

EL CONTROL DEL ENTRENAMIENTO. UN PROCESO SENCILLO Y POCO CONOCIDO *Un ejemplo en la élite del balonmano*

Sergio Villota Valverde*

Javier Ortiz Muñoz**

*Fundación Juan Muñoz

** Club Balonmano Ciudad Real

RESUMEN

En la actualidad, nadie duda de la necesidad de planificar a largo plazo el entrenamiento para lograr los objetivos deseados. Pero, ¿se han planteado los entrenadores de deportes de equipo la necesidad de evaluar lo realizado realmente durante sus entrenamientos? ¿Se ajusta estrictamente a lo planificado? ¿Es lo adecuado, en cantidad, calidad y variedad?

Aunque hay que tener en cuenta la diferencia entre lo que los "teóricos" y los "prácticos" (entrenadores) consideran idóneo.

En este artículo se aborda la necesidad de llevar un control del entrenamiento por medio de una herramienta de fácil manejo, rápida y sencilla, que facilite la evaluación del proceso de entrenamiento.

Para ello, se siguió a la plantilla de División de Honor del Club Balonmano Ciudad Real, desde Enero de 2004, hasta el final de la temporada (finales de Mayo de 2004), en un período que comprende una Fase Competitiva completa.

Palabras clave: control, evaluación, entrenamiento, planificación, efecto en cascada del entrenamiento.

"Kronos nº 7, pp. 16-22, Enero/Junio 2005"

INTRODUCCIÓN

Cada vez más, el entrenamiento de élite se está convirtiendo en una "ciencia", siguiendo un método riguroso y sistemático, en el que se tiende a medir y calibrar todos los detalles, para asegurar la calidad final del proceso y de los resultados.

"Nadie pone en duda la importancia que tiene el hecho de planificar el trabajo dentro del campo del entrenamiento deportivo" (Chirosa).

Los entrenadores de los deportes individuales (atletismo, natación, ciclismo, etc.) conocen desde hace años lo importante de tener un control preciso sobre el entrenamiento (Bompa, Matveev y otros), en su caso, basado sobre todo en parámetros como la fuerza, la velocidad o la resistencia.

Estos entrenadores toman multitud de datos de carácter fisiológico, como el peso del atleta, el porcentaje de masa grasa, el $VO_{2máx}$ la FC, umbrales, lactatos, series realizadas, etc.

Sin embargo, en los deportes de equipo, el rendimiento no depende exclusivamente de los factores condicionales sino que depende de otros factores sustanciales a la propia lógica interna del juego, como la calidad en la ejecución técnica, en la toma de decisiones tácticas y estratégicas y los factores derivados de la dinámica de grupo.

Esto obliga a considerar el entrenamiento de una forma integrada y completa.

Por ello, en los deportes de equipo, el entrenamiento integrado constituye la tónica moderna, intentando, así mismo, gestionar de la mejor manera el tiempo (Chirosa y col.), que en la mayoría de los casos es un bien escaso y limitado para casi todos los entrenadores.

También cabe destacar, que *"la mejor forma de entrenar un deporte es practicarlo"* (Corbeau, 1990). Por lo que varios autores indican, que *"el mejor medio de entrenamiento es la propia competición"*, aunque se hace necesaria la participación del entrenador, para provocar ciertos procesos de interacción o de aprendizaje.

Lo que se pretende es mostrar el análisis del entrenamiento de un equipo de élite, atendiendo a la duración de cada tipo de ejercicio, en función de una herramienta diseñada a tal efecto, mediante una hoja en formato Excel.

MÉTODO

En este apartado, se desarrolla las características de la muestra, la descripción del procedimiento y de las variables establecidas.

CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA

Para este estudio se ha elegido a la plantilla de División de Honor del Club Balonmano Ciudad Real, que en los últimos años está teniendo una gran relevancia tanto a nivel nacional como internacional, proclamándose durante la temporada del estudio, campeón en varias de las competiciones en las que participó, tanto a nivel nacional como internacional. La plantilla consta de 18 jugadores, de ellos 9 extranjeros y 9 nacionales.

La temporada completa estuvo formada por dos Periodos Preparatorios (en total 9 microciclos), y dos Periodos Competitivos (31 microciclos). El período de observación comienza en enero, y acaba al final de la temporada. En un período que comprende la Fase Competitiva II.

Los registros se realizaron en cada una de las sesiones de entrenamiento y éstas se agruparon en microciclos, de acuerdo a las programaciones características de los deportes de equipo. Se distinguen dos tipos de microciclos según el número de competiciones que se realizaron: M1 con una competición por microciclo y M2, con dos partidos semanales.

DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO

La toma de datos para la elaboración del informe, se dividió en cinco fases:

- I. Descripción de las variables y categorías
- II. Elaboración de las planillas de observación y de la hoja en formato Excel.
- III. Observación de los entrenamientos, durante los cuales se elaboró una descripción del ejercicio y se cronometró el tiempo de actividad.
- IV. Implementación de las planillas previamente diseñadas para el estudio, necesitando una traducción de los ejercicios observados, a las categorías preestablecidas.
- V. Análisis de los datos obtenidos.

DESCRIPCIÓN DE LAS VARIABLES ESTABLECIDAS

Para la toma de datos se diseñó una planilla de control, en formato Excel, en la que se definieron las siguientes variables.

Necesito una foto

COMPETICIÓN				
VARIABLES ESPECÍFICAS				
Ataque		Defensa		Cognitivo
M.G.	Circulac.jug.	Sistemas	6:00	Videos
	Circulac.balón		5:01	Charlas
M.B.	Cruces		5+1	
	Permutas		4:02	
	Bloqueos		3:03	
Desdoblamientos				
Lanzamientos				
Contraataque		Balance def.		
Grupales		Situaciones grupales		
Globales				
Desigualdad numérica		Desigualdad numérica		
VARIABLES COMPLEMENTARIAS				
Mejora Motriz				
Desplazamientos		Saltos		Lanzamientos (sin oposición)
Condición Física				
Fuerza	Resistencia Explosiva	Resistencia	Aeróbica Anaeróbica	Velocidad De reacción
Recuperación				

Tabla 1: Determinación de las Variables, en función del Efecto en Cascada del Entrenamiento.

Cada carga ha sido categorizada en función de su nivel más alto, atendiendo al "Efecto en Cascada del Entrenamiento" (Álvaro, J.) que más adelante se explica.

La clasificación "vertical" de los medios de entrenamiento, se ha realizado acorde a la influencia de cada medio sobre la preparación del jugador, de acuerdo a la teoría del **Efecto en Cascada del Entrenamiento** (Álvaro, J.). Así, los medios de entrenamiento específicos son los más indicados para aumentar el rendimiento de los jugadores y equipos (Álvaro, J; Espar, X.), puesto que "para obtener el máximo rendimiento, deberíamos crear la capacidad de resolver los problemas específicos que se plantean durante la competición, entrenando mediante situaciones lo más parecidas al hecho competitivo. Esto es, solicitando que se efectúen sus acciones, con la intervención de los diferentes factores mezclados entre ellos y de manera simultánea" (Espar, X.).

RESULTADOS

En el análisis de los primeros datos obtenidos, referentes a los tiempos totales de entrenamiento registrados a lo largo de los cinco meses de seguimiento (Pe-

riodo Competitivo II), podemos apreciar en el Gráfico 1 que casi la mitad del tiempo se ha dedicado a las Variables Específicas, un tercio a las Variables Complementarias y el resto corresponde a la Competición (20%).

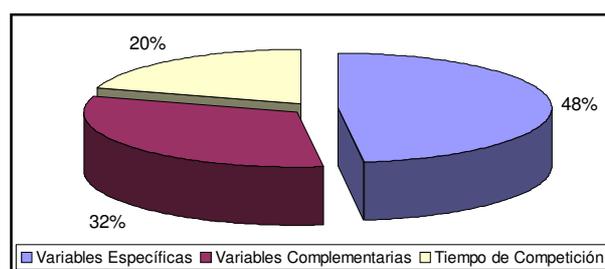


Gráfico 1: distribución del Tiempo Total de Entrenamiento

En el gráfico se aprecia que la variable a la que más tiempo se le ha dedicado en el cómputo global del tiempo que duró el estudio ha sido al Tiempo de competición (20'27%), seguido por el Trabajo Cognitivo (17'89%) y Trabajo de Defensa (16'18%), Condición Física (15'32%) y Trabajo de Ataque (13'98%). Los demás bloques (mejora motriz y trabajo de recuperación) se han repartido el resto del tiempo de una manera equitativa (7'47% y 8'9% respectivamente).

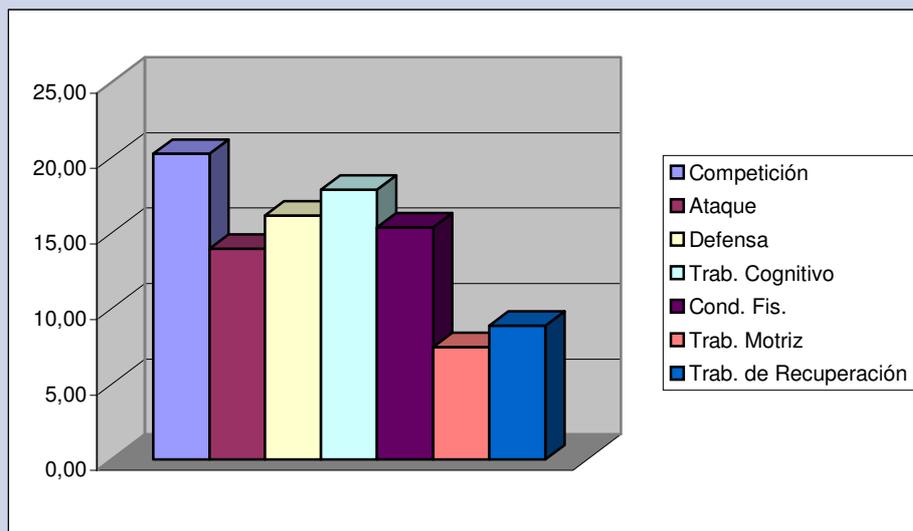


Gráfico 2: Distribución del Tiempo Dedicado a cada Variable

Del estudio de las diferentes categorías que componen cada variable, se observa:

- En el Trabajo de Ataque, se aprecia que los lanzamientos (con oposición) son el campo al que más tiempo se le dedica (21'03% del total del trabajo de Ataque), con una ligera diferencia con la circulación de balón (19'41%), mientras que en otro extremo, aparecen las permutas (2'4%), los bloqueos (3'35%) y sobre todo los desdoblamientos (1%). Los demás datos, de reparten el tiempo de una manera más o menos equitativa.
- En el Trabajo de Defensa, destaca sobre todo el trabajo de situaciones grupales (38'56%, sobre el total de trabajo de Defensa) seguido del trabajo del sistema 5:1 (24'82%) y del sistema 6:0 (16'87%). Mientras que los sistemas 3:3 (0'0%) y 4:2 (0'48%) no son trabajados nunca o prácticamente nunca.
- En el Trabajo Cognitivo, destacan las charlas (dos tercios del tiempo).
- El Trabajo de Condición Física se caracteriza por el desarrollo de la F_E (52'16%) y de la R_{ae} (30'53%) y por la práctica ausencia de trabajo de velocidad de reacción (3'56%) y de la F_R (1'02%).
- En el trabajo relativo a la Mejora Motriz, se aprecia una repartición del tiempo, que sigue un patrón del 50% del tiempo para los lanzamientos (sin oposición), 1/3 de desplazamientos y 1/6 parte de saltos.

DISCUSIÓN

A lo largo de los seis meses de seguimiento, el equipo trabajó todos los aspectos evaluados, a excepción del sis-

tema defensivo 3:3 (existente, pero actualmente en desuso) y del trabajo de relajación, lo que si que nos llama la atención, puesto que es un tipo de actividad que puede mejorar mucho el ambiente de trabajo y las actitudes personales.

Se observa que el trabajo de mejora motriz, se da de manera habitual, ocupando una parte importante del tiempo de entrenamiento en la práctica totalidad de los microciclos a lo largo del estudio, lo cual es de destacar, teniendo en cuenta que se encuentra muy por debajo de otras variables en la estructura según la teoría del Efecto en Cascada del Entrenamiento.

También se aprecia la buena distribución de los medios (generales y básicos) de ataque y defensa (sistemas, contraataques y desigualdades numéricas) a lo largo del estudio, siendo trabajados en los ciclos menos estresantes (M1) aquellos aspectos que conllevan más desgaste físico (circulaciones y situaciones de desigualdad numérica). Mientras que en los ciclos con más carga competitiva (M2), se trabajan lanzamientos.

CONCLUSIONES

Destaca la importancia que cobra el tiempo dedicado a la Competición, así como el tiempo ocupado por el Trabajo Cognitivo. Sobre todo las charlas.

Se observa que las diferentes variables han sido trabajadas de una manera lógica y apropiada, siendo los bloques menos específicos los menos trabajados, de acuerdo a la Teoría del Efecto en Cascada del Entrenamiento.

Observamos, que dentro de los aspectos del juego, se presta más atención a la defensa que al ataque. Y sobre todo a los sistemas estructurados de defensa, más que a los medios genéricos de ataque.

FOTO

En este estudio faltaría por comprobar la correlación entre lo programado y lo realizado. Resultados que consideramos muy útiles para los entrenadores, principalmente dentro del apartado de Evaluación perteneciente a cada programación.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA



Álvaro Alcalde, J. (1996). Análisis y evaluación en balonmano. Seminario Europeo 96 AEBM.

Álvaro Alcalde, J. (2004). Capítulo 2, Medios de entrenamiento. Apuntes para Master de Alto Rendimiento. COE.

Álvaro Alcalde, J. (2004). Capítulo 7, Control del entrenamiento y de la competición. Apuntes para Master de Alto Rendimiento. COE.

Bompa, T. (1983) Theory and methodology of training. Dubuque, Iowa (USA): Dendall/Hunt Publishing Company Citado por Espar, X. en Relaciones preferenciales en el entrenamiento integrado en Balonmano.

Corbeau (1990) Citado por Morcillo y col. en Aproximación a la utilización de medios específicos de entrenamiento en la enseñanza del fútbol.

Espar, X. (1998) La planificación del entrenamiento en balonmano. www.xescoespar.com

Espar, X. (2002) Relaciones preferenciales en el entrenamiento integrado en balonmano. www.xescoespar.com

Matveev, L. (1977/1985) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Raduga.

Varios autores. (1991) Balonmano. C.O.E. Madrid: COE.

**Autor para establecer
correspondencia:
Dra. Maite Gómez**

E-mail:

m_teresa.gomez@uem.es

