

Dossier

EL ENTRENAMIENTO ACTUAL: Una praxis entre la tecnología y la ciencia

PRESENTACIÓN

Eusebio Esparza



Desde los primeros Juegos Olímpicos Modernos celebrados en Atenas hace aproximadamente un siglo, se ha venido produciendo una mejora continua de los resultados deportivos. El progreso ha sido constante y, aunque la curva que muestra la evolución de los récords posee una tendencia asintótica, hay razones suficientes para suponer que dicha mejora va a continuar durante mucho tiempo.

Sin embargo, estas mejoras no son fruto de la casualidad, son el producto de diversos factores interrelacionados, que pueden ser explicados en un contexto de «desarrollo» y/o «evolución» de la sociedad contemporánea, que tiende a reconocer y valorar, con un criterio mucho más favorable que antaño, la importancia que la cultura física y deportiva tiene para el hombre de nuestros días.

Entre estos factores coadyuvantes a ese cambio, destacamos los siguientes:

En primer lugar y directamente relacionado con la mejora cualitativa del

nivel de bienestar social, el aumento del número de practicantes de todos los tipos de actividades físicas y deportivas. Esto ha facilitado la implantación de un nuevo concepto de «cuerpo saludable» (que va más allá del cuerpo sano, carente de patologías) como un exponente más de la calidad de vida.

En segundo lugar, el cambio de status habido en el reconocimiento social – y económico – del deportista de alto rendimiento (deporte profesional), dentro de una nueva concepción del deportista de élite, al cual no se le infravalora, ni se enfrenta – la meta final del deportista de élite (el desarrollo de sus capacidades deportivas) – con determinados valores socioculturales.

En tercer lugar, y con una incidencia más directa en el resultado deportivo, el desarrollo sistemático y multidisciplinar de las bases científicas del entrenamiento deportivo. Como consecuencia de ese desarrollo se ha generado un «corpus» de conocimiento que no para de crecer y que ha significado, entre otros cambios, la ampliación del clásico equipo deportivo atleta-entrenador, a otros profesionales, entre los que destacamos: biomecánicos, médicos, psicólogos, fisioterapeutas, etc.

Valorar la evolución habida en el entrenamiento deportivo, reflejar una imagen actual de las diversas facetas del deporte de competición, son el principal objetivo del presente dossier así como el nivel de desarrollo del conocimiento en este campo. Su título: «La nueva dimensión del entrenamiento deportivo», enfoca ya hacia el importante cambio estructural que en las últimas décadas se ha venido produciendo.

El presente dossier está formado por seis artículos de los que son autores otros tantos profesores de los INEFs de Barcelona y Madrid. El primero, *El análisis biomecánico de las técnicas deportivas* plantea la importancia de la optimización de la

técnica deportiva como uno de los pilares básicos sobre los que se fundamenta el entrenamiento, y las posibilidades que brinda la actual biomecánica para realizar con éxito esta labor, tanto a nivel general, estableciendo principios biomecánicos de las técnicas, como de forma individual, considerando las características personales de cada deportista.

La posibilidad de cuantificación objetiva de los parámetros determinantes del resultado con la utilización de métodos cinematográficos y dinamográficos (complementado con tratamiento informático de los mismos), son adecuadamente tratados por el autor así como las ventajas e inconvenientes de los mismos.

Continúan dos artículos sobre cualidades físicas, la otra gran columna que sustenta el moderno entrenamiento deportivo.

El primero, *la flexibilidad*, realiza una profunda revisión de los fundamentos de esta cualidad que quizá se haya puesto de moda con exceso en los últimos años.

El autor aísla y define claramente el concepto de flexibilidad, separándolo razonadamente de la elasticidad y exponiendo los factores determinantes en cada uno de ellos.

Al final aborda, con un planteamiento muy original, la complejidad del entrenamiento de esta cualidad cuando se trata de determinados deportes, aclarando con bastantes ejemplos la necesidad de un tratamiento diferenciado de esta cualidad, según el trabajo particular y grado de sollicitación de cada una de las articulaciones implicadas en la realización del ejercicio.

El segundo artículo sobre cualidades físicas, *El entrenamiento de la fuerza*, trata de forma sintética y apoyándose en excelentes cuadros resúmenes, las tendencias actuales que buscan la clasificación de los distintos métodos de entrenamiento de esta cualidad, en función de parámetros más objetivos, más fácilmente definibles y cuantificables

que permiten un control más riguroso y específico del entrenamiento, a la vez que facilita una clasificación más amplia y matizada de las diferentes formas de trabajo de esta cualidad.

Al final también plantea el tema de la distribución de las sesiones de fuerza a lo largo del microciclo semanal, así como las tendencias del desarrollo de la misma dentro de los diferentes períodos en que se divide la temporada deportiva.

La táctica está planteada en el dossier en otros dos artículos.

Uno más general, *La estructura funcional de los deportes de equipo* que parte de la gran cantidad de variables y parámetros que determinan la estructura funcional de los deportes de equipo. En él el autor plantea la necesidad de mejorar los dos métodos clásicos de análisis y cuantificación de los mismos: la técnica, el reglamento, el espacio de juego, la comunicación y el comportamiento estratégico. Como conclusión propone un método de evaluación y análisis de los deportes de equipo, tanto del jugador como del equipo, al que denomina «cooperación-oposición».

Una consideración gestualista del equipo y la incidencia que todos los parámetros tienen en el desarrollo del juego aconsejan un sistema de cuantificación en el que, de forma sencilla, queden reflejados cada uno de ellos. El ludograma permite la representación de los diferentes papeles o subroles que cada deportista adopta durante el transcurso del juego.

El otro, *La evolución táctica del Balonmano* expone la evolución habida en las últimas décadas en las tácticas de este deporte.

El autor, apoyándose en cifras que definen las características del juego de ataque y defensa, analiza y expone la evolución de los planteamientos tácticos.

La incidencia de la antropometría, del desarrollo de las cualidades físicas, de la depuración de la técnica

y de la especialización de los jugadores, son abordados como causas que justifican los nuevos planteamientos tácticos en el juego actual.

La importancia del material y de las instalaciones deportivas son fundamentales. Así son planteadas por el autor en este artículo, *Las piscinas*, en el que expone la evolución habida en las piscinas y en el material utilizado como complemento de las actividades desarrolladas en las mismas.

La complejidad de los factores que intervienen en el diseño y construcción de una instalación tan compleja como es el caso de una piscina, máxime si se le pretende sacar un buen rendimiento deportivo, además del papel fundamental que el técnico deportivo debiera tener en este proceso, son analizados por el autor.

Aspectos que facilitan la óptima utilización de la instalación: agua, iluminación, demarcación, etc..., así como las cualidades y garantías que debería tener el material complementario, son así puestos de manifiesto.

La importancia que el apoyo psicológico tiene en el deportista está cada vez menos cuestionada. *La aportación psicológica* trata de cómo ha sido y cómo debería ser la función del psicólogo dentro del proceso del entrenamiento deportivo.

El autor parte de la base de que la relación de la psicología con la actividad física y deportiva es reciente y que por tanto aún se encuentra en fase de tanteo o ensayo.

Analiza la trayectoria general de la actuación profesional de los psicólogos hasta la fecha y plantea la necesidad de un cambio de rumbo de la misma hacia planteamientos menos médicos, menos patológicos.

Realiza unas reflexiones muy sugerentes sobre las ciencias y las tecnologías y denomina al entrenamiento deportivo como tecnología tendente a la integración de las diferentes disciplinas que constituyen el «corpus» de la actividad física y deportiva.

Expone su criterio sobre cómo debería ser la relación del psicólogo dentro del equipo de apoyo al deportista y la necesidad de delimitar los campos de actuación profesional de cada uno de los componentes del citado equipo.

Por último, cierra el dossier una serie de *Obras de Referencia* sobre Educación Física y Deportes. La uti-

lidad de una selección de esta índole es incuestionable, sobre todo si consideramos la gran cantidad de publicaciones específicas y lo costoso que puede llegar a ser mantener una actualización bibliográfica permanente.