

ARTÍCULOS-DOCS

Sports Performance Institute



Sant Cugat del Vallès

OPTIMIZACIÓN DE LA CONCEPCIÓN DEL ENTRENAMIENTO-COMPETICIÓN

Doc -Entrenamiento Estructurado- “La preparación física en los Deportes de Equipo” (Seirul-lo Vargas, 2002).

- a) Explica el concepto tradicional del deporte durante el siglo XX desde el punto de vista conductista y mecanicista; así como las consecuencias metodológicas que conlleva (modelos de práctica, pluridisciplinas, ...).
- b) Perspectiva sobre la que se fundamenta el entrenamiento estructurado y sus consecuencias metodológicas para la optimización del rendimiento.
- c) Metodología para la construcción de tareas en el entrenamiento estructurado. Tareas - elementos conformadores - Situaciones Simuladoras Preferenciales.

OPTIMIZACIÓN TÁCTICO-ESTRATÉGICA

Doc “La acción táctica deportiva. Controversias y desafíos sobre su aprendizaje” (López-Ros, 2014).

- a) Explica dos controversias y desafíos sobre el aprendizaje de la acción táctica.
- b) Comenta y propón su aplicabilidad práctica de las siguientes controversias sobre el aprendizaje de la táctica:
 - i) Toma de decisiones y creatividad.
 - ii) Aprendizajes con más/menos incertidumbre.
 - iii) Actuar tácticamente bien/mal según más/menos ajustado al contexto.
 - iv) Sólo movimientos o también finalidad-intención de la acción.
 - v) Aspectos técnicos-físicos-cognitivos-emocionales conjuntamente o parcialmente para una táctica efectiva.
 - vi) Toma de decisiones vinculada a la oposición / colaboración.

-
- vii) Perspectiva de sistemas dinámicos-ecológicos.
 - viii) ¿Qué hacer para aprender a jugar bien?
 - 1) cualidad/cantidad de práctica
 - 2) Baja/alta implicación motriz y más/menos comprensión?
 - 3) Nivel de complejidad adecuado
 - 4) Errores motrices / errores en toma de decisiones
 - 5) Ayudas y feedbacks, ¿cuándo?
 - 6) Más/menos autoevaluación
 - 7) ¿Cómo graduar el nivel de dificultad y cómo secuenciarlo en el tiempo?
 - 8) Cognitivismo vs perspectiva ecológica
 - 9) Práctica estructurada o más aleatoria
 - c) Aprendizaje de la táctica de forma implícita o explícita (tomando más/menos consciencia).
 - d) Tratamiento de expertos y novatos.
 - e) Conocimientos previos o emergen del contexto.
 - f) Interpretar lo que acontece con respuesta más/menos intuitiva o marcada por planteamientos estratégicos.
 - g) ¿Hace falta un nivel conceptual y teórico para actuar tácticamente correctamente? ¿Cómo se aprende mejor? ¿Hace falta cierta comprensión lógica del juego para ajustar la “táctica individual”?
 - h) “Talento táctico” (genética/aprendizaje).
 - i) El aprendizaje táctico, ¿depende de cómo se enseña? (enseñanza comprensiva / enseñanza no lineal / ...).

Doc “La estructura socio-afectiva” (Seirul-lo Vargas, 2004).

- a) Cita 8 factores a tener en cuenta en el tratamiento intersistémico de juicios evaluativos procedentes de las autoevaluaciones de las situaciones vividas en un grupo deportivo.
- b) Explica las tres principales cuestiones de optimización de la estructura socio-afectiva que aportan rendimiento deportivo.
- c) Cita 2 diferencias entre ayuda mutua y cooperación.
- d) Equipos entrenados en ayuda mutua y cooperación:
 - i) ¿Qué son capaces de identificar a nivel individual?
 - ii) ¿A qué tipo de informaciones interpersonales acceden?
- e) Cita 6 vías de comunicación no verbal.
- f) Características de la comunicación asertivo-motriz.
- g) Criterios de optimización asertivo-motriz.
- h) Explica la comprensión empática.
- i) Cita qué conflictos eliminan la asertividad y la empatía.
- j) Problemas socio-afectivos empáticos que condicionan la constitución del grupo.
- k) Criterios de optimización empática.

OPTIMIZACIÓN TÉCNICO-COORDINATIVA

Doc “Fundamentos y métodos para el desarrollo de las capacidades coordinativas” (DD Blume, 1987).

- a) Características principales de las capacidades coordinativas.
- b) Breve descripción de la capacidad de: 1) Acoplamiento, 2) Orientación, 3) Diferenciación, 4) Equilibrio, 5) Reacción, 6) Readaptación, 7) Rítmica.
- c) Cita 4 características por las que son importantes las capacidades coordinativas para el desarrollo del rendimiento de los deportistas.
- d) Cita 3 medidas metodológicas para las exigencias coordinativas y pon ejemplos de ejercicios para cada una.

Doc “La técnica y su entrenamiento” (Seirul-lo Vargas, 1987).

- e) Significado de la técnica en los distintos deportes.
- f) ¿Qué tipo de valoraciones podemos realizar cuando analizamos las habilidades técnicas? Haz una descripción de los aspectos espacio-temporales y estructurales que se derivan de ellas. Propón algún ejemplo.
- g) Explica el significado de la técnica en distintos deportes.
- h) Concepto de aprendizaje de la técnica.
- i) Describe el entrenamiento técnico y cita sus principales contenidos como proceso complejo que engloba la participación motora y la participación cognitiva-afectiva.
- j) ¿Qué posibilidades de entrenamiento técnico sin actividad motriz ha propuesto Volpert?
- k) Cita las etapas de aprendizaje técnico propuesta y destaca un aspecto relevante en cada una.

Doc “¿Cómo se manifiesta la velocidad en fútbol?” (Seirul-lo Vargas, 1998).

- a) Cita y explica brevemente qué tipos de velocidad se proponen para su optimización.
- b) Define unos tipos de velocidad para otro deporte distinto al fútbol. Puedes aprovechar los conceptos expuestos en el documento y crear tus propias propuestas.
- c) ¿En qué situaciones y condiciones se deben entrenar los tipos de velocidad concebidos así?
- d) Elige un tipo de velocidad propuesto y diseña una situación intersistémica con prioridad en velocidad.

OPTIMIZACIÓN BIOLÓGICO-CONDICIONAL

Doc “Preparación física aplicada a los deportes colectivos. Balonmano” (Seirul-lo Vargas, 1993).

- a) Cita los principales elementos a tener en cuenta para optimizar: a) las capacidades condicionales, b) las capacidades coordinativas.
- b) Cita los distintos niveles de aproximación de la cualidad básica de fuerza para ser aplicada al hecho específico.
- c) ¿Qué permite estructurar la cualidad básica de fuerza en niveles de aproximación al hecho específico?
- d) Describe las características de los niveles de aproximación: 1) de la fuerza general / 2) dirigida / 3) especial / 4) de competición
- e) ¿Qué tipos de ejercicios pueden ser? a) los ejercicios de Fuerza General, b) los ejercicios de Fuerza Dirigida, c) los ejercicios de fuerza especial, d) los ejercicios de fuerza competitiva
- f) Pon ejemplos prácticos de variantes de distintos ejercicios de: a) Fuerza General, b) Fuerza Dirigida, c) Fuerza Especial, d) Fuerza de Competición.
- g) Distribución del tipo de fuerza general/dirigida/especial/competitiva para un deportista principiante, uno en la etapa de apogeo del rendimiento y para otro en sus últimos años de vida deportiva.
- h) Explica un ejemplo de aplicación de las propuestas de Fuerza para la Resistencia.

Doc “Entrenamiento Coadyuvante” (Seirul-lo Vargas, 1986).

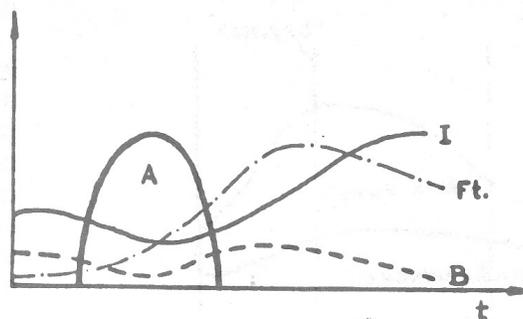
- i) Diferencia el entrenamiento coadyuvante del entrenamiento optimizador (ver docs i entrevistas más actuales del Maestro Seirul-lo).
- j) Define el entrenamiento coadyuvante.
- k) Cita el conjunto de sistemas que integran el entrenamiento coadyuvante.
- l) Objetivos del: 1) Entrenamiento Supresivo, 2) Entrenamiento de Evitación, 3) Entrenamiento Alternativo, 4) Entrenamiento Posdramático, 5) Entrenamiento Perentorio o de Resolución Final.

OPTIMIZACIÓN DEL CONTROL-EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO-COMPETICIÓN

Doc “Competencias: desde la Educación Física al alto rendimiento” (Seirul-lo Vargas, 2012).

- a) Explica la concepción de competencia que se plantea, diferenciando la idea lineal de la que interpreta el ser humano como ser optimizador, dinámico y complejo.
- b) Importancia de la autoevaluación del deportista.
- c) ¿Por qué Andrés Iniesta es el mejor jugador de fútbol del mundo?

OPTIMIZACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO-COMPETICIÓN



Doc "Motricidad básica y su aplicación a la iniciación deportiva" (Seirul-lo Vargas, 2004).

- a) * Finalidad de la Fase A1 de Práctica Regular Inespecífica (5-7 años) del proyecto de iniciación deportiva.
- b) * Criterios para la optimización de las estructuras cognitiva, coordinativa y socio-afectiva en la Fase A1 de Práctica Regular Inespecífica (5-7 años) del proyecto de iniciación deportiva.
- c) * Condiciones de las tareas y su planificación en la Fase A1 de Práctica Regular Inespecífica (5-7 años) del proyecto de iniciación deportiva..
- d) * Finalidad de la Fase A2 de Formación Genérica Polivalente (8-10 años) del proyecto de iniciación deportiva.
- e) * Tipos de ejercicios en la Fase A2 de Formación Genérica Polivalente (8-10 años) del proyecto de iniciación deportiva.
- f) * Aspectos generales de la Fase A2 de Formación Genérica Polivalente (8-10 años) del proyecto de iniciación deportiva.
- g) * Contenidos para la formación corporal genérica de la Fase A2 de Formación Genérica Polivalente (8-10 años) del proyecto de iniciación deportiva.
- h) * Contenidos para la formación corporal polarizada de la Fase A2 de Formación Genérica Polivalente (8-10 años) del proyecto de iniciación deportiva.
- i) * Explica el diseño de tareas para la Práctica de Juegos-Deportes en la Fase A2 de Formación Genérica Polivalente (8-10 años) del proyecto de iniciación deportiva.
- j) * Explica el diseño de tareas para la Práctica de Grupos Juego-Deporte en la Fase A2 de Formación Genérica Polivalente (8-10 años) del proyecto de iniciación deportiva.

- k) * Finalidad de la Fase A3 de Preparación Multilateral Orientada (11-13 años) del proyecto de iniciación deportiva.
- l) * Tipos de ejercicios en la Fase A3 de Preparación Multilateral Orientada (11-13 años) del proyecto de iniciación deportiva.
- m) * Aspectos generales de la Fase A3 de Preparación Multilateral Orientada (11-13 años) del proyecto de iniciación deportiva.
- n) * Criterios para la formación corporal personalizada de la Fase A3 de Preparación Multilateral Orientada (11-13 años) del proyecto de iniciación deportiva.
- o) * Criterios para la adquisición orientada de la técnica y la táctica en la Fase A3 de Preparación Multilateral Orientada (11-13 años) del proyecto de iniciación deportiva.

-
- p) * Finalidad de la Fase A4 de Iniciación Específica (14-16 años) del proyecto de iniciación deportiva.
 - q) * Situaciones para la optimización en la Fase A4 de Iniciación Específica (14-16 años) del proyecto de iniciación deportiva.
 - r) * Aspectos generales de la Fase A4 de Iniciación Específica (14-16 años) del proyecto de iniciación deportiva.
 - s) * Criterios para la adaptación al proceso de entrenamiento en la Fase A4 de Iniciación Específica (14-16 años) del proyecto de iniciación deportiva.
 - t) * Criterios para la optimización técnico-táctica en la Fase A4 de Iniciación Específica (14-16 años) del proyecto de iniciación deportiva.
 - u) * Criterios para la adecuación al ecosistema en la Fase A4 de Iniciación Específica (14-16 años) del proyecto de iniciación deportiva.

“How do I train again and again” (Kilian Jornet, 2017).

- a) Training principles of Kilian, explicando un detalle relevante de cada uno.
- b) Explica cómo aplica Kilian el “know yourself”.
- c) Selecciona características principales del “Endurance Training” de Kilian.
- d) Selecciona características principales del “Strength and Speed Training” de Kilian.
- e) Destaca aspectos de planificación de la temporada de Kilian (“Organization of the Season”), incluyendo el “Altitude Training” y las puestas a punto “Tapering toward important races” junto a algún ejemplo de “Adjust your training to conditions”.
- f) ¿Qué destaca Kilian del “Technical Training” y de la “Strategy and Preparation”.
- g) Cita los detalles relevantes del “Explore your body limits on safety conditions”.

Doc “Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competiciones” (Seirul-lo Vargas, 1987).

- h) Cita 5 conceptos destacados de planificación del entrenamiento hasta los años 80.
- i) ¿Qué aspectos destacados-novedosos de la planificación introdujo A. Bondarchuk?
- j) Estructuración de la carga de entrenamiento durante el periodo competitivo propuesto por Seirul-lo para los deportes de largo periodo de competiciones: (a) microciclo con una competición y (b) microciclo con dos competiciones.
- k) Explica algunos conceptos-principios de la estructuración de la carga de entrenamiento para deportes de largo periodo de competición que sean aplicables a: 1) otros deportes de dos competiciones importantes anualmente (ej. modalidades de atletismo), 2) otros deportes de varias competiciones anuales distribuidas irregularmente en el tiempo (ej. Carreras de montaña).

Doc “Planificación a largo plazo en los deportes colectivos” (Seirul-lo Vargas, 1998).

- a) El concepto de planificación. Sintetiza: a) definición, b) las 3 características fundamentales y c) sus funciones.
- b) Estado de forma y sus perspectivas. Destaca los aspectos relevantes del estado de forma respecto: a) a la individualidad del jugador, b) a los oponentes, c) a los compañeros de equipo, d) al momento de la temporada.
- c) Elementos del entrenamiento y su organización. a) ¿Cómo se manifiesta la fuerza en balonmano?, b) ¿Cómo se manifiesta la velocidad en fútbol?, c) distribución de los elementos de fuerza y resistencia generales-dirigidos-especiales-competitivos para los primeros y últimos años de alta competición, d) explica el principio de acción sinérgica.
- d) Destaca, con gráficos explicativos, los aspectos más relevantes del diseño de la carga de entrenamiento en pretemporada, temporada competitiva y sobre el concepto de microestructuración.

Sports Performance Institute



Sant Cugat del Vallès