

EL ENTRENAMIENTO DE LOS DEPORTES COLECTIVOS

Francisco Seirullo Vargas, Xesco Espar Moya, Marcel·lí Massafret Marimon
Profesores INEF C - Barcelona

1.- La preparación física de los deportes colectivos:

Debe ser construida sobre un soporte diferente de la preparación física de los deportes individuales, y no ser sólo una aplicación del atletismo a cada deporte en particular.

1.1. Antecedentes históricos

1.2. Aparición de los deportes colectivos

2.- Debemos construir un sistema de entrenamiento específico para los deportes colectivos, atendiendo a las diferentes demandas de los mecanismos de guía de las acciones motrices.

2.1 Deportes individuales

Escasa interacción individuo – medio – oponentes

Importancia de los automatismos

2.2 Deportes colectivos

Elevada interacción individuo – medio – oponente –
compañeros

Importancia de las acciones perceptivo-motrices

3.- El sistema de entrenamiento para los deportes colectivos debe ser construido teniendo en cuenta las capacidades coordinativas y cognitivas, además de las capacidades condicionales de los deportistas.

3.1. Capacidades condicionales: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, etc.

3.2. Capacidades coordinativas: diferenciación, acoplamiento, reacción, orientación, equilibrio, etc.

3.3. Capacidades cognitivas: aprendizajes, memoria, motivación, toma de decisiones, etc.

3.4. Interacción entre las capacidades:

C.coordinativa + fuerza = TÉCNICA

C. cognitiva + resistencia = TÁCTICA

(Sistemas de juego)

C. cognitiva + velocidad = TÁCTICA INDIVIDUAL

4.- La especificidad de la relación de los contenidos coordinativos, cognitivos y condicionales proporcionará las bases de puesta en forma de los deportistas y permitirá modelar su vida deportiva.

4.1. La forma deportiva:

- forma general: estimulación parcializada de las capacidades
- alta forma: estimulación combinada de las capacidades
- forma óptima: estimulación integrada de todas las capacidades

4.2. la vida deportiva:

- etapa de formación: desarrollo parcializado de las capacidades
- etapa de perfeccionamiento: desarrollo combinado de las capacidades
- etapa de alto rendimiento: desarrollo integrado de todas las capacidades

5.- El entrenamiento de la resistencia es muy complejo. En cualquier caso debe estar enfocado tanto a las necesidades de tiempo de participación observados en los jugadores, como a la filosofía del estilo de juego del equipo.

5.1. observaciones efectuadas. Dependencia de diversos factores: resultado, sistema de juego, ubicación, etc.

5.2. Cada filosofía de juego solicita más de un sistema energético u otro.

5.3. Capacidad del jugador de proyectar su calidad de resistencia en su juego.

EVOLUCIÓN DE LA CONCEPCIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN LOS DEPORTES DE EQUIPO: EL BALONCESTO

✓ *Inicios*

CONCEPCIÓN GENERAL:

Análisis del campeón

Maestro – discípulo

DESARROLLO DEL INDIVIDUO

MODELO A

✓ *Desde los años 80 hasta nuestros días*

CONCEPCIÓN DIRIGIDA:

Análisis del juego

Se buscan los jugadores que se adaptan a los modelos

DESARROLLO DEL MODELO ADAPTATIVO

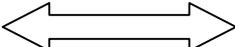
MODELO B

✓ *Qué proponemos*

CONCEPCIÓN ESPECÍFICA:

Análisis de la interacción: Individuo - Modelos

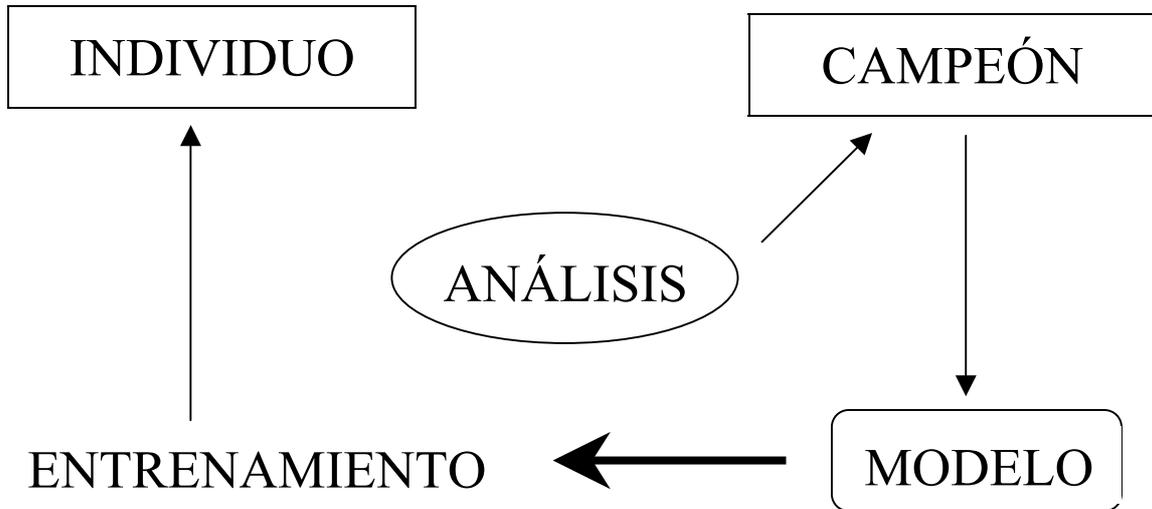
Individuos proyectivos que modifican los modelos

INDIVIDUO  MODELO

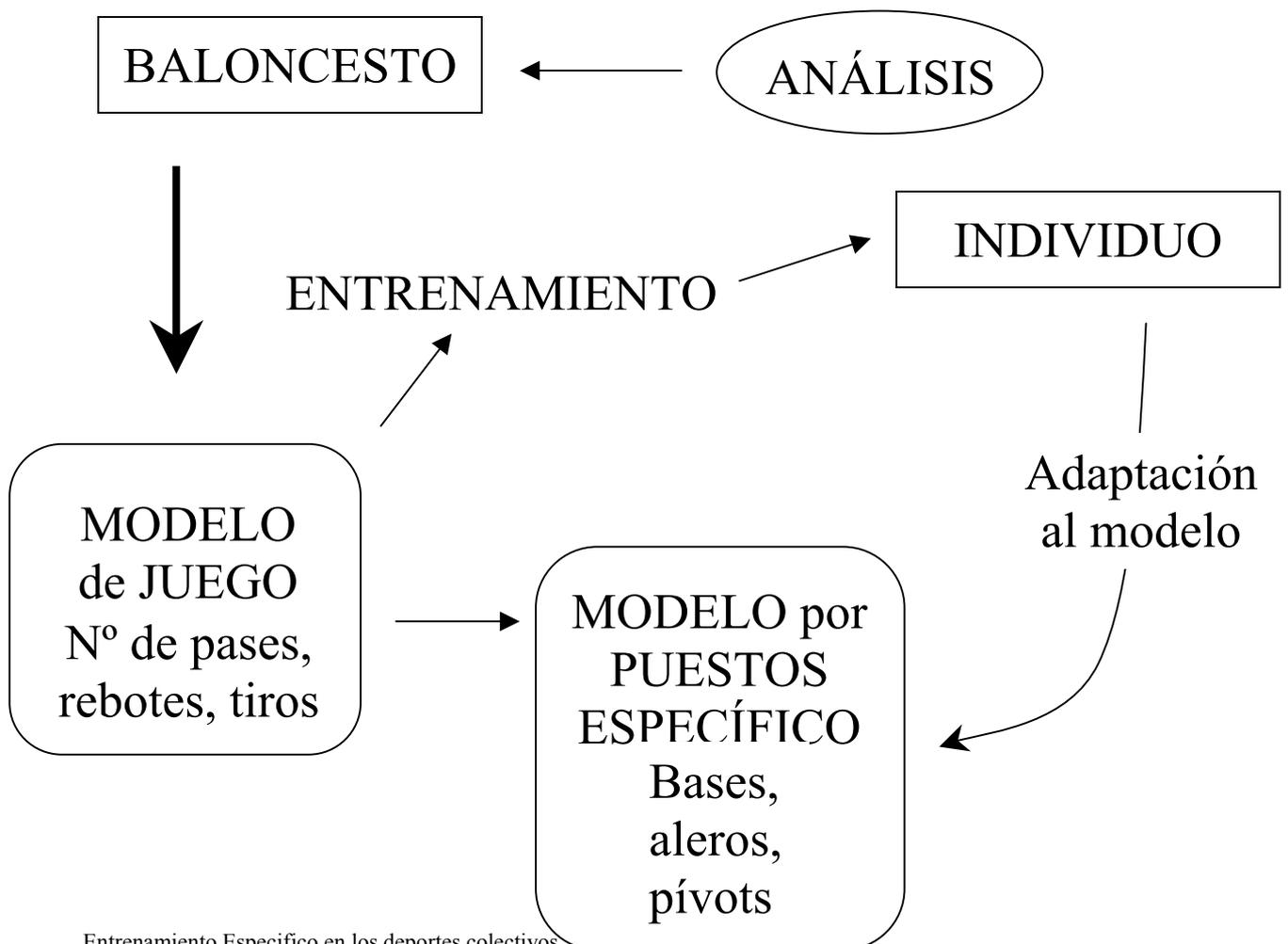
DESARROLLO DEL MODELO INTERACTIVO

MODELO C

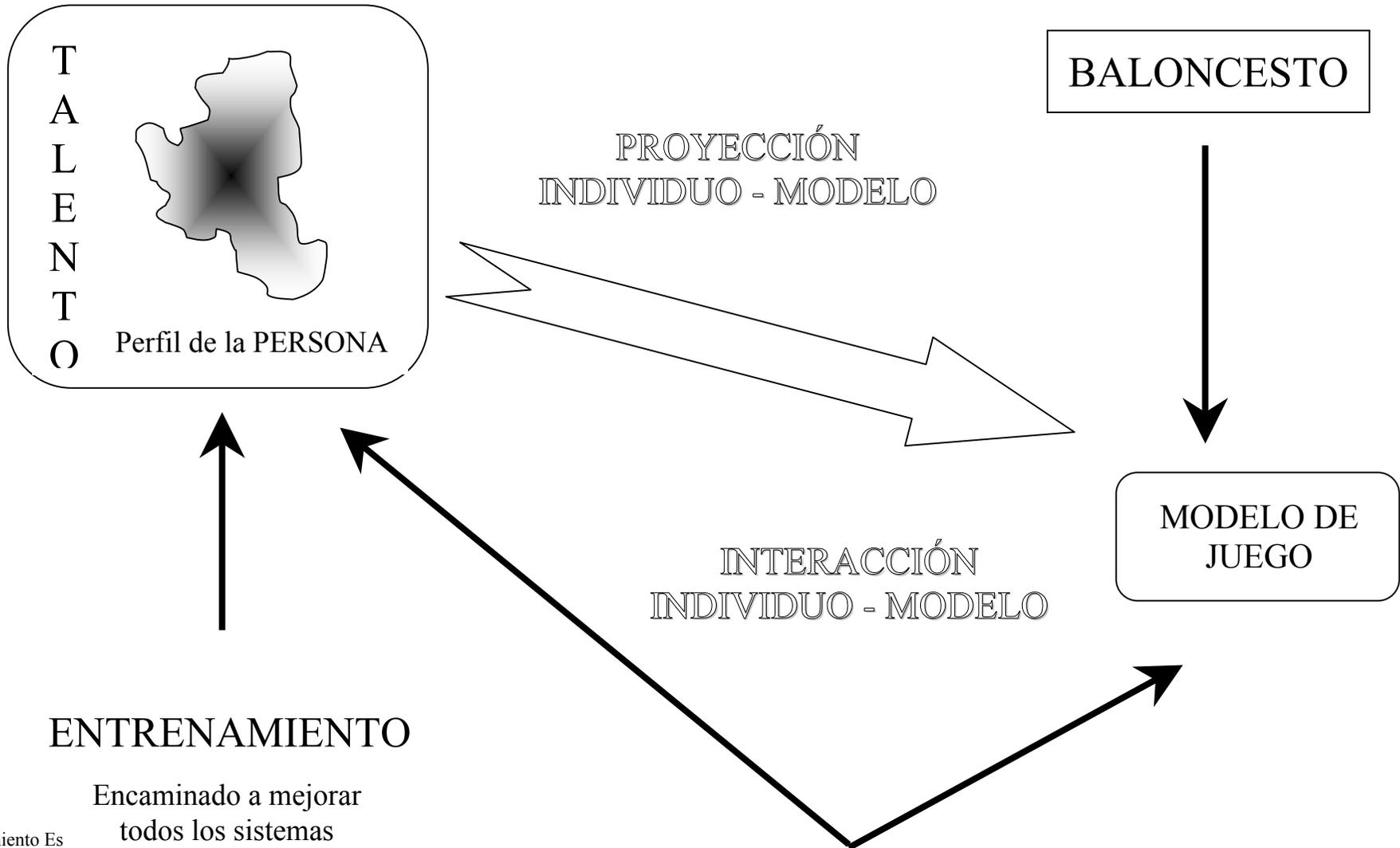
CONCEPCIÓN GENERAL:



CONCEPCIÓN DIRIGIDA:



¿QUÉ PROPONEMOS?



¿PORQUÉ ENTRENAMOS?

Para adecuar (no adaptar)
y proyectar al deportista
sobre el modelo de juego

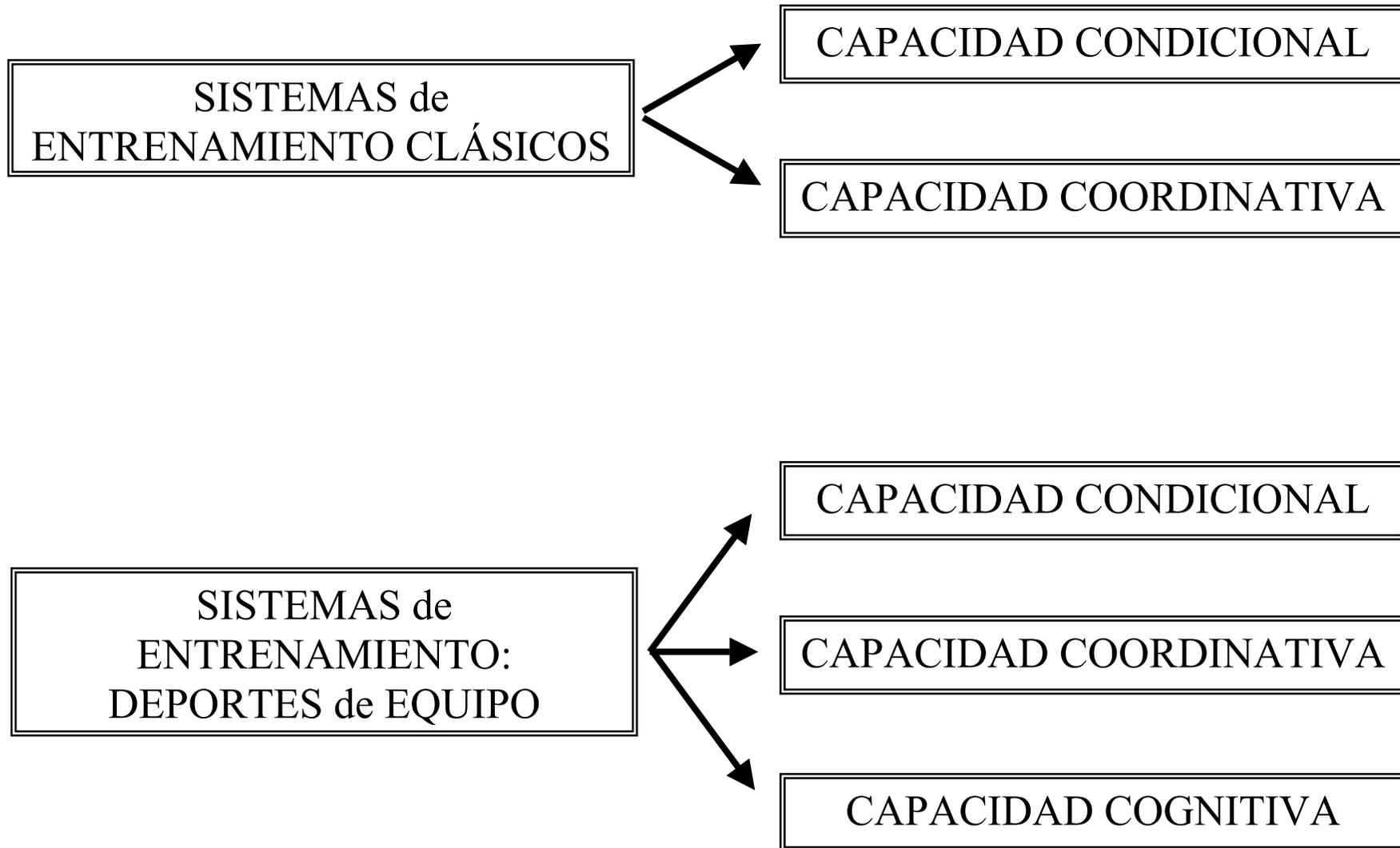


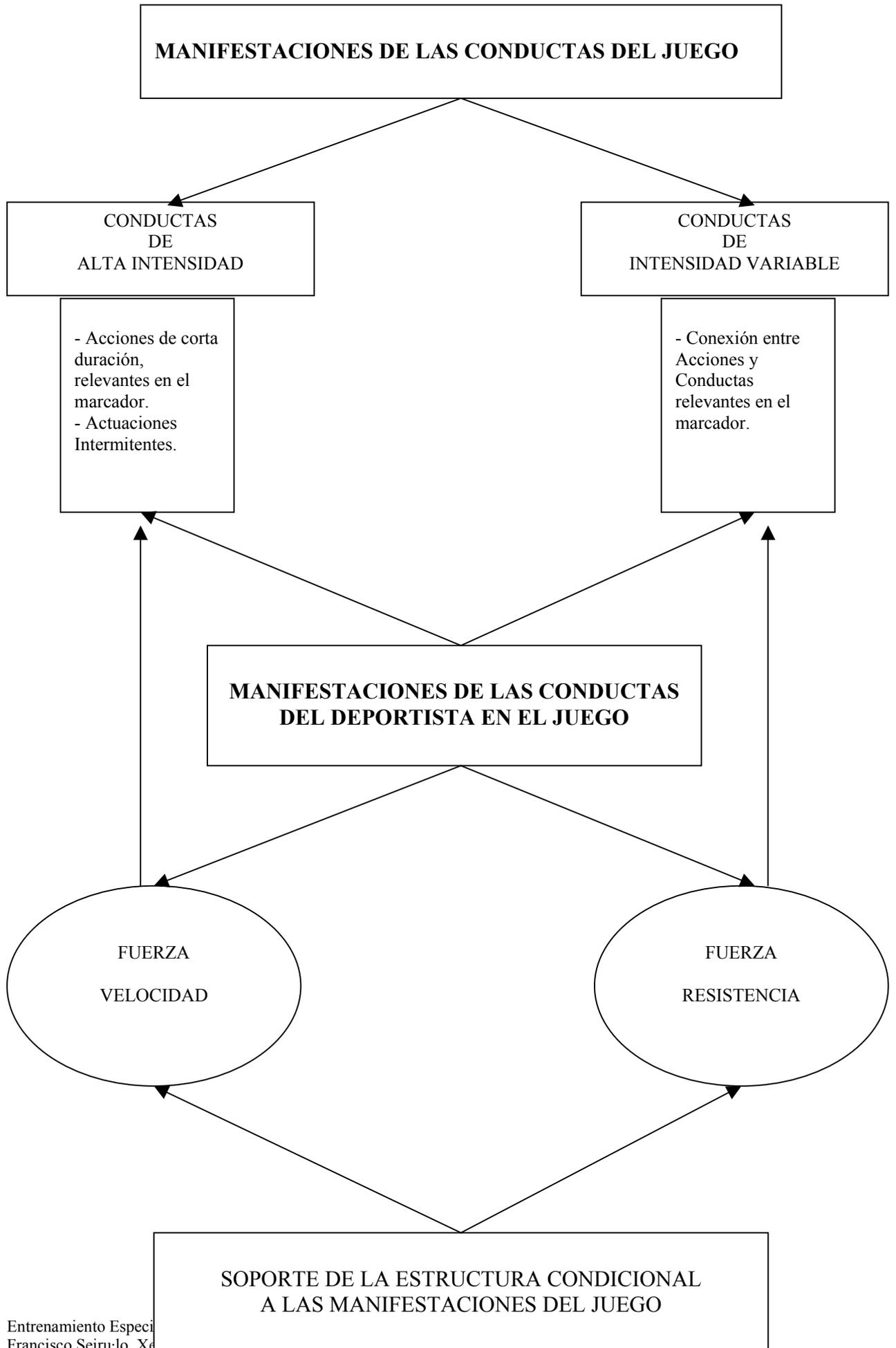
¿Cómo entrenamos?

... potenciando las capacidades del jugador
por encima de las necesidades del modelo
de juego existentes.

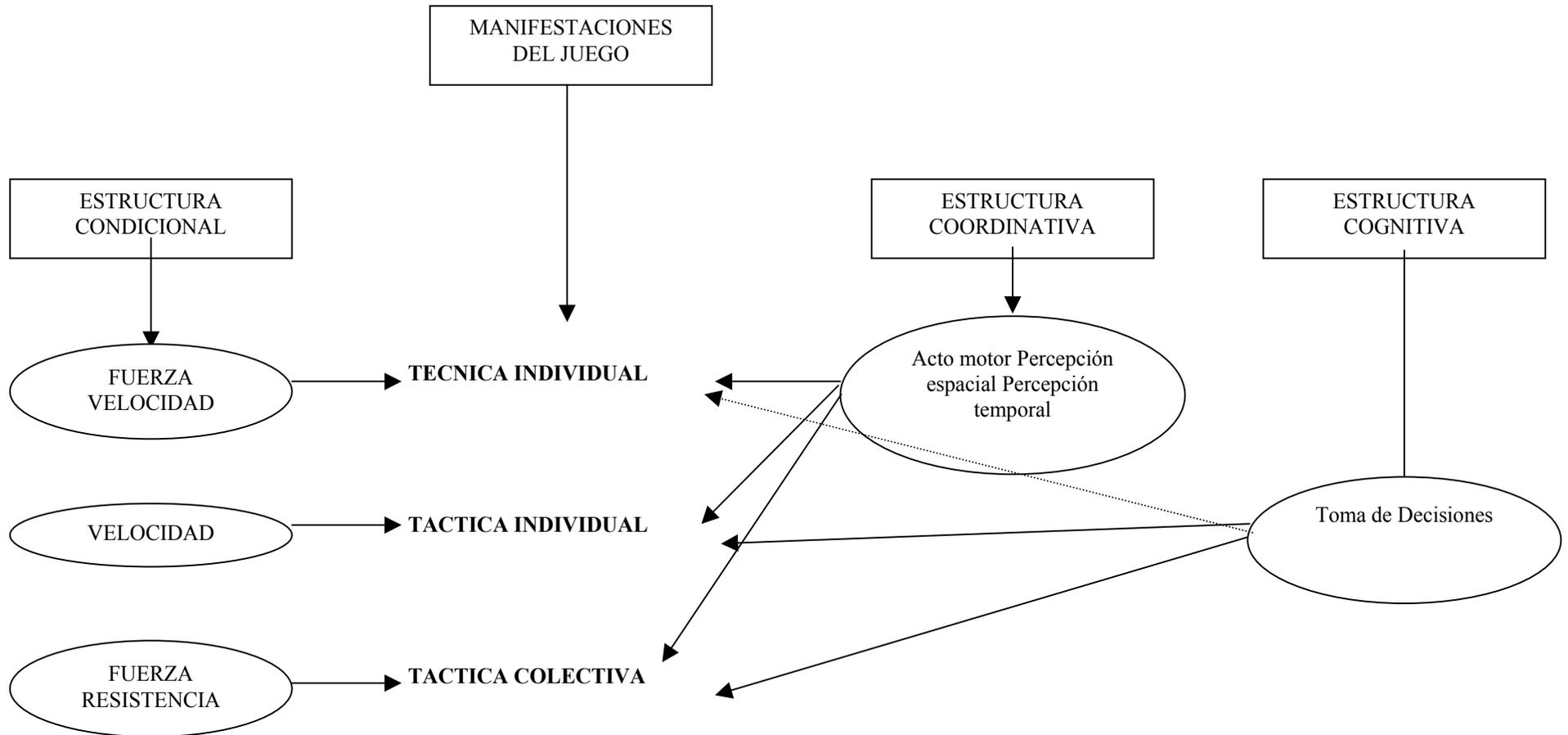
DIFERENCIAS FUNCIONALES ENTRE DEPORTES INDIVIDUALES Y DEPORTES COLECTIVOS

DEPORTES INDIVIDUALES	DEPORTES COLECTIVOS
<ul style="list-style-type: none">- No hay incertidumbre espacial- No hay interacción. Deportes psicomotrices- Concentración del periodo de competición- Relación directa entre ejecución y rendimiento	<ul style="list-style-type: none">- Hay gran incertidumbre- Existe mucha interacción adversarios-compañeros. Deportes perceptivo-motrices- Periodo largo de competiciones- No hay relación directa entre ejecución y rendimiento

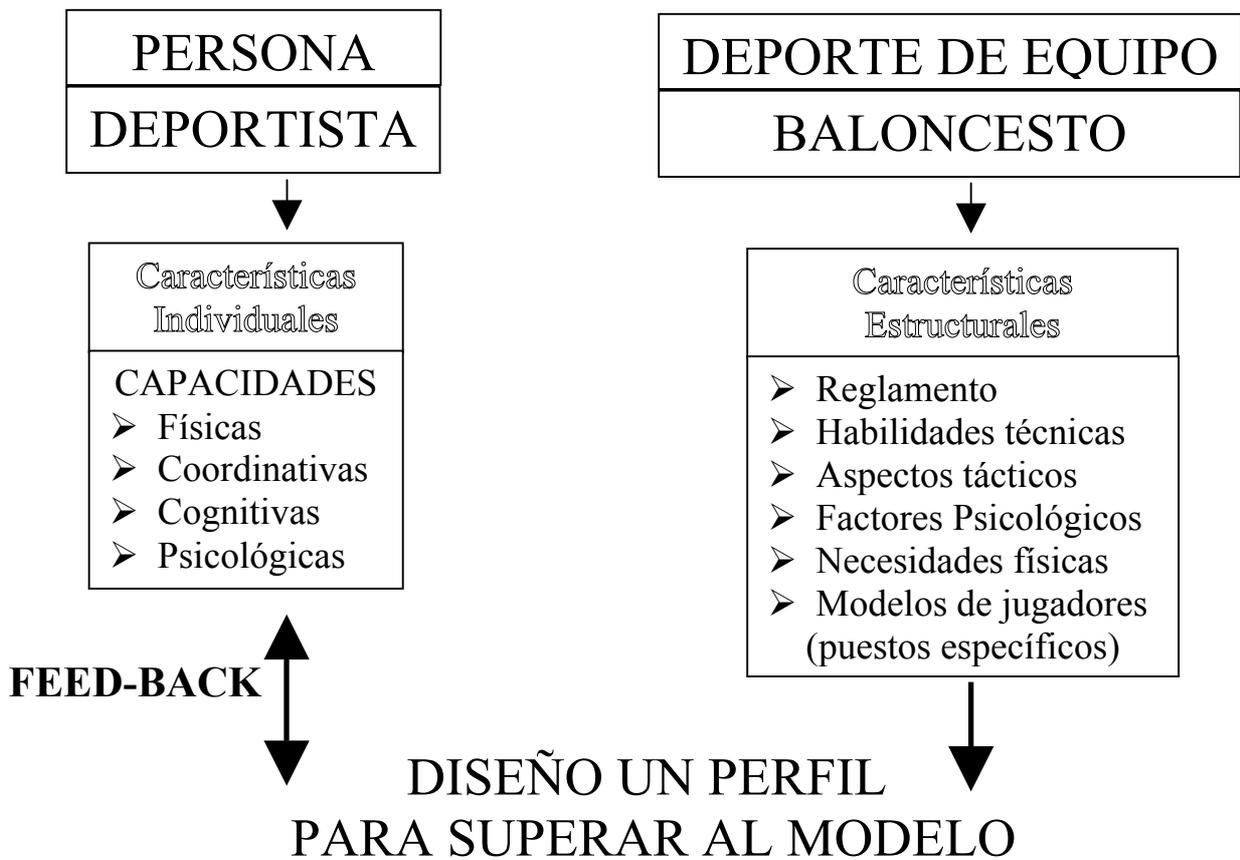




RELACION DE LA ESTRUCTURA CONDICIONAL COORDINATIVA Y COGNITIVA CON LAS MANIFESTACIONES DEL JUEGO



PROPUESTA DE ESTUDIO



a.- Movimientos Técnicos Técnica y Táctica Individual	<ul style="list-style-type: none">• Escoger el gesto adecuado• Adecuar el movimiento a la situación• Hacerlo en el momento oportuno• Realizar el gesto de forma correcta• Velocidad de ejecución alta i adecuada
b.- Desarrollo del juego Técnica Individual y Colectiva	<ul style="list-style-type: none">• Ritmo de partido (alto)• Movimientos a gran intensidad• Encadenar esfuerzos con o sin pausa• Realizar conceptos de juego adecuados
c.- Jugador Polivalente Técnica i táctica, individual y Colectiva	<ul style="list-style-type: none">• Atacar y defender en distintas posiciones• Rendir en ataque y defensa
d.- Soporte fisico	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar las Cualidades Físicas Básicas y Condicionales• Adecuar la base fisica del jugador a las necesidades del juego

Identificación del MODELO de JUGADOR actual:

a.- Capacidades Condicionales:

1.- Cualidades Físicas Básicas RESISTENCIA FUERZA VELOCIDAD
2.- Facilitadoras: FLEXIBILIDAD RELAJACIÓN

GENERALES
(Individuo)

ESPECÍFICAS
(Baloncesto)

b.- Capacidades Coordinativas:

1.- COORDINACIÓN GENERAL Fluidez de movimiento, equilibrio
2.- COORDINACIÓN ESPECÍFICA Técnica Individual

c.- Capacidades Cognitivas:

1.- TÁCTICA INDIVIDUAL
a.- Toma de decisiones generales Juegos predeportivos con y sin balón
b.- Toma de decisiones específicas Técnica y táctica Individual del Baloncesto
2.- TÁCTICA COLECTIVA
Interpretación y ejecución del JUEGO en equipo: conceptos de ataque y defensa.

c.- Capacidades Psicológicas o volitivas: mentalidad, disposición, motivación

1.- INTRÍNSECAS: autoimagen, autorealización, aspiraciones
2.- EXTRÍNSECAS (muy difíciles de evaluar)

LA ESPECIFICIDAD DE LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

1.- Estructura Condicional

Capacidad condicional: viene determinada por los parámetros tradicionales de volumen, intensidad, densidad, etc.

La estructura condicional será más específica cuando los intervalos de trabajo-recuperación se parezcan más a los reales durante el juego.

Aporta los valores energéticos al ejercicio fruto de la estructura biológica del deportista.

2.- Estructura Coordinativa

Capacidades coordinativas: vienen determinadas por las tareas motrices realizadas durante el tiempo de práctica

La estructura coordinativa será más general cuando tendamos a utilizar sólo la carrera, o bien el trabajo de las capacidades coordinativas generales (orientación espacial, discriminación kinestésica, etc.)

Esta estructura será más específica cuando tendamos a utilizar la expresión motriz sobre la técnica de ese deporte. Incluso podemos aumentar la especificidad si utilizamos la técnica específica movilizandolos mismos substratos energéticos en que se manifiesta, en tiempo de participación e intensidad.

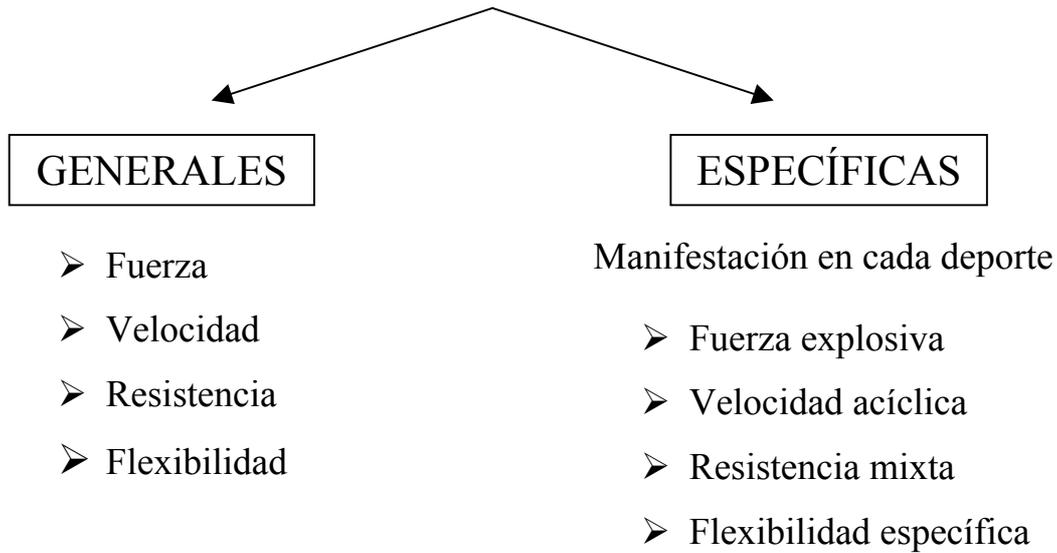
3.- Estructura Cognitiva

Capacidades cognitivas: suponen el control de la información que circula por la tarea y cómo ésta es procesada y utilizada por el deportista. Se manifiesta habitualmente a través de tareas de toma de decisiones, una vez analizadas las condiciones del entorno y relacionadas con la intencionalidad perseguida por el jugador.

La estructura cognitiva será más general cuando las tareas de toma de decisiones se destinen a crear inespecíficamente esta capacidad. Se fundamentan en el trabajo con tomas de decisiones más sencillas que en las condiciones reales, a través de estímulos inespecíficos y respuestas inespecíficas (de más fácil identificación y ejecución que los específicos).

El componente cognitivo será específico a medida que las tareas de toma de decisiones estén fundamentadas sobre los elementos de la táctica (individual y colectiva) propios y específicos de ese deporte, e incluso superando las condiciones más complejas que puedan darse durante el partido.

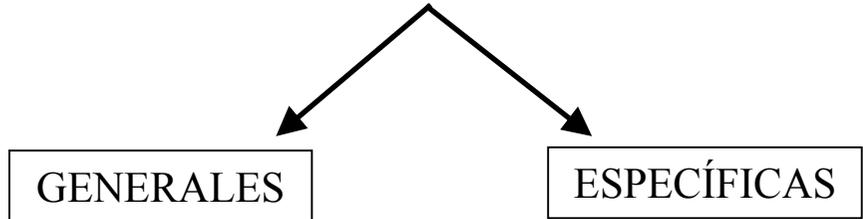
CAPACIDADES CONDICIONALES



Mejorar las capacidades condicionales

RECURSOS DEL ENTORNO	<ul style="list-style-type: none">❖ Naturales❖ Instrumentales❖ Propio cuerpo❖ Lugar❖ Grupo de entrenamiento
CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD MUSCULAR	<ul style="list-style-type: none">❖ Tipo de contracción❖ N° de grupos musculares❖ Ángulo y localización❖ Velocidad de contracción
ASPECTOS DE SOBRECARGA	<ul style="list-style-type: none">❖ N° de kg. Desplazados❖ Situación respecto C. de G.❖ Forma de contacto
CONDICIONES CUANTITATIVAS DE TIEMPO DE PRÁCTICA	<ul style="list-style-type: none">❖ N° de intentos: series y repeticiones❖ Pausa: micropausa (-2')❖ Macropausa (+2')❖ No pausa

CAPACIDADES COORDINATIVAS



- Control Motor:
 - Discriminación kinestésica
 - Diferenciación segmentaria
 - Combinación de movimientos

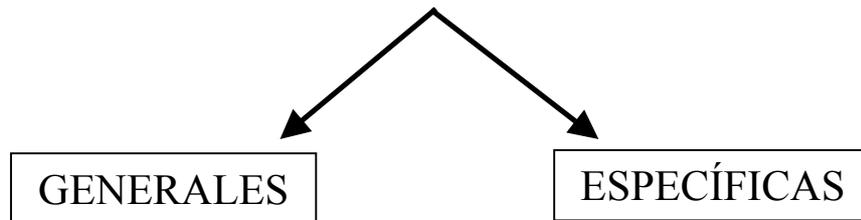
- Implantación espacial:
 - Orientación
 - Localización topográfica

- Adecuación temporal:
 - Diferenciación rítmica
 - Adaptación temporal

- TÉCNICA
 - Desplazamientos
 - Lanzamientos, golpes
 - Saltos
 - Luchas

VARIACIONES en la EJECUCIÓN del MOVIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Matrices (más fuerte, más débil, más rápido, más despacio, etc.) ❖ Amplitud ❖ Simetrización
COMBINACIÓN de MOVIMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sucesivos ❖ Alternativos ❖ Simétricos
VARIACIONES ESPACIALES en la EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Orientación ❖ Direccionalidad ❖ Móviles
VARIACIONES TEMPORALES en la EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Anticipación ❖ Adaptación ❖ Variaciones de ritmo
TAREAS en ESTADO de FATIGA	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Por exceso de información ❖ Cansancio fisiológico ❖ Acúmulo de tareas

CAPACIDADES COGNITIVAS

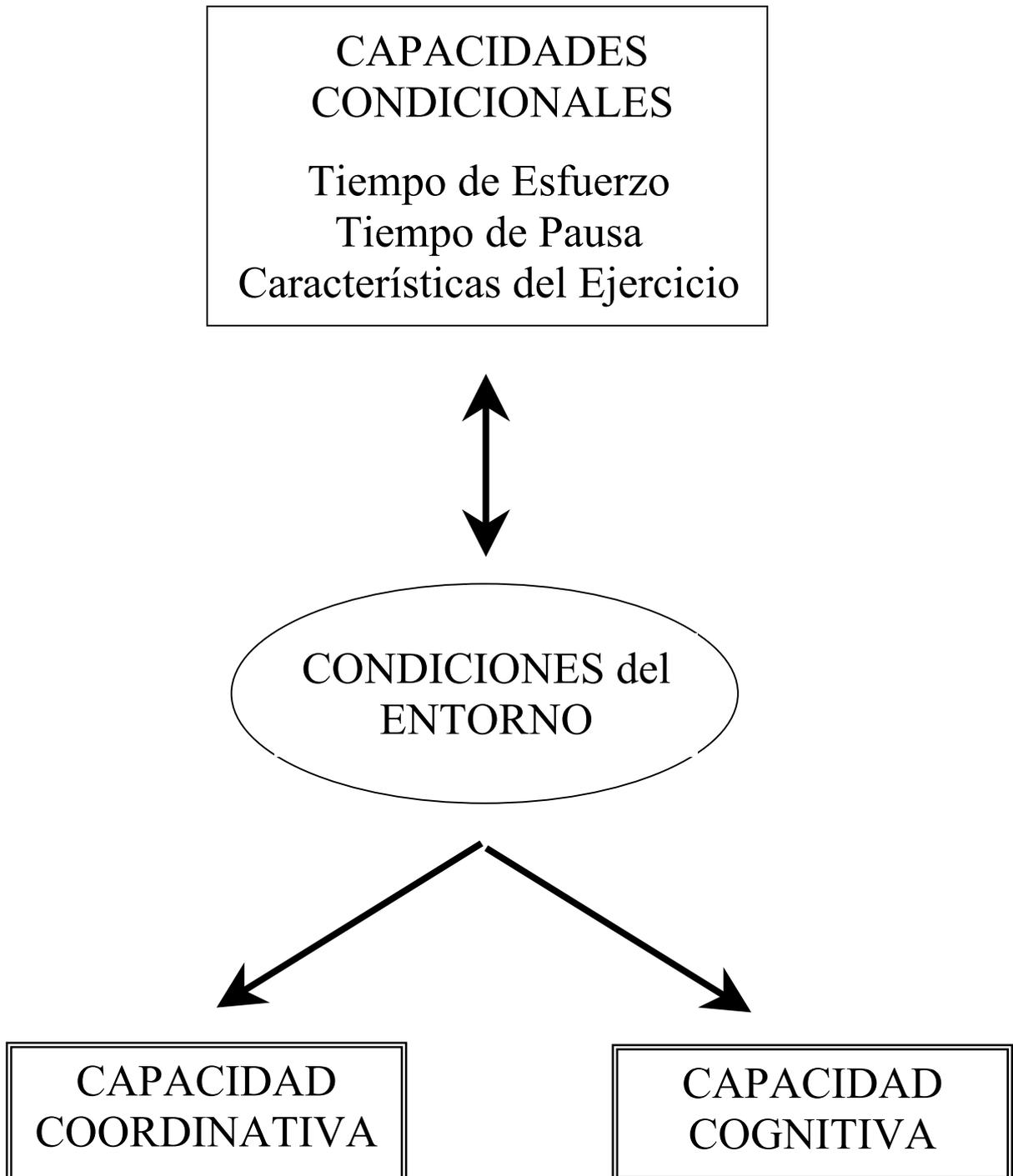


- Tomar información
- Almacenar y recuperar
- Tomar decisiones
- Aprender

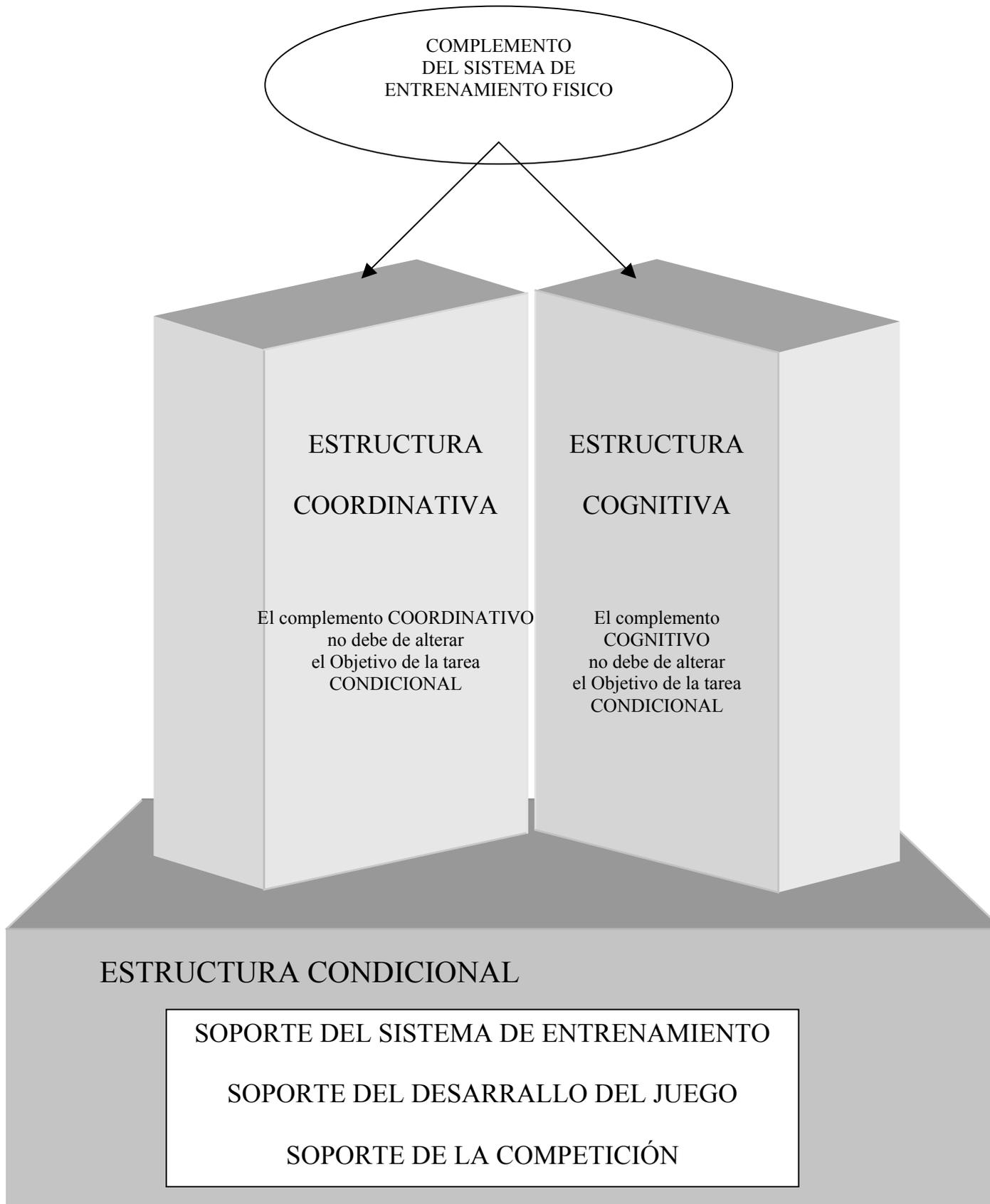
- **TÁCTICA**
 - Individual
 - Grupos
 - Colectiva
- **ESTRATEGIA**
- **CUALIDADES PSICOLÓGICAS**

PROPUESTA TEÓRICA

CONSTRUCCIÓN DE UN MODELO DE ENTRENAMIENTO



ENTRENAMIENTO INTEGRADO



Entrenamiento Específico en los Deportes Colectivos

LA ORIENTACIÓN DE LA CARGA

Entendemos tres niveles de aproximación a las necesidades reales de la competición. Para cada cualidad física tendrá unas características determinadas. Aquí como normas más globales, podremos hablar de:

Sistemas generales: guardan poca relación con el contexto general del deporte específico. Su objetivo es dotar al deportista de una base para practicar el deporte.

Sistemas dirigidos: guardan más relación con el contexto y estructura del juego. Su objetivo es dotar al futuro jugador de las necesidades del juego, para que las pueda superar.

Sistemas especiales: se utiliza el propio juego como elemento de trabajo. Su objetivo es el de permitir al jugador su nivel más alto de participación.

Teniendo en cuenta que no son comportamientos estancos si no más bien que los sistemas son más generales o más especiales según lo sea su estructura condicional, coordinativa y cognitiva.

PROPUESTA TEÓRICA

TRABAJO GENERAL

ELEMENTOS CONDICIONALES
ELEMENTOS COORDINATIVOS
ELEMENTOS COGNITIVOS



TRABAJO DIRIGIDO

ELEMENTOS CONDICIONALES
ELEMENTOS COORDINATIVOS
ELEMENTOS COGNITIVOS



TRABAJO ESPECÍFICO

ELEMENTOS CONDICIONALES
ELEMENTOS COORDINATIVOS
ELEMENTOS COGNITIVOS



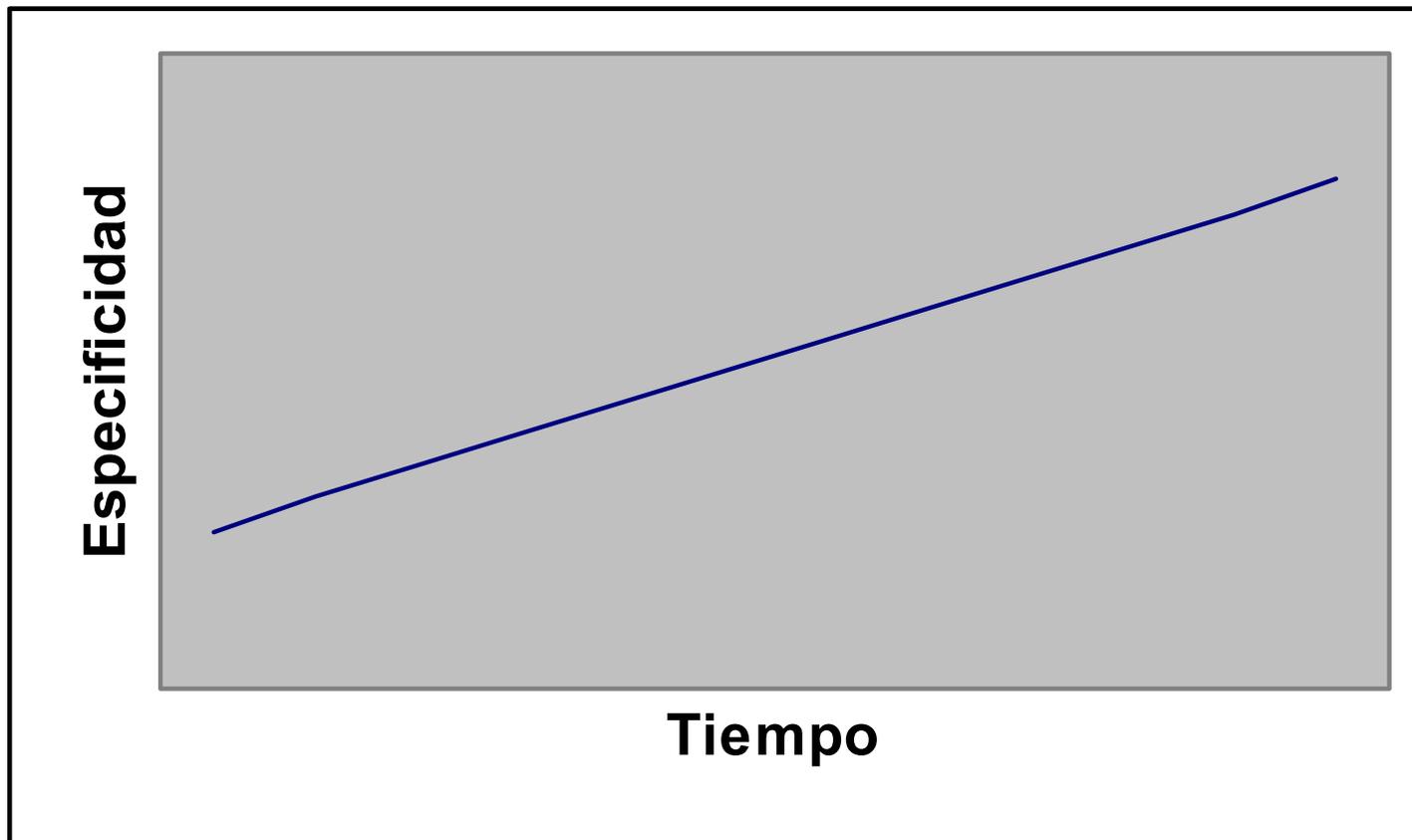
ESPECIFICIDAD DEL
ENTRENAMIENTO

=

APROXIMACIÓN A LAS
CONDICIONES DE LA
COMPETICIÓN

=

CAP.CONDICIONALES
+
CAP.COORDINATIVAS
+
CAP.COGNITIVAS



TIEMPO:
- Vida deportiva
- Momento de la
temporada (forma)

Deportes Colectivos: Resistencia Específica.

1. RESISTENCIA

1.1. Concepto :

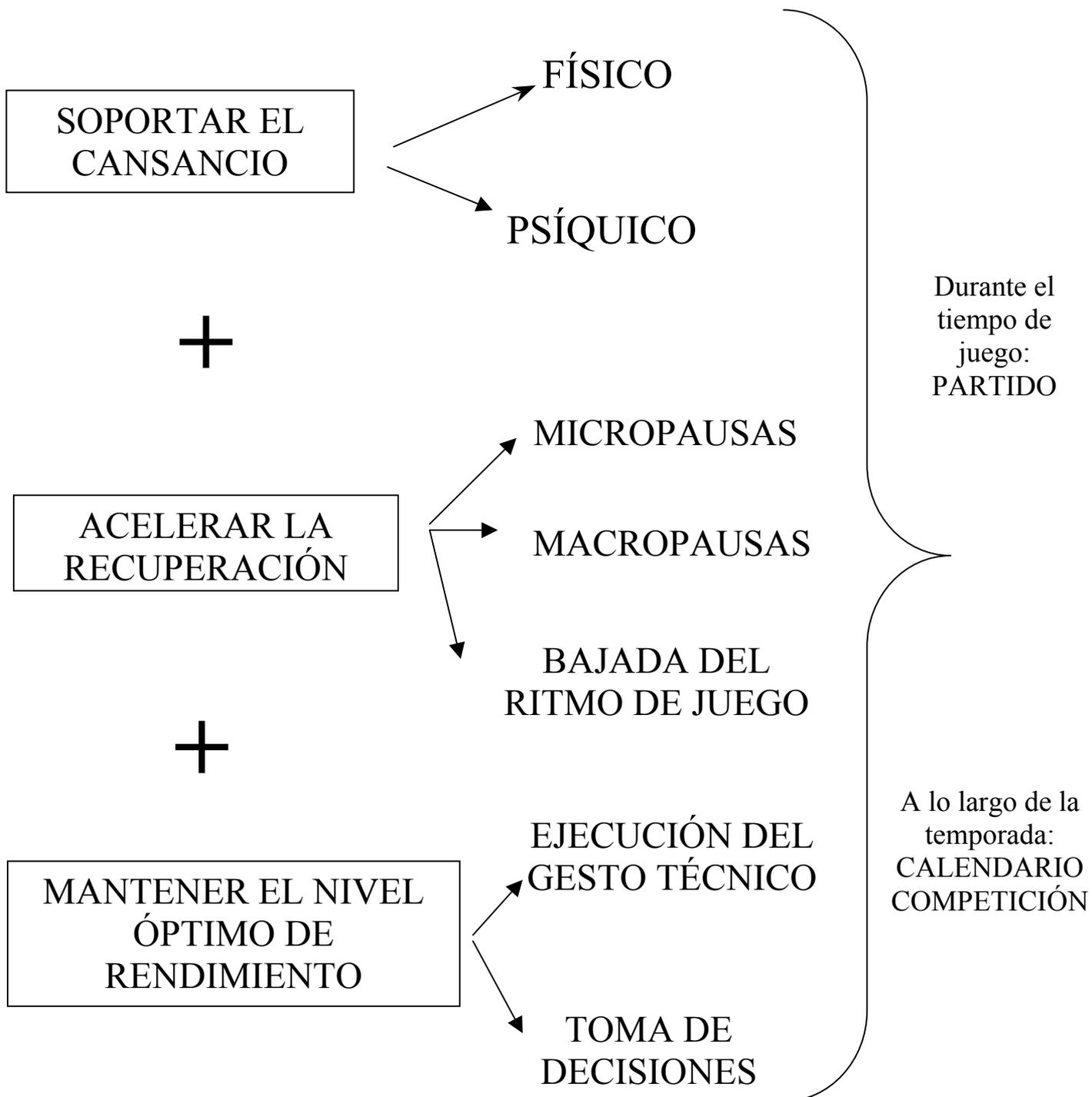
Entendemos como resistencia la capacidad condicional que nos permite aguantar física y psíquicamente una carga específica de trabajo, a una intensidad variable, durante un periodo de tiempo determinado; manteniendo el nivel óptimo de rendimiento tanto en la ejecución del gesto técnico como en la toma de decisiones, y permiten la recuperación de una forma rápida según vamos mejorando esta capacidad con la aplicación programada del entrenamiento.

1.2. Requisitos Energéticos

Nos inclinamos por un baloncesto donde el ritmo de juego se fomente en la capacidad y la potencia anaeróbica láctica, que las acciones de definición lo hagan en la capacidad y la potencia anaeróbica aláctica i que la potencia aeróbica sea el soporte de base de toda la estructura del juego, para retardar la entrada en anaerobiosis y que cuando entremos, permita recuperar los substratos energéticos lo más rápidamente posible.

Duración del esfuerzo	Intensidad	Substratos energéticos	Tipos de resistencia	
			Potencia	Capacidad
0 a 7''	100%	Reservas PC	Anaeróbica aláctica	
7 a 15''	95%	Reservas PC		Anaeróbica aláctica
15 a 45''	90%	Glucosa	Anaeróbica láctica	
45'' a 2'	85%	Glucosa	Aeróbica	
+5'a 15'...45..	<75%	Ácidos Grasos		Aeróbica

Resistencia Específica en los deportes de equipo



PROPUESTA PARA EL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

NIVEL I

RESISTENCIA GENERAL					
C. AE.	P. AE.	C. AN. AL.	P. AN. AL.	C. AN. LAC.	P. AN. LAC.
%	%	%	%	%	%

NIVEL II

MANIFESTACIONES DE LA RESISTENCIA EN LOS DEPORTES COLECTIVOS					
LOGICA INTERNA COMUN A LOS DEPORTES COLECTIVOS					
C. AE.	P. AE.	C. AN. AL.	P. AN. AL.	C. AN. LAC.	P. AN. LAC.
%	%	%	%	%	%

NIVEL III

MANIFESTACIONES DE LA RESISTENCIA EN EL BALONCESTO					
LOGICA INTERNA DEL BALONCESTO					
C. AE.	P. AE.	C. AN. AL.	P. AN. AL.	C. AN. LAC.	P. AN. LAC.
%	%	%	%	%	%

NIVEL IV

MANIFESTACIONES DE LA RESISTENCIA EN MI EQUIPO					
CONFIGURACION TACTICA PROPIA					
C. AE.	P. AE.	C. AN. AL.	P. AN. AL.	C. AN. LAC.	P. AN. LAC.
%	%	%	%	%	%

NIVEL V

MANIFESTACIONES DE LA RESISTENCIA EN EL JUGADOR					
PUESTO ESPECIFICO – TACTICA DE EQUIPO					
C. AE.	P. AE.	C. AN. AL.	P. AN. AL.	C. AN. LAC.	P. AN. LAC.
%	%	%	%	%	%

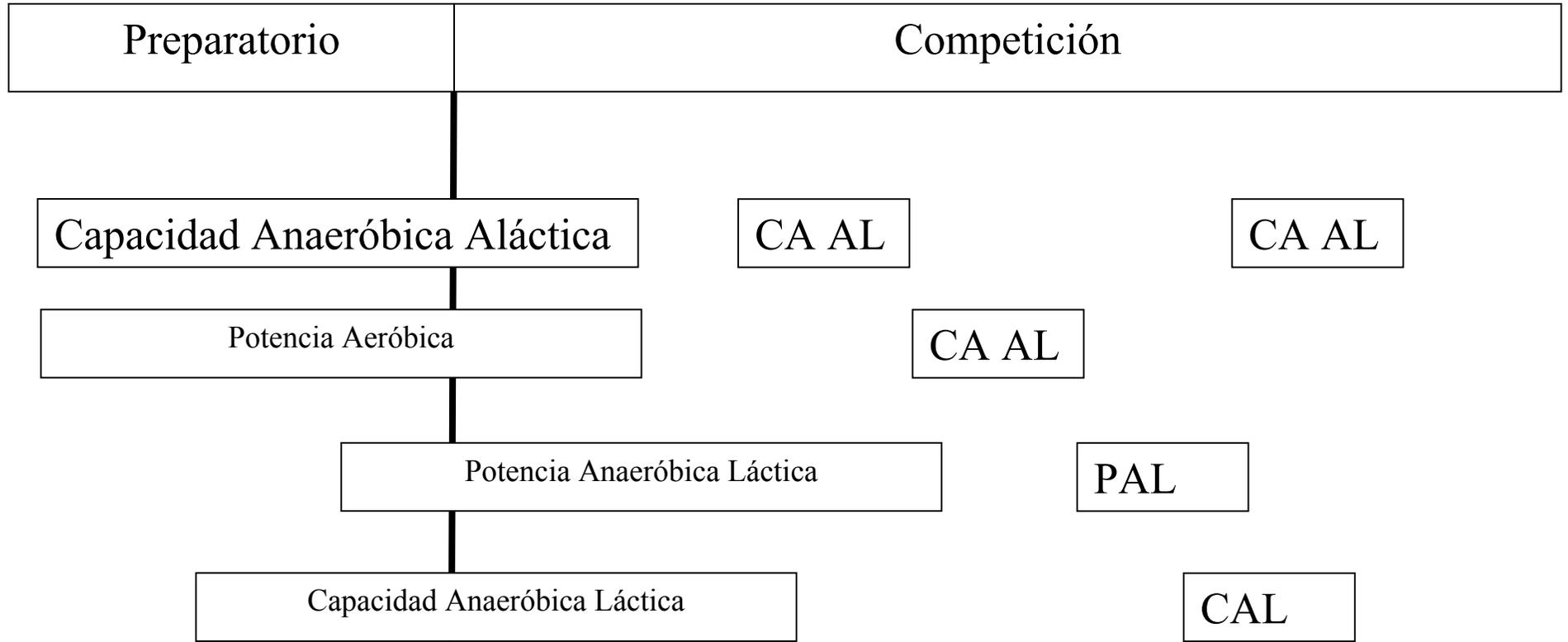
Pautas orientativas para el diseño de una Hoja de Entrenamiento para la Resistencia

- A.- Tipos de resistencia que trabajas.
- B.- Sistema de entrenamiento.
- C.- Momento de la temporada en que lo apliques.
- D.- Orientación de la carga de la tarea: General
Dirigida
Específica
- E.- Características CONDICIONALES de la tarea:
 - Duración del esfuerzo
 - Intensidad
 - Número de repeticiones
 - Tiempo de pausa entre repeticiones
 - Número de series
 - Tiempo de pausa entre series
- F.- Características COORDINATIVAS de la tarea:
 - Generales y/o específicas
- G.- Características COGNITIVAS de la Tarea:
 - Asociadas al tiempo de trabajo y/o asociadas al tiempo de recuperación.
- H.- Descripción de la Tarea.

Aplicación a los deportes colectivos de los sistemas de entrenamiento de la resistencia		
<i>Tipos de resistencia</i>	<i>Sistemas de entrenamiento</i>	<i>Tipos de tareas</i>
Capacidad aeróbica	Continuo variable	Coordinación
Potencia aeróbica	Fraccionado interválico	Tareas de aplicación técnica al juego y juego reducido
Capacidad anaeróbica láctica	Fraccionado interválico	Encadenamiento de fases de juego
Potencia anaeróbica láctica	Fraccionado interválico Repeticiones	Fases de juego
Capacidad anaeróbica aláctica	Fraccionado interválico Repeticiones	Técnica i táctica individual
Potencia anaeróbica aláctica	Repeticiones	Técnica i táctica individual

Ciclo Anual

3r. nivel de aproximación



Modifico la programación en función de algunas variaciones del calendario, desgaste excesivo en el mantenimiento de alguna capacidad, sobre-entrenamiento...

Entrenamiento Específico en los Deportes Colectivos

		<i>1er. Nivel de Aproximación</i>						<i>2n. Nivel de Aproximación</i>						<i>3r. Nivel de Aproximación</i>					
		GENERAL		DIRIGIDO		ESPECÍFICO		GENERAL		DIRIGIDO		ESPECÍFICO		GENERAL		DIRIGIDO		ESPECÍFICO	
		PT	COM	PT	COM	PT	COM	PT	COM	PT	COM	PT	COM	PT	COM	PT	COM	PT	COM
CAPACIDADES CONDICIONALES	Potencia Anaeróbica Aláctica																		
	Capacidad Anaeróbica Aláctica																		
	Potencia Anaeróbica Láctica																		
	Capacidad Anaeróbica Láctica																		
	Potencia Aeróbica																		
	Capacidad Aeróbica																		
Capac. COORDINATIVAS																			
Capac. COGNITIVAS																			

CAPACIDAD AERÓBICA

PRIMER NIVEL DE APROXIMACIÓN: FORMACIÓN

20 a 45' de duración

3/2 series

PRETEMPORADA	20 a 40'	20'	Actúa sobre la técnica de carrera: frecuencia y amplitud: 130 / 160 pulsaciones/minuto
--------------	----------	-----	--

COMPETICIÓN	30 a 45'	15'	Cambios de ritmo largos, cada 5'. Lento-rápido-lento+dominio balón, de 130/140 a 160/170 p/min.
-------------	----------	-----	---

Descanso Activo entre series de 5': dominio del balón, tiro.

SEGUNDO NIVEL DE APROXIMACIÓN: DESAROLLO

PRETEMPORADA	20 a 40'	2 x 20'(10' lentos, 10' rápidos)
--------------	----------	----------------------------------

COMPETICIÓN	30 a 45'	2 x 15' 4 x 10'
-------------	----------	--------------------

Descanso Activo entre series de 3' a 5': dominio balón, tiro.

TERCER NIVEL DE APROXIMACIÓN: ÉLITE

PRETEMPORADA	30 a 45'	3 x 15' 4 x 10'
--------------	----------	--------------------

Descanso Activo entre series de 3' a 5': dominio balón, tiro.

CAPACIDAD ANAERÓBICA LÁCTICA

PRIMER NIVEL DE APROXIMACIÓN: FORMACIÓN

CAPACIDADES	CONDICIONAL	COORDINATIVA	COGNITIVA
COMPETICIÓN	1 x 15' a 20' Tres ritmos 5 x (1' - 1' - 1') 50% 70% 95% 130 p/m 160 p/m 180 p/m	T 50%: pases parejas T 70%: bote individual T 95%: sin balón	Poco significativo

SEGUNDO NIVEL DE APROXIMACIÓN: DESARROLLO

CAPACIDADES	CONDICIONAL	COORDINATIVA	COGNITIVA
PRETEMPORADA	3 x 2 a 90' al 80 - 90% Defensa-bote-pase 5' descanso: bote/cambio mano	TT: T individual TD: T individual	Poco significativo

COMPETICIÓN	3 x 3 de 45'' Intensidad: Submáx. Entradas a canasta Trabajo en ½ pista Recuperación: 3' por parejas	TT: Entrada/Bote TR: Pases	Poco significativo TT: Defensa marca un lado
-------------	--	-------------------------------	---

TERCER NIVEL DE APROXIMACIÓN: ÉLITE

CAPACIDADES	CONDICIONAL	COORDINATIVA	COGNITIVA
PRETEMPORADA	5 x 1'30'' Int: sub-máx. Ejercicio de tiro cogiendo balones del suelo. Trabajo tríos, descanso 3'	Durante el trabajo: técnica individual	Poco significativo Interpretación espacio: posible defensor

COMPETICIÓN	3 x 45'' 2 x 1 Inferioridad defensiva Trabajo por parejas 5' descanso entre series	Durante el trabajo: técnica individual defensiva y ofensiva.	Muy significativo en defensa y ataque
-------------	---	--	---------------------------------------

CAPACIDAD ANAERÓBICA ALÁCTICA

PRIMER NIVEL DE APROXIMACIÓN: FORMACIÓN

CAPACIDADES	CONDICIONAL	COORDINATIVA	COGNITIVA
PRETEMPORADA	2 x 15' a 20' de trabajo con cambios de ritmo entre 5 y 12'' en cada 1'. 1' 55' al 50% - 5' al 100% 15' 1' 50' al 50%-7 al 100% 1' 45' al 50% - 15' al 100%	- Durante el trabajo 100% Una sola tarea: entrada a canasta. Distintas tareas: despl., defensa, técnica. - Durante la pausa activa: 50%	- Durante el trabajo: 100% Sin toma de decisiones - Durante la pausa activa: 50% Sin toma de decisiones o toma de decisión simple: conos

COMPETICIÓN	2 x 15' a 20' de trabajo con cambios de ritmo entre 5 y 10'' cada 1'. 1' 55' al 50% - 5' al 100% 1' 53' al 50% - 7' al 100%	- Durante el trabajo 100% Dos tareas: entrada/tiro - Durante la pausa activa: 50%. - Una sola tarea: bote entre piernas.	- Durante el trabajo: 100% Escoger tarea según distancia al aro - Durante la pausa activa: 50%
-------------	---	---	--

SEGUNDO NIVEL DE APROXIMACIÓN: DESARROLLO

CAPACIDADES	CONDICIONAL	COORDINATIVA	COGNITIVA
PRETEMPORADA	(4/5) x (5/6) x 8''/10'' de trabajo al 100% Recuperación activa de 60'' Recuperación entre series 2'/3''	Trabajo al 100% Dos tareas: entrada/tiro. Durante la pausa activa trabajo por parejas al 50%	Trabajo al 100% con oposición orientada Pausa activa al 50%.

COMPETICIÓN	(3/40) x (3/8) x 6''/8''	(100%) 1x1 50% trabajo tiro	Trabajo al 100% con oposición. Pausa al 50%, según pareja.
-------------	--------------------------	--------------------------------	--

TERCER NIVEL DE APROXIMACIÓN: ÉLITE

CAPACIDADES	CONDICIONAL	COORDINATIVA	COGNITIVA
PRETEMPORADA	Contraataque 3 x 10	Técnica individual	Pase al lado después rebote eligiendo calle

COMPETICIÓN	Contraataque superioridad numérica. ONCE	Técnica individual	Todos
-------------	--	--------------------	-------

POTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA

ESTRUCTURA CONDICIONAL		COMPONENTE COGNITIVO	COMPONENTE COORDINATIVO
Tiempo de trabajo:	20 a 30''	- Poco significativo	- Pasar de tareas inespecíficas (tareas de carrera) a tareas específicas (tarea individual)
Intensidad:	90%		
Pausa:	4 a 5'		
Repeticiones:	De 4 a 8		
Ejemplo:			

:
Observaciones

CAPACIDAD ANAERÓBICA LÁCTICA

ESTRUCTURA CONDICIONAL	PRETEMPORADA	COMPETICIÓN	COMPONENTE COORDINATIVO
Tiempo de trabajo:	De 1' a 2'	30 a 45''	- Tareas específicas
Intensidad:	80-90% (velocidad alta)	90% (Velocidad submáxima)	
Pausa:	6'(activa)	2 a 3'(Activa)	COMPONENTE COGNITIVO
Repeticiones:	2 a 6	3 a 7	- Poco significativo
Ejemplo:			

Observaciones:

POTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA

ESTRUCTURA CONDICIONAL		COMPONENTE COGNITIVO	COMPONENTE COORDNATIVO
Tiempo de trabajo:	De 0 a 8''		
Intensidad:	100%		
Pausa:	2 a 3'		
Repeticiones:	En función del puesto específico		
Ejemplo:			

:
Observaciones:

CAPACIDAD ANAERÓBICA ALÁCTICA

ESTRUCTURA CONDICIONAL		COMPONENTE COGNITIVO	COMPONENTE COORDNATIVO
Tiempo de trabajo:	De 8 a 10'' máx.		
Intensidad:	90% a Vmáx.		
Pausa:	2 a 3' (activa)		
Repeticiones:	En función puesto específico y momento de la temporada		
Ejemplo:			

Observaciones:

Entrenamiento Específico en los Deportes Colectivos

ENTRENAMIENTO INTEGRADO: NIVELES DE APROXIMACIÓN

Propuesta Progresiva de Entrenamiento Integrado														
Tipos de resistencia		Capacidad Aeróbica		Potencia Aeróbica		Capacidad Anaeróbica Láctica		Potencia Anaeróbica Láctica		Capacidad Anaeróbica Aláctica		Potencia Anaeróbica Aláctica		
Fases	Orient Carga	Temporada		Temporada		Temporada		Temporada		Temporada		Temporada		
1er. Nivel de aproximación 10 - 14 años	General	Condicional								Condicional				
	Dirigida	Coord.-Cognt. Inespecif								Coord.-Cognt. Inespecif				
	Específica	Coord.-Cognt. Específic								Coord.-Cognt. Específic				
	Competición													
Fases	Orient Carga	Pretemprrd	Temporada	Temporada	Temporada	Temporada	Temporada	Temporada	Temporada	Temporada	Temporada	Temporada	Temporada	
2do. Nivel de aproximación 14 – 17 años	General			Condicional		Condicional		Condicional		Condicional				
	Dirigida	Condicion												
	Específica		Coor-Cognt	Coordinación Específica						Coord.-Cognt. Específic				
	Competición													
Fases	Orient Carga	Pretemporada	Pretemprrd	Temporada	Pretemprrd	Temporada	Pretemprrd	Temporada	Pretemprrd	Temporada	Pretemprrd	Temporada	Pretemprrd	Temporada
3er. Nivel de aproximación 17 – 20 años	General				Condicion				Condicion					
	Dirigida	Condicional.		Condicion	Condicional Coord-Cog		Condicional Coordinativ		Condicional Coordinativ		Condicion Coord-Cog			
	Específica	Coordinativo-Cognitivo			Coor-Cognt		Coor-Cognt		Coor-Cognt		Coor-Cog Coord-Cog			
	Competición													
Fases	Orient Carga	Pretemprrd	Temporada	Pretemprrd	Temporada	Pretemprrd	Temporada	Pretemprrd	Temporada	Pretemprrd	Temporada	Pretemprrd	Temporada	
Entreno Integrado	General													
	Dirigida		Condicional	Condicion	Coordinacn Coor- Cogn	Condicion		Condicion		Con-Coor	Coor-Cogn			
	Específica	Coor-Cog					Coor-Cognt		Coor-Cognt	Coor-Cog	Coor-Cogn			
	Competición													

Entrenamiento Específico en los Deportes Colectivos

ENTRENAMIENTO INTEGRADO: NIVELES DE APROXIMACIÓN A LAS CAPACIDADES CONDICIONALES.

RESISTENCIA													
Entrenamiento Condicional		Capacidad Aeróbica		Potencia Aeróbica		Capacidad Anaeróbica Láctica		Potencia Anaeróbica Láctica		Capacidad Anaeróbica Aláctica		Potencia Anaeróbica Aláctica	
Etapas	Orient Carga	Momento Aplicación		Momento Aplicación		Momento Aplicación		Momento Aplicación		Momento Aplicación		Momento Aplicación	
		Temporada		Temporada		Temporada		Temporada		Temporada		Temporada	
1er. Nivel de aproximación 10 – 14 años	General	Carrera								Carrera			
	Dirigida	Técnicas deportivas								Técnicas deportivas			
	Específica	Técnica individual								Técnica individual			
	Competición												
Entrenamiento Condicional		Capacidad Aeróbica		Potencia Aeróbica		Capacidad Anaeróbica Láctica		Potencia Anaeróbica Láctica		Capacidad Anaeróbica Aláctica		Potencia Anaeróbica Aláctica	
Etapas	Orient Carga	Momento Aplicación		Momento Aplicación		Momento Aplicación		Momento Aplicación		Momento Aplicación		Momento Aplicación	
		Pretemp	Temporada	Temporada		Temporada		Temporada		Temporada		Temporada	
2do. Nivel de aproximación 14 – 17 años	General			Carrera		Carrera		Carrera		Carrera			
	Dirigida	Carrera											
	Específica		Téc-Tác ind	Técnica individual						Técnica individual			
	Competición												
Entrenamiento Condicional		Capacidad Aeróbica		Potencia Aeróbica		Capacidad Anaeróbica Láctica		Potencia Anaeróbica Láctica		Capacidad Anaeróbica Aláctica		Potencia Anaeróbica Aláctica	
Etapas	Orient Carga	Momento Aplicación		Momento Aplicación		Momento Aplicación		Momento Aplicación		Momento Aplicación		Momento Aplicación	
		Pretemporada		Pretemp	Temporada	Pretemp	Temporada	Pretemp	Temporada	Pretemp	Temporada	Pretemp	Temporada
3er. Nivel de aproximación 17 – 20 años	General					Carrera		Carrera					
	Dirigida	Carrera		Carrera		Téc-Tác ind	Carrera		Carrera		Carrera	Técnica ind	
	Específica	Técnica-Táctica individ						Técnica ind		Técnica ind		Técnic ind	Téc-Tác ind
	Competición												
Entrenamiento Condicional		Capacidad Aeróbica		Potencia Aeróbica		Capacidad Anaeróbica Láctica		Potencia Anaeróbica Láctica		Capacidad Anaeróbica Aláctica		Potencia Anaeróbica Aláctica	
Etapas	Orient Carga	Momento Aplicación		Momento Aplicación		Momento Aplicación		Momento Aplicación		Momento Aplicación		Momento Aplicación	
		Pretemp	Temporad	Pretemp	Temporada	Pretemp	Temporada	Pretemp	Temporada	Pretemp	Temporada	Pretemp	Temporada
Entreno Integrado	General												
	Dirigida			Carrera	Carrera	Técnic ind	Carrera	Técnica ind	Carrera	Técnica ind	Carrera	Téc-Tác ind	
	Específica	Téc-Tác ind		Técnic ind	Téc-Tác ind		Téc-Tác ind		Téc-Tác ind	Técnic ind	Téc-Tác ind		
	Competición												

Deportes Colectivos: Fuerza Específica.

Entendemos por fuerza la capacidad condicional que mediante la actividad muscular, nos permite superar o contrarrestar física y psíquicamente, una carga específica de trabajo de una intensidad alta y variable, que se manifiesta en intervalos cortos de tiempo permitiéndonos mantener el nivel óptimo de rendimiento en la ejecución de las necesidades coordinativas que exige el juego.

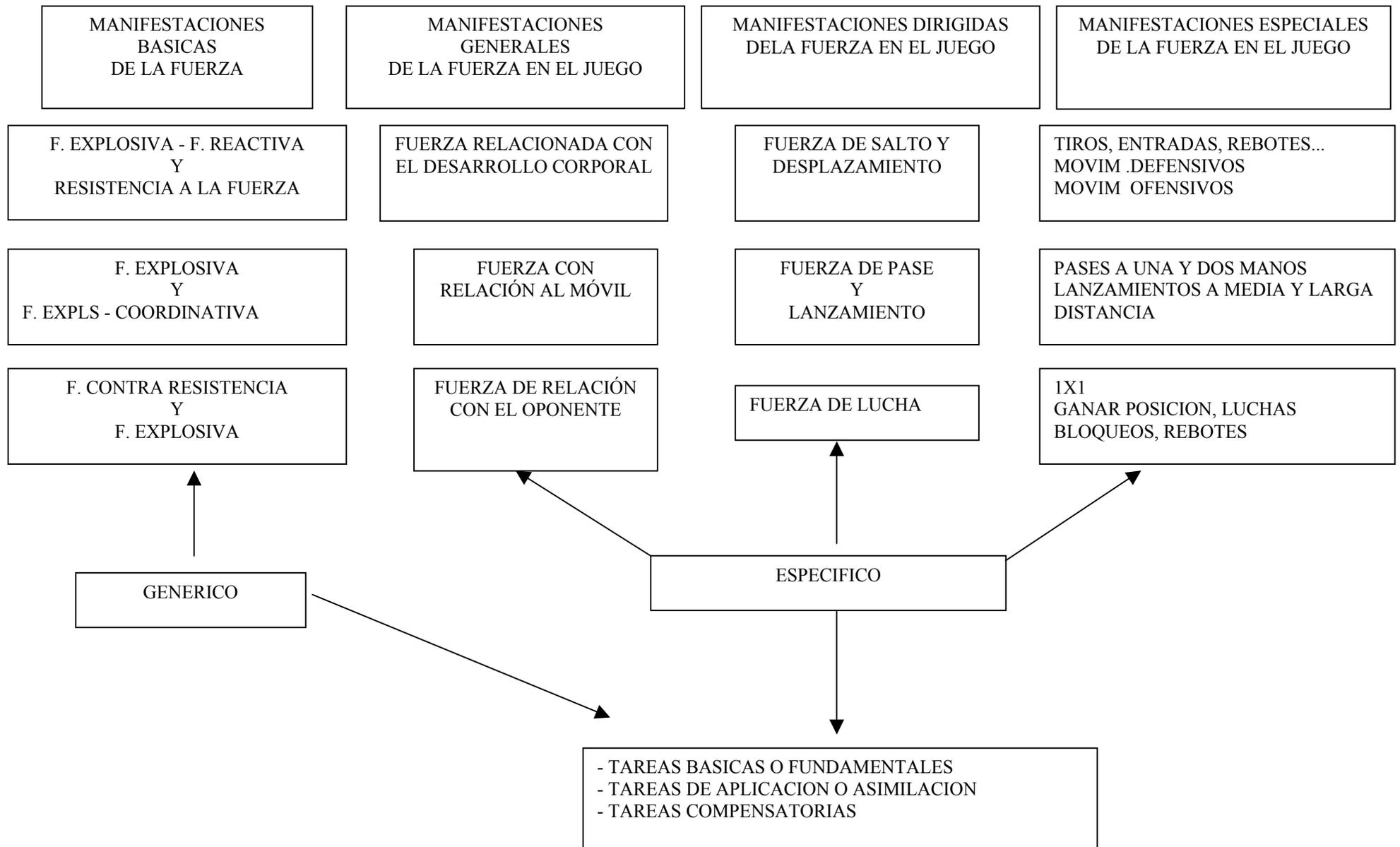
El entrenamiento de la fuerza debe estar relacionado con las necesidades de manifestación de ésta en los gestos técnicos.

Orientación del trabajo de Fuerza:

- Aproximación general: necesidades condicionales macroscópicas. Grupos musculares grandes. Aproximación de la capacidad básica al deporte.
- Aproximación dirigida: grupos musculares parecidos. Aspectos coordinativos. Aproximación de la capacidad básica a un determinado rol dentro del equipo.
- Aproximación especial: grupos musculares idénticos. Aspectos coordinativos y cognitivos. Aproximación de la capacidad básica a los aspectos específicos de la personalidad del jugador.

Entrenamiento Específico en los Deportes Colectivos

MANIFESTACIONES DE LA FUERZA



Entrenamiento Específico en los Deportes Colectivos

CONSTRUCCIÓN DEL TRABAJO DE FUERZA APLICADA A LOS DEPORTES DE EQUIPO

ESTRUCTURA CONDICIONAL

Orientación de la Fuerza	Tarea Básica Situación Simuladora	Situaciones Simuladoras Assimilació – Aplicació	Tareas Compensatoria – Complementaria
Fuerza Especial	Fuerza Explosiva Ser: 3-5, Rept: 6-8, Tasques: 3-5	Fuerza Explosiva Series: 3-5, Repeticiones: 12 - 16	Resistencia a la Fuerza Series: 3-5, Repeticiones: 15 - 20
	Resistencia a la Fuerza Ser: 2-3, S.S.P: 3 - 4, T.T: 15" a 30", T.D: 30" a 45"	Resistencia a la Fuerza Ser: 2-3, S.S.P: 3 - 4, T.T: 15" a 30", T.D: 15" a 40"	Resistencia a la Fuerza Ser: 2-3, Tareas: 3 - 4, T.T: 30" a 45", T.D: 15" a 30"
Fuerza Dirigida	Fuerza Explosiva Ser: 3-5, Rep: 8-10, Tasques: 3-5	Fuerza Explosiva Series: 3-5, Repeticiones: 15 - 20	Resistència a la Força Series: 3-5, Repeticiones: 20 - 25
	Resistencia a la Fuerza Ser: 2-3, S.S.P: 3 - 4, T.T: 20" a 40", T.D: 20" a 40"	Resistencia a la Fuerza Ser: 2-3, S.S.P: 3 - 4, T.T: 20" a 40", T.D: 20" a 40"	Resistencia a la Fuerza Ser: 2-3, Tareas: 3 - 4, T.T: 40", T.D: 20"
Fuerza General	Fuerza Explosiva Ser: 3-5, Rep: 8-10, Tasques: 3-5	Fuerza Explosiva Series: 3-5, Repeticiones: 15 - 20	Resistencia a la Fuerza Series: 3-5, Repeticiones: 20 - 25
	Resistencia a la Fuerza Ser: 2-3, Tareas: 3 - 4, T.T: 20" a 45", T.D: 15" a 40"	Resistencia a la Fuerza Ser: 2-3, S.S.P: 3 - 4, T.T: 20" a 45", T.D: 15" a 40"	Resistencia a la Fuerza Ser: 2-3, Tareas 3 - 4, T.T: 40" a 45", T.D: 15" a 20"

CONSTRUCCIÓN DEL TREBAJO DE FUERZA APLICADA A LOS DEPORTES DE EQUIPO

ESTRUCTURA CONDICIONAL

Orientación de la Fuerza	Tarea Básica Situación Simuladora	Situación Simuladora Asimilación – Aplicación	Tarea Compensatoria – Complementaria
Fuerza Especial	Fuerza aplicada a la técnica y a la táctica del puesto específico del juego	Trabajo de técnica y táctica individual específica a pista	Trabajo Abdominal Pequeños grupos musculares Flexibilidad y descarga
Fuerza Dirigida	Fuerza aplicada a la técnica individual con toma de decisiones inespecíficas	Trabajo coordinativo específico del gesto técnico con pequeñas sobrecargas, (pista de juego)	Trabajo Abdominal Pequeños grupos musculares Flexibilidad y descarga
Fuerza General	Aproximación de la fuerza al juego, con todas las manifestaciones que se requieren para tu práctica deportiva y con las variantes coordinativas orientadas al gesto técnico	Trabajo coordinativo inespecífico de aproximación al gesto técnico	Trabajo Abdominal Pequeños grupos musculares Flexibilidad y descarga
Fuerza Genérica	Desarrollo individualizado de la fuerza, con todas sus manifestaciones para poder llegar a una práctica específica posterior	Trabajo de técnica individual a la pista de juego	Trabajo Abdominal Flexibilidad y descarga

Características de las tareas de fuerza que configuran una cadena motriz

Tarea Básica, (Situación Simuladora Preferencial Básica):

Son aquellas actividades que tienen como objetivo principal la mejora de la fuerza en el deportista, ello ha de generar unos micro cambios en el organismo a nivel morfológico y funcional, a la vez que provoca una agresión en el organismo tanto a nivel estructural como motriz y coordinativo.

Situaciones Simuladoras Preferenciales de Asimilación:

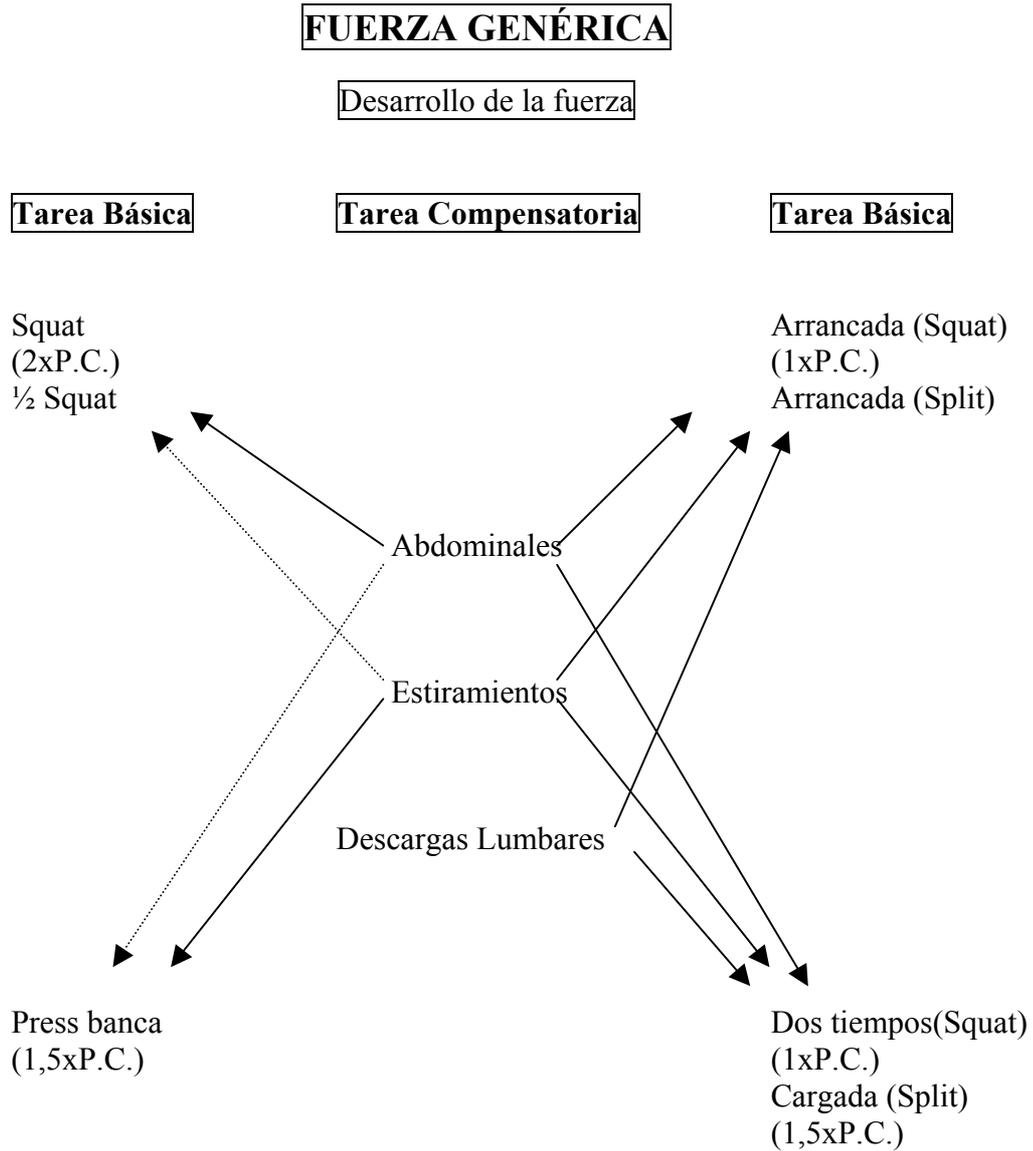
Son aquellas actividades que tienen como objetivo principal el acercamiento de la tarea básica al gesto técnico, o la reconstrucción del movimiento técnico afectado o ligeramente desestructurado a partir del trabajo básico de fuerza.

Tareas Compensatorias:

Son aquellas actividades que tienen como objetivo mitigar la agresividad que provoca en el organismo el trabajo de fuerza y compensar al deportista actuando sobre la musculatura menos trabajada, cubriendo los déficits provocados por la actividad específica

Tareas Complementarias:

Son aquellas actividades que tienen como objetivo potenciar los pequeños grupos musculares, provocados por la actividad específica.



Criterios:

Técnica:

piernas...

Seguridad:

Tipos de presa

Posición general del cuerpo: cabeza, espaldas, brazos, columna,

Base de sustentación: equilibrio

Sensación kinestésica: principio y final de la tarea

Ayudas de los compañeros

FUERZA ESPECÍFICA

FUERZA GENERAL

Aproximación de la fuerza al juego

Fuerza en relación al desarrollo corporal

Tarea Básica Compensatoria	S.S.P de Asimilación	Tarea
½ Squat, (variaciones superior (giro) (Base de sustentación inferior (Movimientos cortos: antes y después) (Semisuspensiones) (Ritmes: lento – rápido, rápido – lento)	Coordinación tren inferior (Multisaltos) (Pliometria baja)	Abdominal Abdominal
Splits, (variaciones) dinámicos (Variaciones en la colocación del peso) (Variaciones en el final de piernas)	Coordinación tren inferior –superior	Oblicuo interno Abdominales

Fuerza en relación al móvil

Tarea Básica Compensatoria	S.S.P de Asimilación	Tarea
Press banca, (variaciones) (Variaciones en el agarre) la (Variaciones en el ritmo) dorsal (Variaciones en los ángulos) (Movimientos de piernas)	Coordinación brazos (Mtilanzamientos)	Estiramientos Trabajo de musculatura
Pull Over dedos dinámicos	Coordinación brazos (Multilazamientos)	Antebrazo y Abdominales

Fuerza en relación al oponente

Tarea Básica Compensatoria	S.S.P de Asimilación	Tarea
½ Squat, (variaciones) superior inferior Cargada, (variaciones)	Coordinación Tren superior – inferior	Abdominal Abdominal (Semisuspensión)

Entrenamiento Específico en los Deportes Colectivos

dinámicos
Arrancada, (variaciones)

Abdominales

FUERZA ESPECÍFICA

FUERZA DIRIGIDA

Fuerza aplicada a la globalidad del juego

Fuerza de salto y de desplazamiento

Tarea Básica

½ Squat, (aproximación técnica)
(giro)
(Elm. Coord. parecidos al G.T.)
(Toma de decisiones básicas)
(Ritmos: lento – rápido, rápido – lento)

S.S.P de Asimilación

Coordinación tren inferior
(Multisaltos)
(Pliometría baja)

Tarea Compensatoria

Abdominal superior
Abdominal inferior
(Semisuspensiones)

Splits orientados, (aproximación técnica)

Fuerza de bote, de pase y de lanzamiento

Tarea Básica

Press banca, (aproximación técnica)
(Elm. Coord. parecidos al G.T.)
(Toma de decisiones básicas)
(Ritmos: lento – rápido, rápido – lento)

S.S.P de Asimilación

Coordinación brazos
(Mtilanzamientos)

Tarea Compensatoria

Estiramientos
Abdominales dinámicos

Pull Over

Coordinación brazos
(Multilanzamientos)

Antebrazo y dedos
Abdominales dinámicos

Fuerza de lucha

Tarea Básica

½ Squat, (aproximación técnica)
Cargada, (aproximación técnica)
Arrancada, (aproximación técnica)
Press banca, (aproximación técnica)

S.S.P de Asimilación

Tarea Compensatoria

Abdominal superior
Abdominales dinámicos
Abdominales dinámicos
Abdominal inferior
(Semisuspensión)

FUERZA ESPECÍFICA

FUERZA ESPECIAL

Fuerza aplicada a la técnica del rol específico de juego

Fuerza de salto y de desplazamiento

Situación Simuladora Preferencial BASICA a las acciones técnicas de salto y desplazamiento

FINALIZACIONES con incremento coordinativo y con toma de decisiones

RECUPERACIONES con incremento coordinativo y toma de decisiones

PARADAS Y SALIDAS con incremento coordinativo y toma de decisiones

Fuerza de bote, de pase y de lanzamiento

Situación Simuladora Preferencial a las acciones técnicas de pase y lanzamiento

FINALIZACIONES con incremento coordinativo y con toma de decisiones

COMUNICACIÓN Y CONDUCCIÓN con incremento coordinativo y toma de decisiones

PARADAS Y SALIDAS con incremento coordinativo y toma de decisiones

Fuerza de lucha

Situación Simuladora Preferencial a las acciones técnicas de pase y lanzamiento

FINALIZACIONES con incremento coordinativo y con toma de decisiones

COMUNICACIÓN Y CONDUCCIÓN con incremento coordinativo y toma de decisiones

PARADAS Y SALIDAS con incremento coordinativo y toma de decisiones

Situación Simuladora Preferencial de Asimilación a la Fuerza Especial

Acciones técnico-tácticas individuales.

Acciones de táctica colectiva mediante el juego reducido.

Tareas Compensatorias para la Fuerza Especial

Trabajo Abdominal y Oblicuo.

Semisuspensiones y descargas lumbares.

Estiramientos.

Deportes Colectivos: Velocidad Específica.

Introducció

L'entrenament de velocitat als esports d'equip no només ha de prestar atenció al desenvolupament condicional i al domini del gest tècnic, també a la presa de decisions. Aquesta produeix l'anàlisi de la velocitat com un gest específic on el millor rendiment no es troba en la velocitat màxima si no en la velocitat òptima.

Concepte

Velocitat és la capacitat condicional que ens permet efectuar de forma ràpida-òptima les accions cognitives i motrius necessàries pel desenvolupament eficaç del joc.

Velocitat és la capacitat condicional que ens permet donar una resposta motriu ràpida i correcta (òptima) als diferents estímuls i distintes necessitats que es donen en el desenvolupament del joc.

Objetius de l'entrenament de la velocitat

- 1.- Mantenir òptim el nivell d'ATP (m) i PC (m)
- 2.- Optimitzar la coordinació intramuscular
- 3.- Optimitzar la coordinació del gest tècnic
- 4.- Adaptar la velocitat de l'acció a les necessitats del joc
- 5.- Reconèixer (en condicions de pressió temporal) els elements rellevants del joc (estímuls), interpretar-los i donar una resposta adaptada a la situació.

Continguts de l'entrenament de la velocitat

Auxiliars:

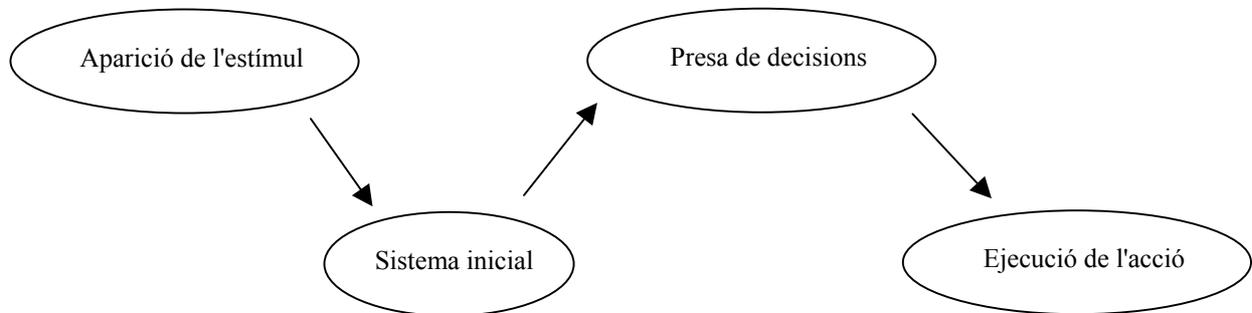
- L'entrenament de la força
- L'entrenament perceptiu
- Entrenament de les capacitats de coordinació

Principals:

- Jocs reduïts (1x1, 2x2, 3x3, etc.)

Construcció de tasques.

Forma de les tasques:



Tipus de velocitats

I - A nivell general:

a) **Velocitat de reacció o inicial:** capacitat de reaccionar en el menor temps possible a un estímul. Si aquest és conegut treballarem la velocitat de reacció simple, però si el estímul és desconegut treballarem la velocitat de reacció discriminativa. La velocitat de reacció es defineix com temps de reacció.

Depèn de:

- Qualitat de percepció de les senyals òptiques tant en el camp visual central com en el camp visual perifèric.
- Capacitat-habilitat d'interpretar les senyals detectades.
- Experiència tàctica anterior, ens afavorirà en la concentració, l'anticipació, la disponibilitat d'esquemes motrius i assumir riscos.
- Qualitat de transmissió dels impulsos nerviosos.

b) **Velocitat d'acceleració:** capacitat de realitzar un moviment arribant en el menor temps possible a la velocitat màxima.

c) **Velocitat màxima:** concepte que determina la màxima expressió de velocitat per cada moviment.

II – A nivell específic (esports d'equip)

Abans de començar a actuar		En el moment i durant l'acte motor		
Discriminació	Preses de decisions	Velocitat inicial	Velocitat de desplaçaments	
Estímuls que m'informen per poder reaccionar	Preses de decisió en funció dels criteris anteriors	Resposta motriu del jugador davant dels estímuls del joc (pilota, companys, adversaris, etc.)	Pot ser cíclic o acíclic, és la capacitat de realitzar una trajectòria en el temps òptim.	
			Gestual (segmentària) Tots aquells recorreguts segmentaris, normalment del tren superior	Global Velocitat relativa de desplaçament, proporcionada pel tren inferior i que es detecta pel desplaçament del centre de gravetat
<ul style="list-style-type: none"> - Diferents estímuls - Significat (perill de l'oponent) - Categorització: classificació dels estímuls 	<ul style="list-style-type: none"> - Coneixement de l'esport i de la tàctica - Coneixement del nivell de risc 	<ul style="list-style-type: none"> - To d'actitud - Condicions d'equilibri (coordinació-tècnica i contracció-relaxació) - Força explosiva - Força relativa 	<ul style="list-style-type: none"> - Velocitat de reacció - Força segmentària relativa - Coordinació intrasegmentària - Actitud - Flexibilitat-movilitat - Capacitat reequilibri 	<ul style="list-style-type: none"> - Velocitat de reacció - Força relativa (Fmàx./pes) - Actitud corporal - Reequilibri - Coordinació global (tècn.carrera) - Domini del mòvil - Relaxació-coordinació global del moviment

Entrenament de la velocitat

COMPONENT CONDICIONAL

Temps de treball: fins 7”

Temps de pausa: D’1 a 2”

Número de repeticions: en funció del temps de treball

COMPONENT COORDINATIU

Sempre en funció del gest específic i del tipus de força sol·licitat

COMPONENT COGNITIU

Associat al temps de participació

Associat al temps de pausa

Tarees de pressa de decisions

L’entrenament de la velocitat ha de prestar atenció, a més del desenvolupament condicional, a les necessitats coordinatives de domini del gest i a la capacitat de pressa de decisions. La velocitat es dona sempre en un fet específic; el seu rendiment als jocs esportius col·lectius és dóna quan aquesta és òptima, que no vol dir que sigui màxima.

Construcció de tasques de velocitat en esports d'equip

