

**APUNTES DEL CURSO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

---

Seirul-lo Vargas, F. (1998).

**Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos.**

Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia.

Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias

---

---

---

*APUNTES DEL CURSO*

## **Organización de los Elementos del Entrenamiento – Deportes de Equipo**

**Francisco Seirul-lo Vargas**

Profesor del Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona (Universidad de Barcelona)

Preparador del F.C.Barcelona

---

---

## 2.3. ORGANIZACION DE LOS ELEMENTOS DEL ENTRENAMIENTO

### 2.3.1. Primer criterio organizativo:

La primera organización es por aspectos temporales. Un año de práctica deportiva, en cualquier Fase de la vida deportiva, está compuesta por un periodo **Preparatorio**, seguido por uno de **Competiciones** y por el de **Transición**. Nos parece oportuno, por tradición, para diferenciar los deportes de equipo, y como preponderancia del hecho competitivo, el que se modifique esta terminología a **Pretemporada**, **Temporada** y **Descanso Activo**.

Pretemporada: de 4 a 8 semanas.

Temporada: de 40 a 44 semanas.

Descanso Activo: de 3 a 6 semanas.

### 2.3.2. Segundo criterio organizativo:

La segunda organización es intratemática, de cada elemento en relación con su semejanza a la práctica competitiva. Así aparecen cuatro niveles de organización, hasta llegar al hecho competitivo:

General  
Dirigido  
Especial  
Competitivo

Estos son así para la Fuerza y la Resistencia, mientras que para la Velocidad solo puede ser especial y competitiva, porque sino es imposible su aplicación.

Entendemos por **General** el criterio que aproxima la capacidad básica (Fuerza, Velocidad, Resistencia) al deporte que se refiere.

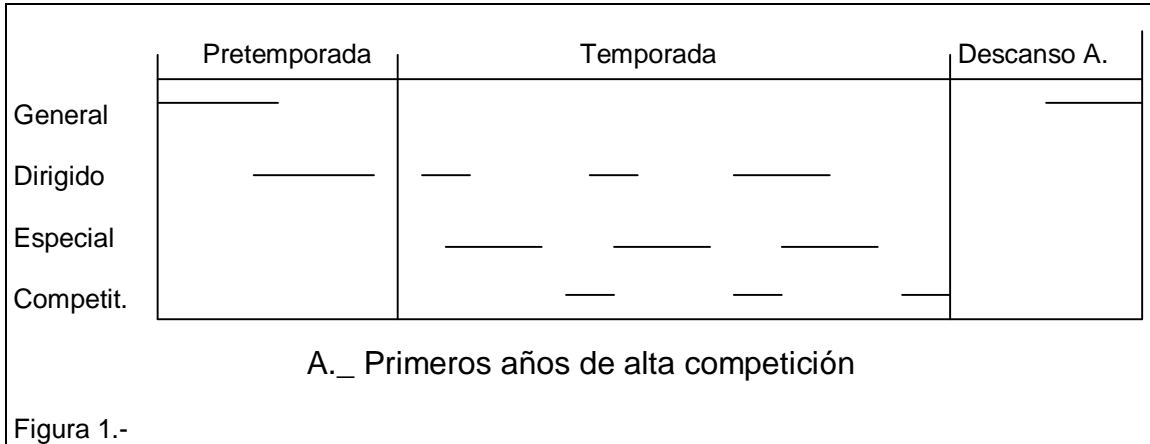
Por **Dirigido**, la aproximación se centra en los aspectos necesarios para desarrollar un puesto específico en la especialidad.

Por **Especial**, la aproximación que permite optimizar los aspectos técnico-tácticos personificados por ese jugador.

Por **Competitivo**, cuando se logran superar o igualar, pero de una forma parcial, las situaciones en que se manifiesta esa cualidad en la competición.

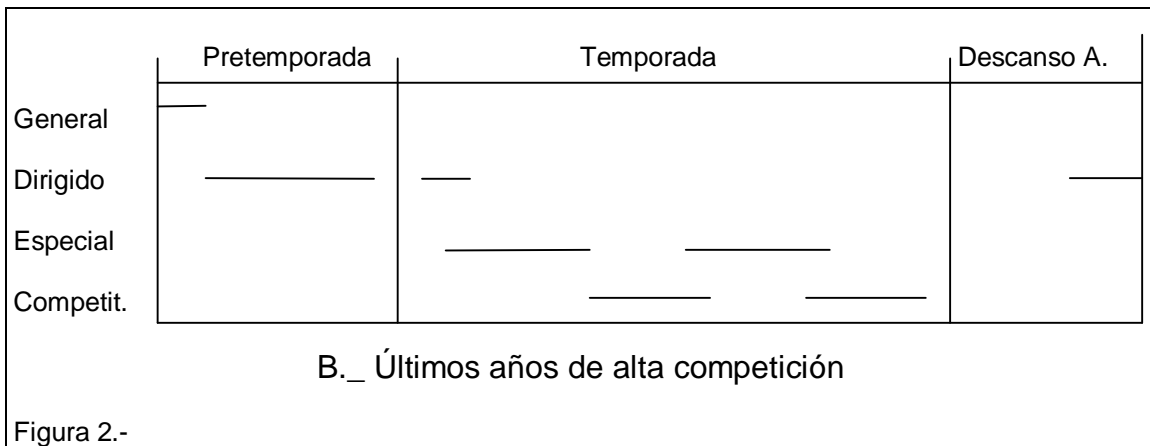
La organización para dentro de cada cualidad es clara y se fija en la secuencia de General a Competitivo, pasando por las dos propuestas intermedias. Las proporciones y cuantificación de estos presupuestos son componentes del programa de entrenamiento.

Para la Fase de alta competición, la organización puede estar definida según sean los primeros años de la fase de alta competición, o los últimos.



**A.-** En la pretemporada solo existen elementos Generales y Dirigidos, en una proporción favorable para los segundos.

Durante la Temporada se suceden elementos Dirigidos, Especiales y Competitivos, en tres o cuatro ciclos, donde siempre y sucesivamente, se reduce el contenido Dirigido y se aumenta el Competitivo, manteniéndose el Especial constante a lo largo de toda la Temporada. Las proporciones son personalizadas y el número de secuencias variable.



**B.-** En la Pretemporada de los últimos años de alta competición, apenas hay elementos Generales, siendo los Dirigidos dominantes absolutos de los elementos de entrenamiento. Durante la Temporada, y casi coincidiendo con la 1ª, y la 2ª vuelta del campeonato, hay dos secuencias de elementos Dirigidos, Especiales y Competitivos en la primera secuencia, mientras que en la segunda desaparecen los dirigidos. La proporción entre elementos Especiales y competitivos se mantiene inamovible durante toda la temporada, si bien siempre mayor la especial que la competitiva. Es necesario elaborar índices personalizados para contrarrestar unos años con otros y sacar las consecuencias para las posteriores planificaciones.

Al final de la Temporada, al realizar el Descanso Activo, en ambos casos aparecen elementos Generales (A.-) y Dirigidos (B.-), como preparación al inicio de la Pretemporada siguiente.

### 2.3.3. Tercer criterio organizativo:

El tercer criterio organizativo es inter-temático, atendiendo a las propuestas de **Principio de Acción Sinérgica**. Según este principio, que es específico de los deportes de equipo, la mezcla y la secuencia de ciertos elementos ocasiona una acción sinérgica sobre los sistemas a los que van dirigidos, produciendo una exaltación de sus efectos, por encima del que producirá a cada uno de ellos por separado, en el mismo sistema. Está aún pendiente elaborar leyes que desarrollen ese principio con bases científicas, pero sirva como ejemplo sinérgico en la acción sobre los sistemas que al optimizarse mejoran la velocidad de ejecución de una tarea en esta clase de deportes cuando ejecutamos una tarea de velocidad incluyendo simultáneamente elementos de toma de decisiones complejas, si, previamente a ésta práctica hemos realizado cierto número de repeticiones de estimulación de la fuerza reactiva sobre los segmentos rectores principales de esta acción. Esta y otras leyes, definirán muchas de las actuaciones sinérgicas sobre diferentes sistemas, lo que ocasionará ciertas necesidades organizativas, casi constantes en las planificaciones de Alto Rendimiento. Estas acciones sinérgicas solo aparecen en las últimas Fases del Proyecto de vida deportiva, cuando las aplicaciones de otros principios no son suficientes para obtener alteraciones adaptativas significativas sobre los sistemas del deportista.

---

---

© 1994-1998 **Francisco Seirul-lo Vargas** *TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS*

[www.entrenamientodeportivo.org](http://www.entrenamientodeportivo.org)



© 2003 [entrenamientodeportivo.org](http://entrenamientodeportivo.org)