

2.2. Velocidad y/o resistencia a la velocidad de juego y/o equipo (ECD), y del jugador (ED)

a) Episodios de Conflicto Dual (ECD)

Seguimos la presentación y análisis que de los deportes de equipo que realiza Parlebas (1971-1986) y Hernández Moreno (1985,1988 y 1993), para llegar a definir el concepto: "Velocidad del juego".

La lógica interna en la que se desarrolla el juego precisa de pre-requisitos bioenergéticos e informacionales, estos últimos son primordiales, los primeros son necesarios pero no suficientes.

El ritmo de movimientos del equipo (Velocidad y Resistencia en ECD) vendrá determinado por el dominio de las tareas y la experiencia de los jugadores (Heddergott, 1978), tener el móvil en posesión posibilita el ataque, la ausencia de posesión obliga a defender (Theodorescu, 1965; Bayer, 1983); buscando el rendimiento, atacar conllevará: conservar el móvil, progresión de móvil y jugadores hacia la zona de puntuación contraria, y conseguir la puntuación. Pretendiendo la victoria, defender supondrá: recuperar el móvil, impedir la progresión de jugadores contrarios y del móvil, hacia la propia zona de puntuación, y, protección de la zona de puntuación para que no marque el equipo contrario.

b) Velocidad de Juego (ECD), Velocidad y Resistencia del jugador (en ECD y ED)

Para ejecutar los planes de ataque y defensa los jugadores, y el equipo, gestionarán la velocidad necesaria para ejecutar los Roles y subroles que determinan la estructura lógica interna y el sistema funcional del juego. Estas conductas motoras, compuestas de actos motores, exigirán de la expresión de manifestaciones elementales de la velocidad, (escasamente) e integrales, de la velocidad y la resistencia, primordialmente en condiciones de complejidad. La suma de los actos motores individuales y de las conductas motrices (comunicación interindividual), de iniciación y transición, o neutralización (ECD) en función de los objetivos del equipo, se organizarán en torno a la velocidad o ritmo, del juego, siendo gestionada por los integrantes del equipo, en los (ECD) en mayor o menor grados de dominio voluntario (lectura del partido), y decisiones personales (temporización, aceleración; ...) eficaces. La velocidad podrá ir de escasa a máxima, siendo la elección en este gradiente, la que determine la cantidad de velocidad de reserva utilizada.

La estructura funcional de estos deportes se configura entre los siguientes parámetro (Hernández Moreno, 1987): la técnica (o modelos) de ejecución, el reglamento (o regla) del juego, el espacio de juego y su empleo, el tiempo de juego y su empleo, la comunicación motriz, la estrategia motriz. Todos ellos, conscientes de la expresión de más o menos velocidad, en sus diversas manifestaciones, se diferencian cuando cumplen un ROL sociomotor (Hernández Moreno, 1992): el jugador tiene el móvil, el jugador del equipo que tiene el móvil (él no), el jugador del equipo que no tiene el móvil. Cada uno de ellos conlleva unas funciones, acciones y decisiones en exclusiva; las posibles conductas que el jugador puede asumir y realizar durante el juego (sub-roles) de equipo, que permiten regular la velocidad, hasta el máximo (velocidad de reserva) serán y poder repetir las acciones (Resistencia y Resistencia a la Velocidad).

c) Criterios para mejorar la Velocidad y/o la Resistencia en Episodios de Conflicto Dual (equipo...)

Después de Sonnernscheir, (1989), para la intervención mejor orientada hacia el juego competitivo, proponemos las siguientes orientaciones metodológicas:

1. Mejorar la capacidad perceptiva debe ser un componente integrador del entrenamiento: en sesiones técnico-tácticas.
2. El adiestramiento de percepciones será específico: relacionados con el modelo competitivo
3. La adquisición de estrategias perceptivas, como otros aprendizajes, será en condiciones favorables: - estados fisiológicos.- ambiente- logros - refuerzos verbales- experiencias vicarias
4. El entrenamiento normal se debe combinar con el perceptivo tomando decisiones: acción táctica rápida y acertada.

Podemos utilizar diferentes criterios de progresión para la mejora de la velocidad específica, a través de formas jugadas y juegos, evolucionando progresiva y alternativamente en los siguientes tipos de situaciones (secuencias 1-2; 1-2-3-4; etc.):

1. Juego total (competición)
2. Juego reducido (jugadores/espacio)
3. Juego sobre-reglado (reglas complementarias)
4. Juego reducido (jugadores/espacio)
5. Tarea/juego (tarea prescrita para transferir o evaluar)
6. Juego reducido (jugadores/espacio)
7. Juego dirigido ("trabajo directo")
8. Juego reducido (jugadores/espacio)

En cualquiera de estas tareas se deberían de poder alcanzar un mayor grado de estímulo a través de las siguientes condiciones:

- a. sistema de puntuación
- b. gestión de la presión afectiva
- c. espacio psicopedagógicamente orientado
- d. código de señales propio
- e. cambios de roles y sub-roles
- f. opciones alternativas: velocidad en la toma de decisión
- g. respetar el principio de densidad (jugadores/espacio)

La evolución de las diferentes tareas, pudiendo incorporar ciertas condiciones imprescindibles, determinará la progresión de las tareas entrenantes; entre otras condiciones, la velocidad en el análisis de la información, la velocidad en la toma de decisiones; y las diversas manifestaciones elementales e integrales de la velocidad (resistencia a la velocidad) en la ejecución de los movimientos individuales.

d) Criterios para mejorar la Velocidad y/o la Resistencia en Episodios de Duelo (del jugador).

Después de Brettschneider (1990) podemos enunciar las características del jugador eficaz:

1. **Capacidad de anticipación:** Con esto se entiende la capacidad de poder prever la situación de juego, y comprende la anticipación respecto a los movimientos de los demás, del móvil, y también de los propios. Necesidad de codificar señales (aquellas que son "relevantes", necesidad de madurar la intuición).

2. **Capacidad de decisión.**
3. **Disponibilidad para el riesgo:** Hay que arriesgar, porque hay varias posibilidades. Esto no significa tomar la opción más arriesgada, sino arriesgarse a decidir.
4. **La rapidez de las acciones:** En los juegos deportivos, la estructura motriz y de las acciones decisivas, suele ser acíclica. Lo importante no es hacerlo muy rápido, sino ser capaz de hacerlo muy lento o muy rápido: el rango, las variaciones.
5. **La capacidad de cooperar:** Papel fundamental de la comunicación. También la personalidad: deseo de comunicarse, deseo de cooperar

La mejora de velocidad específica conllevará una maestría deportiva del jugador, los criterios presentados como progresivos, también pueden ser utilizados alternativa y simultáneamente (después de Blume, 1978,1986; Harre, 1972; Sonnenschan, 1989):

d 1) Disminuir el tiempo de reflexión desde la percepción (aparición) del estímulo a la ejecución (situaciones pertinentes a los subroles y acciones de éxito del jugador):

- ampliando el campo de visión periférico
- incrementar/disminuir el espacio con el adversario

d 2) Tareas con 2 o más, objetivos (amplitud de la situación):

- técnico/táctico y condicional (velocidad; resistencia a la velocidad)
- técnico/táctico y persecución (variaciones de las condiciones externas)

d 3) Establecer contrastes y matices:

- estímulo débil/reacción fuerte
- estímulo fuerte/reacción fuerte
- estímulo débil/reacción débil
- estímulo fuerte/reacción débil

d 4) Establecer relaciones entre soluciones del entrenamiento y situaciones futuras de competición.

d 5) Aceleración y Velocidad de ejecución incrementada:

- adversario limitado en su velocidad (sobrepeso,...)
- variaciones de la misma acción
- repetir después de la fatiga (cuando es perfeccionamiento)

d 6) Alternar gran intensidad/gran sosegamiento (con problemas a resolver mentalmente):

- temporización (análisis de últimas acciones verbalizadas)
- etc.

d 7) Alternar el ritmo de participación (**ED** en **ECD**, y Unidades críticas con Unidades de transición o vacías Alvaro y alt., 1995).

Para optimizar finalmente el **ESTADO DE FORMA ESPECIAL**: del jugador; del jugador en función de los compañeros; y del jugador en función de los contrarios (Seirul-lo, 1995).

Bibliografía

- Alvaro, J. y otros (1995) *Modelo de análisis de los deportes colectivos basado en el rendimiento en competición*. INFOCOES nº I.O., C.O.E., Madrid.
- Blume D.D. (1986) Le capacita coordinativa: definizione e possibilità de svilupare; *Didáctica del movimiento*, 42-43
- Domínguez, E. y Valverde, A. (1993), Nueva concepción y organización de los deportes colectivos. Mapa conceptual del fútbol. *RED, Revista de Entrenamiento Deportivo*, Vol.VII, Nº 2, A Coruña
- García Manso, J.; Ruiz Caballero, J.A.; Ruiz Gutiérrez, P. (1997) El entrenamiento de la velocidad en fútbol, *Revista Entrenador Español*, RFEF.
- Grosser M. (1992) *Entrenamiento de la Velocidad*; Edt. Martínez Roca, Barcelona
- Heddergott K.H. (1988) *Fútbol: del aprendizaje a la competición*; Kapelutzs, Buenos Aires,
- Hernández Moreno J. (1988) Diferentes perspectivas de análisis de la acción de juego en los deportes de equipo; *RED, Revista de Entrenamiento Deportivo vol. II nº 5 y 6*, Barcelona
- Martín Acero, R. (1991) *Seminario "Nuevas herramientas de análisis en rendimiento deportivo: Mapas Conceptuales*. INEF Galicia.
- Martín Acero, R. (1992) *Sistema Funcional: nou concepte de la organizació del entrenament en las cursas de velocitat*, *Apunts nº; 28*, Barcelona.
- Martín Acero, R. (1993) *Módulo de Velocidad, Master de Alto Rendimiento Deportivo*. Centro Olímpico de Estudios Superiores y Universidad Autónoma de Barcelona.
- Matveev L.P. (1982) *El proceso del entrenamiento Deportivo*; Stadium, Buenos Aires
- Meier H.W. (1984) Le capacita coordinativa en el calcio: loro formazione. *SdS, Rivista di Cultura Sportiva, 1*
- Novack, J.D. y Gowin, B. (1988), *Aprendiendo a aprender*, Edt. Martinez-Roca, Barcelona
- Parlebas P. (1988) *Elementos de sociología del deporte*; Unisport, Málaga,
- Parlebas P. (1986) *Perspectivas para una educación física moderna*; Unisport, Málaga,
- Sonnenschein I. (1989) Percepción e allenamento táctico, SDS, *Rivista di Cultura Sportiva*, nº 17, CONI.
- Verchosanskij I.V (1990) *Entrenamiento Deportivo*; Martínez Roca, Barcelona
- Vittori C. (1990) El entrenamiento de la fuerza en el sprint; *RED, Revista de Entrenamiento Deportivo vol. IV nº3*, Barcelona,
- Weineck J. (1991) Entrenamiento de la Velocidad; *RED, Revista de Entrenamiento Deportivo vol V nº 4*, Barcelona.