para homogeneizar el grupo, elevar una característica personal concreta,...

Aplicación: en baloncesto el lanzamiento de 3 puntos; selección de Egipto en balonmano no era capaz de meter goles desde el pivote ni desde el extremo por lo que en los entrenamientos cada vez que se lograba un gol desde esa posición se valoraba como un gol y medio.

1.7. Principio de la asimilación de la capacidad del juego.

Podemos hablar de una asimilación polarizada basada en un desarrollo sucesivo, concentrado e intensivo de las diferentes capacidades a desarrollar de una en una; y una asimilación integral cuando localizamos la asimilación en todas las capacidades, el sujeto se concentra en todas partes de la acción del juego, esta guarda gran transferencia con el juego real.

Aplicación: 6x6 posicional en balonmano para desarrollar la circulación del balón (asimilación polarizada); situación de juego real (asimilación integral).

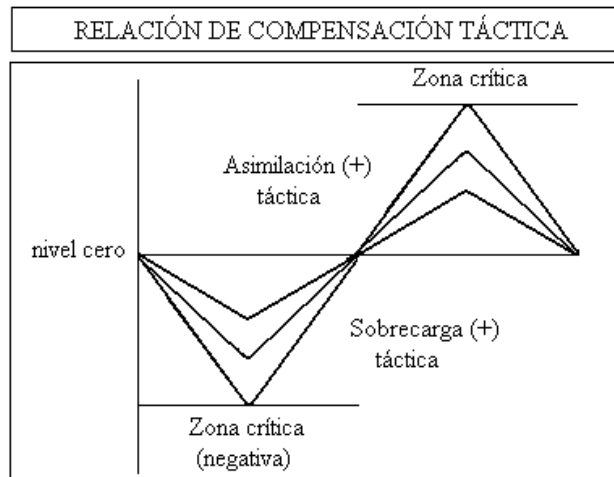
1.8. Principio de la carga y la fundamentación táctica.

La carga asimilable del ejercicio favorece su mejora. Está fundamentado en realizar entrenamientos con más demanda o exigencia táctica que la competición real. La sobrecarga o carga asimilable se debe individualizar o aplicar a grupos homogéneos y de forma progresiva.

Debido a la influencia de los factores que actúan sobre la situación de juego, la variable de intensidad, repetición y dificultad de la acción de juego, es imposible proporcionar indicadores individuales ajustables a cualquier caso.

Cuando realizamos una acción de juego en el entrenamiento, adecuado en intensidad, repetición y dificultad del mismo modo supone un aprendizaje.

Cada jugador tiene un nivel de sobrecarga y por compensación es capaz de asimilar, pasado este nivel entraría en la zona crítica en la cual deja de responder o reaccionar. Se entiende que esta asimilación de la acción de juego además del factor motor del jugador, se completa con el cognitivo y el emocional.



Esta carga asimilable nos ayudará si entendemos la percepción, la decisión táctica y si la solución motriz es suficiente para poder asimilar la tarea.

Aplicación: esto se puede unir a propuestas convergentes o divergentes, cada situación del entrenamiento debe estar imperada por estos planteamientos, abiertos o cerrados de cada situación. Por ejemplo en baloncesto jugar 3x3 en el que la finalización es sólo por medio de penetración a canasta (planteamiento convergente de intentar buscar canasta o falta personal).

1.9. Principio de la capacidad de respuesta recíproco.

En deportes de equipo y de adversario u oponente no solamente contamos con la acción propia de los jugadores que dirigimos, también que contar con que hay un-adversario, tenerlo en cuenta siempre en la planificación.

1.10. Principio de la sistematización de los componentes básicos del juego.

La formación completa pretende en el entrenamiento dejar el mínimo o ningún elemento al azar, la sistematización pretende tomar la mejor dirección posible de los procesos que componen la formación técnica, táctica y estratégica. El carácter científico del entrenamiento y la competición obligan a ser sistemáticos, lo que este principio nos enseña es qué cantidad cualitativa y cuantitativa de técnica, táctica y estrategia se ha de aplicar.

Aplicación: en deportes con móvil hay que trabajar la familiarización en las primeras edades pero en todas las etapas hay que trabajar el dominio y el manejo del móvil.

1.11. Principio de la racionalización del juego.

Descansa sobre la base de que cada situación de juego debe ser resulta bajo un proceso racionalizado y consensuado por los jugadores y entrenadores, es una labor conjunta, el entrenador debe contar con los jugadores. El entrenador debe tener el respaldo de los jugadores, que deben estar motivados y creer en el entrenador, que tengan una lectura del juego de forma inteligente. El jugador

que tiene esta capacidad se dice que tiene una traducción motriz, hay que enseñar a observar, ver lo que ocurre.

Aplicación: se realiza un juego colectivo de ataque y defensa finalizando cada vez que se encuentre una solución ventajosa sobre la defensa mediante la lectura motriz inteligente.

1.12. Principio de la progresión.

Desde el punto de vista estructuralista, es que el sujeto vaya aprendiendo en función de lo que se le va enseñando, esto no quiere decir que se le enseñe desde lo más simple a lo más complejo, sino que irán intercalando en los entrenamientos diferentes tipos de situaciones.

Aplicación: en iniciación carrera relevos, ejercicios de creatividad. En la élite consecución de objetivo y metas deportivas.

1.13. Principio de la motivación permanente.

Partimos de la idea de que aprende mejor el que quiere aprender. Las motivaciones vienen de uno factores internos del sujeto, que tiene que poner de su parte y de otros externos, como el entrenador, club, primas; también hay motivaciones en el partido y en situaciones de juego.

Aplicación: para hacer motivantes los entrenamientos hay que variar los ejercicios, lo medios, incentivar la participación, aumentar la intersección entrenador-jugador y entre jugadores.

1.14. Principio de la individualización específica del jugador.

Dentro de una responsabilidad colectiva, hay que respetar el carácter individual dentro del equipo. Se trata de hacer un tratamiento correcto del aspecto individual dentro del grupo, en deportes de equipo esta valoración no es fácil. Mejorando todas las cualidades individuales del equipo mejora el tono del equipo, el resultado del equipo, pero también si mejora la táctica colectiva del equipo mejora el resultado del equipo. La homogeneización es un problema que se plantea muchas veces en la iniciación deportiva, se puede separarlos por niveles y en función de éstos dejarles hacer sólo un toque o dos toques,....

Aplicación: se conseguirá entre otras posibilidades:

- Mejorando la calidad individual técnica de ataque y defensa, con ejercicios de asimilación individualizada.
- Optimizando la calidad individual táctica de ataque y defensa del juego de 1x1.
- Homogeneizando su capacidad dentro del juego colectivo a ciertos jugadores de superior nivel, se les restringe las posibilidades técnicas y/o tácticas, o/y estratégicas.

- Entrenar la capacidad competitiva y de superación individual de cada jugador.

1.15. Principio de la especificidad de la estructura interna.

Especificidad interna quiere decir que la naturaleza de cada especialidad deportiva es diferente (Ej. rugby y balonmano).

1.16. Principio de transferencia.

Existe una preocupación en deportes de equipo por buscar que todo lo que se haga valga para el propio juego, se busca la transferencia continuamente. Las situaciones psicomotrices tienen un transfer máximo con los deportes psicomotrices. El aprendizaje en situaciones lo que hace es descomponer la complejidad y analizarlo por partes para focalizar la atención y asimilación sobre un aspecto concreto.

2. Teoría y práctica en la planificación.

Siempre ha preocupado la relación existente entre la teoría y la práctica a la hora de analizar el conocimiento de la preparación deportiva. Moinar asegura que los entrenadores prácticos creen que el curriculum es simplemente lo que se realiza en los entrenamientos o las formas concretas y prácticas en que los jugadores entrenan y aprenden. Por otro lado, los entrenadores teóricos estiman que su aportación contribuiría de forma positiva a entrenar y enseñar con éxito.

⇒ El entrenador *práctico* se caracteriza por:

- Estar inmersos en la problemática, metidos en la práctica y su realidad.
- Seguimiento continuo en el proceso.
- Acercamiento, por lo que son capaces de saber lo que más les conviene en cada momento (es continuamente adaptativa).
- No se preocupa de hacer análisis causal de saber las cosas como son.

⇒ El entrenador *teórico* se caracteriza por:

- Posible alejamiento de la realidad.
- Acercado al producto del resultado final.
- Los análisis científicos son su prueba, busca datos y los interpreta, busca un porqué.
- A veces no aprueba la rutina, el día a día práctico de los entrenadores.

⇒ Forma de salvar las distancias *entre la teoría y la práctica* (soluciones):

- Proyectos conjuntos, haciéndolos entre ellos.
- Sobreactualización y mejora de la formación de los entrenadores (formación de formadores).
- Que ambas partes sepan y entiendan la problemática de forma conjunta.

- Las personas cercanas a este proceso (médico, fisio, entrenador ... a mayor nivel de conocimiento mayor capacidad de entendimiento.
- La empatía puede solucionar los problemas.

3. Dimensión de la planificación actual.

La teoría de la planificación debe responder a tres problemas:

- Explicar el entrenamiento / práctica.
- Mejorar el entrenamiento / práctica.
- Conceptualizar el contenido del entrenamiento.

El *entrenamiento motriz* de la estrategia:

- a) Dimensión explicativa: qué, porqué, para qué planificar la estrategia. Es el sentido epistemológico de la planificación. Se planifica para obtener rendimiento. Lo que se planifica es el contenido de la estrategia, el programa, el corpus del deporte en í, todo lo que sea objeto de aprendizaje o entrenamiento.
- b) Dimensión contextual: quién y dónde planificar la estrategia. La planificación práctica la hace el entrenador aunque lo general lo hace el club o selección; en cuanto a la estrategia del juego el entrenador consensua la planificación con el club y con la federación.
- c) Dimensión metodológica: cómo y dónde planificar la estrategia. Se planifica en el despacho o en la cancha. Dónde estoy mejor o peor, cuál es lo que va antes o después.
- d) Dimensión evaluadora: qué, quién, cómo y cuándo planificar. Se toman datos para tener una visión de si la planificación va bien o no. El resultado no es el único ni el más importante de la evaluación actual. No siempre coinciden los resultados con la actuación (juego mal y gana). Hay que leer bien los resultados. Para evaluar hay que ser sistemáticos.
- e) Dimensión pertinencia: para qué planificar. Vale o no vale la pena lo que hacemos.

4. Evolución de los modelos de análisis de los deportes de equipo.

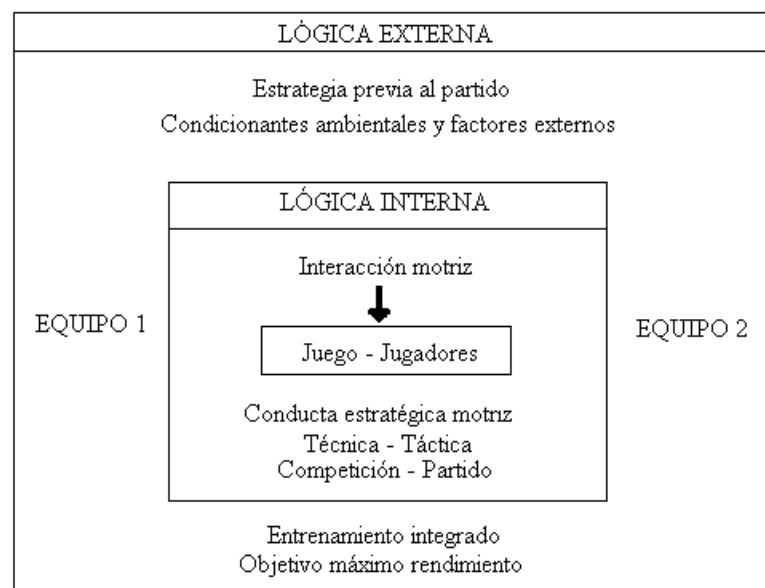
La evolución de los modelos de análisis de los deportes de equipo son las siguientes:

- a) Modelo clásico: es tecnicista, se preocupa de la técnica que es el centro de todo. El resto de factores están muy alejados.
- b) Modelo de la acción táctica de juego: Frederich Malo hace un estudio del análisis de la solución propuesta de soluciones y realización de las soluciones y realización de las soluciones motrices haciendo al final evaluación.

- c) Modelo bioenergético: estudio del deporte basado en la energía (biomecánica, fisiología).
- d) Modelo de principios organizativos: del juego.
- e) Modelo contemporáneo: basado en Fernando Navarro, Hane Bompa,... habla de la individualización de las cargas, trabajo específico, bajo un soporte biológico aplicable a deportes de equipo.
- f) Modelo praxiológico: basado en los factores estructurales del deporte. La motricidad se explica por la lógica interna y externa. Se olvida del deportista, importa más el juego que el jugador. Los máximos exponentes son José Fernández Moreno y Javier Sanpedro.

Hay que mezclar la técnica y la práctica, el deporte como ciencia no existe, se debe mezclar

- g) Modelo actual ecológico: Sampedro (1997), interpretar el deporte de equipo desde una definición teórica sistémica e integral. Su planificación se realizará desde un doble sentido, por un lado, la adaptación ambiental y ecológica, y por otro, el carácter interdisciplinar que se le debe aplicar. El núcleo de referencia de este modelo es la competición y la asimilación de los principios generales del entrenamiento referidos a los componentes básicos de juego (técnica, táctica y estrategia).



Justificación del modelo actual ecológico de la planificación:

1º. Científicamente hay que justificarlo por la dificultad que extraña el propio problema intentando reducir el tanto por ciento del azar.

- La competición y el entrenamiento no se deja al azar pero deben ser flexibles para adaptarse.

- Aspecto científico y profesional.

2º. Obtener máximo rendimiento en cada partido, para lo que es necesario planificar.

3º. Obtener datos cualitativos y cuantitativos no ayudará en cualquier momento a evaluar si se está haciendo bien o mal y así poder intervenir.

4º. Tiene un doble objetivo: planificación global del equipo y planificación individual de cada sujeto del equipo. Puede que se de un objetivo y no el otro pero conviene lleva ambos aspectos, de ahí la dificultad.

- Mediante la planificación nos sentimos más seguros porque dominamos la situación.

5. Diferencia en el entrenamiento entre el deporte individual y el colectivo.

Las diferencias en el entrenamiento entre el deporte individual y el colectivo son las siguientes:

- Escasa transferencia motriz, diferencia en cuanto a las situaciones psicomotrices y sociomotrices que se dan.
- Diferencias cualitativas desde la perspectiva estructural.
- El referente condicional no es el más adecuado para los deportes colectivos.

6. Breve introducción sobre la planificación del entrenamiento.

La primera idea de planificación del entrenamiento surgió en Grecia y ha ido evolucionando desde entonces. Desde que nace la actividad deportiva nace la necesidad de tener que planificar.

A mayor nivel de rendimiento de competición de elite mayor necesidad de planificación, parece que cuando en competición de alto nivel dos equipos están muy igualados los planes realizados de antemano pueden llevar a la victoria, gracias a que la planificación permite entrenar en condiciones muy similares a la competición.

En la planificación también entra la dirección de partido realizada a través de la observación, ésta proporciona la información necesaria para plantear la estrategia deportiva y tomar decisiones.

Serán buenos entrenadores aquellos que tengan conocimiento y experiencia, ya que son necesarios para tomar decisiones rápidas y espontáneas.

7. Objetivos de la planificación.

Entendemos por objetivo la consecución de unas metas propuestas, tanto en su proceso (objetivos inmediatos) como en su producto (objetivo final). La planificación es

bastante procesual, lo importante de ella es el día a día, el proceso, porque es lo que nos lleva a poder lograr el objetivo final (si no se logran los objetivos parciales difícilmente se logrará el objetivo final).

⇒ Objetivo general: obtener el máximo rendimiento, está bastante claro en profesionales de alto nivel. Hablamos de enseñanza / aprendizaje en iniciación deportiva y de entrenamiento en alta competición, aunque los dos tienen algo del otro.

⇒ Objetivos específicos:

1. *Objetivo como colectivo*: yo soy pieza de un equipo y este equipo tiene un objetivo.
2. *Objetivo individual*: el individuo es una partícula dentro del equipo (quiero mejorar mi faceta ofensiva dentro del equipo).
3. *Objetivo individual*: sin tener en cuenta al equipo (un sujeto mejora en el IxI como calidad individual en ataque y defensa).

8. Premisas para obtener rendimiento de la planificación.

Las premisas son las siguientes:

1. Es necesario hacer una selección óptima de los jugadores, es un riesgo pues se descarta a gente, es complejo, muy difícil en profesionales; sólo el tiempo, la experiencia y el conocimiento nos llevará a equivocarnos con menor frecuencia.
2. Tomar la competición como referencia básica para la planificación, nos marca los tipos, intensidad y volumen de las sesiones.
3. Cuento con los principios de la planificación para realizar una planificación científica, esta es una premisa fundamental.
4. Una selección de contenido correcta, es decir, la parte curricular correspondiente a qué ejercicios, qué sistema hago en el entrenamiento.
5. Selección del personal o recursos humanos técnicamente correcta (ayudante, médico, fisio)
6. Unos medios e infraestructura adecuados a todos los niveles (campo, material, gimnasio...)

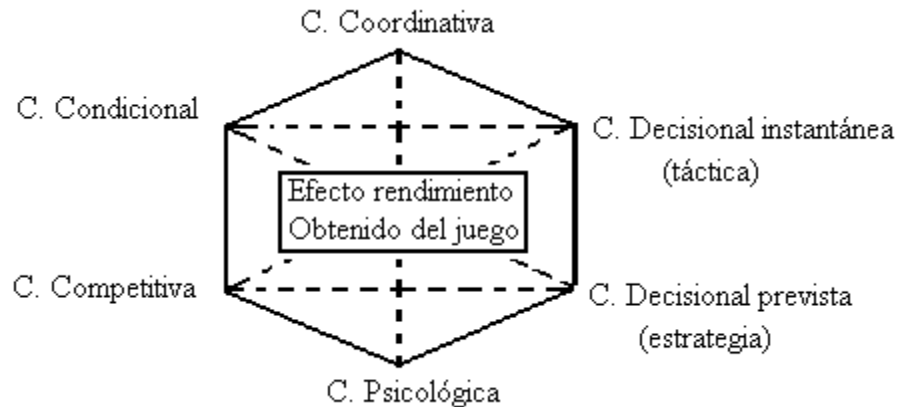
9. Capacidades del rendimiento deportivo.

Las capacidades son las que se proponen a continuación:

- Capacidad motora: constituida por las capacidades condicional y coordinativa.

- Capacidad inteligente: constituida a su vez por las capacidades motora y cognitiva.
- Capacidad deportiva: todas.

Las capacidades como factores "cualitativos" en búsqueda de rendimiento en los deportes de equipo quedan recogidas en la siguiente figura:



Mediante el desarrollo de estas capacidades se obtiene el máximo rendimiento, estas capacidades son interdependientes o independientes según el caso.

10. **Ámbito de desarrollo.**

Existe una interacción permanente o una acción biyectiva (que va y viene) entre el jugador y la estructura deportiva importante. En deportes colectivos el juego en sí es lo que cuenta, es importante la condición física pero también correr con el móvil.

⇒ Condicionantes de la planificación:

1. Mediante la planificación lo complejo, como obtener rendimiento, lo podemos hacer más fácilmente (estructurando la planificación).
2. La planificación lleva implícita una referencia temporal.
3. Es un proceso razonado, reflexivo, horizontal (razonar de tú a tú, vertical sería de autoridad, mandan los de arriba) y flexible.

11. **Definición de planificación.**

Planificación es el "proceso que indica el establecimiento de una cierta estrategia de actuación, según los principios generales de los componentes básicos del juego para la obtención de objetivos de enseñanza y rendimiento que se van consiguiendo mediante etapas de realización que a su vez son evaluadas para su control". Es sinónimo de legitimación, racionalización, consenso, flexibilidad, mejora, diseño, programación, proyecto, justificación.

Con el fin de controlar la planificación, se podría realizar un ciclo con las siguientes fases: planificación - aplicación - observación - valoración - nueva planificación (o corrección, adaptación).

Este circuito se realiza periódicamente para evaluar la tendencia de la planificación y saber como discurre en su proceso y resultado. Es un autoproceso de perfeccionamiento continuo. El resultado de la competición no es el único indicador que muestra si la planificación va bien o no, hay que buscar más indicadores, si bien es cierto que en el deporte de alta competición el mejor indicador es el resultado.

12. Diseño institucional - colaborativo.

Diseño en el que el centro tanto del proceso como del producto es la propia institución (club, colegio, sociedad, patronato,...), es decir, descansa sobre la institución y no sobre las personas. Esta institución tiene una cierta infraestructura, busca los colaboradores, resuelve los problemas,... es la base del proyecto. Dentro de ella las personas que la integran están implicadas en ese proceso, el entrenador, gerente, ayudante, médico,... trabajan en equipo, colectivamente, colaboran, cada persona tiene su propia idiosincrasia, característica, estilo que merece ser respetado, no se aboga por un modelo único.

Esta planificación del diseño institucional colaborativo habla de un proceso contextualizado, de la capacidad de adaptación en el proceso. Otro aspecto importante es la participación de todos los integrantes, en mayor o menor medida, en definitiva ser conscientes de que la institución es llevada por personas que se tienen que sentir responsables de su parcela, todas forman parte del proceso global.

⇒ *"Tipos" de planificación del modelo institucional colaborativo:*

1. Estratégica: valoración de necesidades. Identificación de estrategias para conseguir resultados. El objetivo deseado se alcanza utilizando las estrategias disponibles. La planificación lleva consigo unas estrategias, unas metas, unas necesidades a conseguir, los objetivos.
2. Programa: está basado en la selección de las tareas adecuadamente en busca del rendimiento dentro del contenido. Las tareas, el curriculum oculto o no que se va a desarrollar, selección de tareas, con quién se realizan. Algunos autores dicen que todo aquello que es objeto de aprendizaje está dentro del programa, J. Sampedro opina que esto se cumple sólo en iniciación.
3. Instrucción: cómo es el entrenamiento, metodología, secuenciación del contenido. Se trata de la planificación individual de los entrenadores para mejorar la eficacia de su equipo atendiendo a su método didáctica.

La planificación irá más o menos "manchada" por estos aspectos.

13. Entrenadores como propios diseñadores.

Cuando no existe un modelo muy claro institucional "las cosas marchan" porque los entrenadores trabajan, no reciben ninguna influencia desde arriba, en los modelos

institucionales hay una pautas que respetar, una dirección desde arriba. Esto no quiere decir que el entrenador no tenga sus propias ideas y organice como él quiera la sesión la institución debe marcar las pautas y luego el entrenador diseño su entrenamiento. El entrenador debe aplicar un pensamiento práctico de acuerdo a su equipo, debe tener su autonomía conceptual mediante el dominio del contenido y del campo en el que diseña (dar cierta autonomía y capacidad de adaptación al entrenador), debe tener solvencia.

14. Contenidos generales para la planificación actual.

Contenido es todo aquello que puede ser aprendido, el conjunto de saberes, conocimientos que los jugadores deben asimilar. Una cosa es lo que se enseña y otra lo que se aprende, que siempre es inferior a lo enseñado.

1º) Determinar los objetivos generales y específicos que se van a abordar. En deportes de equipo aunque haya un objetivo general hay también particularidades (Ej. chico joven que ha empezado a jugar y se le están dando oportunidades). Los contenidos irán en función de a qué jugador concreto va dirigido.

2º) Programa y método a desarrollar: programa es el contenido puesto en etapas o con una correspondencia cronológica que después se va a desarrollar en las sesiones, entrenamientos, la unidad última de todo ello es la competición y el entrenamiento. El método es entendido como recurso o técnica didáctica.

3º) Determinación y elección de los jugadores: la selección es muy difícil, para una menor equivocación hay que tomar mucha información, pero escoger a los mejores no garantiza que se obtenga el mejor equipo. Está ligado a muchos factores: capacidad económica del club, conocimiento de la categoría y liga,...

4º) Determinación de las personas del equipo técnico.

5º) Tipo y calendario de competición: liga regular, play off, sistema de copa,... marcará el tipo de planificación.

6º) Elección de los medios de trabajo: se refiere a la infraestructura, material y tiempo disponible, gimnasio, recursos asistenciales,...

7º) Recursos económicos: fundamental en profesionales.

8º) Control y evaluación de todas las posibilidades: otros aspectos no citados anteriormente.

15. Contenidos específicos del deporte.

Existe una técnica individual de ataque y defensa, una técnica colectiva de ataque y defensa, una táctica individual de ataque y defensa, y una táctica colectiva de ataque y defensa.

⇒ *Contenidos generales colectivos de ataque*: las fórmulas de juego que tienen los equipos.

- Contraataque: sistema ofensivo que consiste en llegar a la meta contraria lo antes posible con superioridad ofensiva.
- Transición ofensiva: fase del juego que consiste en pasar de la defensa al ataque muy rápidamente, se diferencia del contraataque en que no es necesario que haya superioridad numérica, pero esta igualdad numérica es inferior a todos contra todos.
- Posicional (no es ataque estático): juego controlado, sin imperativo tiempo como en los dos casos anteriores.

⇒ *Contenidos generales colectivos de defensa.*

- Defensa individual: responsabilidad por asignación de jugadores.
- Defensa espacial o zonal: la responsabilidad es el espacio, el jugador en el espacio.
- Defensa mixta: unos defienden espacialmente y otros individualmente.
- Defensa alternativa: defensa combinada que alterna las tres anteriores.
- Transición defensiva: fase del juego que consiste en pasar del ataque a la defensa muy rápidamente.

16. Unidades de tiempo en la planificación.

Muchos autores hablan de mesociclo, microciclo,... sin embargo los equipos profesionales no pueden hacerlo así ya que se deben planificar según cada partido. Hablan de los componentes básicos del juego:

1. Sesión de entrenamiento diario.

Se suele entrenar siempre a la misma hora, sin embargo hay ocasiones especiales (por competiciones, viajes ...) en las que hay que cambiar la hora del entrenamiento y tenerlas en cuenta por si ha habido menor recuperación (los viajes cansan).

2. Doble / triple sesión.

En vacaciones, navidades,... y en pretemporada. Es un entrenamiento fraccionado, no son sesiones diferentes sino interdependiente una de otra.

3. Media semana.

Ciclos de 2, 3, 4 días existentes entre dos competiciones o partidos entre semana. Con partido entre semana, dependerá de la exigencia del deporte en cuestión.

4. Semana.

Ciclos de 6 - 7 días entre dos competiciones oficiales.

5. Bloques semanales.

La más corriente en pretemporada. Ciclo de varias semanas con diferentes y periódicas competiciones.

6. Temporada.

7. Cielos de temporada.

Conformados por periodos anuales o temporadas.

17. Clasificación de las sesiones.

Normal o mayoritariamente cada sesión es de carácter mixto. Se clasifica en función de:

⇒ Según su intensidad: aspecto cuantitativo de la sesión en el ámbito cognitivo y emocional.

- *Fuertes:* activas de máximo nivel. Separar físico, cognitivo y emocional.
- *Semifuertes o semiactivas.*
- *Regenerativa:* reposo activo, existe actividad física o mental.
- *Reposo.*

⇒ Según su intencionalidad: aspecto cualitativo de la sesión.

- *Condición física:* desarrollar cualidades físicas.
- *Técnicas / coordinativas:* ataque-defensa. Repetición de gestos según un patrón más o menos establecido.
- *Cognitivas o prácticas:* ataque y/o defensa. La sesión se caracteriza por la resolución de las decisiones de juego por los jugadores.
- *Estratégicas:* situaciones especiales en función del tiempo / tanteo o resultado.
- *Reglamentarias:* que no existan lagunas, preguntar a los árbitros.
- *Psicológicas.*
- *Control:* para hacer una valoración del equipo individual y colectivo.
- *Mixtas:* lo suelen ser la mayoría.

⇒ Según el número de participantes:

- *Individual:* sesiones específicas por circunstancias que así lo requieran.
- *Grupal:* parte de los componentes de la plantilla como trabajar por líneas de juego o rol específico...

- *Colectiva*: totalidad de los componentes de la plantilla.

⇒ Según el resultado:

- *Se busca una mejora*: los últimos días antes de la competición cuidamos la intensidad, el volumen disminuye, sesiones simuladas de la competición trabajando sobre aspectos globales.
- *Se busca mantener*: sentido horizontal, se trabaja para mantener el equilibrio ya obtenido.
- *Recuperación*: intentamos recuperar al equipo después de un trabajo de cierta carga.

⇒ Según la fase de asimilación en el entrenamiento de los componentes básicos del juego:

- *Asimilación*: adquisición de elementos nuevos.
- *Fijación*: se consolidan los movimientos.
- *Ideomotor, repaso*: repetición para recordar algo ya consolidado.

En una sesión se combinan estos aspectos, toda una sesión de asimilación sería muy cansada cognitivamente. Los deportes de equipo muchos problemas, todo el equipo no es homogéneo y no todos trabajan igual.

⇒ Según el efecto a conseguir:

- *Polarizado*: efecto dirigido a una capacidad, a la mejora de una o varias capacidades de forma sucesiva y/o consecutiva.
- *Sucesivo*: puede ser polarizado sucesivo, se trabaja un aspecto y luego otro.
- *Múltiple o integral*: efecto dirigido a varias capacidades de forma simultánea. Se trabajan todos los aspectos a la vez y se corrigen, el ritmo lo determinamos si paramos o no en las correcciones.

18. Transferencia.

Aquello que entrenamos nos vale para la competición. Debe ser un punto importante en toda planificación, aunque existen ciertos momentos en el aprendizaje en que es muy difícil.

- Transferencia bilateral: un pie enseña al otro, se debe jugar con los dos.
- Transferencia.
- Transferencia homolateral.

El objetivo es entrenar para mejorar en la competición. La transferencia de situaciones psicomotrices con sociomotrices es más difícil.

Las tareas con mayor transferencia son las integrales, las que buscan mayor número de aspectos del juego.

⇒ *Elementos estimulantes en la transferencia:*

- Número de participantes (sociomotricidad): referida al número de compañero y adversarios.
- Espacio de juego: abierto, cerrado, ... se deben buscar ejercicios similares al juego.
- Participación: ya sea simultánea (todos a la vez) o alternativa (voleibol).
- Elementos de percepción para analizar la acción de juego: se debería entrenar con un árbitro que les corrigiera.
- Tiempo de juego y de participación: se entrena lo mismo que se busca en la competición, se deben conseguir objetivos y escoger objetivos de sesión.

19. Calentamiento cognitivo ;para el entrenamiento v la competición.

Calentamiento es preparar a los jugadores los aspecto condicional, cognitivo y coordinativos, mediante ejercicios previos a los fundamentales de la sesión o competición. El objetivo específico es preparar al jugador para alcanzar máximo rendimiento, y el general es prevenir las lesiones.

La parte principal irá enfocada a la preparación de la técnica, táctica y estrategia. Debemos activar el SNC y funciones neomusculares periféricas. La atención central y periférico y la concentración por parte del jugador, se irá poco a poco reclamando, realizando técnicas psicológicas individuales para ello. Paralelamente, el aspecto coordinativo, realizando ejercicios técnicos con o in balón, posteriormente se pasa a realizar ejercicios con compañero con balón, para finalizar con situaciones grupales de ataque y defensa próximas a la situación real de juego. Así la secuencialización de los ejercicios en el calentamiento es: aspecto biológico, técnica individual y técnica colectiva y grupal.

Tanto en ataque como en defensa es importante hacerlo con contrarios. En partidos importantes no se necesita insistir tanto en el calentamiento ya que lo jugadores tienen una concentración elevada. Antes del partido debe calentar todo el equipo incluidos los reservas.

En el caso de que se trate de un calentamiento para el entrenamiento, debemos saber a qué va dirigida la sesión para realizarlo de forma específica en ese sentido. El calentamiento completo debe atender a su doble requerimiento específico y general teniendo en cuenta los siguientes factores:

- *Contenido y programa*: elección completa de los ejercicios a realizar y tiempo empleado para ello.

- *Estructura, distribución y organización de los ejercicios a realizar*: el orden, la intensidad, pausas,... de forma progresiva a lo largo del calentamiento hasta llegar a situaciones máximas.
- *Individualidad*: cada jugador a parte de las rutinas de ejercicios comunes realizará, según su necesidad, ejercicios específico particulares.
- *Globalidad*: según avanza el calentamiento, los ejercicios van realizándose con orientación integral.
- Conviene finalizar con un ejercicio global por equipos de juego con ataque y defensa.

20. Estructura y factores de referencia de la sesión de entrenamiento.

La estructuración está fundamentada por el carácter o dirección del entrenamiento debido a:

⇒ *De carácter general y permanente*:

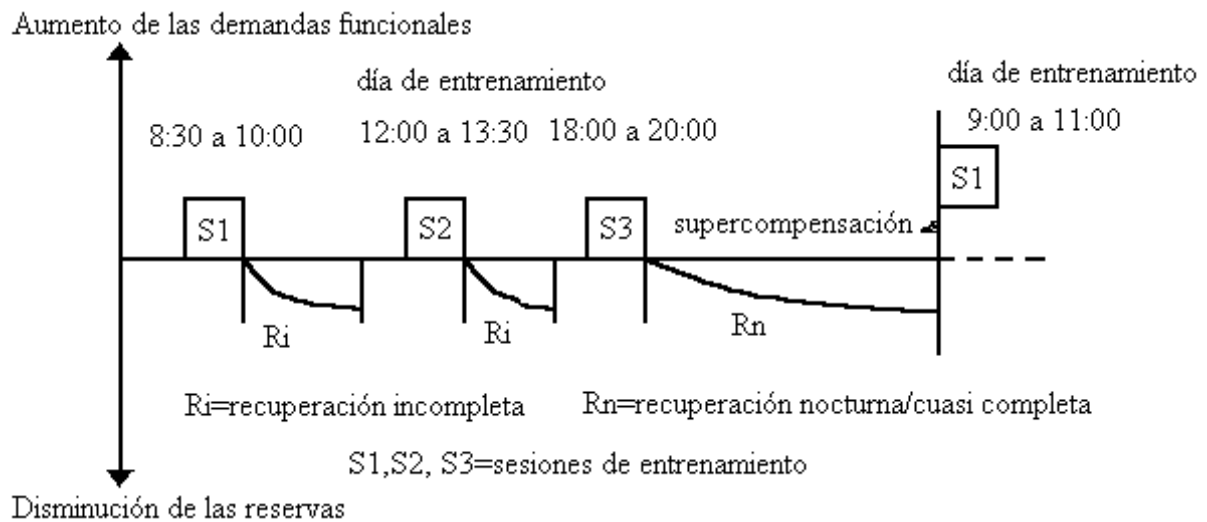
- Ciclo: periodo de la temporada. Grandes ciclos. Enfoque del entrenamiento. Etapa en que se encuentran y objetivo a conseguir.
- Competición: referencia de la anterior y siguiente competición.
- Nivel de prestación: nivel de los jugadores en cuanto a su cualificación.
- Infraestructura: medios a emplear. Material, tiempo disponible,...
- Factores no previsibles.

⇒ La *progresión* en cuanto a la exigencia de la carga de los componentes básicos del juego se realiza a través de los factores de referencia.

- Volumen: volumen general del entrenamiento o carga del entrenamiento. Repeticiones de ejercicios y series. Aspecto cualitativo del entrenamiento.
- Dificultad: aspecto cualitativo del entrenamiento. Relacionada con asimilación de los componentes básicos del juego.
- Secuencialización: estructuración u orden de los ejercicios.
- Frecuencia temporal: tiempo de recuperación entre ejercicio, serie y sesión de entrenamiento.

Diseño del orden de los ejercicios dentro del entrenamiento diario fraccionado en tres sesiones. Gráfico adaptado de L. Teodorescu, RED.

S1	Velocidad, habilidad técnica, táctica de grupo y colectiva
S2	Corrección de errores o puntos débiles, repeticiones masivas de acciones técnico – táctica individuales basadas en la precisión en condiciones de velocidad y salto, ejercicio de precisión
S3	Partido de entrenamiento, fuerza



Las partes de la sesión de entrenamiento son:

1. Parte inicial: se realiza el calentamiento físico y mental en función de la parte principal de la sesión previamente explicada. La motivación y los incentivos de carácter general al grupo son ayuda para abordar con mayor atención y concentración la sesión.
2. Parte principal: es la parte troncal y más importante de la sesión, pretendiendo aumentar la capacidad de rendimiento total de los jugadores y del equipo, facilitando su adaptación gradual al entrenamiento. Se tendrán en cuenta los principios de la planificación general para el desarrollo de los componentes básicos del juego.
3. Parte final: vuelta a la calma.

22. Análisis de la acción de juego.

La acción de juego es necesario interpretarla como un todo que depende de la estructura de juego y del jugador.

Factores Intrínsecos	Medios	Factores Extrínsecos
Jugador	Estructura de juego ▼ Técnica ▼ Táctica ▼ Percepción	Jugadores oponentes

El jugador en situación de juego debido a la naturaleza del deporte dependerá de unos factores intrínsecos y extrínsecos.

A) Factores extrínsecos:

Dependientes del juego del oponente. Responde al principio de reciprocidad del juego. El trabajar sin oposición, con algo de oposición,... regula el factor extrínseco para que los efectos sean positivos.

B) Factores intrínsecos:

1. *En cuanto a la ejecución técnica:*

- Propuesta de ejecución única.
- Propuesta de ejecución técnica posibles (variables).
- Variabilidad en la ejecución técnica.
- Coordinación en la ejecución técnica.

2. *En cuanto a la decisión táctica:*

- Propuesta de decisión táctica única.
- Propuesta variable en cuanto a la decisión táctica.
- Propuesta de decisión táctica libre.

3. *En cuanto a la percepción:*

- Es necesario un correcto análisis de la situación de juego que se realizará mediante las siguientes herramientas perceptivas:
 - AVS y AVD.
 - Motilidad y coordinación ocular.
 - Campo visual central y periférico.
 - Tiempo de reacción visual, etc.

23. Métodos a utilizar en la sesión de entrenamiento.

Los métodos son los siguientes:

1. Método analítico.

Aísla los elementos de la acción de juego mediante tarea más o menos cerradas con el fin de simplificar los estímulos perceptivos del jugador. Está centrado sobre el mecanismo de ejecución técnico. Se utiliza para:

- a) Asimilación y fijación de la técnica.
- b) Encadenamiento de las acciones de ejecución técnica.
- c) Para la asimilación táctica y estratégica de los sistemas de juego coordinado en el espacio y tiempo, realizados sin oposición y a baja velocidad.

2. Método mixto.

Delimita estructuras complejas de situaciones de juego real para trabajarlas de forma simplificada. La velocidad de las acciones son similares al juego real, así como, la actualidad de la respuesta táctica y el número de éstas. Se utiliza para:

- a) El trabajo técnico / táctico cuando el gesto está más o menos asimilado.
- b) Combinar situaciones tácticas algo más largas o seriadas.
- c) Situaciones de equipo o sistemas de juego incidiendo en ciertas partes del juego con oposición variable.

3. Método global.

Se emplea para situaciones de juego integrales, con la mayor semejanza al juego real según el objetivo perseguido. Para considerar situación de juego global deberá cumplir los principios generales del juego de ataque y defensa.

24. Diseños de la sesión de entrenamiento.

Los diseños son:

- a) Diseños progresivos: según una graduación de los ejercicios en función de menor a mayor dificultad. Es muy común realizar el diseño de los ejercicios de la parte principal de menos a más complejos, en su doble vertiente de ataque y defensa con el siguiente orden:

- Ejercicios individuales de técnica.
- Ejercicios colectivos de técnica.
- Ejercicios tácticos de superioridad / inferioridad numérica.
- Ejercicios tácticos grupales y posteriormente colectivos.
- Ejercicios de estrategia colectiva.

- Situaciones finales de partido (mayor demanda de fatiga cognitiva y/o física).
- Situaciones especiales.

b) Diseños alternativos: es una forma de alternancia de la parte principal de las sesiones. Avala este carácter alternativo, el de realizar después de, un ejercicio complejo táctico o estratégico, uno coordinativo de técnica, dado el carácter de repetición para su fijación de este último.

25. Parte final del entrenamiento.

Se realizará una vuelta a la calma y se reducen los aspectos de naturaleza condicional, coordinativa y mental, pudiéndose realizar algún juego competitivo de poca exigencia, que ayuden a fomentar la colectividad y cohesión del grupo, y que favorezcan al proceso recuperativo general.

Es el momento de reafirmar ciertos aspectos de estrategia y táctica colectiva por parte del entrenador y de realizar una breve evaluación de resultado colectiva, sobre todo, de refuerzo; se darán consignas generales del siguiente entrenamiento.

26. Periodos de adquisición de la maestría técnica v táctica.

Estarán en función de la intensidad y duración de la carga, así como, de la pausa de recuperación entre ejercicios.

	Carga de los ejercicios	Duración de los ejercicios	Pausa entre los ejercicios
<i>Asimilación</i>	Baja	Media	Media – alta
<i>Fijación</i>	Media - alta	Alta	Media – baja
<i>Realización</i>	Alta – muy alta	Alta – muy alta	De la competición

La asimilación es el primer periodo, de aprendizaje, activación del SNC, de comprensión. En el segundo periodo el jugador ya sabe, e la fijación por medio de la repetición. El periodo de realización es en el que el sujeto está en la propia competición.

Hay que tener siempre un doble planteamiento en el equipo porque no todos los jugadores entran en la competición, se deben organizar partidos amistosos para que los suplentes cojan experiencia en la realización, en la competición.

27. Periodos de entrenamiento.

27.1. Ciclo de media y una semana.

Dentro de estos están los ciclos de entrenamiento, periodo de tiempo desde un partido hasta el siguiente. Puede haber ciclos de una semana o de media semana, cuando hay 3 ó 4 día entre dos partidos.

- Ciclo de media semana: P S S P
- Ciclo semanal: P S S S S P

27.2. Dirección y control del entrenamiento.

Se hace para buscar el máximo rendimiento del equipo, se intenta que todos los jugadores tengan un óptimo estado de forma.

Platonov sugiere tres niveles de control:

- a) ***Estado de forma de etapa:*** el adquirido durante un ciclo de largo tiempo que bien pudiera ser de semanas o meses. Será diferente si estarnos en pretemporada o en plena competición.
- b) ***Estado de forma corriente:*** se consigue después de obtener las informaciones referentes a las reacciones del jugador a corto plazo. No indicará un factor muy importante para conocer la dirección adecuada del entrenamiento.
- c) ***Estado de forma operacional:*** aquel estado del jugador extremadamente transitorio, que cambia bajo la influencia de los ejercicios. De su apreciación y resultado depende la condición de los ejercicios en el seno de una sesión.

La dirección del entrenamiento donde más se implica es en la lógica externa porque se hace un planteamiento y se tiene que dar respuesta a unos oponentes con unos niveles. Nuestro equipo construye y el equipo contrario trata de impedirlo.

28. Efecto de los componentes básicos del juego en el entrenamiento.

Las sesiones están caracterizadas por:

- *El carácter cuantitativo del trabajo:* que se realiza en cada sesión de entrenamiento, denominado carga o volumen de entrenamiento.
- *El carácter cualitativo del trabajo:* que se realiza en cada sesión de entrenamiento, denominado estructura de entrenamiento y orden de los ejercicios.

El tipo de efecto se podrá conseguir de diferentes formas:

- *Efecto múltiple:* la interacción de los efectos de la técnica, táctica y estrategia en muchas ocasiones se realizan de forma simultánea. Este efecto puede ser sucesivo o polarizado.
- *Efecto polarizado:* cuando con carácter intensivo buscamos un efecto único sobre algún aspecto técnico, táctico o estratégico.
- *Efecto polarizado:* un solo efecto sobre una cualidad a desarrollar:

- *Efecto múltiple*: se divide en:

- a) Sucesivo: varios efectos de forma continuada.
- b) Integrado: varios efectos de forma simultánea.

29. Fines de las sesiones de entrenamiento.

Se denominarán según el objetivo principal del efecto que se persigue.

	Volumen	Intensidad	Recuperación	Efecto	Valor medio
<i>Adquisición</i>	Alto	Media	Baja	Polar / mult.	2
<i>Afinamiento</i>	Bajo	Alta	Media – alta	Múltiple	3
<i>Competición</i>	Alto	Muy alta	Baja	Integrado	5
<i>Regeneración</i>	Bajo	Baja	Alta	Múltiple	1
<i>Recuperativo</i>	Nulo	Nula	Completa	Ninguno	0

1. Sesión de adquisición o básica: es una sesión de aprendizaje. Tiene un carácter expansivo, cuantitativo. Está un poco alejada de la "información de la situación de partido, de la competición. Desarrollar los componentes básicos del juego que se puedan desarrollar con los efectos vistos anteriormente. Se puede hacer con más tendencia a polarizado o integrado (es lo que a los jugadores más les gusta). Es un sustrato básico de depósito, abundan en pretemporada y en las primeras sesiones de la semana.
2. Sesión de afinamiento: caracterizada por el trabajo de bajo volumen, alta intensidad y media / alta recuperación de la técnica y sobre todo de la táctica. Es la sesión característica que se realiza antes de la competición en que todos los aspectos físicos, técnicos, tácticos y planteamientos estratégicos deben estar debidamente entrenados. La previsión de los pequeños detalles técnicos y tácticos y el entreno de diferentes situaciones finales de partido son objeto de práctica de esta sesión previa al partido. En este tipo de sesión cabe las de efecto múltiples y sobre todo las integrales. Es de carácter más cualitativo.
3. Sesión de competición o explosiva: es el partido, la realización. Son sesiones en las que la propia competición o partido reclaman la máxima y necesaria técnica, táctica y estrategia del juego. Influye directamente en los entrenamientos, es donde el jugador está más motivado, el ambiente es óptimo. El fin más reclamado de esta sesión es el de orientación total e integral de todas las capacidades hacia el rendimiento máximo en el partido.
4. Sesión regenerativa: correspondiente a la sesión inmediatamente después del partido (recuperación activa), caracterizada por un bajo volumen e intensidad condicional y mental. Se realizan estiramientos y posibles trabajos individuales de ejecución de situaciones más o menos cerradas, sobre todo de carácter coordinativo o técnica de efecto polarizado. También se pueden realizar sesiones suaves de prácticas colectivas cambiando los roles de juego de los jugadores. Los cambios de actividad con mayor o menor transferencia son adecuados para la regeneración mental.

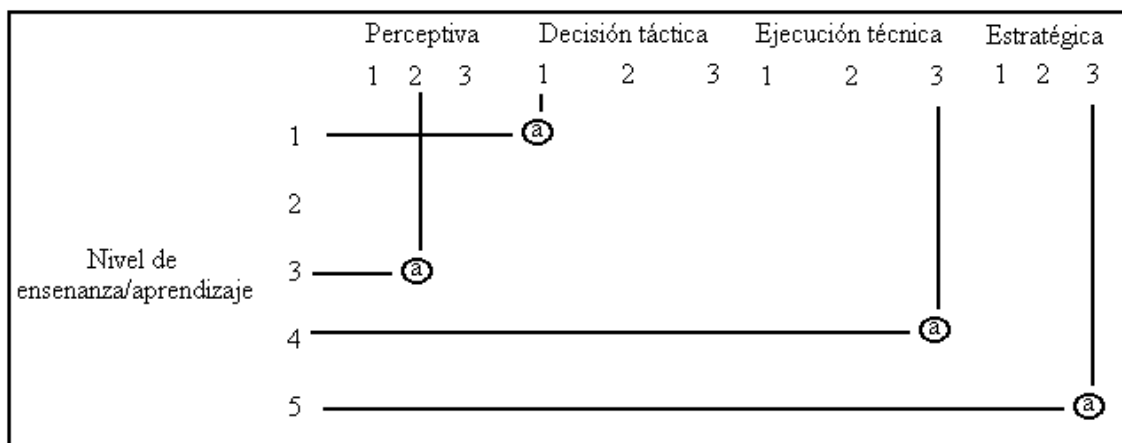
5. Sesión de recuperación: inmediatamente posterior al partido. Es sustitutivo de la sesión anterior y casi nunca además de la anterior. Se define con un volumen e intensidad nula y descanso físico completo. A nivel psicológico no se forzará a los jugadores, no reclamándoles alto niveles de concentración y atención, realizando actividades de naturaleza alternativa y escasa competición. Se pueden realizar sesiones cortas de video de entrenamientos o partidos para su refuerzo o corrección, tanto colectivo como individual.

El valor medio está referido al aspecto físico y psicológico, el máximo es el de la competición (5), la sesión de adquisición es más físico y la de afinamiento más cognitiva.

30. Adecuación de la sesión de entrenamiento.

Es la correspondencia entre el nivel que tienen los jugadores y el nivel de dificultad de la tarea propuesta (entrenamiento).

A mayor nivel de desarrollo de las diferentes capacidades, mayor posibilidad de adecuación con el nivel mayor de la tarea propuesta. En ocasiones ambos niveles se pueden adecuar condicionando o limitando sus posibilidades. Dificultad de la estructura de la tarea propuesta.



Como se observa en el gráfico los niveles de entrenamiento máximo de los jugadores de conocimiento y experiencia serán capaces de alcanzar también niveles altos en cada uno de los aspectos de la dificultad de la estructura de la tarea propuesta.

31. Periodos de la temporada.

Son los siguientes:

- Periodo preparatorio o pretemporada: de mes y medio a 2 meses de duración.
- Periodo de competición: de 8 a 10 meses de duración.
- Periodo de transición o descanso: de un mes de duración.

Los *objetivos generales* son:

- Obtener el rendimiento máximo durante la temporada y un estado de forma máximo, Mantener el estado de forma durante la competición.
- En un momento crítico de la competición se podría obtener una puesta a punto y obtener el estado máximo de forma.

32. Estado de forma.

Se trata de buscar una planificación actual con diseños de entrenamiento que se acerquen lo más posible a conseguir una forma general de juego que se pueda mantener lo más óptima posible, que permita el máximo rendimiento durante toda la temporada. *Bompa, T.* propone tres niveles de la forma deportiva:

- a) Nivel de forma general: se consigue con ejercicios de efecto múltiple y genérico.
- b) Nivel de alta forma deportiva: se consigue con ejercicios de efecto múltiple y polarizado.
- c) Nivel de forma máxima: estado de inmejorable nivel, en el que la técnica y sobre todo' la táctica y la estrategia son de desarrollo máximo. Se consigue con ejercicios de afinamiento o puesta a punto. Se consigue con entrenamiento de efecto, obre todo múltiple, y de éste de efecto integrado.

33. Bases para obtener un estado de forma óptimo.

1. Entender los factores que sean propios del deporte, del equipo y de la competición, el proceso de preparación como una estructura de funcionamiento de las distintas capacidades: condicional, coordinativo y cognitivo.
2. Consensuar y comprometer la planificación del entrenamiento entre los jugadores, médicos, técnicos, preparador.. , de forma que todos se sientan corresponsables y partícipes de ella.
3. Obtener nivel de motivación alto y regular, más o menos constante, durante la temporada por parte de todos los integrantes del proceso.
4. Aplicar una especificidad adecuada en cada entrenamiento, en cuanto a la doble posibilidad de enfoque con respecto al efecto polarizado, de carácter sucesivo e intensivo del desarrollo de las capacidades técnicas, tácticas y estratégicas, y múltiple, de carácter sucesivo y/o integral.
5. Realización seriada de ciclos combinados de bloques de sesiones de adquisición, afinamiento y explosivo o partido.
6. Siempre que sea posible aplicar una planificación con el objetivo doble y paralelo de:

- a) Mejorar como colectividad al jugador a la cual pertenece.
 - b) Mejorar la formación particular e individual del jugador.
7. Durante toda la temporada el índice que marca el entrenamiento es la competición, es el factor que marca toda la planificación.

34. Periodo de pretemporada.

Abarca de 6 a 8 semanas y se dividirá en preparación general y específica, cuya duración estará en función de diferentes factores como el calendario de competición, estado base e inicial de los jugadores, objetivo de la planificación general,...

⇒ **Objetivos:**

1. El objetivo principal es alcanzar los niveles de forma lo antes y lo más alto posible.
2. El periodo de preparación general pretenderá acumular trabajo extensivo (de técnica, táctica y estrategia) de base a todos los niveles. Es el periodo de mayor entrenabilidad tanto cualitativa como cuantitativamente.

En el periodo especial se buscará un paulatino afinamiento con la conjunción y acoplamiento de los jugadores nuevo. Buscará la corrección y perfeccionamiento individual y colectivo de los puntos débiles de las distintas capacidades a todos los niveles de la temporada anterior. Se cambia el volumen por la recuperación, la cantidad por la calidad.

3. El periodo de preparación específica tiene por objetivo obtener un estado de forma competitiva que se pretende conseguir con un número óptimo de partido.

35. Planificación diaria fraccionada.

También llamada plurientrenamiento. Se justifica sobre todo en el periodo preparatorio debido al volumen de las distintas capacidades a desarrollar.

El deporte de alto nivel exige de un entrenamiento diario fraccionado. Así la preparación condicional específica, los planes individuales terapéuticos a realizar en el gimnasio, técnica, táctica estrategia práctica y teórica, psicológica,... forman un curriculum extenso.

Las bases para este tipo de planificación son:

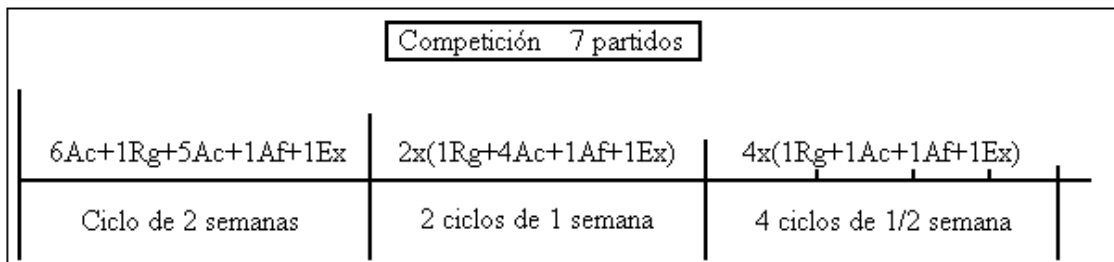
1. Establecer las tareas de entrenamiento en función de la planificación general, anual, periodo de temporada y semana en que se encuentra.
2. Distribuir las tareas por cada sesión determinando su número y duración.
3. Fijar la duración y contenido de las pausas en cada sesión, hacer una estimación del tiempo de duración de las tareas y del tiempo de reposo.

4. Programar las actividades que constituyen el entrenamiento teniendo en cuenta el programa diario de actividades no deportivas (desplazamientos en autocar, visitas oficiales,...).
5. Establecer la curva de trabajo (volumen, intensidad, pausa) integrada por la actividad diaria y también por cada sesión.

36. Diseño del periodo preparatorio.

Diseño de una pretemporada de 6 a 8 semanas de entrenamiento.

Utilizaremos un ciclo de 2 semanas, a continuación, 2 ciclos de una semana, y para finalizar 4 ciclos de media semana.

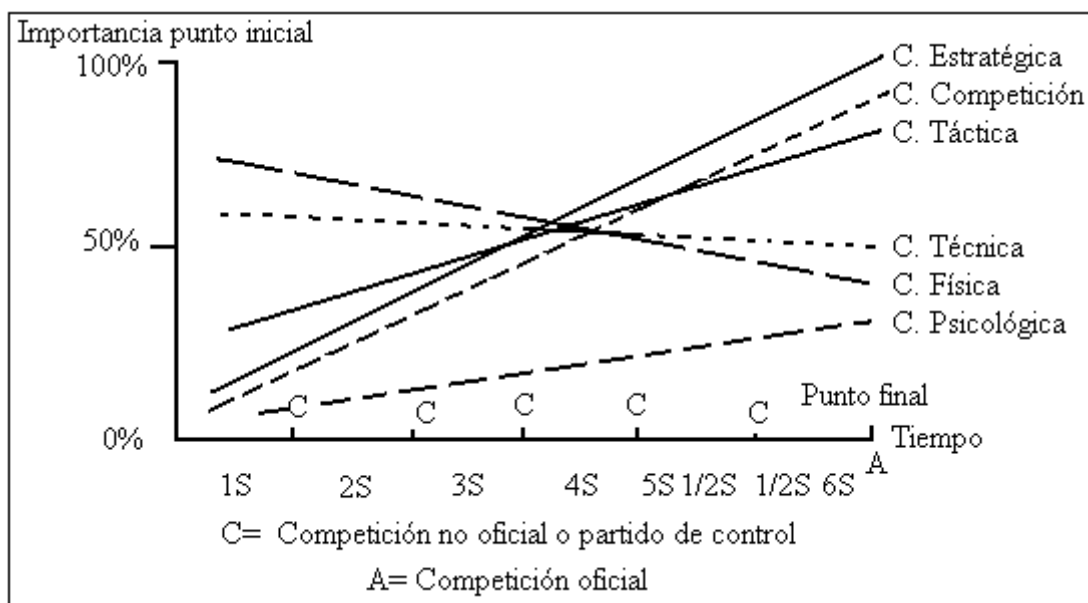


Ac = Adquisición	Rg = Regenerativo	Af = Afinamiento	Ex = Explosivo
-------------------------	--------------------------	-------------------------	-----------------------

37. Tendencia de las diferentes capacidades.

En el siguiente gráfico vemos un posible diseño de la tendencia relativa de las diferentes capacidades en el periodo preparatorio. Los porcentajes se deberán ajustar únicamente después de analizar las características específicas de cada equipo.

Desarrollo de las capacidades en el periodo preparatorio



Se trabaja más la condición física para obtener una buena base, es un método de trabajo de fundamentos, la coordinación y ejecución técnica. En la primera mitad de este periodo preparatorio, el trabajo tiene las características de individualizado, extensivo, de predominio físico y técnico; esta proporción va decayendo y a partir de la segunda mitad de este periodo hay una mayor caracterización del trabajo colectivo, táctico y estratégico, concentrado y de mayor exigencia en la optimización, de mentalización psicológica y en la competición.

38. Periodo de competición.

Las *bases de aplicación* son:

- Los ciclos variarán en función de la competición siendo de una o media semana, La diferencia entre ambos es que con el de una semana se puede preparar más y mejor la competición.
- Se utiliza el trabajo de coordinación, técnica, táctica y estrategia, y de afinamiento para preparar el partido.
- El estado de forma máximo es temporal y coyuntural y lo complejo es hacer coincidir el rendimiento de todos los jugadores y de todas las capacidades.
- Saber evaluar todos estos datos, lo que resulta muy difícil.

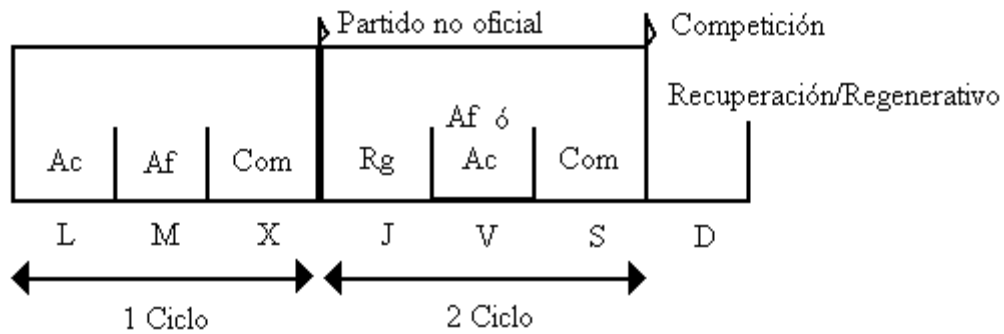
Los *objetivos generales* son:

- Obtener el máximo rendimiento general, técnica, táctica y estrategia, y no sólo físico.
- Eliminación de errores y pequeños detalles individuales y colectivos en todas las capacidades.
- Perfeccionamiento de los sistemas de juego.
- Adaptación de los sistemas teniendo en cuenta al equipo adversario.
- Estudio de los arbitrajes.
- Preparación colectiva para pasar de una sistema al otro.
- Preparación en los entrenamientos de situaciones especiales y últimos minutos de juego.
- Solución a los problemas imprevistos, por parte de los jugadores (sin ayuda externa del entrenador).
- Adaptación de todos los elementos del juego según el tipo de competición (eliminatória, liga, play off, ...).

- Preparación individual y colectiva psicológica al entrenamiento y la competición.

39. Diseño de dos ciclos de media semana.

Diseño de dos ciclos de media semana en periodo de competición



Ac = Adquisición	Rg = Regenerativo	Af = Afinamiento	Com = Competición
-------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

Las sesiones de comienzo y final de cada ciclo vendrá dada por la competiciones que les precede. A su vez cada ciclo de media o una semana tiene un objetivo general de llegar a la competición oficial en el mejor estado de forma.

Aunque en competición no hay normas fijas se puede interpretar que:

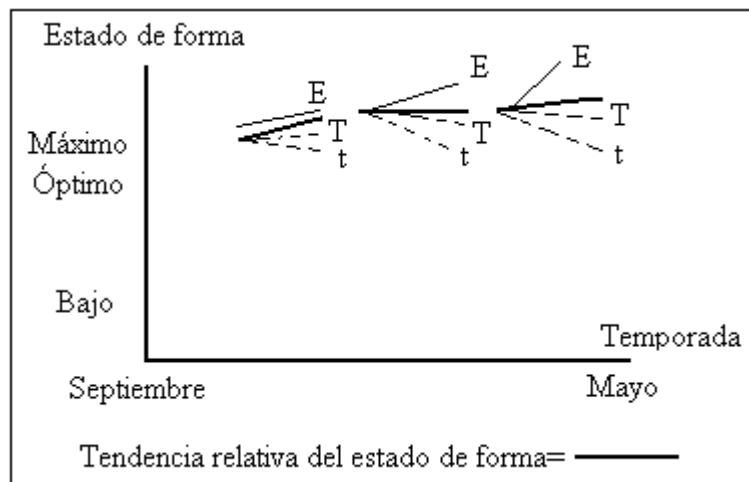
1. Después del partido o competición la siguiente sesión será regenerativa o de recuperación, excepto para aquellos jugadores que no hayan participado en la competición que realizará una sesión de entrenamiento con distinto fin y efecto.
2. La siguiente sesión estará orientada a la adquisición.
3. La sesión previa a la competición es de afinamiento y si el partido es decisivo puede abarcar más de una sesión.
4. Cuando los ciclos de media semana se suceden con frecuencia por el alto número de partidos y viajes se pueden realizar dos sesiones continuas de recuperación y regeneración.
5. En cada programación de la planificación general del entrenamiento deberemos cuantificar el volumen, intensidad, dificultad y recuperación de los jugadores en los diferentes roles o actividades que desarrollan en el juego.
6. Los fines de las sesiones no son siempre puros en el sentido de que se desarrolla una ola cualidad o capacidad o efecto, sino que en muchas ocasiones son mixtas.

40. Diseño regular y por fases.

A) Diseño regular o mantenido.

Está basado en el entrenamiento integrado y en el trabajo de efecto polarizado de los componentes básicos del juego. Un diseño continuado de competición regular de 9 meses tendría una resultante como muestra el gráfico siguiente más o menos horizontal, entre el estado de forma óptimo y en contadas ocasiones en el máximo.

Tendencia relativa del estado de forma debido a las capacidades técnica, táctica y estrategia del equipo.

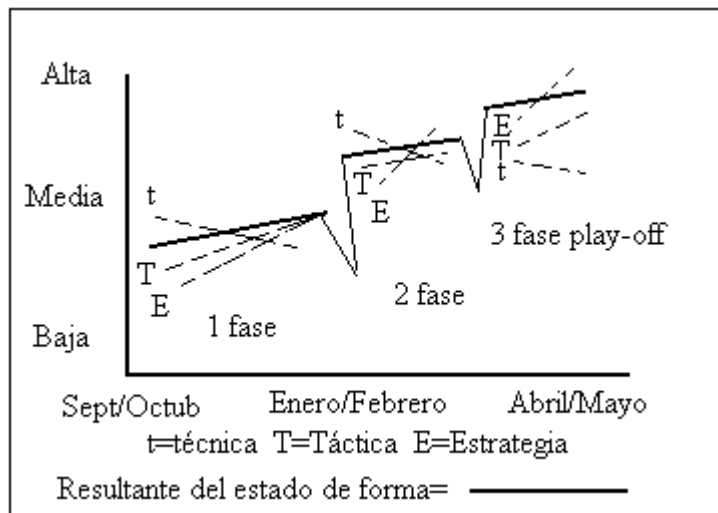


B) Diseño por fases.

El estado de forma del equipo se enfocará atendiendo al sistema de competición, que en este caso será por fases y play off final. Las premisas de este diseño están condicionadas a:

- Cada fase será un bloque de preparación que compatibilizará el nivel de equipo y la clasificación.
- Entre cada fase hay un periodo de bajada o recuperativo.
- Llegado a la fase final o play off se intentará pasar del 2º nivel de forma al 3º máximo.
- Cada equipo según su valía con respecto al resto de equipos podrá ir ajustando cada bloque a su necesidad. Los resultados que se van dando en cada bloque serán la referencia para el diseño específico de cada fase.

Tendencia relativa del estado de forma de las capacidades de los equipos.



Este diseño será adecuado para un equipo que en sus sucesivas fase se va clasificando in ningún riesgo.

41. Periodo transitorio.

De unas 4 a 6 semanas de duración. El objetivo principal es la recuperación total de las diferentes capacidades del deportista, sobre todo la física y psicológica, así como el estrés producido por una competición normalmente larga. Este propósito se conseguirá mediante reposo más o menos continuado y actividad física ligera.

Hay varios modelos disecados según edad e intencionalidad en dicho periodo:

- Modelo A. Expertos. Corresponde a deportistas más veteranos que requieren una recuperación menos activa. Las primeras semanas son de muy poca actividad física y la que realizan lo hacen por medio de deportes alternativos individuales con escasa demanda energética.
- Modelo B. Jóvenes. Propio de los deportistas jóvenes que requieren un plan específico y particular de mejora de las diferentes capacidades. Una o dos semanas de recuperación activa más o menos suave al principio del periodo. Inmediatamente después harán un programa metódico de los aspectos tácticos y técnicos que se deseen mejorar, de acuerdo al análisis de la temporada y unido a la suficiente motivación para llevarlo a cabo.

Los campus de verano para jóvenes también pueden ser interesantes, junto a los torneos amistosos de verano para el objetivo perseguido. La actividad en el propio deporte es de doble carácter, tanto extensivo como intensivo.

Es lógico que este segundo modelo lleve a comenzar la temporada en un nivel más alto.

BIBLIOGRAFÍA

1. **Sampedro, J.** *Fundamentos de táctica deportiva*. INEF. 1988. Madrid.