

La condición biológica del jugador de balonmano

Jordi Alvaro

Entrenador Club Atlético de Madrid

El deporte moderno, como manifestación cultural del siglo XX –según Cagigal– inmerso en una dinámica vertiginosa, paralela a la de la propia sociedad, exige rápidas adaptaciones de todos los que estamos relacionados con él.

Actualmente las exigencias del deporte –balonmano en concreto– para los deportistas son tales, que precisan, además de una dedicación “casi” exclusiva, de la influencia de una serie de técnicas especializadas.

La aportación más importante de todas las ciencias relacionadas con el deporte es, posiblemente, el conocimiento del organismo del deportista.

La condición biológica es un concepto que pretende “totalizar” al deportista, desde una visión integradora. A modo de definición no académica, la condición biológica abarcaría el conjunto de cualidades del deportista que tiene incidencia en el rendimiento. Esta concepción implica la consideración de “unidad biológica” del individuo; es decir, los diferentes aspectos físicos, psíquicos, motores, intelectuales, etc. deben ser entendidos desde una perspectiva unificadora.

Acorde con el profesor Legido podemos definir los componentes de la condición biológica en:

- condición orgánica: historia personal y estado de salud del individuo.
- condición anatómica o antropométrica, que integra las medidas y los estudios proporcionales de los componentes del cuerpo humano –cineantropometría–.
- condición fisiológica o ergométrica, que valora las capacidades energéticas del individuo.
- condición motora que valora tanto las cualidades físicas básicas, como las conductas que exigen una mayor incidencia neuromotriz –coordinación, habilidades, etc.
- condición psicológica e intelectual que implican tanto la capacidad de adaptación a la competición como los aspectos intelectuales del juego.

Hoy en día el balonmano, está todavía lejos de la aportación científica de estos especialistas, pero debemos exigir de nuestros dirigentes que los jugadores disfruten del soporte que merecen, acorde con las exigencias cada día más altas de nuestro deporte.

Considero fundamental para la mejora del balonmano que los entrenadores dispongamos de los medios que nos permitan:

- conocer las características de nuestros jugadores.
- conocer la adaptación a las cargas del entrenamiento.
- conocer la orientación del entrenamiento en función de las necesidades específicas del balonmano.

Tras esta rápida introducción teórica, quiero aproximarme a la realidad cotidiana del entrenamiento y a una serie de reflexiones sobre nuestro trabajo, con un cierto distanciamiento.

Una vez acabada la competición, creo conveniente realizar un repaso a lo acontecido en el mundo del balonmano esta última temporada, intentando analizar lo que son las tendencias actuales de nuestro deporte y previendo cuáles van a ser las orientaciones futuras.

Esta temporada ha sido densa e interesante, tanto en nuestra competición, como en el concierto internacional. Los Juegos Olímpicos de Seúl, con la URSS y Corea del Sur como finalistas, el mundial B de Italia –Islandia y Polonia finalistas–, las competiciones internacionales de clubes –Minks arrasando en la final ante Steaua– y nuestra propia liga, con una competición muy equilibrada en ambos grupos, son elementos suficientes para reflexionar sobre el presente y sobre cuáles van a ser, desde mi punto de vista, las orientaciones para el futuro.

Creo que en los grandes equipos se está teniendo hacia la integración de dos tipos de jugadores diferentes:

– por un lado, la presencia de superespecialistas, principalmente lanzadores, con una preparación técnica y física totalmente dirigida a sus funciones específicas.

– por otro lado, jugadores universales, dotados de un gran bagaje de calidad táctica y técnica y un nivel de prestaciones muy elevadas.

Estos jugadores universales son, indudablemente, los motores de los equipos, pero la evolución del juego tiende hacia una sincronización o adaptación de ambos elementos –tipos de jugadores–, en acciones más o menos elaboradas, más o menos abiertas, donde los jugadores universales disfrutan de una mayor posibilidad de elección y decisión.

Desde otra perspectiva se puede observar que la ejecución de las acciones decisivas o finales, tanto en ataque como en defensa, se realizan a mayor velocidad o mayor intensidad. Algunos equipos –las selecciones nacionales de la URSS y Corea del Sur y el club Minsk– son capaces de realizar este tipo de acciones concatenadas con otros elementos técnicos o tácticos o una gran “velocidad de crucero”, aunque no es esa la situación que presenciábamos actualmente en nuestros equipos (quizás sea éste el camino).

Lo que está claro es que la velocidad del juego está limitada por la capacidad que tienen los jugadores de utilizar de forma inteligente, los elementos propios del juego.

No puedo plantear un tipo de juego rápido si algún jugador es incapaz de enlazar los elementos técnico-tácticos a gran velocidad y si, por otro lado, debo dotar a los jugadores de una condición física que sustente ese nivel de exigencia energética.

Sentadas estas premisas y desde la perspectiva de la preparación física, ¿Cuál debe ser la orientación de nuestro trabajo?

Me voy a permitir el lujo de definir el balonmano desde un punto de vista funcional que sea útil para los objetivos de este trabajo.

El balonmano es un juego que se desarrolla en dos partes de treinta minutos cada una, en donde los jugadores realizan una actividad motora, compleja y cambiante, en la que se alternan períodos de trabajo y otros de pausa.

Los períodos de actividad no son uniformes, sino que tanto el tiempo como la intensidad son variables en función de las necesidades del juego. Asimismo, las pausas no son de una periodicidad establecida.

Ahora bien, en esta exposición poco clarificante del balonmano, hay una constante que creo fundamental. Todos los momentos *decisivos o definitivos* del juego son producto de acciones de corta duración y de gran intensidad.

Acorde con esta presentación, podemos entender el balonmano como una “sucesión de actividades de corta duración y de alta intensidad, de periodicidad variable, alternando con otros momen-

tos de menor intensidad y de pausas, asimismo, variables”.

Por tanto, el objetivo de la preparación física, entendida como soporte de las necesidades del juego, debe ser:

1. incrementar las prestaciones del jugador de forma que pueda realizar esas acciones decisivas a gran intensidad.
2. mejorar los sistemas recuperadores que permitan volver a realizar acciones de alta intensidad.

Siendo rigurosos en el planteamiento, debo intentar analizar la relación trabajo/pausa en la actividad de los jugadores, llegando, incluso, a discernir las exigencias energéticas por puestos específicos. Ésta es una vía de investigación que está abierta, porque, hasta ahora, no hay o no dispongo por lo menos, de literatura sobre el tema.

Lo que si podemos encontrar en nuestra lengua, son una serie de publicaciones que sitúan el tema y que pueden apoyar esta exposición:

- DAL MONTE (Granollers 87), IV Jornadas Internacionales de Medicina y Deporte.
- J. GARCIA CUESTA, Dr. J.A. GUTIERREZ (Unisport 87).
- C. BOSCO (Lérida 86), Congreso de Planificación y Control del Entrenamiento, X Aniversario INEF de Barcelona.
- CLINIC ATLETISMO (Soria 87).
- ATLETICASTUDIO (Revista) n° 1, 1985.

Con la reserva que supone el no poder documentar científicamente las propuestas, considero que las cualidades específicas necesarias para incrementar la capacidad de nuestros jugadores en esas acciones de alta intensidad son:

- resistencia anaeróbica alactácida.
- fuerza explosiva.

Posiblemente existan diferencias según los puestos específicos. Así tenemos que:

- PORTEROS: la actividad es de muy corta duración, de gran intensidad y con pausas largas, por lo que sus intervenciones implican las cualidades reseñadas anteriormente.
- LANZADORES ESPECIALISTAS / EXTREMOS: podríamos definir su actividad como de alta intensidad, duración corta, con pausas o semipausas medias.
- CENTRALES/PIVOTES: son los jugadores que mantienen una actividad tanto en ataque como en defensa de mayor duración, intensidad alta y pocas pausas, por lo que se aproximan más a un tipo de requerimiento de resistencia mixta (aeróbica-anaeróbica lactácida) con unos buenos niveles de fuerza explosiva.

Este último grupo de jugadores es el que realiza un mayor consumo energético tanto aeróbico como anaeróbico lactácido, por lo que debemos prestar especial atención a los umbrales.

Fundamentalmente, estos jugadores son los que deben poseer una buena potencia aeróbica –aeróbica intensiva– de forma que eleven el umbral

anaeróbico, retrasando la aparición del láctico, siendo, por otro lado, capaces de eliminar rápidamente el lactato muscular, lo cual podemos conseguir mediante trabajos mixtos o anaeróbicos extensivos. Con ello mejoramos la recuperación de esos esfuerzos anaeróbicos.

En definitiva, considero que:

- se debe condicionar las cargas de entrenamiento (intensidad de trabajo/pausa) de forma que incidan en esas cualidades antes expuestas, tendiendo hacia el aumento de la intensidad de trabajo.
- se debe individualizar el trabajo según cada ju-

gador y acordes con los puestos específicos en que juega.

- es necesario un alto nivel de fuerza explosiva, poniendo especial acento en el componente de la velocidad.
- los factores condicionantes de la velocidad de juego son los elementos técnicos y tácticos propios del juego.
- los objetivos físicos deben integrarse con las características técnicas y tácticas, puesto que el objetivo de la preparación física es optimizar el rendimiento de esos elementos técnico-tácticos.

