



Ressenya del llibre: *El entrenamiento en los deportes de equipo*

Pablo Ariel Torres^{1*}

¹ Professor i llicenciat en Educació Física. Especialista en Programació i Avaluació de l'Exercici. Preparador Físic d'Estudiants de La Plata (Futbol Infantil). Universitat Nacional de La Plata. Argentina

Citació

Ariel Torres, P. (2022). Book review: El entrenamiento en los deportes de equipo (Training in team sports). *Apunts Educación Física y Deportes*, 149, 79-80. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/3\).149.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/3).149.09)



Editat per:
© Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Institut Nacional d'Educació
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

***Correspondència:**
Pablo Ariel Torres
patunlp@gmail.com

Secció:
Ressenya bibliogràfica

Idioma de l'original:
Castellà

Rebut:
18 de febrer de 2022

Acceptat:
23 de maig de 2022

Publicat:
1 de juliol de 2022

Coberta:
La pràctica esportiva en la
infància afavoreix el creixement
i la salut emocional dels infants.
© Kablonk Micro. AdobeStock

El coordinador d'aquest llibre ressenyat, Francisco Seirul-lo –llicenciat en Educació Física i en Motricitat Humana–, compta amb una gran trajectòria com a preparador físic i entrenador en l'alt rendiment esportiu (atletisme, handbol, judo, tennis i futbol), també com a docent a l'INEFC de Barcelona. Actualment exerceix la seva tasca com a director de metodologia d'entrenament al FC Barcelona.

Seirul-lo va ser qui va dissenyar i va construir els fonaments de l'Entrenament Estructurat per als esports d'equip. El text mostra els principis de la proposta metodològica desenvolupada per l'Escola del Barcelona, la qual ha influït (i ho continua fent) una gran quantitat d'entrenadors, preparadors i readaptadors físics d'arreu del món.

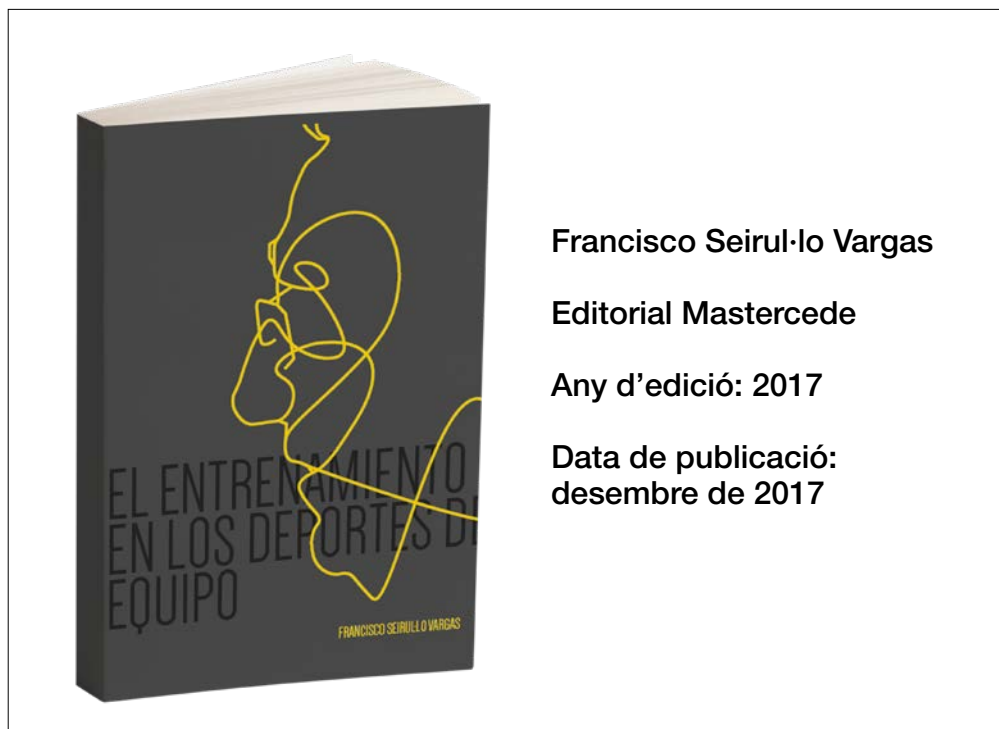


Figura 1
Extreta de Seirul-lo Vargas (2017)

El llibre engloba un procés iniciat cap a finals dels anys vuitanta pel grup de professionals que pertanyien a l'INEFC de Barcelona, liderat per Seirul-lo i compost pels autors dels capítols de l'escrit ressenyat: Tous, Moras, Vizuete, Fortó, Serrés, Massafret, Espar, Romero i Padullés. Aquests integrants es van abocar al desenvolupament d'una teoria renovada de l'entrenament per als esports col·lectius. Influxats pels conceptes i les idees del paradigma de la Complexitat (provinent de les ciències de la Gestalt, el Cognitivisme i l'Estructuralisme), des d'una visió sistèmica i multifuncional de l'humà esportista, es van orientar a l'optimització de les seves estructures i el seu moviment com a eix de la seva proposta. Aquesta metodologia es va començar a posar en pràctica en l'alt rendiment esportiu i, posteriorment, va ser plasmada en el Màster Professional en Alt Rendiment en Esports d'Equip de Barcelona (2003). Des d'aleshores, aquesta innovadora manera d'entendre l'entrenament, centrant-se en la universalitat de l'esport i la particularitat de l'esportista, ha anat evolucionant i reinventant-se constantment, basant-se en l'avenç tecnològic, per a la millora de les pràctiques de disseny, control i avaluació dels jugadors.

El llibre presenta l'Entrenament Estructurat (la teoria d'entrenament per als esports d'equip), la seva metodologia, els processos de planificació i control, d'una manera genèrica i específica per a cada especialitat esportiva, per tal de preparar l'esportista per entrenar i competir.

El primer capítol conté un repàs de la teoria general de l'entrenament esportiu, de la qual es van presentar models tancats, universals i pluridisciplinaris aplicats als esportistes i amb èxit en els esports individuals. Seirul-lo afirma que aquest corrent provinent del Mecanicisme i Conductisme (paradigma de la Simplificació) comporta nombroses limitacions per als esports de conjunt. En canvi, el paradigma de la complexitat, suport de l'Entrenament Estructurat, segons l'autor, és més apropiat per concebre els esports d'equip com a intuïtius, sintètics, holístics, no lineals, cooperatius i qualitius.

Al llarg de l'extens capítol dos, es fonamenta l'entrenament de l'estructura condicional com a suport en la prevenció de lesions i optimització del rendiment. El que els autors anomenen "preparar per entrenar", i implica la inclusió d'exercicis orientats, generals i dirigits, plantejant estratègies d'entrenament basades en el desenvolupament tridimensional i quadridimensional de la força.

Al capítol tres, comença l'explicació de "preparar per competir", amb la predominància de l'estructura coordinativa. Aquí es desenvolupa la metodologia del disseny de les tasques per a l'entrenament, a través de situacions simuladores preferencials.

Al capítol quatre els autors aborden l'estructura cognitiva, explicant la importància de l'enfortiment i el desenvolupament d'aquestes capacitats cognitives dels esportistes d'espai compartit, emfatitzant a la presa de decisions en el joc i les seves conseqüències en el disseny de les exercitacions.

Al capítol següent, Seirul-lo desenvolupa l'estructura socioafectiva com a element inexorable que possibilita saber com i per què un equip guanya, ja que l'èxit i el fracàs esportius són grupals. L'autor destaca que són necessaris alts nivells de relacions interpersonals per al compliment dels objectius de cada equip.

Al capítol sis, els autors aborden la planificació en l'entrenament estructurat, i la descriuen com un procés sistemàtic i continu, que requereix rigor en la temporització de les tasques teòriques i pràctiques de la periodització, ciclització, programació, avaluació i control. Caracteritzen la planificació com a única i específica per a cada especialitat esportiva i personalitzada a l'esportista.

Als últims dos capítols, treballen sobre els continguts transversals de la proposta: la metodologia d'intervenció preventiva dins de l'entrenament optimitzador de l'esportista i el control de la càrrega interna i externa dels esports d'equip.

Els professionals de l'educació física i de la preparació física tenim davant nostre un gran llibre que ens apropa al món de l'alt rendiment esportiu amb la possibilitat de comparar, complementar i continuar investigant sobre les nostres accions en el camp esportiu. D'aquesta obra es desprenen moltíssims articles que ajuden a comprendre encara més la manera d'entrenar a partir d'aquesta ideologia, de gran influència en moltíssims clubs de primer nivell mundial. La lectura i relectura agradable d'aquesta compilació ha significat un abans i un després en la nostra professió. Aquesta és absolutament recomanable.

Referències

Seirul-lo Vargas, F. (2017). *El entrenamiento en los deportes de equipo*. Editorial Mastercede.

Conflicte d'interessos: les autories no han comunicat cap conflicte d'interessos.



© Copyright Generalitat de Catalunya (INEFC). Aquest article està disponible a l'URL <https://www.revista-apunts.com/ca/>. Aquest treball està publicat sota una llicència Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Les imatges o qualsevol altre material de tercers d'aquest article estan inclosos a la llicència Creative Commons de l'article, tret que s'indiqui el contrari a la línia de crèdit; si el material no s'inclou sota la llicència Creative Commons, els usuaris hauran d'obtenir el permís del titular de la llicència per reproduir el material. Per veure una còpia d'aquesta llicència, visiteu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>