

Artículo de revisión

La preparación física en los deportes colectivos (I)

Ídolo Gilberto Herrera Delgado ¹, Carlos Javier Moreno Jiménez ²

^{1,2} **Centro de Estudio (CETHLON): UCCFD. Habana.** idolohd@uccfd.cu

RESUMEN

El siguiente artículo se convierte en interesante, cuando nos permite apreciar en toda su magnitud, las peculiaridades de los juegos deportivos en general, y en particular en las relaciones existentes entre ellos en cuanto a las demandas necesarias para un adecuado desarrollo físico. La preparación de los posibles talentos, o de cualquier otra categoría deportiva, teniendo como base un periodo básico de entrenamiento en estos tipos de deportes, nos permite construir atletas dotados de toda una serie de particularidades especiales positivas, ellas contribuyen a la adquisición de aspectos psico-funcionales y motrices de primer orden.

Debido a las demandas cada vez más exigentes de los diferente reglamentos que imponen los propios juegos, los cuales no admiten en algunos de ellos aguantar el balón (de voleibol), en otros manejarlo solamente con las manos (el baloncesto y el balonmano), como también el maniobrarlo con cualquier parte del cuerpo, menos con las manos, a excepción del portero (el fútbol). Todo ello implica un desarrollo físico multifacético y multilateral durante un amplio periodo de tiempo, donde la construcción física, sea orientada desde la base de la educación física escolar y posteriormente en los otros niveles superiores donde esté implicada ella como parte esencial de la actuación deportiva.

Palabras clave: Tratamiento pedagógico, Preparación física, Deportes de equipo, coincidencia en su preparación

ABSTRACT

The following article becomes interesting when it allows us to appreciate the full extent, the peculiarities of sports games in general, and in particular the relationships between them in terms of the necessary demands for proper physical development. The preparation of potential talents, or any other sport category, based basic training period in these types of sports, allows us to construct gifted athletes with a series of positive special features, they contribute to the acquisition of motor and psycho- functional aspects.

Due to the increasingly stringent demands of different regulations that dictate the games themselves, which are not allowed in some of them hold the ball (volleyball), in others handle it by hand only (basketball and handball), or maneuver it with any part of the body except hands except the goalkeeper (soccer). This implies a multifaceted and multilateral physical development over an extended period of time, where the physical building, is oriented from the base of the school physical education and later in the other higher levels where she is involved as an essential part of sports performance.

Objetivo: Orientar a los entrenadores y especialistas de cualquier nivel de desempeño, también a profesores de educación física, así como a practicantes de estos deportes, algunos de los aspectos que componen la preparación motriz para los juegos deportivos, los cuales coinciden en su dirección para su entrenamiento en las diferentes especialidades de estos juegos.

INTRODUCCIÓN

Los estudios sobre el talento deportivo pretenden identificar cuáles son los aspectos que determinan la excelencia en el deporte. La detección temprana del talento no asegura el éxito total, puesto que el desarrollo de los deportistas es un proceso que se ve influido por multitud de factores (Sáenz-López, Ibáñez, Giménez, Sierra & Sánchez, 2005; Sáenz - López, Feu & Ibáñez, 2006). Frente a la opinión de la importancia genética, surgen otros autores que conceden especial relevancia al entrenamiento sistemático, el desarrollo de un programa formativo, la correcta utilización de la competición, la supervisión de los factores sociales, etc. (Singer & Janelle, 1999; Williams & Reilly, 2000; Baker, Horton, Robertson-Wilson & Wall, 2003). (4, 11)

Como conocemos los deportes están agrupados según sus características, en el caso de los colectivos, los mismos pertenecen a los juegos deportivos, donde su móvil es un balón, recibiendo también el calificativo de deportes con regreso del balón, ya que todos ellos tienen esta peculiaridad, de ahí su distinción.

Estos deportes son los que colman los graderíos en cualquiera de sus manifestaciones, léase: balonmano, béisbol, voleibol, fútbol, rugby, atrayendo a miles de espectadores en la cancha, pero a millones más mediante los medios de radio difusión masiva como es la radio y la televisión.

También su complejidad para entrenar resalta porque los especialistas tienen que situar al mismo tiempo en días y horas, la mejor predisposición para el rendimiento de un partido determinado. Si esto es difícil, pues lo es mucho más, la coordinación de la preparación técnica, táctica, psicológica, física y competitiva de doce o más jugadores en las distintas capacidades donde se apoyara sin lugar a dudas parte de ese rendimiento que todos deseamos y pocos lo encuentran en el momento y competencia adecuada.

También estos deportes tienen aspectos comunes en la mayoría de ellos, como por ejemplo, en la necesidad que tienen en su generalidad utilizar los lanzamientos y saltos para poder realizar tanto una acción motriz como técnica o táctica, lo mismo para el ataque o la defensa, ejemplarizada en el béisbol, el baloncesto, balonmano, bádminton, voleibol, tenis de campo y de mesa, donde la acción de atacar con un implemento o no, se asemeja al movimiento de lanzar, siendo acompañado en ocasiones por un salto para realizar dicho ataque. Por lo que la saltabilidad tiene cierta influencia marcada en la mayoría de este tipo de manifestación deportiva, que en algunos casos es utilizada como parte de la preparación general y en otros como especial, permitiéndonos ganar en potencia en la musculatura de las piernas de ahí su importancia para su desarrollo. Por ello este fundamento cada día es más utilizado en el mundo del deporte de alto rendimiento, con el método pliométrico.

Con la ayuda de estos ejercicios, usted puede mejorar su rapidez y fuerza, las cuales son importantes para saltar lo más alto y largo posible. De hecho, la pliometría puede influenciar mediante los ejercicios que se aplican con este método. En el caso que nos ocupa, en la musculatura de las extremidades inferiores se puede crear una gran cantidad de fuerza muy rápido.

Además del fortalecimiento de los músculos, la pliometría también podría capacitar a las neuronas y continúa manifestando; con la ayuda de la pliometría, las neuronas se convierten en expertos en la contracción. Cuando las neuronas están capacitadas para hacerlo, sólo tendrá una contracción fuerte y rápida para conseguir la fuerza suficiente para saltar tan alto como le sea posible. Además, las conexiones neuromusculares entre los músculos y el cerebro son más eficientes a través de ejecución repetida de los ejercicios pliométricos. (3)

Actualidad del tema

La dinámica competitiva de los inicios del siglo XXI para esta rama del deporte como son los juegos deportivos, requiere de un estudio constante en cuanto a la evolución, transformación y relación de los indicadores coincidentes a tener en cuenta para su preparación, así como en los parámetros que exige la ya mencionada dinámica competitiva, que se visualiza tanto por las exigencias del espectador, como a los intereses de los patrocinadores en su exigencia por brindar un espectáculo de calidad a toda costa. Este se apoya para cumplimentar con estos objetivos, en los atletas, entrenadores, médico, psicólogo, fisiatra, terapéutico, sociólogo, etc., donde todos tratan desde su especialidad, y posteriormente acoplada a un colectivo multidisciplinario contribuir para que se obtenga el mejor estado atlético, técnico – táctico y psicológico posible, con vista a las competencias planificadas.

DESARROLLO

Hasta hace muy poco tiempo el entrenamiento deportivo estaba basado en el rendimiento del deportista muchas veces guiados por patrones extraídos del atletismo. Incluso para los deportes colectivos, el entrenamiento tan solo consideraba situaciones de carácter puramente basados en la mejora individual del jugador y obviaba aspectos de gran importancia como la cooperación, la coordinación de las diferentes acciones técnicas, la toma de decisiones, la resolución de los problemas que se derivan del juego. A su vez la interacción tan esencial entre los diferentes factores del entrenamiento, la preparación física, la técnica y la táctica se consideraban una al margen de la otra.

Desde un tiempo a esta parte, afortunadamente, se han propuesto algunos modelos donde se ha intentado desmarcar el entrenamiento de los deportes individuales al de los colectivos. Es cuando aparecen diferentes tratados especializados en el entrenamiento específico de distintos deportes de equipo. Pero, aunque existen factores que diferencian un deporte de otro es evidente que también concurren otros aspectos que son comunes para todos los deportes colectivos. (1)

El jugador de los deportes de equipo debe estar preparado para obtener las máximas prestaciones en los tres factores básicos del entrenamiento:

- estar dotado de una excelente condición física,
- una buena aptitud técnica y
- además tiene que ser capaz de aplicar estas condiciones a una adecuada disposición táctica que le coordine con los demás miembros del colectivo.

Es por eso que los deportes de equipo sin la táctica colectiva, es decir sin la coordinación de todo un grupo de jugadores de un mismo equipo en una misma dirección probablemente verán mermado el rendimiento final. Por ello el desarrollo físico, técnico – táctico y psíquico, sin duda son factores que van estrechamente vinculados unos de los otros.

Un escenario como este, muestra la importancia que estos cuatro factores de entrenamiento inciden en los deportes colectivos y por consiguiente merecen un tratamiento especial. Encontrar la metodología adecuada que ayude a relacionar e interaccionar cada uno de ellos puede suponer el gran reto no tan solo para el preparador físico, sino también para el resto de los entrenadores.

En el juego colectivo participan un número determinado de jugadores que se enfrentan a sus adversarios, poniendo en juego todos los recursos que tienen en su mano, para sacar el máximo rendimiento de todas las opciones que se desarrollan del juego. Estos recursos deben ser extraídos de las dinámicas que se originan en el entrenamiento. Aquí la importancia estriba en conseguir que cada propuesta de entrenamiento sea la más adecuada para obtener el beneficio deseado.

En discrepancia abierta con algunos autores, desde hace muchísimos años se ha considerado que el soporte de cualquier deporte independientemente de sus esfuerzos desde el punto de vista técnico-táctico y psicológico, está basado en una preparación física que le permita mantener un rendimiento estable en cualquier nivel de competencia, cuando esta merma, en la mayoría de los casos, también descienden las habilidades técnicas y tácticas, así como los niveles de la atención y otros, dentro de los indicadores de la preparación psicológica.

Se habla de la dependencia en el campo atlético que se presenta entre jugadores a la vez que intentan coordinar una acción táctica, es aquí donde comienza a determinarse en muchos de los casos si dicha acción táctica pudiera tener éxito o no. Ella va a depender de los niveles de capacidad física donde recaerá la posibilidad del éxito que se pretende lograr; por ejemplo es necesario realizar pases más rápidos para efectuar un ataque en la net.

En todos los juegos donde en esta ocasión nos hemos apoyado para confeccionar este artículo son de los llamados del regreso del balón, con o sin contacto personal, pero todos tienen siempre una oposición, como por ejemplo, en el voleibol la primera oposición es la red que separa ambos equipos y las acciones ofensivas u defensivas del adversario. Pudiéramos ejemplarizar con otro ejemplo en el propio voleibol, en el baloncesto, fútbol, balonmano, y es cuando el pase no es lo suficiente rápido, el contrario tendrá más posibilidad para anticiparse e interceptar el balón, mediante diferentes técnicas dependiendo del deporte en cuestión, antes de que llegue a su destino, por lo tanto el ataque se pudiera efectuar pero no ya con las mejores condiciones.

En el baloncesto, en el fútbol, y balonmano se trata de oposición mediante el contacto personal, en el béisbol puede o no existir contacto personal, pero sí existe oposición por el contrario, por ejemplo, el pitcher que no quiere que el bateador le conecte la pelota lanzada.

Para ello el entrenador deberá conocer las necesidades que requiera esa acción en el orden no tan solo técnico y táctico, si no también y muy importante sobre las prestaciones físicas que conlleva dicha acción. Donde las interrogantes podrían ser:

- ¿Qué necesito de la preparación física para poder realizar una acción motora mediante un procesamiento metodológico, que permita efectuarlo todas las veces que se requiera, pero de forma exitosa?
- ¿Cuáles son las prestaciones en el campo de la condición física que requerirán aquellos jugadores a los cuales se le designara la tarea a cumplir?
- ¿Cuáles desde en el campo psicológico pudieran fortalecerse más debido a las intensidades de los esfuerzos realizados?
- ¿Cuáles son las que tienen? ¿Cuáles les faltan? ¿En qué estado están?

- ¿Es posible lograrla en el tiempo previsto? ¿Necesitará más fuerza y coordinación para que la rapidez sea más fluida? ¿O será la combinación a realizar durante los microciclos de preparación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas, combinadas o complejas, más la flexibilidad y las capacidades coordinativas que nos proporcionará el estado físico necesario? ¿Cuáles son las condiciones físicas de los oponentes? ¿Será superior a la nuestra: igual o más baja? ¿Tendrán nuestros jugadores, aquellos factores decisivos de rendimiento a la altura requerida, para poder presentar una respuesta adecuada al fenómeno a resolver, como: la edad, los años de entrenamiento, los años en la función de juego, la talla, el alcance vertical sin y con carrera (con sus variantes según el deporte), envergadura, reacción compleja, niveles de la atención, capacidades físicas condicionantes y determinantes del rendimiento, técnica, táctica, experiencia competitiva, satisfacción por la actividad a realizar?

Con todas estas interrogantes en la mano de los que dirigen el proceso de entrenamiento, entonces en el momento oportuno podemos decir si estamos en condición de resolver el problema planteado y elegir aquellos jugadores que se encargaran de darle solución al problema.

Otro aspecto es el entrenamiento para estar lo más cercano posible al modelo que se quiere llegar a obtener. En ocasiones al menos en el voleibol, el bloqueo contrario es muy alto, pero si realizamos un pase lento, medio alto o alto, siempre encontraremos un doble o triple bloqueo, por lo que debemos pensar primero en resolver el problema de la recepción, la cual deberá ser lo más exacta posible a la zona 3-2 (lugar desde donde el colocador tiene todas las posibilidades para utilizar su táctica individual en el pase). Posteriormente la velocidad del pase debe ser menor de 0,7 segundos, que es el tiempo que se demora un bloqueador central de alto nivel de rendimiento en desplazarse desde la posición 3-2 hasta la posición 4. Para ello la parábola del balón pasado tiene que ser tenso hacia la punta de la varilla (altura en que los jugadores cubanos se le exige que deban de realizar un ataque). Los componentes físicos de ese jugador deberá ser potencialmente de primer nivel, esto significa, que poseerá al menos en:

- Sentadilla profunda \leq 150 kilogramos
- 30 metros volantes entre 2.95 y 3.05 segundos
- Flexibilidad ventral 28 a 35 centímetros
- En el lanzamiento del balón medicinal (5 kilogramos) con carrera y salto \leq 17 metros.
- En los 10 contactos a 4.5 metros con desplazamientos entre 8- a 8.50 segundos
- En el Arranque \leq 80 kilogramos
- En el Empuje de Envián \leq 90 a kilogramos

- En los 1000 metros 3 a 3.10 minutos
- Y una saltabilidad con carrera \leq de 3.50 metros

Si el ejemplo es con el baloncesto, entonces habrá que analizar por ejemplo en una ofensiva rápida, el tiempo en que el jugador que la va a realizar, se anticipa, reacciona, se desplaza hacia el aro contrario, en consonancia con la velocidad del balón que deberá recorrer al menos más de 20 metros; estos especialistas a la hora de entrenar esta acción ofensiva tendrán en cuenta algunos indicadores:

- La fuerza-explosiva en el tronco y los brazos del que lanza el balón
- Su nivel de coordinación
- Su coordinación espacio – tiempo y exactitud del lugar al que se lanza

Para el que va a encestar:

- Tiempo en la carrera de 20 y 30 metros lanzados o normal,
- Estimación adecuada y precisa de un objeto en movimiento
- Coordinación motora para adecuar sus pasos al final de la carrera, y evitar al adversario y encestar

De la conjugación de todas estas acciones y de otras más, dependerá sin dudas el éxito final de la acción táctica. (6)

Es importante platear que sin los niveles adecuados de preparación física es extremadamente difícil obtener logros relevantes en el marco del deporte de alto rendimiento.

Para ello el deporte en general tiene su base de sustentación en una preparación física de base como es la Educación Física.

Esta es una ciencia pedagógica, que desarrolla todas las capacidades que giran en torno a la formación corporal (desde pre-natal), para conseguir el grado más elevado de posibilidades físicas, corporales, expresivas, rítmicas, motrices, valores y otras condicionantes. Todo ello en función de la creación de la base para el desarrollo de la personalidad, la capacidad intelectual, la capacidad afectiva y la relacionada a lo largo de su vida. Basándose en tres aspectos:

- Físico-psicomotriz: (Conocimiento y manejo de su propio cuerpo, en cuanto al desarrollo senso-motor, estimulando el logro de agilidades y destrezas y permitiendo la descarga de posibles tensiones).
- Afectivo-social:(Integración a un mundo social diferente y más amplio, a través de una actitud de respeto y cooperación, promover un sentimiento de autonomía mediante la formación de hábitos y el desarrollo de la creatividad). Creación de juegos

- Cognitivo-intelectual: (Desarrollo y enriquecimiento del lenguaje, adquisición de nociones matemáticas y temporo-espaciales). Reglas, ajedrez. (2, 12)

Como es lógico la educación física tiene también sus propios objetivos, los cuales se pueden agrupar de la siguiente manera:

Objetivos encaminados a la adquisición de conductas motrices nuevas (formar hábitos y habilidades motoras a través de la práctica sistemática de ejercicios).
Objetivos encauzados a la modificación de conductas anteriores. (Desarrollar formas de conductas tendientes al mejor uso de la fuerza, resistencia, velocidad, etc.).

Objetivos orientados a la mejora de la condición física. (Desarrollar una profunda comprensión del esfuerzo físico).

Objetivos enfocados a la vivencia de métodos correctos a la práctica de la preparación física. (Desarrollar prácticas a través de test o baterías físicas conociendo sus baremos).

Objetivos encauzados a la recreación y disfrute personal. (Disfrutar la naturaleza, el sol, el baño de mar, el hielo, el campo, la lluvia, las montañas, etc.)

Objetivos orientados a la asimilación de conceptos relacionados con la Educación Física. (Desarrollar el valor por el esfuerzo físico, la constancia, la aplicación, la disciplina, el entusiasmo, el coraje, la virtud, etc.)

Para llevar a cabo un proyecto donde la preparación física juegue un rol decisivo. Debemos tener en cuenta primero los niveles de educación física de base, donde independientemente que ella cumpla con los objetivos para esta etapa en cuanto a la base atlética necesaria, debemos tener presente las características que demandan los juegos deportivos en su segunda fase, la cual pudiera estar comprendida hasta momentos antes o en la primera fase de Detección del Talento para los deportes de juego, para la cual haríamos una propuesta en aras de garantizar la futura participación para cualquier deporte:

- La práctica sistemática en todos los juegos deportivos
- El entrenamiento de la gimnasia acrobática
- Así como el atletismo velocidad y
- El juego de ajedrez

El primer aspecto nos dará la posibilidad de obtener una riqueza motriz tal que nos permita ganar habilidades teniendo en cuenta al balón, mis compañeros de equipo, el adversario, la situación problemática a resolver, la regulación de nuestro esfuerzo muscular, el nivel técnico- táctico y competitivo, la capacidad de aguante, la decisión de vencer, etc.

El segundo aspecto nos permitirá mayor dominio espacio temporal, coordinación motora, enmarcado en las capacidades coordinativas tanto las generales como especiales, permitiéndonos una mejor utilización de la labor técnica y táctica.

El tercer aspecto creará el fundamento para realizar acciones rápidas, tanto por sus desplazamientos, como la segmentaria, con y sin el balón, acorde con los requerimientos del deporte y del momento de la acción técnico o táctica y será de suma importancia a la hora de ganar posiciones dependiendo de esta capacidad.

Y no por ser el último colocado en este orden el llamado juego ciencia, nos permite desarrollar el pensamiento táctico en toda su dimensión, los niveles de la atención, tendrán mayores posibilidades de potenciarse.

Todas estas consideraciones y requerimientos están estrechamente unidos a una planificación que nos permita llevar a vías de hecho los objetivos que nos proponemos. (7, 9)

Planificación deportiva

“Planificar no es más que pensar en todo aquello que puede condicionar e influir a la consecución de un objetivo en concreto sea de la índole que sea”.

El proceso de planificación es un procedimiento metódico, pensado, basado en conocimientos científicos y como no, de experiencias vividas de otros procesos de planificación. La planificación es el arte de utilizar mediante el estudio de todos los factores que intervienen, y complementados con el conocimiento de la teoría de la ciencia deportiva, para crear las estrategias que han de ayudarnos a poner en marcha todo el proceso de entrenamiento. No parece nada complicado adivinar que el objetivo final es conseguir un rendimiento óptimo y sostenido para nuestros deportistas.

“En el entrenamiento nada ocurre por accidente, sino por diseño”

Para conseguir que en el diseño de los planes de entrenamiento estos esfuerzos sean efectivos, el entrenador y su equipo técnico deben tener muy claro cuáles son los objetivos que persiguen. Esta capacidad viene dada por dos aspectos:

- Por un lado apoyado por un elevado nivel de experiencia de otras situaciones vividas, y
- Por otro del conocimiento teórico proveniente del estudio y análisis de la teoría del entrenamiento deportivo, es decir, del estudio de la ciencia deportiva.

Cualquiera de los caminos trazados precisan de decisiones tomadas en un sentido lógico, pensado y estudiado de tal manera que nunca se dé pie a la improvisación. Sin duda, acertar en una correcta decisión se verá reflejado en el rendimiento del equipo. (5, 8, 9,10)

CONCLUSIONES

1. Los Juegos Deportivos necesitan para su desarrollo una base atlética multifacética y multivariada que les permita alcanzar un rendimiento estable en cualquiera de sus modalidades.
2. La educación física juega un rol determinante en la formación de los posibles llamados talentos deportivos y los prepara para esfuerzos superiores.
3. La planificación adecuada de dicha preparación física determinará el cumplimiento exitoso de cualquier proyecto que se construya en cualquier nivel de actuación.

RECOMENDACIONES

Incursionar con mayor profundidad teniendo en cuenta la lógica de los Juegos Deportivos las variables, dimensiones, indicadores y parámetros coincidentes entre ellos con miras a la mejora de la preparación física donde se sustenta su rendimiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Análisis del rendimiento en Deportes de Equipo: (2010) Del Registro Estadístico al Análisis Táctico Riverola R. i Sabater. III Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física. Pontevedra ISBN: 978-84-613-8448-8
2. Anguera, M. T. (2006). Los deportes de equipos estudiados desde la metodología observacional: ¿diferentes perspectivas de la misma realidad? Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona, Barcelona. II Congreso Internacional de Deportes de Equipo. Pontevedra: ISBN: 978-84-613-1659-5
3. Cometti G. (2002) La préparation physique en football. Editorial Paidotribo. Barcelona. España
4. García Hernández. T. (2013). Proyecto comunitario para la identificación de talentos para voleibol con niños de 8-10 años en la comunidad de San Cristóbal.
5. Garrido Chamorro, R. P. (2005). Test de Wingate y test de Bosco (como evaluar la fuerza de nuestros deportistas
6. Hernández Baños M. y Col. (2007) Una alternativa de trabajo para el desarrollo de la fuerza abdominal en voleibolistas. Revista de Ciencias Médicas Pinar del Río. 2007; 11 (2.4)
7. Herrera Delgado I. G. (2008). La Planificación en el Voleibol Contemporáneo.

8. J. L. Pérez Pérez, Pérez O'reilly. D. (2009). El entrenamiento deportivo. Conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 129 -
9. Ramón Riverola D i S. (2010). La planificación del entrenamiento en deportes de equipo III Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física Pontevedra- ISBN: 978-84-613-8448-8
10. Rodríguez Oviedo, I. (2013) Propuesta de un Modelo Teórico de selección de futuros talento para práctica del Voleibol Infantil en la Provincia La Habana, edades de 7 – 8 años, ambos sexos
11. Trosse, H.D Preparación Física: (2005).<http://www.efdeportes.com/> • FreeFind revista digital • Año 10 • N° 89 | Buenos Aires,