

Una experiencia en la orientación del entrenamiento

Zósimo San Román

¿Entrenamiento integral o entrenamiento con objetivos condicionales por un lado y cognitivos y coordinativos por otro? Al más alto nivel hay claros ejemplos de la consecución de grandes rendimientos y títulos por ambos caminos. En términos generales la realidad, es que los preparadores físicos nos tenemos que adaptar a las preferencias de los entrenadores y tenemos que estar preparados, no sólo para esos 2 caminos, sino para una gran variedad que existen entre uno y otro. El haber trabajado con Sergio Kresic y su forma de entender su profesión ha hecho que, en mi caso, esa adaptación haya sido mínima y que los datos que aportamos respecto a la orientación del entrenamiento y de las cargas sean los que después daremos a conocer.

Lo que presentamos a continuación es una adaptación de una parte, de la Introducción y del Capítulo “Materiales y Métodos” de nuestra Tesis Doctoral “Causas de las Bajas a Entrenamientos y Competiciones de los Futbolistas Profesionales con unas Cargas determinadas de Trabajo” presentada en Junio de 2.003. La totalidad de lo que se expone a continuación, está en la mencionada Tesis pero se muestra con ligeras modificaciones en la redacción y en la presentación de los datos para su mejor comprensión al haber sacado el contenido de ese contexto.

“UNA EXPERIENCIA EN LA ORIENTACIÓN DEL ENTRENAMIENTO”

Zósimo San Román Cortés

Cuando empezamos a trabajar en la Preparación Física del Fútbol en 1.989, la tendencia de preparación existente en ese momento era basarse en el atletismo y, aunque en algunos casos sus propuestas nos fueron útiles, en otras, las características peculiares de este deporte hacían que no fuesen, ni mucho menos ideales. Desde aquí, queremos agradecer a algunos autores que en su momento nos aportaron sus conocimientos y facilitaron con sus obras el poder desarrollar y modificar sus ideas para el mundo del fútbol, basándonos sobre todo en el análisis de la competición.

En esa época P. Tschiene (1.985) con su modelo de periodización, Platonov (1.989) diferenciando distintos tipos de carga, Verjoshanski aportando los principios que rigen la relación entre las cargas de diferente orientación funcional (1.988, 1.989 y 1.990) y Seiru-lo (1.987) también con un modelo de

periodización, ya más concretamente para deportes colectivos, supusieron una gran ayuda.

Hemos ido evolucionando y adaptándonos a múltiples circunstancias que fueron cambiando temporada a temporada, pero siempre hemos intentado seguir algunos criterios por pensar y comprobar continuamente que son idóneos, al constatarse la consecución de los objetivos deportivos de rendimiento y de resultado.

La realidad es que durante los partidos, en el jugador no se puede separar lo físico, lo técnico, lo táctico y lo psicológico, tan solo a nivel teórico se puede hacer. Las múltiples relaciones y la interdependencia de estos aspectos los hace inseparables, por lo que al entrenar se deberá seguir una pauta global e integradora de todos ellos al igual que sucede en la competición.

Esta es la razón por la que nosotros llevamos a la práctica, como una de las principales directrices generales, la especificidad en el entrenamiento como factor determinante en cuanto a su orientación, eligiendo tareas de entrenamiento en las que estén implicados contenidos técnicos y/o tácticos, aun cuando el objetivo sea la mejora o mantenimiento de la condición física y aunque todo esto suponga una mayor agresividad en cuanto a los planteamientos de las cargas. Por otra parte, no dejamos de ser conscientes de que el entrenamiento demasiado específico puede impedir la adecuada recuperación después de cargas máximas, como son la competición y algunas sesiones de entrenamiento. La utilización errónea del entrenamiento específico puede traer, también, consigo el debilitamiento o sobrecarga de algunos grupos musculares que han de trabajarse de forma más analítica con los métodos tradicionales.

Además de las de la Plantilla como grupo de trabajo prioritario (más adelante concretaremos lo que significa esto), y también como una constante en nuestro trabajo realizamos sesiones de entrenamiento para grupos de futbolistas con objetivos (Técnicos y/o Tácticos y/o Físicos) individuales. En estas sesiones

cuando el objetivo más importante sea condicional es cuando se utiliza con mayor frecuencia una orientación del entrenamiento sin la utilización del balón.

No pretendemos dogmatizar, ni tan siquiera proponer, simplemente mostraremos nuestra experiencia en cuanto a la forma de valorar la orientación que damos a las tareas de entrenamiento que utilizamos. Cuando más adelante expliquemos los criterios que seguimos y dada la influencia que ejercen sobre ellos deberemos tener presente la diferenciación de las tareas cuyo objetivo es la "Adaptación" (a esfuerzos posteriores en un mismo día) y la "Regeneración" y las tareas cuyo objetivo es el "Desarrollo y Mantenimiento de la Forma Deportiva". En realidad, es imposible determinar en qué porcentaje la "forma de rendimiento deportiva" se debe a factores físicos, técnicos, tácticos o psicológicos. Incluso, dependiendo del momento, esos porcentajes van a cambiar constantemente siendo imposible cuantificarlos.

En un deporte como el Fútbol, donde todos esos factores se interrelacionan, será uno de los objetivos más importantes que conseguir la correspondencia mutua de todos ellos en un sentido global e integrado y no independientemente. Es bastante común mencionar como objetivo la consecución de niveles de forma en porcentajes. Desgraciadamente, nosotros no tenemos los suficientes conocimientos para poder cuantificar en esos porcentajes, de "forma deportiva", cómo se llega al primer partido de Liga a este o aquel partido.

Hay numerosos trabajos que abogan por una orientación del entrenamiento como la que en cierto modo seguimos y en gran medida se debe a los Entrenadores de Fútbol y a los Preparadores Físicos especializados en este deporte en España, lo que ha sido en nuestra forma de entender un importante salto cualitativo en el entrenamiento.

Deberemos destacar los trabajos de José M^a Sanz (1.996) comparando la metodología tradicional con la globalizada y argumentando con claridad su preferencia por la segunda. El de Romero Cerezo (2.000) que, en su artículo "Hacia una concepción más integral del entrenamiento en el Fútbol", nos define

el fútbol atendiendo a su estructura: “Deporte colectivo donde se produce una interacción motriz entre los jugadores como consecuencia de la presencia de compañeros y adversarios utilizando un espacio común y una participación simultánea mediante cooperación y oposición”.

Eduardo Domínguez (2.001) en su conferencia “Orientación del Entrenamiento: Aplicación Práctica” en el 1er. Congreso Internacional de Preparadores Físicos de Fútbol argumenta las razones por las que se debe utilizar el entrenamiento integrado, definiéndolas de tal forma que hace que coincidamos con él, por lo que las reproducimos:

- “El fútbol requiere la realización de una serie de movimientos, esfuerzos y acciones en secuencias variables e intermitentes para llevar el balón a una meta y/o evitarla y las posibilidades de éxito dependerán de un uso inteligente de la relación oposición – cooperación.
- La acción de juego obliga al jugador:
 - A una continua percepción y anticipación compleja y diferencial en la situación de juego.
 - A una toma de decisión continua y adecuada a la situación.
 - A una continua solución motora dotada de la precisión requerida en el momento oportuno. (Seiru-lo 1.993)
- El fútbol como juego se manifiesta globalmente sin poder dividir las partes que lo componen: componente coordinativo (elementos técnicos), elementos cognitivos (elementos que conforman la táctica del juego y la personalidad del jugador) y el componente condicional (capacidades físicas requeridas). (Seiru-lo 1.993).
- El fútbol es una actividad motriz compleja, en la cual el jugador debe tomar decisiones antes de actuar, y después de haber analizado la situación. (Mombaerts, 1.998)”.

Mombaerts (2.000) explica, lo que a nuestro entender es uno de los máximos exponentes en cuanto al entrenamiento específico:

- “ Entrenamiento Estructurado: En el que integraremos un conjunto de tensiones psicológicas y tácticas [nosotros añadiríamos también “físicas”] para reproducir con la mayor exactitud posible las características y condiciones de juego a las que el futbolista se enfrentara en el partido de competición.
- Entrenamiento Activado: Su objetivo principal es la creación, a través de situaciones de entrenamiento, de una intensidad semejante a la de la competición para obtener de los jugadores la rapidez de percepción (percepción selectiva) y de ejecución indispensables para la competición”.

Los datos que mostramos son los de 7 plantillas obtenidos durante 7 temporadas futbolísticas, en España, entre 1.994 y 2.001, 3 en 2ª División y 4 en 1ª, en 3 clubes distintos.

Los citados datos son los de la Plantilla como grupo de trabajo. Desde la perspectiva del entrenamiento y la competición, el concepto de “Grupo - Plantilla” tiene varios significados: uno real y práctico que nos va a mostrar lo que realmente ha trabajado en las 7 temporadas, y otro meramente teórico, ya que mostraría el trabajo que tendría que hacer aquel futbolista que jugase todos los partidos de cualquier competición e hiciese todos los entrenamientos con el volumen e intensidad propuestos “a priori” para estos casos. En realidad, es el trabajo que se planifica para la plantilla y se ejecuta como tal como trabajo de campo.

Es casi imposible que de hecho un solo futbolista soporte esas cargas de trabajo, por múltiples causas, por lo que también en realidad nos estaremos refiriendo a una “carga relativa”.

Nuestro trabajo en la temporada 4 comenzó después de que la plantilla llevase 10 semanas de trabajo y 6 partidos de competición disputados dirigidos por otro cuerpo técnico por lo que los registros en esa temporada empezaron a partir de ese momento.

TRABAJO REALIZADO POR LA PLANTILLA COMO GRUPO BASE (CARGA RELATIVA) EN LAS 7 TEMPORADAS

Antes de exponer la orientación de las cargas creemos oportuno mostrar algunas características de las plantillas que condicionaran por un lado los datos y por otra facilitarán la comprensión de los mismos.

Desde la perspectiva que nos ocupa el perfil de los equipos vendrá determinado por las Frecuencias Competitiva y de Entrenamientos y por las consecuencias de estas en cuanto al tiempo que se compite y el tiempo que se entrena (Tablas 1, y 2 y Figura 1).

	Frecuencias de Entrenamiento y Competitiva				Nº SESIONES ENTRENAMIENTO + PARTIDOS
	DURACIÓN:	DÍAS:	TOTAL Nº SESIONES ENTRENAMIENTO	Nº PARTIDOS COMPETICIÓN	
T1(2ª Div.)	48 SEM+3D.	339	355	42	397
T2 (1ª Div.)	44 SEM+3D.	311	321	46	367
T3 (2ª Div.)	47 SEM.	329	331	42	373
T4 (1ª Div.)	32 SEM+3D.	227	203	38	241
T5 (1ª Div.)	48 SEM+4D.	340	320	44	364
T6 (2ª Div.)	46 SEM+3D.	325	317	46	363
T7 (1ª Div.)	47 SEM.	329	318	40	358

Tabla 1 .- Nº de Sesiones de Entrenamiento y de Partidos de Competición.

FRECUENCIA COMPETITIVA: SEMANAS CON 2 PARTIDOS DE COMPETICIÓN OFICIAL	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7
	3	8	5	8*	6	6	3

Tabla 2.- Frecuencia Competitiva. (*) En esa Temporada 4, 2 de esos 8 partidos se jugaron en lunes por lo que aunque se disputaron en una misma semana hubo 6 días entre partidos.

Este es uno de los perfiles más importantes de las plantillas de las que se registraron los datos y hace que los datos del estudio no deban ser comparables con equipos con frecuencias competitivas mayores.

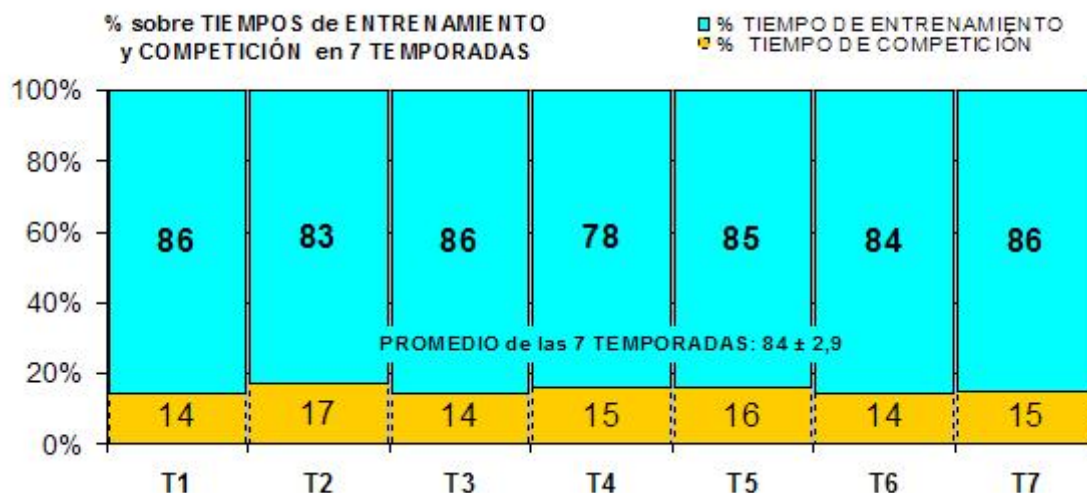


Figura 1.- Porcentajes sobre el total que corresponden a los Volúmenes de las Cargas de Competición y de Entrenamiento.

Si obviamos los datos de la T4, por las razones ya explicadas, veremos cómo las demás temporadas tienen una gran semejanza y son muy útiles para definir las características y perfiles de los equipos de fútbol seguidos para este trabajo.

ORIENTACIÓN DE LAS CARGAS

El criterio que utilizamos para determinar la mencionada valoración es el tiempo empleado en realizar las tareas de trabajo de campo de la plantilla como grupo. En ningún momento, a lo largo de este trabajo se han cuantificado los tiempos dedicados a contenidos teóricos, reuniones, charlas antes durante o después de los entrenamientos, o a ver “videos”. Solamente nos referiremos al trabajo de campo cuando las tareas impliquen ejercicio físico con objetivos Técnicos y/o Tácticos junto con objetivos condicionales o tareas con objetivos solamente condicionales. En los entrenamientos se registraron los tiempos, desde que comienza el primer ejercicio del calentamiento, hasta que termina el último estiramiento.

ORIENTACIÓN DE LAS CARGAS ENTRENAMIENTO. PORCENTAJES DE ENTRENAMIENTO CON Y SIN BALÓN. (FIGURA 2)

La utilización de contenidos y tareas específicas es una de las constantes en la orientación del entrenamiento durante las 7 temporadas. Esta especificidad viene determinada por el objetivo técnico y/o táctico de dichas tareas y contenidos. En la Figura 2 se exponen los porcentajes de tiempos de entrenamiento en los que la utilización del balón en las tareas implica siempre el planteamiento, además de objetivos en muchas ocasiones condicionales de los mencionados objetivos técnicos y/o tácticos, y por lo tanto, integrales y/o estructurales. El resto del porcentaje se obtiene de los tiempos de entrenamiento de tareas sin balón, con objetivos condicionales, de desarrollo y mantenimiento de la forma deportiva (sin los tiempos empleados en las tareas cuyos objetivos son la “Adaptación”, “Regeneración”, Calentamientos y Flexibilidad).

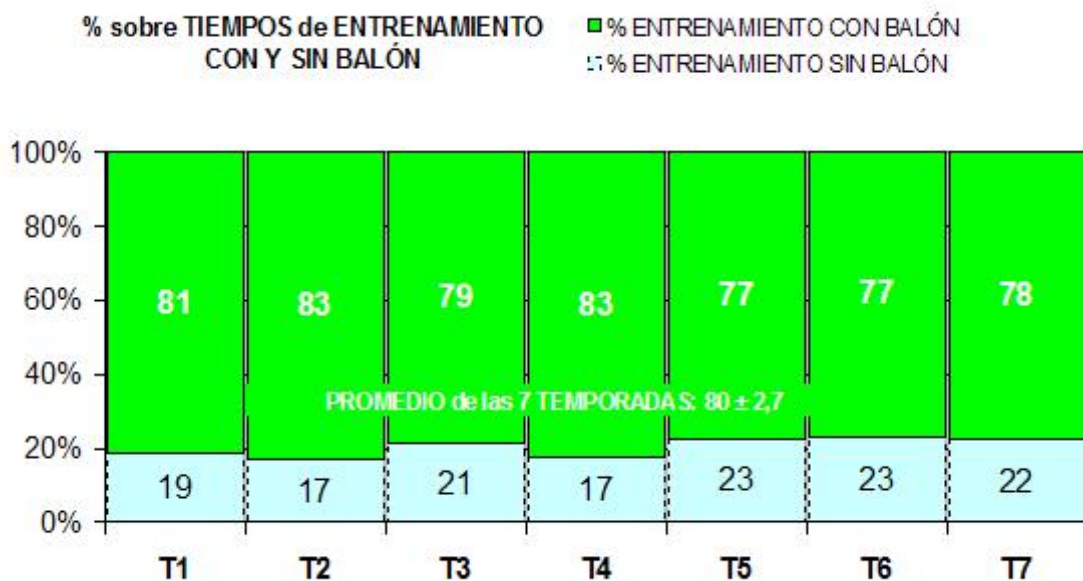


Figura 2.- % del Tiempo Total de Entrenamiento donde se utiliza el Balón (Tareas con objetivos principales o secundarios Técnico y/o Tácticos)

ORIENTACIÓN de las CARGAS en su TOTALIDAD (FIGURA 3)

La Carga Total viene determinada al sumar los tiempos de Entrenamiento y los Tiempos de Competición, siguiendo idénticos criterios a los ya expuestos. Según esto aumentarían los porcentajes de la ORIENTACIÓN del trabajo CON BALÓN (tareas de entrenamiento que utilizan el balón con objetivos técnicos y/o tácticos y/o condicionales más los tiempos de competición).

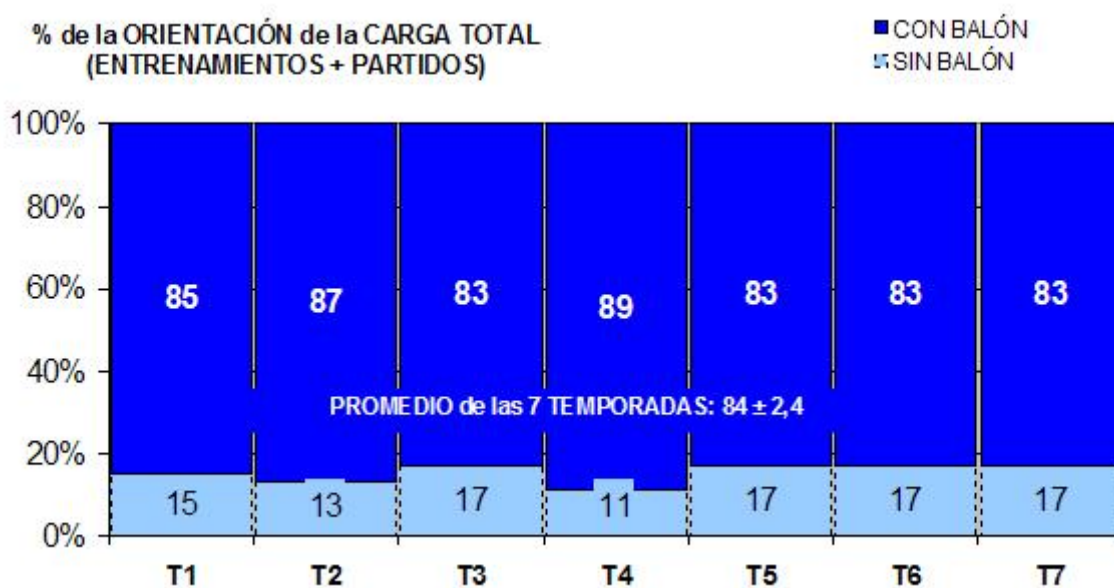


Figura 3.- Porcentajes de la Carga Total (Entrenamientos + Partidos).

CARGAS DE TRABAJO CON OPOSICIÓN (Figura 4)

Siguiendo también con los mismos criterios la figura 4 expone los porcentajes de los tiempos que significan las tareas de entrenamiento con balón llevadas a cabo con oposición, más los de competición:

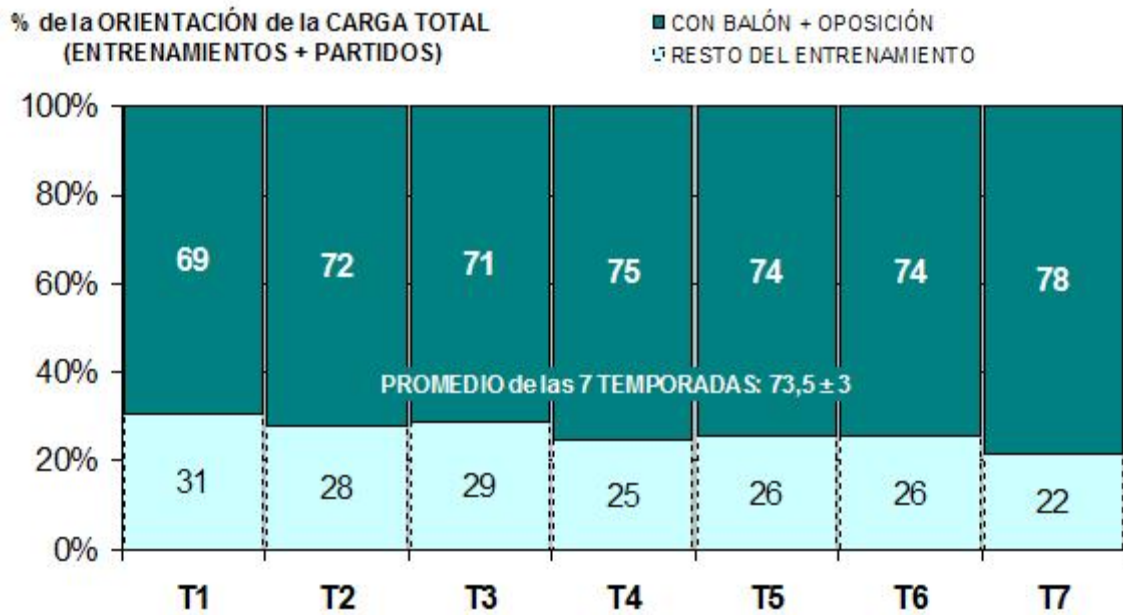


FIGURA 4.- % de los Tiempos de Entrenamiento con Balón con Oposición , más los de Competición de la Carga Total.

Teniendo presente que el principal objetivo es la obtención del máximo rendimiento y siendo la orientación de las cargas la que acabamos de exponer, somos conscientes que la mencionada orientación puede tener un mayor riesgo de lesiones que una orientación más analítica, donde se emplee más tiempo de entrenamiento en tareas sin balón o, si son con balón, aumentando el tiempo dedicado a trabajar sin oposición. De cualquier forma, sería interesante poder disponer de datos sobre lo sucedido trabajando con otro tipo de orientaciones en los entrenamientos.

BIBLIOGRAFÍA

GONZÁLEZ E. "Orientación del Entrenamiento: Aplicación Práctica" Conferencia en el 1er Congreso Internacional de Preparadores Físicos de Fútbol. Asociación Española de Preparadores Físicos de Fútbol. Madrid **2.001**.

MOMBAERTS, E. "Fútbol. Entrenamiento y Rendimiento Colectivo". Ed. Hispano Europea. Barcelona **1.998**.

MOMBAERTS, E. "Fútbol. Del análisis del juego a la formación del Jugador". Ed. INDE. Barcelona **2.000**.

ROMERO CEREZO, C. "Hacia una concepción más integral del entrenamiento en el Fútbol". Revista Digital "Lecturas: Educación Física y Deportes" . Buenos Aires Año 5 – nº 19. **2.000**. www.efdeportes.com.

SANZ, J.M. "Diferencias entre la metodología del entrenamiento tradicional y el entrenamiento globalizado en el fútbol" Rev. Training Fútbol **1.996**. nº 2 15 – 19.

SEIRU - LO VARGAS, F. "Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competiciones" Revista de Entrenamiento Deportivo. Barcelona **1.987** Vol.I nº 3: 53 – 62.

TSCHIENE, P. "Ciclo annuale di allenamento". Rv. di Cultura Sportiva nº2. **1.985**. 16 – 21.

VERJHOSHANSKY, J. "Una nueva concepción del Entrenamiento Especial de Fuerza de Lanzadores y Saltadores". Cuadernos de Atletismo. Acondicionamiento Físico – Atlético. Real Federación Española de Atletismo. Madrid **1.988**. 13 - 20.

VERJHOSHANSKY, J. "Periodización del Entrenamiento de Fuerza". Conferencia en el Seminario Internacional del Entrenamiento Deportivo. Madrid **1.989**.

VERJHOSHANSKY, J. “Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación”. Ed. Martínez Roca. Barcelona **1.990**.