



FORMACION DE UN EQUIPO EN PIRAGÜISMO

Autor: STETKA V.

RESUMEN

El autor describe las cuatro etapas fundamentales que permiten preparar atletas que evolucionan en las disciplinas individuales de modo que éstos integren un equipo que tenga el mayor éxito posible. Es, según su opinión, un proceso pedagógico completo.

FORMACION

Aunque el piragüismo forme parte de las disciplinas individuales, hay cuatro pruebas olímpicas que se disputan por equipos. Una de las tareas esenciales de los entrenadores de piragüismo es, por consiguiente, seleccionar jóvenes palistas con el objeto de formar un equipo. Se da el caso, en efecto, que participantes muy capacitados para conseguir buenos resultados en las disciplinas individuales han evolucionado hacia las pruebas colectivas. Este problema, que es siempre de una gran actualidad, ya se ha tratado por numerosos entrenadores que han determinado las particularidades de una selección que tenga como objetivo la formación de un equipo especializado en las disciplinas colectivas.

La formación de un equipo es un proceso pedagógico complejo que puede dividirse en cuatro etapas (Kotyrev, 1972).

LA PRIMERA ETAPA corresponde a:

1. La selección de los palistas que van a formar el equipo de base.
2. La comprobación de que esta selección está

bien fundamentada.

3. La determinación de las probables variantes de composición de un equipo.

Los competidores seleccionados para formar un equipo deben distinguirse por un buen nivel de entrenamiento físico, técnico y táctico; deben haber participado en competiciones para las disciplinas individuales, dar prueba de una voluntad excepcional, y poseer una fina sensación de la velocidad de la embarcación.

Si en principio, los miembros de un futuro equipo son elegidos en función de su nivel de entrenamiento y de su preparación física y táctica, lo esencial es comprobar su disposición para integrarse en un colectivo. Para ello, los entrenadores recurrirán no sólo al estudio de los intereses de orden general de los competidores, sino que también examinarán sus simpatías interpersonales.

Los intereses de orden general son esenciales para determinar el mejor equipo posible, capaces de realizar buenas actuaciones en competición.

En cuanto a las simpatías entre ellos, dependen de las particularidades caracterológicas de los atletas, de su voluntad, así como de su nivel de preparación física y táctica.

En la SEGUNDA ETAPA de la selección, se busca determinar la mejor composición del equipo sometiendo a las diversas tripulaciones a múltiples pruebas en el agua. En el curso de este proceso, se hace especial hincapié en la sincronización de la palada individual, en la dis

posición en equipo a los diversos ritmos, y en la capacidad para conservar la velocidad de la embarcación por un tiempo determinado, para una distancia dada, incluso para el recorrido entero. Igualmente se estudian las sensaciones subjetivas de los miembros del equipo, así como sus capacidades particulares, "la sensación del agua" y la "sensación de la embarcación", de manera que se pueda llegar a establecer la mejor cohesión del equipo.

A partir de los resultados obtenidos en esta serie de pruebas, el entrenador debe determinar la mejor composición del equipo y convenir de la justicia de su elección a todos los miembros del colectivo de base.

La TERCERA ETAPA consiste en preparar el equipo para una competición. Las principales tareas que tiene que realizar durante este periodo serán las siguientes: perfeccionamiento del nivel de entrenamiento específico, adquisición por todos los miembros del equipo del dominio perfecto de la palada, puesta a punto y aprendizaje de las diversas variantes técnicas y, finalmente, reforzamiento de la cohesión psicológica en el seno del nuevo equipo.

El entrenador puede comprobar si el equipo que ha formado corresponde a la variante más adecuada, según los siguientes criterios:

- La reacción del organismo de los diferentes miembros de la tripulación en la carga del entrenamiento.
- La mejora del tiempo de recorrido de las distancias de control.
- La analogía de la técnica de palada de los diferentes miembros de la tripulación desde el punto de vista biomecánico.

Diversas investigaciones y estudios realizados sobre este particular muestran que a lo largo de la selección, de las pruebas complementarias y de la constitución del equipo propiamente dicho, los participantes pueden experimentar los tres estados siguientes:

a) Ligeramente desagradable

Este es un estado en el que los participantes palean de forma relajada, sin gran tensión muscular; no tienen sin embargo, la sensación de que la embarcación se desplaza ligeramente y libremente, y de que la dominan.

.

b) Excesivamente desagradable

En este estado, los participantes no son capaces de conservar la gran velocidad comunicada a la embarcación, si no producen un esfuerzo máximo.

c) Excesivamente agradable

Este es un estado en el que cada miembro del equipo siente bien la marcha de la embarcación y puede mantener durante largo tiempo la velocidad adquirida, si la situación lo exige; incluso esta velocidad puede acelerarse. En tal estado, los miembros de la tripulación son capaces de realizar toda clase de objetivos tácticos (aceleración de salida, aceleración durante el recorrido del sprint final, etc.).

La CUARTA ETAPA prevé la continuación del perfeccionamiento de la palada en equipo, la preparación para las competiciones, la utilización oportuna de los procedimientos tácticos en competición, así como el desarrollo de la voluntad y de la fuerza física.

Próximo capítulo:

- BASE TEORICA Y METODOLOGICA DE LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO