

La modelación del proceso de entrenamiento: Importancia de lo “nuestro”

“Sé lo que busco porque sé lo que siento” (J.M Lillo)

Como punto introductorio de esta cuestión me gustaría remitir al lector a una pequeña reflexión: ¿por qué todos los equipos juegan al fútbol de una manera distinta si a la hora de la verdad prácticamente todos los entrenamientos se sustentan sobre ejercicios muy parecidos?, es decir, ¿no sería más lógico que si un entrenador utiliza la misma metodología de trabajo en cualquiera de los equipos que dirige, estos jugasen de igual manera?, ¿por qué no tiene la misma transferencia en cualquier equipo (contexto) un ejercicio en superioridad 6x4 donde se prime la circulación de balón?, ¿por qué unos equipos son capaces de transferirlo incluso potenciarlo y otros en cambio se muestran totalmente incapacitados?..., si vislumbramos esta realidad, ¿no deberíamos reflexionar sobre la idoneidad de “nuestros” entrenamientos?.



Si anteriormente ya se señaló la importancia de crear “nuestro” modelo de juego apoyándonos en las peculiaridades de “nuestros” jugadores como individuos y como colectivo relacional, será también de obligada reseña la necesidad de adaptar “nuestros” entrenamientos al escenario particular en el que nos encontremos. La modelación del entrenamiento no es más que el proceso por el cual adaptamos todas “nuestras” tareas de entrenamiento a “nuestra” manera particular de querer jugar (“nuestro” modelo), para que de este modo, y con un probable porcentaje más elevado de eficacia, consigamos una mayor transferencia positiva en “nuestra” competición. Trabajar a diario sobre “nuestra” forma de jugar será la manera de que los jugadores capten, interioricen y plasmen antes el mensaje y la idea del cuerpo técnico. *“La metodología de entrenamiento debe basarse en el jugar, pero no en un jugar cualquiera, sino en el jugar que pretenda el entrenador”* (Tamarit, 2007)

En consecuencia, utilizar al modelo de juego como hilo conductor supondrá que debemos de entrenar en contextos similares a los que vamos a competir, que los ejercicios que planteemos no podrán ser copiados, que serán únicos para “nuestro” equipo, “nuestras” necesidades y potenciales, seleccionados y

ajustados en base a la dificultad y complejidad del nivel de rendimiento de los jugadores, de su organización dinámica y del momento temporal que existen entre su aplicación y los efectos positivos que pueden obtenerse; porque únicamente de esta manera nos serán útiles a “nuestro” equipo y a “nuestro” querer jugar.

Recordamos que el jugador cuando se encuentra en situación de competición recurre a referencias basadas en sus experiencias pasadas, que le permiten o ayudan a dar respuesta la situación contextual, y sin las cuales, el jugador tardaría más en leer y decidir qué hacer. Como señala Freitas en 2004, *“el entrenador debería utilizar espacios coherentes con su modelo de juego de modo que los jugadores tengan una percepción más correcta de las referencias espaciales inherentes a su forma de jugar.”*



O sea, se deberá entrenar cada situación en la zona o zonas del campo donde queremos que se produzcan”. Únicamente de esta manera, aplicando ejercicios apropiados a los problemas o necesidades identificadas, optimizaremos “nuestro” proceso de entrenamiento, dándole una dirección precisa y racionalizando el tiempo y el esfuerzo para obtener el mejor resultado posible. “De esta manera, se van acumulando experiencias, van irrumpiendo recursos que se insertan en el lenguaje comportamental del colectivo, confiriéndole una serie de automatismos para que todos piensen en función de lo mismo, van brotando nexos reconocibles entre los implicados” (Cano, O. 2009). Una vez más, contextualizar “nuestro” trabajo o “nuestra” realidad, a “nuestro” escenario, a “nuestras” necesidades, se presenta como el camino más seguro para otorgar sentido y utilidad a lo que hacemos a diario.

“Podemos ganar, podemos perder, pero si somos fieles a lo que nosotros sabemos hacer que es jugar bien al fútbol, tendremos muchas opciones de ganar” (Pepe Reina – Informe Robinson – Campeones del Mundo).

Fragmento del Contenido del Curso de Preparación Física Especifica Adaptada.

Si te interesa realizar este curso totalmente on-line ingresa a este link:
<http://www.grupoekipo.com/secciones/capitacion/>