

# LA PREPARACIÓN FÍSICA EN DEPORTES DE SITUACIÓN: EL CASO DE BOLIVIA RESPECTO DE ARGENTINA

## AUTORES:

Tomás Romero. [romerotomass@gmail.com](mailto:romerotomass@gmail.com)

Mara Florencia Carranza. [Maraleona87@hotmail.com](mailto:Maraleona87@hotmail.com)

## RESUMEN

La siguiente ponencia tiene como objetivo mostrar algunas diferencias entre la preparación física dentro del deporte boliviano (La Paz, más específicamente) en comparación con la preparación física en Argentina, principalmente en el tenis y el fútbol. La exposición demostrará datos estadísticos que demuestren estas diferencias (testeos, evaluaciones), hablaremos sobre las condiciones socioeconómicas de cada país, la idiosincrasia respecto del deporte de cada uno, además de videos explicativos y de ejercicios que pondrán en evidencias dichas diferencias.

El tipo de preparación física del que se hablará es sobre los de deportes acíclicos, deportes de situación. Una explicación general al respecto, conceptos generales y específicos sobre los contenidos que consideramos importantes aplicar en este tipo de deportes, por el poco tiempo y disponibilidad que tenemos los preparadores físicos.

**PALABRAS CLAVE:** preparación física, deportes de situación, testeos, tenis, fútbol.

## DEPORTES DE SITUACIÓN/ACÍCLICOS

Resulta necesario distinguir a los deportes acíclicos como aquellos deportes donde las acciones del jugador dependen del contrario, del ambiente (superficie) y del elemento de juego, además de la combinación de estas variables. Es decir sus acciones se ven condicionadas e influenciadas por lo que pueda o no realizar el rival, sumado a las condiciones externas. Observamos que “en los acíclicos se alternan diferentes tipos de movimientos en cuanto a intensidad, duración, frecuencia y características cinéticas”<sup>1</sup>. El esfuerzo se produce de forma discontinua, con grandes altibajos en lo que a intensidad se refiere, en especial en los deportes de conjunto, con una alternancia constante de tiempos de trabajo y de pausa.

Entonces son deportes que se fundamentan por sus múltiples acciones técnicas, tácticas y por sus variantes metabólicas en todo su desarrollo. Es así que “Esto determina entonces cierta complejidad en la preparación de dichos

---

<sup>1</sup> Anselmi, Horacio. E *Actualizaciones sobre entrenamiento de potencia*. 12° edición. 2007. Pag 295

deportistas, los cuales deben afrontar distintas variantes circunstanciales desde el punto de vista técnico y funcional, que son los que proponen precisamente su disciplina deportiva”<sup>2</sup>. Por lo tanto no son las mismas distancias e intensidades que recorrerán y deberán soportar en un partido, un futbolista en comparación con un jugador de rugby y menos de un tenista, ni tampoco será la misma las capacidades que deban ser trabajadas, ni los métodos de trabajo, ni el régimen de velocidad. Por esto a la hora de entrenar debemos fundamentalmente analizar el deporte tanto de un punto de vista técnico táctico como biofuncional y entender que las decisiones tomadas por los jugadores están condicionadas por los cambios producidos en el entorno y el contexto que lo rodea.

## **CONCEPTOS A TRABAJAR**

Definitivamente se debe entrenar más fuerte, con mayor intensidad que la que propone el juego o el deporte en el cual estemos inmersos. Si bien creemos correcto tener en cuenta los tiempos aplicativos de cada deporte, los tiempos de descanso, los tiempos de acción y la intensidad llevada a cabo en cada jugada, lo cierto es que solo son parámetros y que la preparación física debe ser utilizada como un instrumento para aumentar dichos datos, con mayor intensidad y volúmenes mayores, sin dejar de lado los tiempos aplicativos de cada deporte.

Con tiempos aplicativos nos referimos a la cantidad de tiempo en la que el jugador se encuentra en acción directa con el juego, el tiempo relativo de descanso y su nueva puesta en acción.

Si bien es importante trabajar todas las capacidades condicionales (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación y habilidad), entre los conceptos fundamentales que consideramos entrenar se encuentran los siguientes:

El entrenamiento de la fuerza debe estar presente incondicionalmente si queremos hacer un trabajo serio, tanto para aumentar los niveles de fuerza y potencia muscular general y específica, como también para contrarrestar y prevenir futuras lesiones por medio de trabajos compensatorios de zonas debilitadas.

La velocidad y principalmente la capacidad de reacción y aceleración en los primeros 5 metros es una característica de la preparación física que debe ser trabajada. Es una cualidad que no necesita grandes espacios abiertos para su desarrollo, ni un gran gasto de tiempo. Es por eso que la consideramos como una cualidad a ser trabajada siempre, ya que en estos deportes la carrera es totalmente asimétrica y variable, y debemos trabajarla como tal.

La coordinación fundamento principal a ser desarrollado en todo entrenamiento. Se encuentra todo el tiempo en la competencia, por ello

---

<sup>2</sup>de Hegedüs, Jorge. *Desarrollo estructural del entrenamiento en los deportes de conjunto y/o acíclicos*. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). N° 11. 1998

definitivamente debe ser entrenada ya sea en la entrada en calor, en ejercicios pliométricos, en ejercicios de potenciación pos-activación. Siempre de manera diferente y siguiendo una planificación que debe buscar mayor complejidad y creatividad.

## **DEPORTE EN BOLIVIA**

**Educación física:** la carrera del único instituto de educación física que tiene la ciudad de La Paz, solo tiene una duración de 2 años y el sueldo de un profesor que trabaja 40 horas semanales en colegios, no supera los 1200 pesos, sueldo con el cual no puede sobrevivir.

**Fútbol:** La Paz tiene los equipos más populares y los más poderosos en presupuesto que son Bolívar y The strongest, ambos utilizan el mismo estadio nacional, el Hernán Siles. Por lo tanto partimos de la base que no tienen un estadio propio. El club The strongest tiene un gran predio y un estadio chico en el cual entrena. En cuanto a sus divisiones inferiores, todas las categorías, exceptuando la reserva (llamada intermedia) entrena 3 veces por semana, 2 horas, solo fútbol y en una cancha de fútbol 8 de tierra, con arcos chicos. No hacen preparación física y si la realizan solo a partir de los 16-17 años, antes no y con los mismos entrenadores de fútbol. Todavía está el pensamiento que solo a partir de los 15 años se puede entrar a un gimnasio. La mayoría no sabe realizar ejercicios derivados del levantamiento olímpico y si lo saben, tienen mala técnica. Recién este año el Bolívar va a ser el primer equipo en tener en sus divisiones inferiores un trabajo con un psicólogo deportivo.

**Tenis:** es un deporte totalmente elitista, no cualquiera lo puede jugar. Los efectos de la altura influyen a que se juegue un tenis muy rápido e instantáneo, donde el que tenga un buen saque y tiros potentes de fondo, es un muy probable que se imponga. En cuanto a los efectos, el hecho de jugar con mucho top spin, hará que la pelota pique y rebote muy alto, hasta incluso pasar el alambrado. Es por ello que se juega con pelotas de baja presión hechas exclusivas para la altura. El inconveniente radica en que las pelotas son hechas para alturas de México (máximo 2800 mts) y La Paz tiene un altura promedio de 3400 metros, por lo tanto se hace muy difícil poder jugar un tenis “normal”.

La carga horaria de entrenamiento es de 2 horas de tenis, en algunos casos 3 horas, con mucho juego y poca intensidad. Algunos jugadores hasta solo tienen una frecuencia de 3 veces por semana, por eso a la hora de competir a nivel sudamericano hay tantas diferencias de nivel, ya que con tan poca frecuencia tampoco pueden aprovechar la gran altitud para hacer la diferencia.

En cuanto a la organización, no es de las mejores. El sistema cuenta con torneos de grado 4, 3, 2, 1 y torneos absolutos. Lo malo de este sistema es que cualquier jugador puede jugar todos los niveles, por lo tanto no hay equivalencias. A su vez en el puntaje hay similitudes por lo tanto termina sin diferenciarse. En cuanto a la exclusividad, para poder participar de los torneos, solo lo pueden hacer jugadores que representen a clubes y a la vez, a su respectiva asociación. El inconveniente de esto es que para ello, se debe ser socio del club, por lo tanto pagar una membresía demasiado cara al igual que

una cuota mensual, además del entrenamiento. En cuanto a la preparación física, el resto de los clubes solo tiene el profesor que les da algo de físico pero con nulo conocimiento al respecto.

En cuanto a la preparación física, prácticamente no existe. Solo los jugadores de un club llamada La paz tenis club, tienen una preparación física sistemática (de 45 minutos por día) pero los de mayor nivel llegan a entrenar 2 horas de tenis por día, pero no es tomado con total seriedad, por eso tienen una gran diferencia cuando salen a competir a nivel sudamericano e internacional.

**Testeos:** pueden observar en las tablas las grandes diferencias y los malos resultados en los testeos con respecto a jugadores amateur, de bajo nivel y edad elevada.

Yo-yo test

BOLIVIA	ARGENTINA
11-1	14-1 (36 años)
11-2	14-3 (47 años)
13-1	15-1 (49 años)
13-1	15-6
13-1	15-8
13-2	15-8
14-1	16-7
15-1	17-1

Test de Wells

BOLIVIA	ARGENTINA
-6 (sub 12)	-9 (sub 12)
-1.5	-7 (sub 12)
0.5	1
1.5	2
1.5	6
2.5	10
3.5	10
5.5	20

## DEPORTE EN ARGENTINA

**Fútbol:** Los equipos de AFA como Estudiantes y Gimnasia, tienen todas sus inferiores que entrenan todos los días además de los partidos de fin de semana, incluyendo una parte técnico-táctica y otra de físico sumando 3 horas por día. Además desde edades tempranas (12-13 años) se encuentran en el gimnasio realizando ejercicios de fuerza. Cada categoría tiene un técnico, un ayudante de campo, un preparador físico y un ayudante como mínimo. Si bien esto sigue siendo poco para poder controlar a un plantel de 25 jugadores y más en edades de formación, ya que el proceso de crecimiento de cada jugador es muy diferente y, por lo tanto, no se puede hacer un seguimiento controlado y ordenado, por más que se separen en grupos. Sin embargo, está dentro de los parámetros normales. Vemos por lo tanto una diferencia a la

frecuencia de entrenamiento, el volumen de horas y la intensidad del mismo, además de la enseñanza de conceptos como la fuerza desde etapas de púber.

**Tenis:** Los tenistas de competencia nacional, a partir de las categorías sub 14 (los que son muy buenos desde edades más tempranas) tienen un entrenamiento básico de tenis y físico de un turno por día, es decir que se entrena al menos 1 vez por día. 2 horas de tenis y 1 o 1:30 hs de físico por día. Es decir que tienen una frecuencia semanal de 5 veces, con un volumen de 10 hs de tenis semanales y entre 5 y 8 hs aproximadamente. Ya con jugadores sub 18 (a veces más chicos también) que tienen aspiraciones a dedicarse al tenis, con el objetivo de ser jugadores profesionales se trabaja en doble turno de tenis (3:30 hasta 4 hs) y un turno de físico de 1:30 hs.

Por lo tanto vemos como la carga horaria, la dedicación y la intensidad del entrenamiento es totalmente diferente a Bolivia. A su vez dentro de una cancha habrán máximo 4 jugadores, donde el entrenamiento es tomado en un 100% con seriedad con el objetivo de mejorar técnico y tácticamente.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Anselmi, Horacio. E. *Actualizaciones sobre entrenamiento de potencia*. 12º edición. 2007.