

EL RITMO EN LOS DEPORTES

Deporte 2000 AÑO VII, n° 72, enero 1975

texto: francisco seirul-lo

Tenemos que tener muy presente en todos los deportes, que los movimientos que se dan en el tiempo y en el espacio han de ir encaminados a un fin, y es que tienen no sólo que ser técnicamente buenos, sino eficaces con vistas a un rendimiento, a la superación del oponente, tanto en los deportes de equipo como en los individuales, este factor es fundamental.

De este concepto de rendimiento emana la necesidad de concretar el ritmo como componente de dos nuevos valores, la técnica y la táctica. Consideradas respectivamente como dominio de unos movimientos específicos y como aplicación de esos dominios mecánicos en el tiempo de juego, para lograr un mejor rendimiento.

Este planteamiento nos conduce a la idea de que existe un ritmo-sistema y un ritmo-táctica en cada deportista. El ritmo-sistema será la facilidad con que, en el espacio, el deportista es capaz de interpretar a la perfección un gesto técnico necesario para la concepción del sistema que se ha planteado de antemano. El ritmo-táctica será la posibilidad de poder mantener el ritmo-sistema a lo largo del tiempo, con la frecuencia deseada.

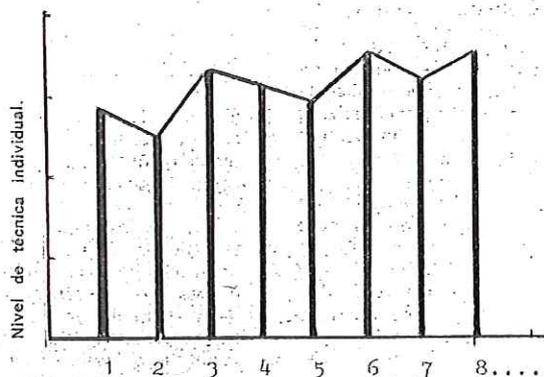
Si estos conceptos los trasladamos a los deportes de equipo, el ritmo individual se transforma en dinámica general, como suma e interacción de los ritmos de los distintos componentes del equipo; naciendo así los conceptos de dinámica-sistema y dinámica-táctica, conceptos sobre los que vamos a hablar.

La dinámica-sistema tiene a los ritmos-sistemas

de todos y cada uno de los componentes del equipo. El sistema que puede jugarse es el que la técnica individual permite; basta que uno de los componentes del equipo no esté a la altura técnica del resto de sus compañeros, para que el sistema falle y la dinámica-sistema no dé los frutos apetecidos y el resultado sea adverso. No podremos hacer una defensa presionante si la técnica de nuestro equipo es inferior a la del oponente. La dinámica-sistema no es sólo en un tipo de acciones dentro del espacio disponible, sino el ritmo total en todas las acciones tanto defensivas como de ataque o de cualquier otra situación planteada en el transcurso de la confrontación; es el conglomerado técnico de todo el equipo; de todos sus componentes y por todo el espacio practicable en cada una de las acciones técnicas.

acciones técnicas.

Lo podemos representar gráficamente así:

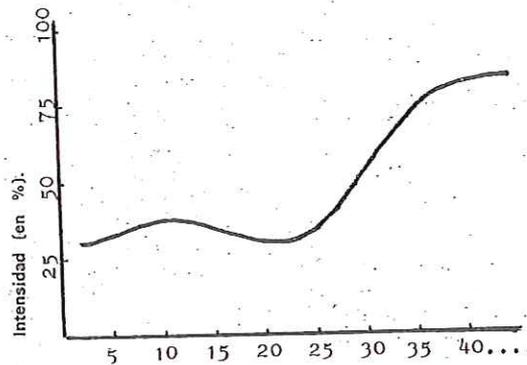


Nivel de dinámica-sistema. Número de jugadores del equipo

El nivel de técnica individual se logra realizando «tests» a los jugadores sobre cada una de las acciones técnicas que constitu-

yen la técnica específica.

La dinámica-táctica es un factor temporal, es la posibilidad de un equipo de variar la dinámica de sus acciones en cuantía durante lapsos de tiempo a lo largo del partido. Podemos jugar a un ritmo cierto tiempo del partido y variarlo según nuestro interés práctico; estas variaciones de ritmo



Nivel de dinámica-táctica. Tiempo de juego (en minutos).

en el juego de todos los componentes del equipo constituyen la dinámica-táctica del conjunto. Por supuesto, estas variaciones han de ser planificadas de

gradar superar a nuestro adversario y vencerle en el tiempo real de juego.

De forma esquemática, este factor lo podemos representar así:

Esta intensidad en tanto por ciento es relativa; según el momento de forma global del equipo, variará según discurre la temporada.

Estamos cansados de ver planteamientos de sistemas en la pizarra y no poder ser interpretado por los jugadores en el terreno de juego, por no conocer el entrenador la técnica de sus hombres y fallar el planteamiento de la dinámica-sistema.

En la mayoría de los equipos de primera línea de los diferentes deportes, el nivel de dinámica-sistema es similar: poseen un nivel técnico parejo; como mucho, destaca una individualidad entre todos los de un equipo por su técnica, y hay que saber adaptarlo a la dinámica del conjunto. De aquí la importancia que ha tomado y tomará cada día más el concepto de dinámica-táctica, pues las posibilidades de que éste pueda ser realizado con eficacia se basa en la condición física de los deportistas, en los factores básicos de fuerza, velocidad y resistencia, por lo que los

sistemas encaminados a mejorarlos toman gran interés. Si un equipo es capaz de aumentar el ritmo de juego en cierto momento del partido, todos los componentes del mismo tienen que haber aumentado el ritmo de sus acciones, para interpretar una dinámica-sistema en un momento determinado al máximo de intensidad. Con ello, lo que se ha hecho es variar la dinámica-táctica; si se ha realizado en el tiempo correcto, se habrá superado al adversario. Estas variaciones sólo son posibles con unos pilares de condición física bien cimentados, por lo que esta condición ha pasado a un primer plano en el deporte actual, pues a los máximos niveles de dinámica-sistema hemos de recurrir a la dinámica-táctica para lograr superar a nuestro oponente.

Este aspecto de dinámica-táctica es a menudo despreciado por algunos entrenadores y hacen jugar a sus equipos siempre al máximo, sin plantear una dinámica-táctica, del mismo modo que hacen con el sistema de juego a emplear, de esta forma cansan inútilmente a sus jugadores, quedándose sin la posibilidad, en los momentos oportunos, de poder «imponer su ritmo», viéndose superados en todas sus líneas. Estos momentos son los importantes, en los que se decide el resultado del partido y en los que el «ritmo superior» lo impone el equipo que ha planificado una dinámica-táctica según su condición física y puesta a punto, lograda gracias al entrenamiento de los mencionados factores básicos, y han sido necesarios muchos años para que sean tenidos en cuenta por los entrenadores.