



PRESENTACIÓ

Eusebio Esparza, professor de biomecànica de l'INEFC-Barcelona

Des dels primers Jocs Olímpics Moderns celebrats a Atenes fa aproximadament un segle, s'ha anat produint una millora continuada dels resultats esportius.

El progrés ha estat constant i, encara que la corba que mostra l'evolució dels rècords posseeix una tendència asimptòtica, hi ha raons suficients per suposar que l'esmentada millora continuarà durant molt temps.

Això no obstant, aquestes millores no són fruit de la casualitat, són el producte de diversos factors interrelacionats, que poden ser explicats en un context de «desenvolupament» i/o «evolució» de la societat contemporània, que tendeix a reconèixer i valorar, amb un criteri molt més favorable que abans, la importància que la cultura física i esportiva té per a l'home dels nostres dies. Entre aquests factors coadjuvants a aquest canvi, destaquem els següents: En primer lloc i directament relacionat amb la millora qualitativa del nivell de benestar social, l'augment del número de practicants de tots els tipus d'activitats físiques i esportives. Això ha facilitat la implantació d'un nou concepte de «cos saludable» (que ja va més enllà del cos sa, que no té patologies) com un exponent més de qualitat de vida.

En segon lloc, i amb una incidència més directa en el resultat esportiu, el desenvolupament sistemàtic i multidisciplinar de les bases científiques de l'entrenament esportiu. Com a conseqüència d'aquest desenvolupament, s'ha generat un «corpus» de coneixement que no para de créixer i que ha significat, entre altres canvis, l'ampliació del clàssic equip esportiu, atleta-entrenador, a altres professionals, entre els quals destaquem: biomecànics, metges, psicòlegs, fisioterapeutes, etc.

Valorar l'evolució que hi ha hagut en l'entrenament esportiu, reflectir una imatge actual de les diverses facetes de l'esport de competició, així com el nivell de desenvolupament del coneixement en aquest camp, són el principal objectiu del present dossier. El seu títol: «La nova dimensió de l'entrenament esportiu» enfoca ja cap a l'important canvi estructural que s'ha anat produint en les últimes dècades.

El present dossier està format per set articles, dels quals són autors sis professors dels INEFs de Barcelona i Madrid.

El primer, L'anàlisi biomecànica de les tècniques esportives planteja la importància de l'optimització de la tècnica esportiva com un dels pilars bàsics sobre els quals es fonamenta l'entrenament i les possibilitats que brinda l'actual biomecànica per realitzar amb èxit aquesta tasca, tant a nivell general, establint principis biomecànics de les tècniques, com de forma individual, considerant les característiques personals de cada esportista.

La possibilitat de quantificació objectiva dels paràmetres determinants del resultat amb la utilització de mètodes cinematogràfics i dinamogràfics (complementat amb tractament informàtic d'aquests), així com els avantatges i inconvenients que tenen, són adequadament tractats per l'autor.

Segueixen dos articles sobre desenvolupament de les qualitats físiques, l'altra gran columna que suporta l'entrenament esportiu modern.

El primer, la flexibilitat, realitza una profunda revisió dels fonaments d'aquesta qualitat que potser s'ha posat excessivament de moda aquests darrers anys.

L'autor aïlla i defineix clarament el concepte de flexibilitat, separant-lo raonablement de l'elasticitat i exposant els factors determinants de cadascun.

Al final aborda, amb un plantejament molt original, la complexitat de l'entrenament d'aquesta qualitat quan es tracta d'esports determinats, aclarint amb força exemples la necessitat d'un tractament diferenciat d'aquesta qualitat, segons el treball particular i grau de sollicitació de cada una de les articulacions implicades en la realització de l'exercici.

El segon article sobre qualitats físiques, L'entrenament de la força, tracta de forma sintètica i amb el suport d'excel·lents quadres-resums de les tendències actuals que busquen la classificació dels diferents mètodes d'entrenament d'aquesta qualitat, en funció de paràmetres més objectius, més fàcilment definibles i quantificables que permetin un control més rigorós i específic de

l'entrenament, alhora que facilita una classificació més àmplia i matisada de les diferents formes de treball d'aquesta qualitat.

Al final també planteja el tema de la distribució de les sessions de força al llarg del microcicle setmanal, així com les tendències del desenvolupament d'aquesta dins dels diferents períodes en què es divideix la temporada esportiva.

L'altre, **L'evolució tàctica en l'handbol**, exposa l'evolució que hi ha hagut en les últimes dècades en les tàctiques d'aquest esport. L'autor, basant-se en xifres que defineixen les característiques del joc d'atac i defensa, analitza i exposa l'evolució dels plantejaments tàctics en el joc actual.

La importància del material i de les instal·lacions esportives és fonamental. Així són plantejades per l'autor en aquest article, **Incidències en la construcció i projecció d'instal·lacions**, en el qual exposa l'evolució que hi ha hagut a les piscines i en el material utilitzat com a complement de les activitats desenvolupades en aquestes.

La complexitat dels factors que intervenen en el disseny i construcció d'una instal·lació tan complexa com és el cas d'una piscina, i més si se'n pretén treure un bon rendiment esportiu, a més del paper fonamental que el tècnic esportiu hauria de tenir en aquest procés, és analitzada per l'autor.

Aspectes que faciliten l'òptima utilització de la instal·lació: aigua, il·luminació, demarcació, etc., així com les qualitats i garanties que hauria de tenir el material complementari els posa de manifest l'autor.

La importància que el suport psicològic té en l'esportista està cada vegada menys qüestionada. **L'aportació psicològica, definició d'una ciència aplicada** tracta de com ha estat i com hauria de ser la funció del psicòleg dins del procés d'entrenament esportiu.

L'autor parteix de la base que la relació de la psicologia

amb l'activitat física i esportiva és recent i que, per tant, encara es troba en fase de tempteig o assaig.

Analitza la trajectòria general de l'actuació professional dels psicòlegs fins avui i planteja la necessitat d'un canvi de rumb d'aquesta cap a plantejaments no tan mèdics, no tan patològics.

Planteja unes reflexions molt suggerents sobre les ciències i les tecnologies i denomina l'entrenament esportiu tecnologia tendent a la integració de les diverses disciplines que constitueixen el «corpus» de l'activitat física i esportiva.

Exposa el seu criteri sobre com hauria de ser la relació del psicòleg dins de l'equip de suport a l'esportista i la necessitat de delimitar els camps d'actuació professional de cadascun dels components d'aquell.

La tàctica es planteja en el dossier amb dos articles. Un de més general, **L'estructura funcional dels esports d'equip, que es basa en la gran quantitat de** variables; paràmetres que determinen l'estructura funcional dels esports d'equip. L'autor planteja la necessitat de millorar els dos mètodes clàssics d'anàlisi i quantificació dels diferents aspectes i conceptes que hi intervenen: la tècnica, el reglament, l'espai de joc, la comunicació i el comportament estratègic. En conclusió proposa un mètode d'avaluació i anàlisi, tant pel que fa al jugador com a l'equip, que denomina «cooperació-oposició».

Una consideració gestualista de l'equip i la incidència que tots els paràmetres tenen en el desenvolupament del joc aconsellen un sistema de quantificació en el qual, de manera senzilla, quedin reflectits tots ells. El ludograma permet la representació dels diferents papers o subrols que cada esportista adopta durant el joc.

Finalment tanca el dossier una sèrie **d'Obres de Referència** sobre educació física i esport. La utilitat d'una selecció així és inqüestionable, sobre tot si considerem la gran quantitat de publicacions específiques i com és de costós mantenir una bibliografia actualitzada.