



MARCO TEÓRICO

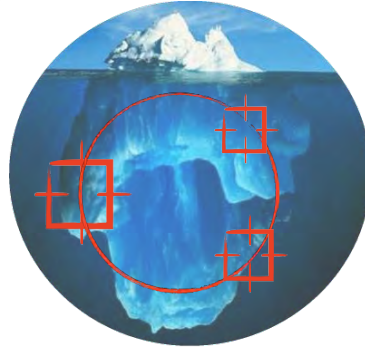




¿Cómo ubicamos nuestra área de trabajo?

Esta área corresponde únicamente a una parte de la globalidad de la propuesta de entrenamiento que pretendemos desarrollar.

Lo que vemos en un partido es el resultado obtenido del trabajo realizado de todas y cada una de las áreas que configuran la propuesta.



La misma debe presentar una “naturaleza interdisciplinar”. Nos referimos a que debe integrarse con las demás áreas de trabajo que configuran “EL MÉTODO”.

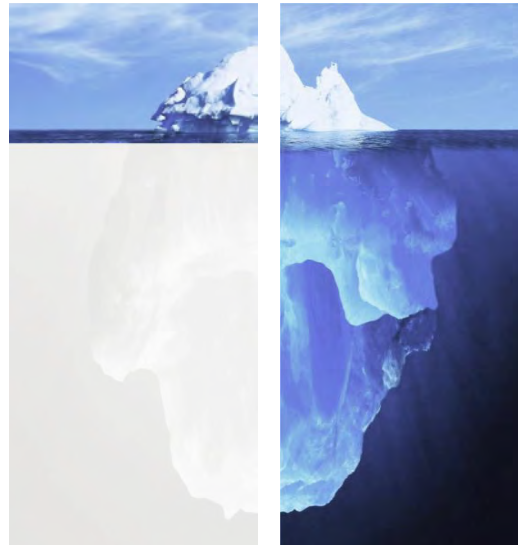


Debemos acogernos a un marco teórico construido a partir de ciencias que nos permitan absorber la complejidad del deporte sin necesidad de reducirla: “entrenar el todo”.



Esto es lo que sucede si pretendemos desarrollar nuestra propuesta partiendo del estudio de aquellas ciencias que inicialmente se utilizaron para el estudio de los deportes individuales.

Marco teórico inicial Nuevo Marco teórico



Marco teórico inicial

Intentamos estudiar el deporte del fútbol mediante aquellas ciencias que anteriormente se utilizaron para la investigación de otros deportes (individuales).



- ✓ Entornos muy estables
- ✓ Poca relación entre sus elementos



A raíz de ello, han surgido propuestas de entrenamiento que nos ofrecen la **posibilidad** de entrenar las "partes".



- ✓ Podemos entrenar las partes
- Cuerpo**

Mente

Nuevo marco teórico

Algunos creyeron que estas ciencias no se adecuaban a la naturaleza de nuestro deporte. Decidieron acogerse a otros marcos teóricos que nos permitiesen absorber su complejidad.



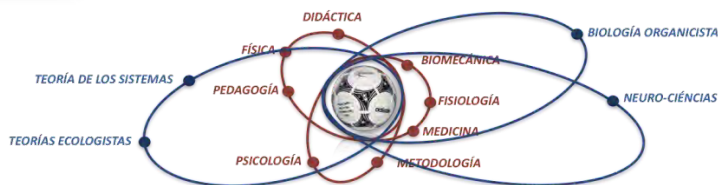
- ✓ Entornos muy inestables
- ✓ Mucha relación entre sus elementos



A raíz de ello, han surgido propuestas de entrenamiento que nos convencen de la **necesidad** de entrenar el "todo".

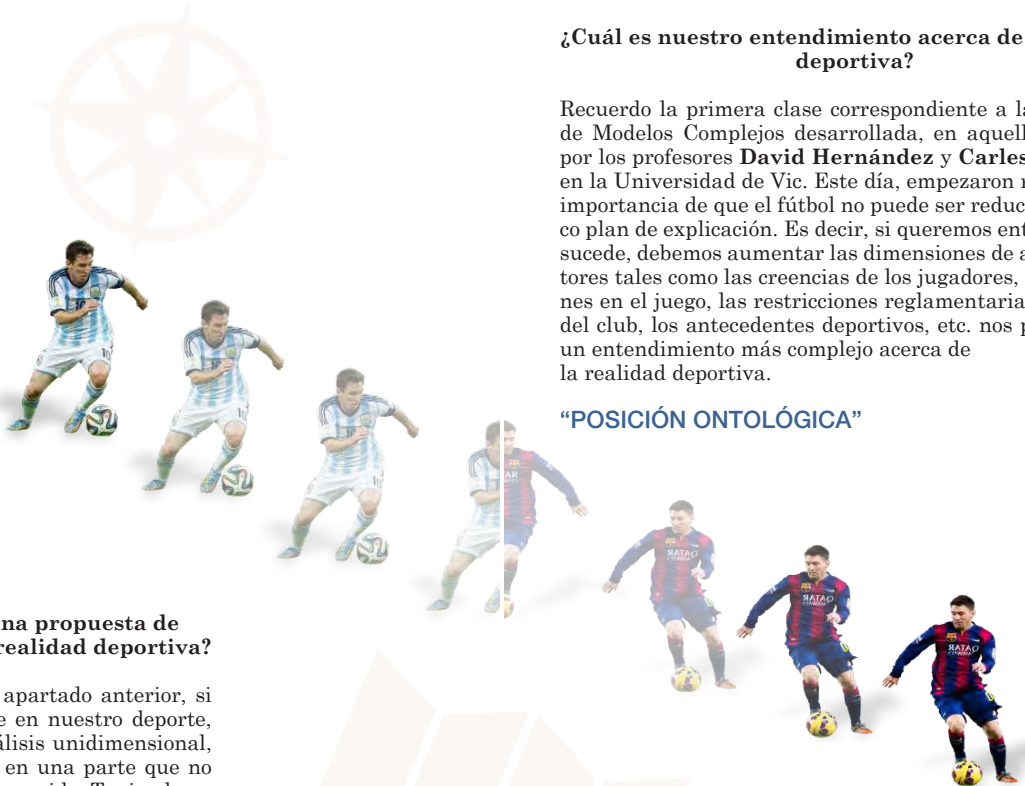


- ✓ Debemos entrenar el todo
- CuerpoMente**





Siguiendo con esta línea, nuestro marco teórico debe ofrecernos herramientas para responder a estas dos cuestiones:



¿Cómo llegaremos a diseñar una propuesta de entrenamiento que respete esta realidad deportiva?

Tal y como se ha mencionado en el apartado anterior, si pretendemos entender lo que sucede en nuestro deporte, partiendo de una perspectiva de análisis unidimensional, probablemente estaremos infringiendo en una parte que no representa la totalidad de lo que ha ocurrido. Teniendo en cuenta que nuestro propósito consiste en diseñar una propuesta de entrenamiento que respete esta complejidad, debemos apoyarnos en aquellas teorías y propuestas que nos ofrezcan respuestas para cada una de las dimensiones de análisis.

“PERSPECTIVA EPISTEMOLÓGICA”

¿Cuál es nuestro entendimiento acerca de la realidad deportiva?

Recuerdo la primera clase correspondiente a la asignatura de Modelos Complejos desarrollada, en aquellos entonces, por los profesores **David Hernández** y **Carles Romagosa** en la Universidad de Vic. Este día, empezaron resaltando la importancia de que el fútbol no puede ser reducido a un único plan de explicación. Es decir, si queremos entender lo que sucede, debemos aumentar las dimensiones de análisis. Factores tales como las creencias de los jugadores, sus intenciones en el juego, las restricciones reglamentarias, la historia del club, los antecedentes deportivos, etc. nos proporcionan un entendimiento más complejo acerca de la realidad deportiva.

“POSICIÓN ONTOLÓGICA”



¿Cuál es nuestro entendimiento acerca de la realidad deportiva?

Para responder a esta pregunta, debemos identificar cuáles son los niveles estructurales de nuestro deporte y cómo, cada uno de estos, nos explican una misma realidad desde sus respectivos enfoques. Los niveles estructurales a los que nos referimos son los siguientes:



Influencia de los sistemas anatómicos-fisiológicos, biomecánicos, etc.

ANÁLISIS UNIDIMENSIONAL

“Un buen tono muscular le permite acelerar más rápido que el rival en situaciones de disputa”



Influencia de los niveles estructurales del jugador

ANÁLISIS UNIDIMENSIONAL

“Las cualidades técnicas del jugador le permite salir fácilmente de situaciones de presión”



Influencia de los sistemas y sub-sistemas del equipo

ANÁLISIS UNIDIMENSIONAL

“El delantero se asocia constantemente con el mediocentro cuando éste recibe balón”



Influencia del reglamento, tiempo, espacio, etc. sobre el juego

ANÁLISIS UNIDIMENSIONAL

“El equipo ataca al rival utilizando un juego combinativo”



Influencia cultural, económica, mediática etc.

ANÁLISIS UNIDIMENSIONAL

“Cuando el jugador se pone esta camiseta, entiende lo que estos colores representan”

ANÁLISIS MULTIDIMENSIONAL



Cuando entramos a trabajar en un club, lo primero que deberíamos hacer sería analizar el contexto deportivo en todas y cada una de las dimensiones. Una vez escuché a **Eduardo Vilchez** decir: “en el fútbol, debemos alejarnos para verlo todo”. Entonces, si pretendemos desarrollar nuestra propuesta sin contemplar la fuerza de alguna de estas dimensiones, es probable que nos falte información útil (ubicación geográfica del club, títulos conseguidos, estado económico, estilo de juego arraigado en el país, nivel de jugadores que componen la plantilla, historial de lesiones, etc.) para encajar nuestra intervención de acuerdo a las necesidades del club en cuestión.



¿Cómo llegaremos a diseñar una propuesta de entrenamiento que respete esta realidad deportiva?

Tal y como se ha presentado en el apartado de “posición ontológica”, el deporte del fútbol presenta una explicación multidimensional, puesto que aquello que vemos responde a la manifestación de acontecimientos resultantes de todas estas dimensiones. Siguiendo con esta línea, nuestra propuesta tiene que permitirnos entrar en cada una de estas dimensiones para provocar los cambios deseados. Solamente así lograremos ofrecer al futbolista las herramientas necesarias para afrontar la totalidad del problema. Para ello, debemos saber cómo podemos provocar estos cambios en función de la naturaleza del mismo.



¿Cuál será el recorrido metodológico que utilizaremos para definir la propuesta de entrenamiento?



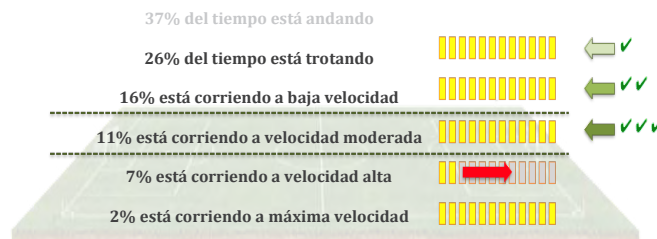
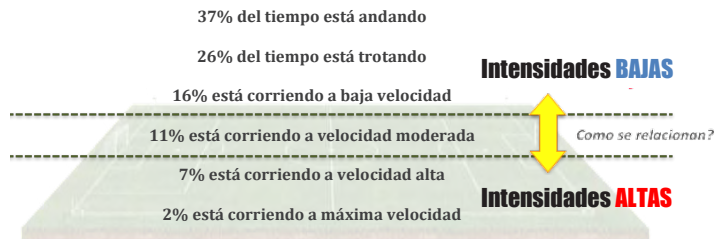
Para analizar lo que sucede durante el juego en toda su complejidad, Debemos contemplar todos los niveles que configuran las diferentes dimensiones del deporte. Para que esta línea de análisis respete la naturaleza caótica del fútbol, debemos en primer lugar, partir del estudio de la dimensión que mejor representa su dinámica (DIMENSIÓN JUEGO). Acto seguido, intentaremos descubrir lo que sucede en las dimensiones menores. Una vez llegados al nivel más reducido de todos, podremos iniciar la propuesta partiendo de una base que nos facilitará la comprensión de aquello que sucede durante la competición. Cabe señalar la dirección que deberá mantener la propuesta durante todo su desarrollo, de tal manera que intentaremos comprender lo complejo partiendo de lo simple. En otras palabras, iniciaremos la investigación en la Dimensión INFRA-JUGADOR para regresar de nuevo a la Dimensión Juego.



Enfocaremos el diseño de nuestra propuesta bajo estas cuatro dimensiones, puesto que son lo suficientemente abordables como para poder crear adaptaciones bastante estables en un periodo determinado. En definitiva, iniciaremos el desarrollo de la propuesta empezando por la dimensión más reducida de todas. El objetivo radica en acercarse lo más posible a la última dimensión (JUEGO).

Dimensión de difícil acceso: "su naturaleza no nos permite intervenir con el objetivo de crear adaptaciones sensiblemente notables y estables en el tiempo"

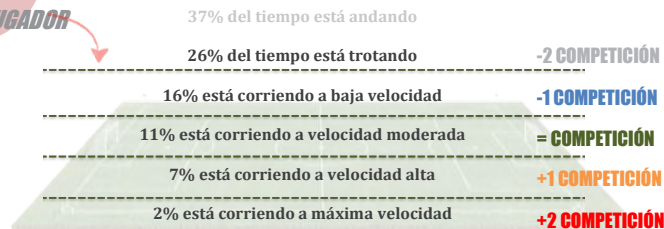
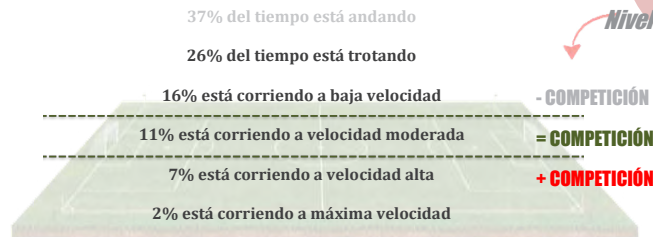
CONDUCTA CONDICIONAL DEL JUGADOR EN UN PARTIDO



Para materializar el proceso de construcción de nuestra propuesta, hemos decidido graficar los pasos a seguir des del nivel Juego, hasta llegar al nivel Infrajugador. En el dibujo situado encima del texto observamos una descripción condicional de un jugador durante un partido. El mismo nos explica el % de tiempo en el que el jugador transcurre en cada nivel. Nosotros hemos decidido separar las intensidades según el grado de exigencia mecánica a la que está sometido el deportista. De este modo podremos estudiar el comportamiento de estos % y entrenar para ajustar los rangos que nosotros consideramos.



El estudio anterior nos determina unos % que permiten explicar la conducta condicional de un jugador durante el partido. Partiendo de esta información, entendemos que el futbolista tiene que aprender a auto-gestionarse los esfuerzos para utilizar las vías energéticas de manera correcta. De este modo, no vaciará determinados depósitos de manera innecesaria. Nuestra propuesta debe contemplar este aprendizaje condicional y optimizará recursos recuperadores (preferible que el jugador recupere en niveles lo más elevados posibles). “Mejor recuperar trotando que no andando”.



A día de hoy disponemos de tecnología que nos permite obtener el tiempo exacto en el que el jugador ha permanecido dentro de cada uno de los rangos explicados anteriormente. Si de todos estos valores intentamos sacar un punto que describa el nivel “medio” de la tarea, podremos comparar la intensidad de la misma con la de la propia competición. De este modo, calibraremos la intensidad de la tarea en base a tres niveles (inferior, igual o superior a la intensidad competitiva).

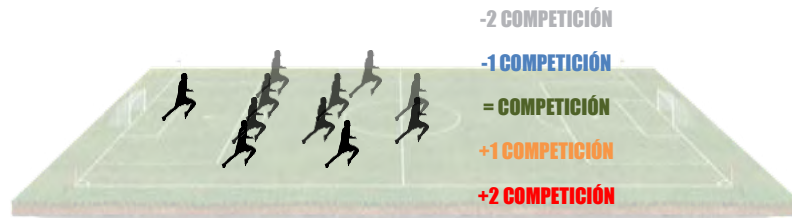


Finalmente, para reducir el nivel de concreción, hemos decidido crear 5 categorías descriptivas de la intensidad de trabajo, según el grado de relación de la tarea con la misma competición. Observamos un nivel representativo de la intensidad de un partido (= competición) y dos niveles superiores o inferiores según la proximidad con la primeramente mencionada. Así pues, la normativa, variación contextual del ejercicio, nº jugadores, etc. nos ubicará en un nivel u otro.



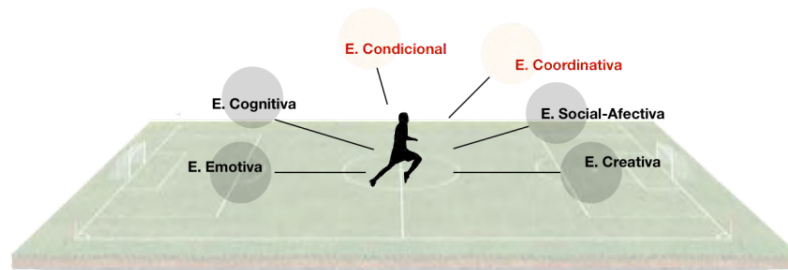
Nivel JUEGO
Nivel EQUIPO
Nivel JUGADOR
Nivel INFRAJUGADOR

Una vez conseguida una primera descripción condicional del juego del fútbol, pasaremos a concretar el objeto de estudio a una dimensión más reducida (equipo). El sistema organizativo de un grupo de jugadores se rige por un código jerárquico muchas veces presente de manera inconsciente, pues el equipo es conocedor de los puntos fuertes y débiles del mismo sin necesidad de hablarlo o negociarlo previamente. Así pues, procurará engañar al equipo rival mostrando un conjunto de intenciones con el fin de vencerlo de la manera más eficiente posible. Todo ello vinculado a un nivel de intensidad concreto.



Nivel JUEGO
Nivel EQUIPO
Nivel JUGADOR
Nivel INFRAJUGADOR

Siguiendo con la línea anterior, podemos utilizar la misma idea pero esta vez a un nivel más reducido todavía. El profesor Seirul'lo ya nos explicó las diferentes estructuras de las cuales el jugador se configura. Cada deportista presenta unos niveles más o menos desarrollados según sus características genéticas, fruto del entrenamiento, etc. De este modo, el mismo procurará manifestarse, en mayor medida, ante aquellas situaciones de juego que requieran un esfuerzo de naturaleza similar a su nivel estructural más destacado. En este libro nos centraremos en intentar ayudar al deportista a mejorar en los niveles (condicional y coordinativo).



Nivel JUEGO
Nivel EQUIPO
Nivel JUGADOR
Nivel INFRAJUGADOR



Una vez llegados al nivel infrajugador, podemos empezar a desarrollar la propuesta partiendo de aquellas ciencias que nos permitirán ajustar el trabajo a las necesidades del deportista y ajustarlas a la modalidad deportiva pertinente, pues habremos pasado por todos y cada uno de los niveles (Juego, equipo, jugador).

- 2 COMPETICIÓN
- 1 COMPETICIÓN
- = COMPETICIÓN
- +1 COMPETICIÓN
- +2 COMPETICIÓN



El nivel infrajugador nos permite reducir el objeto de estudio a un nivel de concreción tal que los contenidos de entrenamiento que surgirán de éste, nos permitirán ubicar el foco de intervención según las necesidades que creamos necesarias. Para llegar a estos niveles, hemos decidido utilizar las ya comúnmente conocidas CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS (fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y amplitud de movimiento) como los contenidos condicionales – coordinativos de nuestra propuesta.





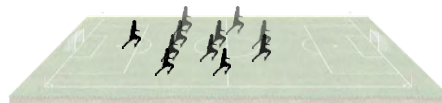
Partir de un análisis multidimensional, nos acercará más a la creación de una propuesta de entrenamiento que responda a las necesidades de todas las dimensiones expuestas anteriormente (juego, equipo, jugador infrajugador).

Nivel JUEGO

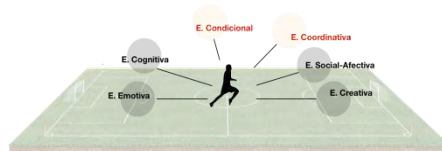
-2 COMPETICIÓN
-1 COMPETICIÓN
= COMPETICIÓN
+1 COMPETICIÓN
+2 COMPETICIÓN



Nivel EQUIPO



Nivel JUGADOR



Nivel INFRAJUGADOR



Una vez terminado el análisis que se inicia desde la dimensión juego y termina en la dimensión infrajugador, podremos empezar a crear la propuesta pasando por las mismas dimensiones pero de manera inversa. Este último proceso se centrará en escoger aquellas líneas metodológicas /didácticas/enseñanza/ etc. que más se ajustan a las necesidades del equipo. De esta manera, crearemos un modelo de entrenamiento que se inicia del jugador al deporte y no viceversa (de dentro a fuera).



CONTENIDOS CONDICIONALES



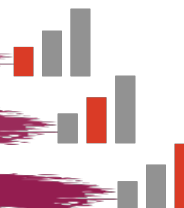


Enfocaremos los objetivos condicionales de nuestra área en base a tres líneas de intervención.

Prevención y Recuperación

Mantener la estructura condicional

Optimizar la estructura condicional



Optimizar

Mantener

Prevenir + Recuperar



En función del período donde nos encontramos (Pre - competitivo / Competitivo / Transitorio) desarrollaremos unos objetivos u otros.



Observamos como en el P. pre-competitivo, los objetivos condicionales predominantes presentan un enfoque preventivo + optimizador.



Dentro del P. competitivo, los objetivos preventivos + mantenimiento están presentes siempre. No obstante, en momentos puntuales aplicaremos trabajos con objetivos de optimización.



Utilizaremos el P. Transitorio para aplicar trabajos con objetivos de recuperación.



Una vez definidas las orientaciones condicionales de nuestra intervención, pasaremos a mostrar los contenidos condicionales que encontramos en esta área de trabajo. Utilizaremos las 5 cualidades físicas básicas como elementos organizativos dentro de nuestro plan de contenidos de entrenamiento. En cada una de ellas se despliegan las manifestaciones que nos permitirán generar las adaptaciones deseadas en cada momento.

