



ISSN: 1577-4015

Apunts Educación Física y Deportes

ISSN: 1577-4015

ISSN: 2014-0983

pubinefc@gencat.cat

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya

España

Ariel Torres, Pablo

Reseña del libro: El Entrenamiento en los Deportes de Equipo

Apunts Educación Física y Deportes, vol. 38, núm. 149, 2022, Julio-Septiembre, pp. 79-80

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya

Barcelona, España

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551674774007>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc

Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso
abierto



Reseña del libro: *El entrenamiento en los deportes de equipo*

Pablo Ariel Torres^{1*}

¹ Profesor y licenciado en Educación Física. Especialista en Programación y Evaluación del Ejercicio. Preparador Físico de Estudiantes de La Plata (Fútbol Infantil). Universidad Nacional de La Plata. Argentina



Citación

Ariel Torres, P. (2022). Book review: El entrenamiento en los deportes de equipo (Training in team sports). *Apunts Educación Física y Deportes*, 149, 79-80. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/3\).149.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/3).149.09)

Editado por:

© Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Institut Nacional d'Educació
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

*Correspondencia:

Pablo Ariel Torres
patunlp@gmail.com

Sección:

Reseña bibliográfica

Idioma del original:

Castellano

Recibido:

18 de febrero de 2022

Aceptado:

23 de mayo de 2022

Publicado:

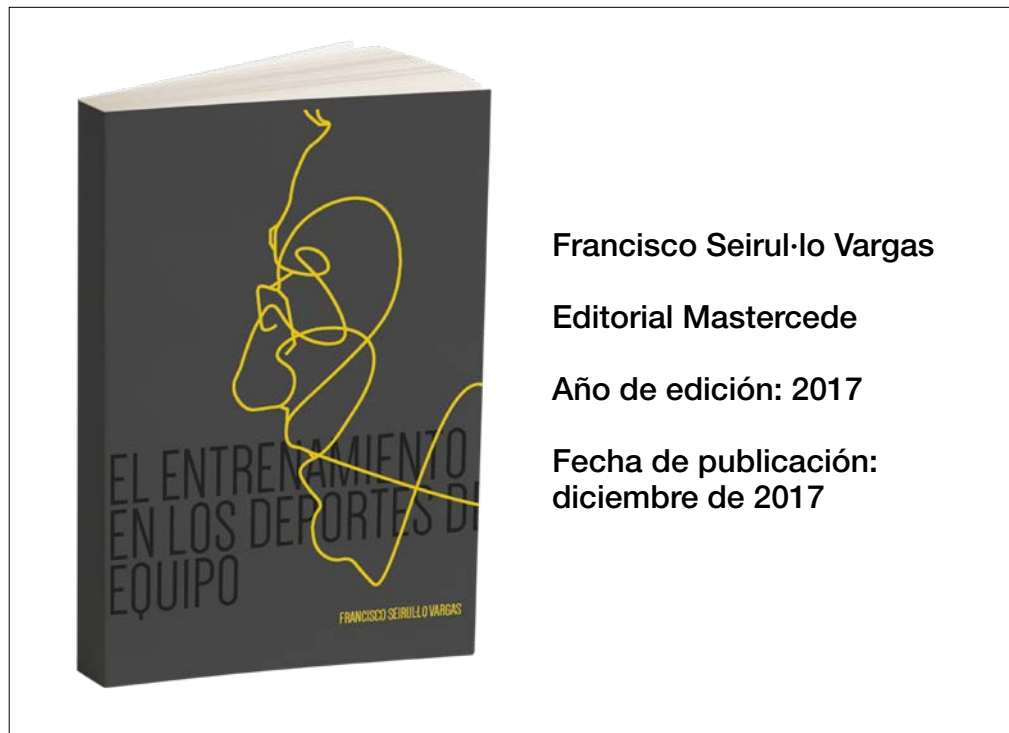
1 de julio de 2022

Portada:

La práctica deportiva en la infancia favorece el crecimiento y la salud emocional de los niños.
© Kablonk Micro. AdobeStock

El coordinador de este libro reseñado, Francisco Seirul-lo –licenciado en Educación Física y en Motricidad Humana–, cuenta con una gran trayectoria como preparador físico y entrenador en el alto rendimiento deportivo (atletismo, balonmano, judo, tenis y fútbol), también como docente en el INEFC de Barcelona. Actualmente desempeña su labor como director de metodología de entrenamiento en el F. C. Barcelona.

Seirul-lo fue quien diseñó y construyó los cimientos del Entrenamiento Estructurado para los deportes de equipo. El texto muestra los principios de la propuesta metodológica desarrollada por la Escuela del Barcelona, la cual ha influenciado (y lo sigue haciendo) a una gran cantidad de entrenadores, preparadores y readaptadores físicos en todo el mundo.



Francisco Seirul-lo Vargas

Editorial Mastercede

Año de edición: 2017

**Fecha de publicación:
diciembre de 2017**

Figura 1
Extraída de Seirul-lo Vargas (2017).

El libro engloba un proceso iniciado hacia finales de los años 80 por el grupo de profesionales que pertenecían al INEFC de Barcelona, liderado por Seirul-lo y compuesto por los autores de los capítulos del escrito reseñado: Tous, Moras, Vizuet, Fortó, Serrés, Massafret, Espar, Romero y Padullés. Estos integrantes se abocaron al desarrollo de una teoría renovada del entrenamiento para los deportes colectivos. Influenciados por los conceptos e ideas del paradigma de la Complejidad (proveniente de las ciencias del Gestaltismo, el Cognitivismo y el Estructuralismo), desde una visión sistémica y multifuncional del humano deportista, se orientaron a la optimización de sus estructuras y su movimiento como eje de su propuesta. Esta metodología comenzó a ser puesta en práctica en el alto rendimiento deportivo y, posteriormente, fue plasmada en el Máster Profesional en Alto Rendimiento en Deportes de Equipo de Barcelona (2003). Desde entonces, esta innovadora manera de entender el entrenamiento, centrándose en la universalidad del deporte y la particularidad del deportista, ha ido evolucionando y reinventándose constantemente, apoyándose en el avance tecnológico, para la mejora de las prácticas de diseño, control y evaluación de los jugadores.

El libro presenta el Entrenamiento Estructurado (la teoría de entrenamiento para los deportes de equipo), su metodología, procesos de planificación y control, de una manera genérica y específica para cada especialidad deportiva, con el propósito de preparar al deportista para entrenar y competir.

El primer capítulo contiene un repaso de la teoría general del entrenamiento deportivo, de la cual se presentaron modelos cerrados, universales y pluridisciplinarios aplicados a los deportistas y con éxito en los deportes individuales. Seirul-lo afirma que esta corriente proveniente del Mecanicismo y Conductismo (paradigma de la Simplificación) cuenta con numerosas limitaciones para los deportes de conjunto. En cambio, el paradigma de la complejidad, soporte del Entrenamiento Estructurado, según el autor, es más apropiado para concebir los deportes de equipo como intuitivos, sintéticos, holísticos, no lineales, cooperativos y cualitativos.

A lo largo del extenso capítulo dos, se fundamenta el entrenamiento de la estructura condicional como soporte en la prevención de lesiones y optimización del rendimiento. Lo que los autores llaman “preparar para entrenar”, e implica la inclusión de ejercicios orientados, generales y dirigidos, planteando estrategias de entrenamiento basadas en el desarrollo tridimensional y cuatridimensional de la fuerza.

En el capítulo tres, comienza la explicación del “preparar para competir”, con la predominancia de la estructura coordinativa. En él se desarrolla la metodología del diseño de las tareas para el entrenamiento, a través de situaciones simuladoras preferenciales.

En el capítulo cuatro los autores abordan la estructura cognitiva, explicando la importancia del fortalecimiento y desarrollo de estas capacidades de los deportistas de espacio compartido, enfatizando en la toma de decisiones en el juego y su implicancia en el diseño de las ejercitaciones.

En el siguiente capítulo, Seirul-lo desarrolla la estructura socioafectiva como elemento inexorable que posibilita saber cómo y por qué un equipo gana, ya que el éxito y el fracaso deportivos son grupales. El autor destaca que son necesarios altos niveles de relaciones interpersonales para el cumplimiento de los objetivos de cada equipo.

En el capítulo seis, los autores abordan la planificación en el entrenamiento estructurado, describiéndola como un proceso sistemático y continuo, que requiere rigurosidad en la temporización de las tareas teóricas y prácticas de la periodización, ciclización, programación, de evaluación y control. Caracterizan la planificación como única y específica para cada especialidad deportiva y personalizada al deportista.

En los últimos dos capítulos, trabajan sobre los contenidos transversales de la propuesta: la metodología de intervención preventiva dentro del entrenamiento optimizador del deportista y el control de la carga interna y externa de los deportes de equipo.

Los profesionales de la educación física y de la preparación física tenemos ante nosotros un gran libro que nos acerca al mundo del alto rendimiento deportivo con la posibilidad de comparar, complementar y continuar investigando sobre nuestras acciones en el campo deportivo. De esta obra se desprenden muchísimos artículos que ayudan a comprender aún más la manera de entrenar a partir de esta ideología, de gran influencia en muchísimos clubes de primer nivel mundial. La lectura y relectura placentera de esta compilación ha significado un antes y un después en nuestra profesión. La misma es absolutamente recomendable.

Referencias

Seirul-lo Vargas, F. (2017). *El entrenamiento en los deportes de equipo*. Editorial Mastercede.



Conflicto de intereses: las autorías no han declarado ningún conflicto de intereses.

© Copyright Generalitat de Catalunya (INEFC). Este artículo está disponible en la URL <https://www.revista-apunts.com/es/>. Este trabajo está bajo la licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Las imágenes u otro material de terceros en este artículo se incluyen en la licencia Creative Commons del artículo, a menos que se indique lo contrario en la línea de crédito. Si el material no está incluido en la licencia Creative Commons, los usuarios deberán obtener el permiso del titular de la licencia para reproducir el material. Para ver una copia de esta licencia, visite https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es_ES