

De la Práctica Deportiva

El ritmo en los deportes

F. SEIRULLO.

Tanto en los deportes individuales como en los de equipo, estamos acostumbrados a oír y leer en crónicas y comentarios, que tal campeón «impuso su ritmo» sobre su adversario, o que tal equipo «con superior ritmo de juego» infringió una derrota a su equipo oponente. En todos nosotros existe, como vemos, el concepto de ritmo, pero puede que este concepto entre dentro del campo de los indefinibles, todo aquello que por su naturaleza no se le puede poner límites, pues el ritmo forma parte de todo lo que vive y su apreciación es difícil de concretar en unos conceptos formales, como son los de las definiciones.

El ente musical ritmo, ha tomado cuerpo en nuestras formas operantes tanto intrínsecas como extrínsecas y su concepto, aun siendo abstracto, lo concretamos en todo aquello que tiene posibilidad de movimiento, bien físico, biológico, o psíquico. Si todo lo que se mueve puede tener ritmo, es posible que al ser el movimiento algo relativo, nosotros utilicemos el ritmo como panel de referencia para poder tener un baremo de comparación en el aspecto tiempo-espacial del movimiento.

De esta forma, si en el mismo tiempo un móvil realiza un mayor número de movimientos en el espacio que otro, aquél tendrá un superior ritmo que éste, de la misma forma se puede apreciar el concepto de ritmo cuando se realicen un mismo número de movimientos en el espacio pero en diferente tiempo, será el móvil más rápido aquel que los realice en menos tiempo.

Para el deporte todos estos valores tienen vigencia, el movimiento a ejecutar será el que in-

dique la técnica deportiva especial de cada juego o competencia, el tiempo será el de juego o el de realización de una acción técnica, y el espacio es el terreno de juego de cada deporte o el lugar donde se haya de realizar.

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 el 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.

El conocimiento de la técnica del juego en cuestión nos da la posibilidad de poder plantear unos sistemas de juego. En todos los deportes cuando se emplea un sistema de juego, es porque él o los deportistas dominan la técnica a ese nivel y pueden interpretar con eficacia este sistema de antemano planteado. Por lo tanto nunca podremos decir que ese o aquel equipo realiza un buen sistema táctico, pues es contradictorio, el sistema de juego se basa en la técnica y no en la táctica, pues ésta es la aplicación de aquel sistema en el tiempo. Ambas cosas, el sistema de juego o la técnica cons-

tituyen el juego en su proyección deportiva. El emplear una buena táctica consiste en aplicar el sistema de juego correcto en el tiempo oportuno y lograr superar al adversario vencéndole en esa acción o en el juego total. De aquí la gran importancia que tiene el conocer al oponente, saber cuál es su sistema de juego, que no es otra cosa que la técnica que domina, y también la táctica con que la aplica para poder plantear un ritmo-táctica capaz de vencerle.

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.

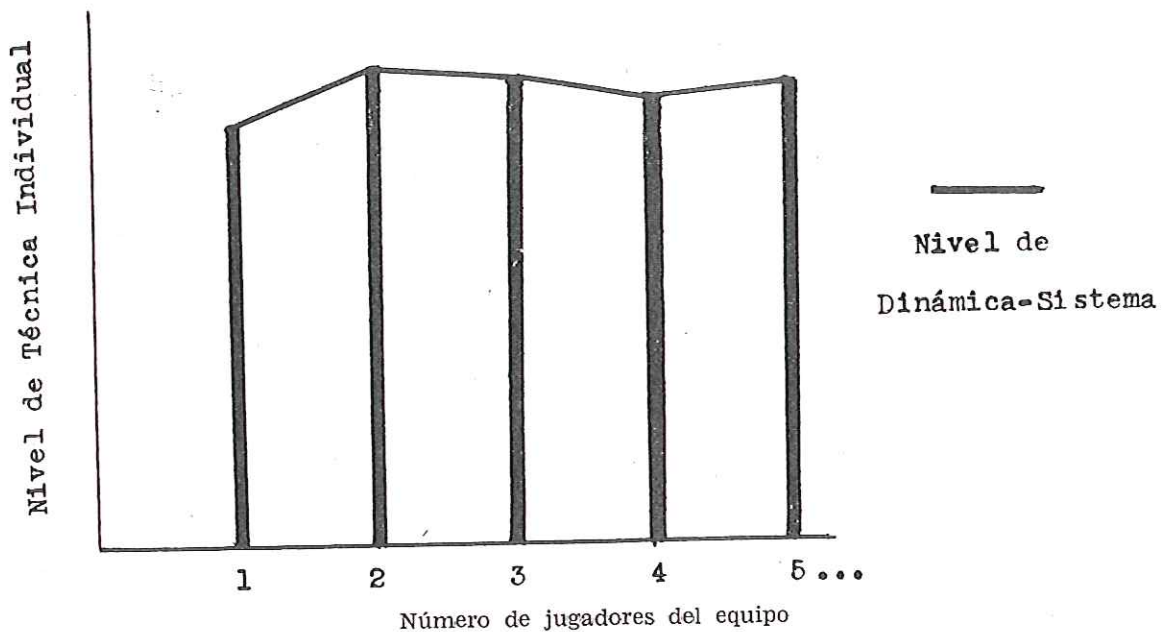
El ritmo-táctica será la posibilidad de poder mantener el ritmo-sistema a lo largo del tiempo, con la frecuencia deseada.

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 componen-

tes del equipo, naciendo así los conceptos de dinámica-sistema y dinámica-táctica, conceptos sobre los que vamos a hablar.

Dinámica-sistema contiene 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 podemos 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 del ritmo total de 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 para todo el espacio practicable en cada una de las acciones técnicas.

Lo podemos representar gráficamente así:



El nivel de técnica individual se logra realizando test a los jugadores sobre cada una de las acciones técnicas que componen la técnica específica del juego.

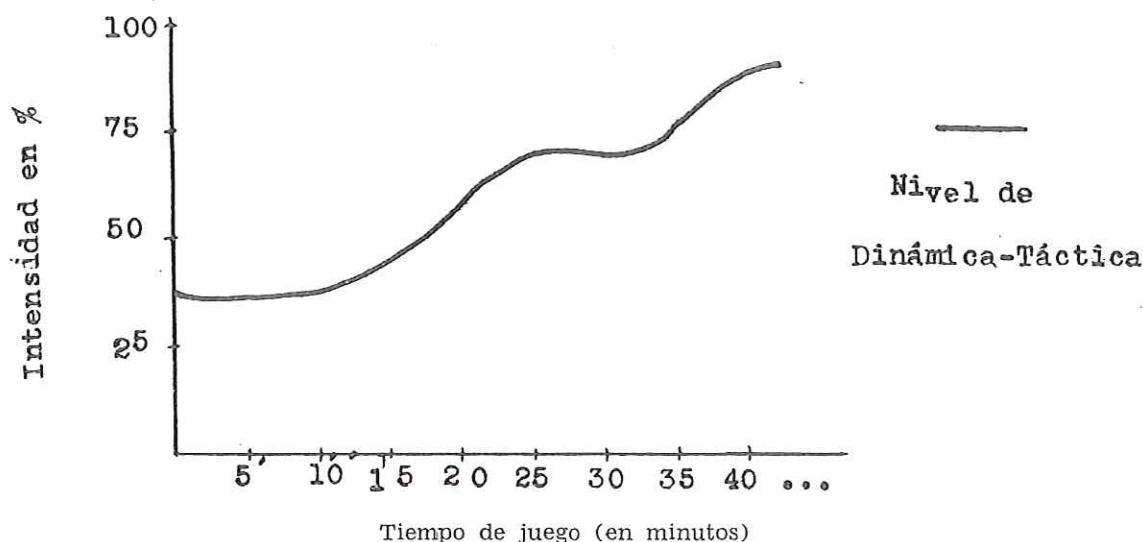
La dinámica-táctica es un factor temporal, es la posibilidad de un equipo de variar la dinámica de sus acciones en cuantía durante lapsos de tiempo a lo largo del partido. Podemos

jugar a un ritmo cierto tiempo del partido y variarlo según nuestro interés práctico, estas variaciones de ritmo en el juego consideradas de forma global para los componentes del equipo, constituyen la dinámica-táctica del conjunto.

Por supuesto estas variaciones han de ser planificadas de antemano, según sean las condiciones de nuestro equipo respecto al oponente, uti-

lizando nuestro ritmo más eficaz en el momento oportuno para lograr superar a nuestro adversario y vencerle en el tiempo real de juego.

De forma esquemática este factor lo podemos representar así:



Este % es relativo según el momento de forma del equipo.

Como puede suponerse estos conceptos de dinámica-sistema y dinámica-táctica se basan en los sistemas de entrenamiento por todos conocidos.

Se mejorará la dinámica-sistema cuando se logre que el nivel técnico de los componentes del equipo sea homogéneo y de altura suficiente, todos han de dominar los mismos gestos técnicos aunque cada uno los interprete de su forma, si alguno de los componentes del equipo no domina parte de la técnica que los otros sí lo hacen, ese puede dar al traste con todo el sistema de juego y su equipo verse muy perjudicado por esa laguna, provocando una ruptura en la dinámica-sistema. 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 que sus hombres son capaces de desarrollar 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 depuradísima, 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 posi-

bilidades de que éste pueda ser realizado con eficacia se basan en la condición física de los deportistas, construida con los factores básicos fuerza, velocidad y resistencia, por lo que los sistemas de entrenamiento encaminados a mejorarlos tienen actualmente 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.

Recientes demostraciones hemos tenido en los mundiales de baloncesto, en el partido U.R.S.S. y U.S.A. que tras un primer tiempo igualado, la U.R.S.S. esperó a la segunda parte para tras frenar la fulgurante salida U.S.A. realizar un tremendo cambio de dinámica-táctica y lograr despegarse definitivamente de sus adversarios. Algo parecido hizo Alemania a Holanda en los recientes campeonatos de Munich, tras el empate de Holanda los germanos realizaron una

gran elevación de dinámica-táctica hasta que Muller hizo la diana definitiva en el portal holandés, gol que se intuía por el peligro que una y otra vez creaba el equipo germano, gracias a ese aumento de dinámica-táctica realizado en el momento oportuno y basado en la gran preparación física de que hacen gala todos los jugadores alemanes.

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 en los momentos menos oportunos, quedándose sin la posibilidad 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.