

TEMAS SELECTOS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

Sesión con el maestro Francisco Seirul-lo Vargas

Turno abierto de preguntas desde el minuto cero



Jueves 21 de junio de 2018, 19.00-20.00
Institut CAR · Sala de actos del CAR de Sant Cugat

Como primera parte del acto de graduación de los técnicos deportivos del Institut del CAR 2017-18, se propone una actividad orientada a la ampliación de contenidos formativos para los entrenadores deportivos. Se desarrolla una sesión con el maestro **Paco Seirul-lo** mediante un turno abierto de preguntas sobre temas selectos de optimización del rendimiento deportivo, desde la iniciación hasta el alto rendimiento, dando prioridad a las dudas sobre los distintos deportes de equipo y de montaña.



Dirigido a: estudiantes y ex-estudiantes de técnicos deportivos y de ciclos de actividades deportivas del Institut del CAR de Sant Cugat. También, están invitados los deportistas, entrenadores y médicos del CAR, así como profesores y colaboradores del Ins CAR.

Organización de la sesión: Turno abierto de preguntas desde el minuto cero, con preferencia a las enviadas con antelación por los estudiantes y ex-estudiantes (a info@tecnicsportiu.com, antes del 21 de junio).

Ejemplos de temas a preguntar: el binomio deportista-entrenador, etapas de formación deportiva; condiciones de entrenamiento y competición en niños y jóvenes; cómo entrenar equipos con jugadores de niveles muy distintos; situaciones prácticas para la optimización coordinativa, cognitiva, condicional, socio-afectiva, emotivo-volitiva, expresivo-creativa, mental, bioenergética, intra e inter-sistémica; control-evaluación-autoevaluación del entrenamiento-competición; criterios de planificación a corto-medio-largo plazo, microciclo estructurado contemplando la complejidad del individuo, necesidad o no de automatizar las técnicas y tácticas deportivas frente a optimizar; entrenamiento coadyuvante y optimizador; el porqué Andrés Iniesta es el mejor jugador de fútbol del mundo y su creatividad rítmica;...

Recomendable: estudiar todos los documentos del maestro Seirul-lo (www.entrenamientodeportivo.org).

Francisco Seirul-lo Vargas



El maestro **Paco Seirul-lo** empezó a jugar y competir hasta la juventud en atletismo, baloncesto y fútbol. Después se especializó en el atletismo de alto nivel, compitiendo en 100 m., 200 m. y 400 m. vallas como atleta de la Unión Deportiva Salamanca y de la Universidad de Madrid (campeón de España júnior en 200m. y bronce en 400m. vallas en los campeonatos de España universitarios). Durante los años de estudios universitarios en el INEF de Madrid practicó y compitió en todo tipo de deportes, destacando el atletismo y los deportes de lucha y combate.

Francisco Seirul-lo Vargas es Licenciado en Educación Física -Licenciado en Motricidad Humana- en el INEF de Madrid (1972), Maestro en Atletismos (1972) y Entrenador Nacional de Atletismo (1975).

Desde el primer curso académico del INEF de Barcelona en 1976, ha sido profesor de diferentes asignaturas, entre las que destacan: Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo, Educación Física de Base y Manifestaciones de la Motricidad y su aplicación a la Iniciación Deportiva. Aparte de su actividad universitaria, ha sido profesor del Master de Alto Rendimiento Deportivo del Comité Olímpico Español y de la Escuela Profesional de Medicina de la Educación Física y el Deporte. También, ha ejercido como profesor de Teoría y Planificación del Entrenamiento en las Escuelas Nacionales de Entrenadores de Artes Marciales, Gimnasia Deportiva, Natación, Esquí, Atletismo (10 años), Balonmano, Voleibol, Judo y Tenis.

Fue fundador y director de RED Revista de Entrenamiento Deportivo (1987) y de REF Revista de Educación Física (1985), de las cuales es actualmente director honorífico y consejero honorífico, respectivamente.

En el ámbito del entrenamiento coadyuvante, ya desde sus inicios en el mundo del atletismo, ha integrado conocimientos médicos, de rehabilitación motriz, de educación motriz y de entrenamiento deportivo para solucionar de forma excepcional las lesiones de muchos deportistas de distintas modalidades (atletismo, judo, motociclismo de velocidad y motocross, ciclismo, alpinismo, balonmano, baloncesto, fútbol, boxeo, artes marciales, lucha, toreo, ...).

Como técnico de equipos nacionales, Seirul-lo ha preparado deportistas para 5 Olimpiadas (Munich '72, Montreal '76, Los Angeles '84, Barcelona '92 y Londres 2012), para 10 Campeonatos del Mundo y 2 campeonatos de Europa. Así, ejerció de entrenador y preparador físico de Equipos Nacionales de Atletismo (dos ciclos Olímpicos: relevos 4x100 para Munich '72 y saltos para Los Ángeles '84), de Balonmano (cuatro campeonatos del mundo: Suecia '93, Croacia '09, Suecia '11 y España '13; 2 campeonatos de Europa: Austria '10 y Serbia '12; y unos Juegos Olímpicos: Londres 2012), Judo (ciclo Olímpico para Montreal '76) y Tenis (ciclo Olímpico para Barcelona '92). Como técnico de atletismo, ha conseguido 18 Campeonatos Nacionales de diferentes categorías en las especialidades de salto de longitud y triple y lanzamiento de disco y martillo. Por otro lado, ha entrenado esgrimistas, boxeadores, toreros, ciclistas y motoristas de alto nivel.

Desde el 1976 hasta 1984 fue entrenador de la sección de atletismo del F.C. Barcelona. Con el Barça de Balonmano ha conseguido 8 ligas, 7 copas del Rey, 2 Copas de Europa, 2 Recopas de Europa y 5 supercopas de España. Desde 1994 hasta 2014 fue el preparador físico del primer equipo de Fútbol del F.C. Barcelona y Director de la Comisión Técnica responsable de la planificación de entrenamiento de todas las secciones deportivas profesionales del club. En el ámbito del fútbol ha trabajado con Luis Aragonés, Johan Cruyff, Bobby Robson, Carles Rexach, Llorenç Serra Ferrer, Louis van Gaal, Radomir Antic, Frank Rijkaard, Pep Guardiola, Tito Vilanova y Tata Martino. Con el Barça de Fútbol ha conseguido 9 ligas, 4 copas del Rey, 7 Supercopas de España, 4 Supercopas de Europa, 1 Recopa de Europa y 3 Copas de Europa Clubs de Campeones y 2 Copas del Mundo de Clubs.

En 2006, el maestro Seirul-lo se convirtió en el único técnico en conseguir ganar la Copa de Europa de Clubes en Fútbol y Balonmano. El 27 de mayo de 2008 fue distinguido con la Medalla de la Real Orden del Mérito Deportivo por el Consejo Superior de Deportes, en reconocimiento a su aportación al desarrollo del deporte. En 2011 consigue un doble reconocimiento histórico al haber sido la pieza clave, junto a sus pupilos Valero Rivera y Pep Guardiola ejerciendo de entrenadores, en la construcción de los dos equipos, Balonmano y Fútbol del FC Barcelona, que han sido considerados por los expertos mundiales como los mejores de la historia en calidad de juego, estabilidad del rendimiento y valores humanos.

A sus 72 años el maestro Seirul-lo es el director de metodología del rendimiento deportivo en el FC Barcelona y sigue activo como asesor de deportistas y entrenadores.

Más información: www.entrenamientodeportivo.org