



Etapas
del
Espadista

por Ángel Fernández
©2015

FASES EN LA CARRERA DEL DEPORTISTA (según F. Sánchez Bañuelos)

- 1- INICIACIÓN**
- 2- DESARROLLO**
- 3- OPTIMIZACIÓN**
- 4- MANTENIMIENTO**
- 5- DESENTRENAMIENTO**

La Iniciación, es la fase en la cual el deportista se inicia en concreto en un deporte determinado, de forma que, se sientan las bases de una futura especialización en el mismo. No se presupone que una preparación o educación física previa tenga que estar en relación directa ni mediatizada por esta fase.

En la fase de *Desarrollo* es en la que se produce la auténtica especialización del deportista, coincide con la etapa en que Platonov (1988) centra la aparición de los primeros resultados de importancia.

La fase de *Optimización* supone la culminación de la carrera del deportista, coincide con la fase de Matveyev (1983) de realización máxima de las posibilidades deportivas, y con el periodo de posibilidades óptimas de Platonov (1988). Durante esta etapa se alcanzan los mejores resultados del deportista.

La fase de *Mantenimiento* se caracteriza por la estabilización de los resultados del deportista alrededor de sus niveles máximos. En algunos deportes los deportistas intentan prolongar esta fase lo más posible, en gran parte debido a que es en esta fase donde mejor pueden capitalizar sus buenos resultados. Sin embargo en otros deportes esta fase es muy corta y a veces inexistente y una vez que el deportista ha culminado su carrera se retira.

La fase de *Desentrenamiento* ocurre cuando un deportista se retira de la competición y se inserta en un régimen de vida normal. Esto coincide en numerosas ocasiones con una tremenda disminución de la actividad física por parte del mismo. Según Israel (1972) esto trae consigo un síndrome adverso de desadaptación que se concentra en síntomas como dolores de cabeza, insomnio, agotamiento, falta de apetito, depresión psicológica, etc. Estos síntomas pueden durar un largo periodo e indican que el organismo no es capaz de adaptarse rápidamente a la inactividad. Todos los especialistas recomiendan en este sentido una gradual disminución del nivel de actividad física y evitar por todos los medios un régimen de vida totalmente sedentario.

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO (Bompa, 1983)

El Tercer Nuevo Diccionario Webster (1971) define un sistema como una serie de ideas, teorías o especulaciones organizadas o dispuestas metódicamente. Un sistema debe abarcar, en una organización global, la experiencia acumulada durante los años, tanto como la investigación básica y aplicada. Un sistema, bien sea económico u orientado al deporte, no debe ser importado, aunque para desarrollar uno, puede ser de gran beneficio estudiar primero los de otros países. Además, la creación o el desarrollo de un sistema mejor tienen que tener en consideración la fundamentación social y cultural del país.

La organización del sistema deportivo de un país debe definir sus metas primero y sobre esta base debe crear su estructura de tal forma que todos los escalones y unidades se entrelacen juntos en un esquema sólido y secuencial (fig. 1). El sistema sugerido en la figura tiene una estructura piramidal, con su base formada por la masa de jóvenes tomando parte en la educación física y el pico abarcando la unidad de alto rendimiento, que incorpora los embajadores atléticos nacionales.

A través de un sistema de entrenamiento se implica un concepto unitario en cuanto a la teoría y metodología del entrenamiento, el cual tiene que ser seguido por todos los entrenadores del país.

Debe estar organizado y dirigido por organizaciones nacionales apropiadas en cooperación con cada federación deportiva nacional. La creación de sistemas de entrenamiento para un deporte puede resultar del conocimiento general de la teoría y metodología del entrenamiento, de descubrimientos científicos, de la experiencia de los mejores entrenadores nacionales, y de los planteamientos utilizados en otros países.

Los momentos culminantes del desarrollo de un sistema de entrenamiento deben ser la creación de un modelo de entrenamiento, tanto para la larga como la corta duración. El modelo tiene que ser aplicado entonces por todos los entrenadores. Tal planteamiento no excluye la posibilidad de expresión individual de cada entrenador. Dentro del sistema cada individuo tiene su propio sitio, y el entrenador a través de su talento puede intentar enriquecer el sistema. Además, un entrenador, a través de sus habilidades y destrezas debe aplicar el sistema de acuerdo con las condiciones específicas de su club, el ambiente social y el medio natural, las características individuales del atleta y factores similares.

LA PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO

Muchos de los talentos se han perdido para el deporte por no haber sido planificado el entrenamiento a largo plazo ni, en consecuencia, dirigido de manera óptima.

La planificación a largo plazo debe permitir a los entrenadores la elección y la importancia de los diferentes tipos de entrenamiento y de ejercicios atendiendo al desarrollo biológico y al progreso del rendimiento de los deportistas.

Las Etapas de Entrenamiento.

Platonov (Platonov, 1988) propone una distribución de cinco etapas en la planificación a largo plazo de un deportista.

- 1- ***La Preparación Inicial.*** Las características de esta etapa son las siguientes:
 - . Preparación física global
 - . Orientación hacia las mejoras de las técnicas específicas
 - . Variedad de entrenamiento y formas jugadas
 - . Sesiones a la semana con una duración de 30-60 minutos.

- . Volumen de trabajo anual, en torno a las 100-150 horas, según la edad en que el niño empiece el deporte.

2- Etapa de Preparación de Base.

- . Aumentar el volumen de los ejercicios específicos
- . Mejora de la técnica mediante ejercicios variados
- . Desarrollo de la velocidad y flexibilidad con prudencia.
- . Entrenamiento de larga duración con orientación específica
- . Continuar con variedad en el trabajo
- . Desarrollo de las capacidades de coordinación
- . La especialización continua siendo lentamente progresiva
- . Volumen e intensidad se aceleran al final de la etapa
- . La estructura del macrociclo se caracteriza por un periodo largo de preparación y un periodo de competición breve y más intenso.

3- Etapa de Preparación Específica de Base.

- . En la primera mitad predomina todavía la preparación general y especial y en la segunda la especialización hacia la disciplina.
- . Aumentos de volumen e intensidad diversificados sobre las capacidades condicionales preferentes.

4- Etapa de Realización Máxima de las Posibilidades del Deportista.

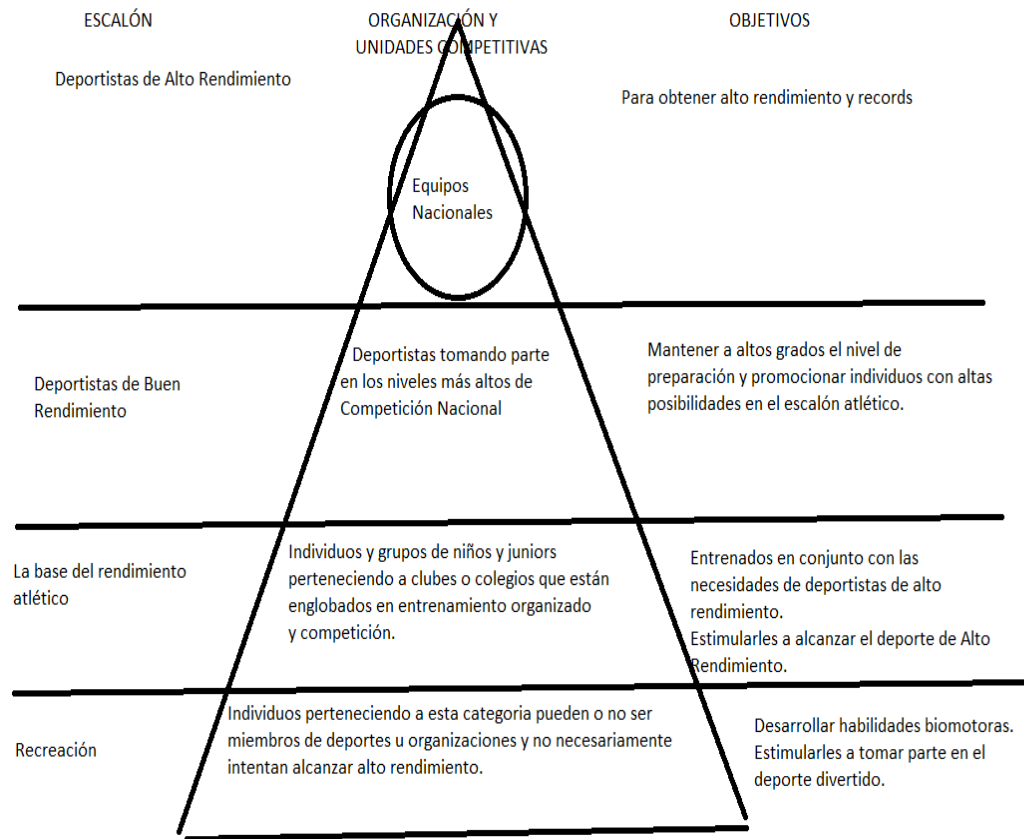
- . Supone la obtención de resultados máximos durante las pruebas de control que cierran el programa de refuerzo de la especialización.
- . Cantidad e intensidad de entrenamiento alcanzan sus valores máximos.
- . El nº de competiciones aumenta.

5- Etapa de Mantenimiento de los Resultados.

- . Atención máxima a la individualización, afinando sobre puntos fuertes y débiles.
- . Perfeccionar las cualidades técnicas por eliminación de los defectos particulares.
- . La madurez táctica, fruto de la mayor experiencia en las competiciones, juega un papel esencial en la prolongación de los buenos resultados.
- . Estimulación de la capacidad de trabajo mediante reducción del volumen global del trabajo en el macrociclo e incorporación de microciclos y mesociclos de choque.

UN EJEMPLO DE SISTEMA DEPORTIVO NACIONAL

FIG. 1



LOS DISEÑOS DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN LAS DISTINTAS ETAPAS.

Cuando se planifica el entrenamiento de cada año no se debe perder nunca la perspectiva de las características de cada etapa de entrenamiento donde se encuentra ubicado el deportista.

Es recomendable utilizar en las primeras etapas de entrenamiento a largo plazo el sistema tradicional de periodización de Matveyev, ya que es preferible el empleo de un entrenamiento complejo a un entrenamiento concentrado, en estas edades. En etapas más avanzadas del entrenamiento, donde el deportista ya ha logrado una mayor experiencia y alcanzado una maduración biológica suficiente, comienza a ser más apropiado el empleo de diseños avanzados que impliquen un entrenamiento concentrado de determinadas capacidades en los distintos mesociclos.

Etapas de planificación a largo plazo	Características de la Planificación anual	Diseños de entrenamiento recomendados								
Preparación Inicial	No se busca alcanzar un logro máximo deportivo en las competiciones y la preparación especial se centra en el perfeccionamiento técnico	No se emplean las estructuras de planificación convencionales								
Preparación de Base	Estructura en un solo Macro ciclo. El periodo preparatorio es de una duración superior a 2/3 del total, dominando la etapa general (I) sobre la especial (II). El periodo Competición es corto	Recomendable diseño convencional								
		<table border="1"> <tr> <td colspan="2">PP</td> <td>PC</td> </tr> <tr> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> </tr> </table>	PP		PC	I	II	III		
		PP		PC						
I	II	III								
<table border="1"> <tr> <td>PP</td> <td>PC</td> <td>PP</td> <td>PC</td> </tr> <tr> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> <td>III</td> </tr> </table>	PP	PC	PP	PC	I	II	III	III		
PP	PC	PP	PC							
I	II	III	III							
Preparación Específica de Base	Se pueden estructurar dos macros en una temporada. Aumenta la proporción del trabajo especial, en base a una mayor presencia del entrenamiento especial. No se aconseja la prolongación excesiva del Periodo Competición	<table border="1"> <tr> <td>PP</td> <td>PC</td> <td>PP</td> <td>PC</td> </tr> <tr> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> <td>III</td> </tr> </table> Recomendable diseño convencional	PP	PC	PP	PC	I	II	III	III
PP	PC	PP	PC							
I	II	III	III							
Realización máxima de las posibilidades del deportista	Aumenta el nº de macrociclos en función de los intereses competitivos de la temporada. Es conveniente la variación de los diferentes diseños en los macrociclos	<table border="1"> <tr> <td>PP</td> <td>PC</td> <td>PP</td> <td>PC</td> </tr> <tr> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> <td>III</td> </tr> </table> Pueden aumentar hasta 3 macrociclos convencionales	PP	PC	PP	PC	I	II	III	III
		PP	PC	PP	PC					
		I	II	III	III					
		<table border="1"> <tr> <td>PP</td> <td>PC</td> <td>A</td> <td>T</td> <td>R</td> </tr> <tr> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> Pueden combinarse el diseño tradicional con el diseño contemporáneo	PP	PC	A	T	R	I	II	III
PP	PC	A	T	R						
I	II	III								
Similar a la etapa anterior, si bien el diseño contemporáneo ofrece importantes posibilidades de adaptación para el deportista de gran experiencia										
Mantenimiento de los resultados	Se adecuan los macrociclos a los intereses competitivos con una máxima intensificación y especialización de la carga	<table border="1"> <tr> <td>A</td> <td>T</td> <td>R</td> <td>A</td> <td>T</td> <td>R</td> </tr> </table>	A	T	R	A	T	R		
A	T	R	A	T	R					

DESARROLLO DEL PROGRAMA TÉCNICO Y TÁCTICO EN CADA ETAPA DE ENTRENAMIENTO

1- ETAPA DE PREPARACIÓN INICIAL

Edades comprendidas entre los 8-10 hasta los 13-14 años.

Orientación hacia la mejora de la técnica específica

Variedad de entrenamientos y formas jugadas.

Asentamiento de aspectos técnicos coordinativos importantes:

- . Prioridad de la punta y brazo
- . Prioridad de la defensa con punta
- . Coordinación de desplazamientos principales
- . Coordinación de acciones sencillas
- . Volumen de trabajo anual entre 100-150 horas (según la edad en que se haya empezado)

Desplazamientos:

- . Marchar, Romper, Fondo, Marcha y Fondo
- . Ejercicios de equilibrio y coordinación con desplazamientos

Ejercicios Técnicos recomendados:

- . Posiciones principales 6ª, 8ª, 4ª, 7ª
- . Golpe recto como ataque y contraataque, golpe recto con oposición en las líneas de 6ª y 8ª. Angulación interior, superior, inferior.
- . Ligamentos 6ª y 8ª terminaciones con oposición
- . Paradas sencillas de 6ª y 8ª largas y cortas, terminaciones con oposición.
- . Librar con hierro como ataque y como contraataque.
- . Contraataque y parada.
- . Ligamentos y oposiciones sobre el librar del contrario.
- . Finta directa sobre paradas de 6ª y 8ª
- . Finta indirecta sobre 6ª y 8ª
- . Doble parada 6ª-8ª y 8ª-6ª

2- ETAPA DE PREPARACIÓN DE BASE

Edad entre los 15 y 17 años

Aumenta el volumen de los ejercicios específicos

Mejora de la técnica mediante ejercicios variados

Entrenamiento de larga duración con orientación específica

Continuar con variedad en el trabajo

Desarrollo de las capacidades de coordinación

La especialización continua siendo progresiva.

El volumen y la intensidad se aceleran al final de la etapa

El diseño de entrenamiento recomendado, es el diseño convencional. El periodo preparatorio debe ser 2/3 del total, dominando la preparación general sobre la especial. El periodo competitivo es corto.

Volumen de trabajo anual entre 200 y 400 horas.

Desplazamientos:

. Marcha, Romper, Doble Marcha, Doble Romper, Fondo, Flecha, Retraimiento, Medio Fondo, Marcha y Fondo, media marcha y Romper.

Elementos técnicos recomendados:

- . Golpe recto como ataque y contraataque, oposiciones en 6ª, 8ª y 4ª. Angulaciones interior, superior e inferior
- . Ligamentos en 6ª, 8ª y 4ª con diferentes terminaciones. Doble ligamento
- . Paradas sencillas 6ª, 8ª, y 4ª cortas y largas con diferentes terminaciones.
- . Librar con hiezo en ataque y en contraataque.
- . Contraataque y parada con diferentes inicios y diferentes terminaciones.
- . Continuaciones directas e indirectas ofensivas y contraofensivas sobre las paradas de 4ª, 6ª, y 8ª.
- . Finta directa a las paradas de 6ª, 8ª y 4ª
- . Finta indirecta 6ª, 8ª y 4ª
- . Doble parada 6ª-8ª, 8ª6ª, 6ª4ª,4ª6ª
- . Parada circular (contra de 6ª)
- . Finta y pase circular a la parada de 6ª

3- ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECÍFICA DE BASE

Edad entre los 17 y 20 años

En la primera mitad de la etapa predomina todavía la preparación general y especial y en la segunda la especialización en la disciplina.

Aumento del volumen e intensidad diversificados sobre las capacidades condicionales preferentes.

El diseño del programa de entrenamiento es el convencional, pudiéndose estructurar dos macrociclos, con lo que aumenta el trabajo especial.

No es aconsejable una prolongación excesiva del periodo de competición.

Volumen del trabajo anual entre 400 y 600 horas.

Desplazamientos:

. Marcha, Romper, Doble Marcha, Doble Romper, Fondo, Flecha, retraimiento, Medio Fondo, Marcha-Fondo, Cuclillas, Marcha-Romper, ½ marcha-Romper, ½ Romper-Marcha, Paso resbalado, ½ Romper-Flecha, ½ Fondo-Flecha
Conocimiento de todos los desplazamientos. Aprendizaje y coordinación de los nuevos desplazamientos para su futuro uso.

Elementos técnicos recomendados:

- . Golpe recto como ataque y contraataque con todas las angulaciones y oposiciones
- . Ligamentos rectos, semicirculares, diagonales y circulares, con diferentes terminaciones
- . Tomas de hierro, oposiciones directas e indirectas, transportes diagonales y circulares
- . Paradas sencillas con respuestas en diferentes terminaciones.
- . Librar con hierro como ataque y como contraataque.
- . Paradas de cesión 1ª y 4ª
- . Ataque al hierro con golpes en ataque y en defensa
- . Librar sin hierro como ataque y contraataque
- . Continuaciones directas e indirectas como ofensiva y contraofensiva.
- . Paradas circulares en 6ª, 8ª, y 4ª, cortas y largas.
- . Finta sencilla directa e indirecta
- . Finta circular con diferentes métodos iniciales (recto, pase, golpeo, etc.)
- . Doble parada corta y larga
- . Doble finta sencilla y mixta.
- . Contratiempos 6ª8ª y 8ª6ª y 4ª6ª
- . Iniciación a la segunda intención
- . Preparación con “ojos abiertos”, reacciones reflejas y preconcebidas.

4- ETAPA DE REALIZACIÓN MÁXIMA DE LAS POSIBILIDADES

Edad entre 20 y 30 años.

Supone la obtención de resultados máximos durante las pruebas que cierran el programa de refuerzo de la especialización.

Volumen e intensidad de entrenamiento alcanzan sus valores máximos.

El número de competiciones aumenta.

Respecto al diseño de programas de entrenamiento, pueden aumentar hasta tres macrociclos en el diseño convencional.

Pueden combinarse diseños convencionales con diseños contemporáneos.

Aumenta el número de macrociclos en base a los intereses competitivos de la temporada.

Volumen de trabajo anual entre 600 y 800 horas.

Desplazamientos:

En esta etapa se deben conocer y dominar todos los desplazamientos.

Se realizarán combinaciones de desplazamientos que nos sirvan para ejecutar acciones tácticas predeterminadas.

Elementos técnicos recomendados:

- . Golpe recto como ataque y contraataque en angulación y oposición, golpes lanzados
- . Ligamentos rectos, semicirculares, diagonales, circulares, cambios de ligamento, doble ligamento con distintas terminaciones, introducimos la terminación por lanzado indirecto y cortado.
- . Tomas de hierro oposición directa e indirecta, transportes diagonales y circulares.
- . Paradas sencillas largas y cortas con diferentes terminaciones.
- . Librar con hierro con lanzado y cortado como ataque y contraataque.
- . Paradas de cesión, todas
- . Cambio parada, con diferentes terminaciones.
- . Golpeos en ataque y en defensa con terminaciones por lanzados directos e indirectos y cortados.
- . Librar sin hierro, como ataque y contraataque con terminaciones por golpe lanzado y por lanzados indirectos y cortados.
- . Continuaciones directas e indirectas en ofensiva y contraofensiva, reflejas, preconcebidas y de segunda intención.
- . Paradas circulares cortas y largas, todas.
- . Fintas sencillas
- . Fintas circulares con diferentes métodos de inicio.
- . Dobles paradas cortas y largas, sencillas y mixtas
- . Doble finta, sencilla, mixta, circular.
- . Contratiempos (preparación, acción defensiva, ofensiva final)
- . Finta en tiempo (defensiva de los contratiempos)
- . Preparación "ojos abiertos"
- . Segunda intención (desarrollo)

5- ETAPA DE MANTENIMIENTO DE LOS RESULTADOS

Edad entre 30 y 36 años

Atención máxima a la individualización, afinando sobre puntos débiles y fuertes.

Perfeccionar las cualidades técnicas por eliminación de los defectos particulares.

La madurez táctica, fruto de la mayor experiencia en competiciones, juega un papel especial en la prolongación de los buenos resultados.

Estimulación de la capacidad de trabajo, mediante la reducción del volumen global de entrenamiento en el macrociclo e incorporando microciclos y mesociclos de choque.

DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE PREPARACIÓN

Debemos comenzar por definir en cada etapa los objetivos que deseamos alcanzar en las distintas capacidades, física, técnica, táctica, psicológico, ya que estos objetivos nos van a marcar las distintas formas de entrenamiento.



Entrenamiento Físico.

Este entrenamiento lo dividiremos en General, Especial, Específico.

Físico General: Desarrollo general de las cualidades físicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad.) y cualidades psicomotrices (coordinación, equilibrio,) mediante habilidades básicas (lanzar, correr, saltar,...)

- **Resistencia.** - El tipo de resistencia que trabajamos es la resistencia aeróbica, que nos permitirá abordar otros objetivos de entrenamiento con garantía de éxito.

Este tipo de resistencia nos permite a los esgrimistas soportar la larga duración de las competiciones y del entrenamiento.

- **Fuerza.**- La desarrollamos armónicamente en todos los grupos musculares con intensidades submáximas y con elementos simples (autocargas, parejas, balones medicinales,...). Es uno de los elementos importantes para contrarrestar el desequilibrio de un hemicuerpo, así como de flexores respecto extensores, otro, por esta razón el trabajo de fuerza debe ser siempre un trabajo simétrico.

- **Velocidad.**- Desarrollo de la velocidad general con ejercicios diversos (carrera, y especialmente juegos,...)

- **Flexibilidad.**- Desarrollo de la flexibilidad general buscando amplitud en todas las articulaciones y grupos musculares.

- **Coordinación.**- Trabajamos la coordinación general de una manera global, como base para el posterior desarrollo de la coordinación específica.

Físico Especial. Desarrollo de las cualidades físicas demandadas en el deporte-especialidad, en nuestro caso Espada, mediante elementos no específicos de la esgrima.

- **Resistencia.**-Debido a la duración media de los asaltos en espada y al tipo de esfuerzo realizado en competición, podemos destacar que el tipo de resistencia solicitada es de Potencia Aeróbica y Capacidad Anaeróbica.
- **Fuerza.**- Teniendo en cuenta el tipo de esfuerzo y los segmentos del cuerpo solicitados en desarrollo de la espada, deberemos trabajar la Fuerza Explosiva Elástica y Fuerza Velocidad.

- **Velocidad.**- En la espada hay tres aspectos importantes dentro del asalto, la velocidad de desplazamiento, la velocidad de reacción y la velocidad segmentaria (velocidad de la mano).
- **Flexibilidad.**- En cuanto a la flexibilidad hay dos aspectos, en lo que se refiere al grupo muscular implicado, y a la amplitud de movimiento que vamos a solicitar en el gesto técnico. El espadista necesitará una amplitud de movimiento adecuada al gesto técnico que va a realizar.
- **Coordinación.**- Trabajo de la coordinación óculo-manual, mano-pie y óculo-pedal, que son las requeridas mayoritariamente en la esgrima.

Físico Específico (desarrollo de las cualidades físicas demandadas en espada, mediante elementos propios de la esgrima (desplazamientos, frase de armas, formas combinadas en las cuales mezclamos ejercicios no esgrimísticos con ejercicios de esgrima).

- **Resistencia.** - Como ya hemos mencionado en el apartado anterior, trabajaremos la potencia aeróbica y la capacidad anaeróbica con ejercicios de desplazamientos.
- **Fuerza.**- Podemos trabajar la fuerza específica con lastres, gomas, balones medicinales, etc., si bien pensamos que un aspecto importante es conseguir la transferencia de la fuerza ganada en la preparación especial a la preparación específica.
- **Velocidad.**- Si bien la velocidad se puede trabajar de forma general y especial, creemos que es de forma específica donde hay que concederle la mayor importancia.

La velocidad general, la velocidad especial, la fuerza especial y la coordinación serán los requisitos para tener éxito en el desarrollo de la velocidad específica. En el entrenamiento de la velocidad específica los elementos esgrimísticos utilizados deberán reproducir lo más fielmente posible las condiciones de asalto.

- **Flexibilidad.**- En los gestos técnicos desarrollados en la esgrima cada hemitruco tiene un tipo distinto de requerimiento en flexibilidad, lo que justifica el trabajo de flexibilidad con los movimientos específicos de esgrima, sin olvidarnos del armónico desarrollo de la flexibilidad en todo el cuerpo, que se abordará en los apartados de flexibilidad general y especial.

La distribución de la preparación física en las diferentes etapas del esgrimista

	Inicial	Preparación de Base	Preparación Específica de Base	Realización Máxima de las Posibilidades	Mantenimiento
Preparación Física general	X	X	O	X	X
Preparación Física Especial		O	X	X	
Preparación Física Específica			X	X	X

X.- Mayor dedicación.

O.- Menor dedicación.

Inicio de las distintas componentes de entrenamiento físico de tirador

<i>Etapas</i>	INICIACIÓN	PREPARACIÓN DE BASE	PREPARACIÓN ESPECÍFICA DE BASE	REALIZACIÓN MÁXIMA DE LAS POSIBILIDADES	MANTENIMIENTO DE LOS RESULTADOS
<i>Edad</i>	8-14	15-17	17-20	20-30	Más de 30
<i>Fuerza máxima</i>		<i>Empezamos a trabajarla</i>	<i>La trabajamos</i>	<i>La trabajamos</i>	<i>La trabajamos en momentos concretos marcados por el diseño de planificación y en función de los objetivos de rendimiento</i>
<i>Fuerza de rapidez</i>	<i>Iniciamos su entrenamiento</i>	<i>Progresamos en el entrenamiento</i>	<i>La entrenamos sin restricciones</i>	<i>La entrenamos sin restricciones</i>	<i>La trabajamos en momentos concretos marcados por el diseño de planificación y en función de los objetivos de rendimiento</i>
<i>Resistencia de fuerza</i>			<i>Iniciamos su entrenamiento</i>	<i>La entrenamos sin restricciones</i>	<i>La trabajamos en momentos concretos marcados por el diseño de planificación y en función de los objetivos de rendimiento</i>
<i>Resistencia aeróbica</i>	<i>Entrenamos en función de la capacidad de tirador</i>	<i>Entrenamos en función de la capacidad de tirador</i>	<i>Entrenamos en función de la capacidad de tirador</i>	<i>Entrenamos en función de la capacidad de tirador</i>	<i>Entrenamos en función de la capacidad de tirador</i>
<i>Resistencia anaeróbica</i>		<i>Empezamos a trabajarla</i>	<i>La entrenamos sin restricciones</i>	<i>La entrenamos sin restricciones</i>	<i>La trabajamos en momentos concretos marcados por el diseño de planificación y en función de los objetivos de rendimiento</i>
<i>Velocidad de reacción</i>	<i>Iniciamos su entrenamiento</i>	<i>Progresamos en el entrenamiento</i>	<i>La entrenamos sin restricciones</i>	<i>La entrenamos sin restricciones</i>	<i>La entrenamos sin restricciones</i>
<i>Velocidad máxima acíclica</i>	<i>Iniciamos su entrenamiento</i>	<i>Progresamos en el entrenamiento</i>	<i>La entrenamos sin restricciones</i>	<i>La entrenamos sin restricciones</i>	<i>La trabajamos en momentos concretos marcados por el diseño de planificación y en función de los objetivos de rendimiento</i>
<i>Movilidad</i>	<i>La trabajamos</i>	<i>La trabajamos</i>	<i>La trabajamos</i>	<i>La trabajamos</i>	<i>La trabajamos</i>

Entrenamiento Técnico.

Como en el entrenamiento físico deberemos definir los objetivos que deseamos alcanzar, dependiendo de la etapa de preparación en que se encuentre el alumno y también del momento de planificación en que nos encontremos.

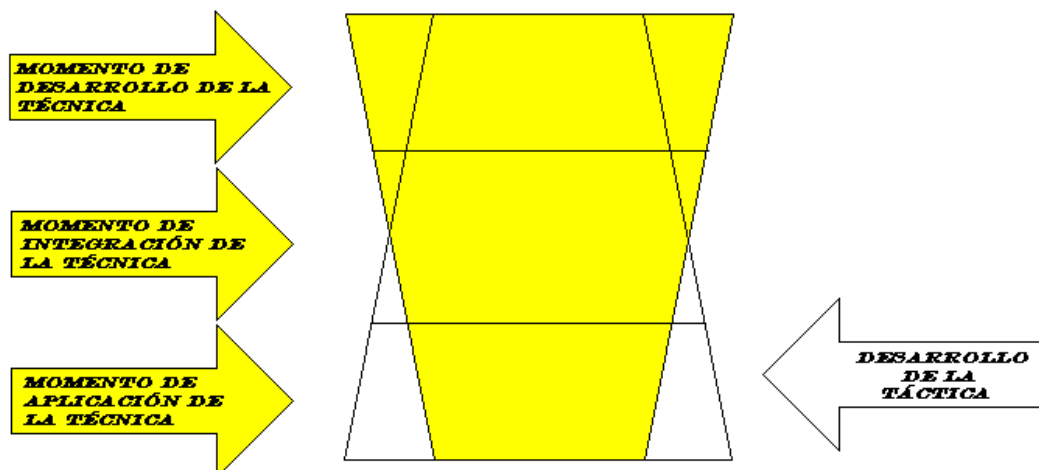
Aunque como objeto de estudio separamos los objetivos del entrenamiento técnico del táctico, en el entrenamiento real se desarrollan al mismo tiempo con mayor o menor incidencia en uno u otro objetivo. El entrenamiento técnico lo vamos a dividir en tres momentos: de Desarrollo, de Integración y de Aplicación.

- **Momento de Desarrollo de la Técnica.**- Se trata del aprendizaje de elementos técnicos diversos, con el objetivo de formar la base técnica del alumno. Trabajaremos de forma analítica desarrollando la técnica de una parte del cuerpo (piernas, brazo armado) y de forma global coordinando los movimientos en que intervienen varias partes del cuerpo.
- **Momento de Integración de la Técnica.**- Los elementos técnicos ya aprendidos tienen una aplicación concreta dependiendo de los aspectos tácticos que se dan en el asalto (ritmos, distancias.). En este momento lo más importante es la interrelación entre las distintas acciones aprendidas anteriormente.
- **Momento de Aplicación de Técnica.**- En este momento la técnica está muy supeditada a la táctica. El objetivo en este momento es la selección de los elementos técnicos conocidos dependiendo de los problemas tácticos propuestos por el entrenador, sacados de las situaciones reales en el asalto.

Como se deduce del desarrollo de los tres momentos técnicos, la implicación de la táctica va aumentando desde el primer momento al último, el esquema siguiente nos refleja de una forma gráfica la anterior afirmación:

Esquema técnico-táctico

EVOLUCIÓN DE LA TÁCTICA EN EL ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA



Entrenamiento Táctico. En este tipo de entrenamiento diferenciaremos dos aspectos que están íntimamente relacionados, que responden a las situaciones creadas en el asalto:

Estrategia: es un aspecto más global en el cual observamos cómo abordar el asalto.

Táctica: Las diferentes soluciones que nos crean los problemas de estrategia.

La táctica durante el asalto se va reorientando y la estrategia normalmente está planteada anteriormente.

Para el entrenamiento de la estrategia proponemos el siguiente esquema:

- **Estrategia General.** - Va encaminada a determinar soluciones a los problemas que se dan habitualmente en el asalto ¿qué debo hacer si voy ganando?, ¿qué debo hacer si voy perdiendo?, ¿Cómo debo empezar el asalto?, Etc.
- **Estrategia Especial.** - Va encaminada a determinar soluciones a los problemas planteados por las distintas tipologías de adversarios, ¿qué debo hacer contra adversarios nerviosos?, ¿qué debo hacer contra un adversario pasivo?, ¿qué debo hacer contra un adversario que no da el hierro? Etc.
- **Estrategia Específica.** - Va encaminada a determinar soluciones a los problemas planteados por tiradores concretos. Esto supone una observación de los posibles adversarios y de los recursos propios.

Para el entrenamiento de la Táctica proponemos el siguiente esquema:

- **Táctica General.** - Combinaciones de acciones para solucionar los problemas habituales en los asaltos. En esta parte abordaremos el trabajo táctico con cadenas de acciones, por ejemplo (ataque del alumno parada del maestro remise del alumno, ataque con finta del alumno. Ataque con finta del alumno doble parada del maestro reprise del alumno, ataque del alumno con doble finta.).
- **Táctica Especial.** - En este apartado el alumno observa mediante preparación la reacción del contrario, tomando la conclusión a realizar. Elección de la acción más adecuada para cada reacción del adversario-maestro.
- **Táctica Específica.** - En este apartado el alumno provoca las reacciones deseadas del contrario, mediante diferentes preparaciones. El alumno aprende a sacar la reacción deseada del adversario- maestro.