

Código	0187
--------	------

Título	Análisis de la distancia en las situaciones de oposición
--------	--

Autor/es	Nombre	Cruz José Alonso Temiño
	Institución	I.E.S. Parquesol de Valladolid
	Email	calt0000@enebro.pntic.mec.es o cruz_jose@eresmas.com

Autor/es	Nombre	Leoncio Alarcia González
	Institución	I.E.S. Emilio Ferrari de Valladolid
	Email	alarcia62@teleline.es

Autor/es	Nombre	Enrique López Adan
	Institución	Colegio Sagrado Corazón de Madrid
	Email	elopezadan@hotmail.com

Autor/es	Nombre	Francisco Saucedo Morales
	Institución	Instituto Nacional de Educación Física de Madrid
	Email	Fsaucedo@inef.upm.es

INTRODUCCIÓN.

El objetivo de este estudio es realizar un análisis ordenado de la distancia en las situaciones de oposición¹ de uno contra uno y llegar a una sistemática de desarrollo de la noción de la *distancia* en distintas modalidades deportivas, centrándonos especialmente en la esgrima.

En todas las situaciones deportivas de uno contra uno, la distancia² es un factor determinante en el resultado de la acción. Sin embargo es un elemento que se suele olvidar a la hora de trabajarlo específicamente.

Lo que proponemos es un análisis de los elementos que intervienen en la obtención de una buena noción de la distancia. En primer lugar, vamos a definir lo que entendemos por "*Noción de la distancia*"³ siendo considerada por nosotros como una sensación interior que nos permite encontrar la separación adecuada⁴ con respecto a nuestro contrincante en la situación de oposición uno contra uno, independientemente de que esta situación sea una acción de ataque, de defensa o de contraataque. Además pretendemos realizar un análisis de las posibilidades de trabajo que nos permitan realizar una progresión en la adquisición y desarrollo de la noción de la distancia en los deportistas.

La distancia es un elemento que cambia en las distintas fases de la vida del deportista. Estos cambios están motivados por factores como la condición física, las características morfológicas, el nivel de los contrarios, etc., por tanto, es un elemento que debe trabajarse durante toda la temporada y a lo largo de todas las temporadas de la vida deportiva.

Este análisis pretende: por un lado, facilitarnos la temporalización y programación de los distintos elementos que intervienen en el desarrollo de la noción de la distancia en las programaciones a largo plazo de deportistas jóvenes; y por otro, en el caso de deportistas maduros, diagnosticar y corregir los errores o lagunas que pueda tener en este aspecto.

¹ Hernandez, J. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo*, Barcelona, INDE, p. 109.

² Mahlo, F. (1981). *La acción táctica en el juego*, La Habana, Ed. Pueblo y educación, p.39.

³ Keler, V y Tishler, D. (1984), *El entrenamiento de los esgrimistas*, La Habana, Ed.Científico- técnica, p.81.

⁴ Parlebas, P. (1988). *Elementos de Sociología del deporte*, Málaga, Unisport, p.157.

Tradicionalmente el desarrollo de la noción de la distancia se ha realizado por el procedimiento de ensayo-error dentro del entrenamiento de los gestos técnicos sin dar elementos que permitan al deportista un análisis de los distintos elementos que intervienen y que será lo que al final permite obtener el éxito en estas situaciones. Un gesto técnico realizado a una distancia muy larga o muy corta del contrario no conseguirá el éxito, y no será necesariamente por un error en la ejecución del gesto técnico, sino por una mala apreciación de la distancia. Este hecho puede llevar a confundir tanto al propio deportista como al entrenador.

TIPOS DE DISTANCIAS

Lo primero que necesitamos es analizar y definir los distintos tipos de distancia que se manifiestan en las situaciones de oposición de uno contra uno.

En estas situaciones de uno contra uno se puede empezar hablando de dos tipos de distancias: *Distancia propia* y *Distancia del contrario*.

- La *Distancia propia* es aquella que me permite realizar con éxito la acción técnica que deseo.
- La *Distancia ajena* es la distancia que le permite al contrario realizar con éxito la acción que quiere.

En los deportes de combate en los que los dos deportistas pueden atacar en cualquier momento, estas dos distancias podemos definir las de una forma más precisa como:

- *Distancia Propia*: Distancia que me permite realizar con éxito un ataque o un golpe.
- *Distancia del Contrario*: Distancia que le permite al contrario realizar con éxito su ataque o su golpe.

En el resto de situaciones de oposición de uno contra uno, en los que los papeles de ataque y defensa están perfectamente definidos en cada momento y cada deportista sólo puede atacar o defender, podemos redefinir estas dos distancias como:

- *Distancia Propia*: Distancia que me permite realizar con éxito la acción que deseo.
- *Distancia del Contrario*: Distancia que le permite al contrario realizar con éxito la acción que desea.

En cada caso habrá que definir otros dos tipos de distancia en función de que el jugador esté atacando o defendiendo:

- **DISTANCIA PROPIA:**
- *Distancia Propia de Ataque*: Distancia que me permite superar con éxito al contrario.
- *Distancia Propia de Defensa*: Distancia que me permite impedir al contrario que me supere.
- **DISTANCIA DEL CONTRARIO:**
- *Distancia de Ataque del Contrario*: Distancia que le permite superarme con éxito.
- *Distancia de defensa del Contrario*: Distancia que le permite impedirme que le supere.

SENTIDO DE LA DISTANCIA

Una vez definidos los tipos de distancias que nos encontramos en estas situaciones que estamos analizando, debemos definir lo que entendemos por *Sentido de la Distancia*, que es un concepto más amplio que el de noción de distancia. *Sentido de la distancia* se puede definir como: la capacidad de analizar correctamente, tanto la distancia propia, como la del contrario.

Es importante reseñar que de acuerdo a la definición que hemos realizado anteriormente, en los deportes de combate, la *Distancia Propia máxima* variará lentamente en función del entrenamiento y del desarrollo corporal, y por tanto, cada deportista podrá conocer su distancia y utilizarla. Sin embargo, la *Distancia del Contrario* varía para cada contrario y será casi siempre distinta a la *Distancia Propia*, hecho que muchos deportistas les cuesta descubrir y suponen que la distancia del contrario es igual a la suya propia. Por tanto, para tener un buen *Sentido de la Distancia* será necesario que el deportista descubra inmediatamente la *Distancia del Contrario*, si no, su *Sentido de la Distancia* no será del todo correcto, es decir, tendrá problemas para conseguir el éxito en sus acciones de ataque o defensa y habrá que tenerlo en cuenta cuando actuemos como entrenadores.

Sin embargo tener un buen "*Sentido de la distancia*" no garantiza el éxito, centrándonos sólo y exclusivamente en este aspecto, pues para obtener el éxito, es necesario alcanzar la distancia propia y evitar que el contrario alcance la suya. La mejor manera de conseguirlo es mediante la adquisición y dominio de unos buenos desplazamientos⁵.

Si el deporte en el que nos encontramos es un deporte con desplazamientos específicos, caso de la esgrima, será necesario alcanzar un desarrollo óptimo en la velocidad de ejecución de los mismos para poder utilizar el "*Sentido de la distancia*". Aunque seamos capaces de darnos cuenta de cual es la distancia adecuada en cada caso, nos costará alcanzarla en el momento preciso siempre que nuestros desplazamientos sean lentos o incorrectos.

Esto mismo pasa en los deportes colectivos en los que se utiliza un móvil, caso del fútbol; en este caso no hay desplazamientos específicos, pero si hay un balón que tenemos que controlar y mover con nosotros para superar al contrario. Si la conducción es deficiente será difícil alcanzar la distancia que nos permita sobrepasar al defensor.

ELEMENTOS ASOCIADOS A LA NOCIÓN DE LA DISTANCIA

Para poder utilizar en beneficio propio un buen sentido de la distancia, es necesario desarrollar simultáneamente otros elementos que le permiten al jugador estar en condiciones de encontrar la distancia apropiada para realizar lo que desea. Estos elementos son:

1. *Desplazamientos⁶ específicos*: Aquí englobamos tanto los desplazamientos típicos de un deporte o de una situación deportiva (casos de marchar y romper en caso de esgrima, caso de los desplazamientos defensivos en baloncesto), como los desplazamientos con un móvil (bote de balón en baloncesto o conducción en fútbol).
2. *Iniciativa*: La iniciativa es la capacidad de prever lo que va a realizar el contrario. Esta capacidad no es adivinatoria, sino que resulta del análisis⁷ de la situación y de dar al contrario una solución técnico-táctica que previamente hemos decidido y que nos interesa (un jugador defensor en un lateral del campo que cierra el pase al centro y sólo deja la salida hacia el exterior, cuando inicie ese movimiento el defensor estará esperando. Un tirador en esgrima que se coloca a distancia de ataque del contrario para que le ataque y está esperando el ataque para poder efectuar su acción defensiva o contraofensiva).
3. *Ritmo*: Es la capacidad de modificar la velocidad de los desplazamientos de forma aislada y de forma enlazada.

METODOLOGÍA DEL TRABAJO DE LA DISTANCIA

A continuación proponemos una progresión en el desarrollo y adquisición del sentido de la distancia.

Hay dos condiciones que se deben cumplir en cualquier fase del trabajo de distancia:

En primer lugar, hay que decir que para desarrollar el sentido de la distancia hay que medir. Al deportista le tenemos que proporcionar en todas las fases y en todos los ejercicios elementos objetivos que le permitan conocer si ha alcanzado el objetivo o si ha errado.

⁵ Beke, Z y Polgar, J. (1990), *Metodología de la esgrima con sable*, La Habana, Ed. Pueblo y Educación, p.38.

⁶ Gayoso, F. (1983). Fundamentos de táctica deportiva. Esquemas de la asignatura, Madrid, s.e., p.p.62,63.

⁷ Mahlo, F. *Op. Cit.* p. 27.

En segundo lugar, cuando el trabajo se realiza por parejas debe haber oposición y no colaboración entre los dos deportistas. Los dos deben tratar de conseguir su objetivo de distancia oponiéndose al contrario.

Una vez que se han definido las condiciones de trabajo nos centraremos en la Fases a seguir en el trabajo de la distancia.

Fase I:

Tanto para alcanzar una buena noción de la distancia propia como de la distancia del contrario, lo primero que tenemos saber es *a la distancia que nos encontramos con respecto a un elemento*.

La progresión a seguir en este apartado sería:

1. *Un elemento fijo⁸ y el deportista en movimiento*. Éste debe desplazarse y alcanzar la distancia prefijada. Esta distancia tiene que poder medirse cuando el deportista cree que la ha alcanzado y además, tiene que variarse para que el deportista sea capaz de identificar distancia cortas, medias y largas.

Ejemplos:

- En esgrima un tirador (deportista) de cara a la pared a una distancia de unos tres metros. El tirador tiene que ir marchando (avanzando) para pararse exactamente a la distancia de tocar la pared con la punta de su arma estando con el brazo armado completamente estirado. La marcha la tiene que realizar con su brazo flexionado y la punta baja para que no sea esta una referencia de distancia. La distancia prefijada se debe ir variando, haciendo que haya que tocar con el brazo flexionado, tocando el codo el tronco (distancia más corta), o suplementando la longitud del arma con un bolígrafo, etc. (distancias más largas).
- En baloncesto se colocan picas en el suelo. El jugador tiene que ir corriendo lo más rápido posible y pararse a la distancia prefijada. La distancia prefijada se debe ir variando haciendo que haya que tocar con el brazo extendido, tocando con el codo (distancia más corta), o con un elemento (distancias más largas).

2. *Trabajo por parejas, el deportista que trabaja la distancia está parado*. Se trata de identificar la distancia prefijada cuando es el contrario el que se desplaza. Esta distancia tiene que poder medirse para saber si se ha alcanzado y además, tiene que variarse para que el deportista sea capaz de identificar distancia cortas, medias y largas.

- Ejemplo: En balonmano uno jugador fijo y el otro se desplaza hacia el contrario. Cuando el que está parado considera que la distancia es la prefijada manda detenerse al contrario y mide. Se pueden utilizar pasos, pies, etc., para variar las distancias y hacerlas más largas.

3. *Trabajo por parejas, en desplazamiento manteniendo la distancia prefijada*. Esta distancia tiene que poder medirse⁹ cuando ambos se detengan, para saber si se mantiene o se ha perdido, además, tiene que variarse para que el deportista sea capaz de identificar distancia cortas, medias y largas.

- Ejemplo: En baloncesto uno de los dos dirige y se desplaza libremente por el espacio, mientras el otro trata de mantener exactamente la distancia prefijada. Cuando el que dirige crea que el contrario no está en distancia se para y miden. La distancia puede ser la de extensión completa de los dos brazos y las puntas de los dedos tocándose. Podemos variar la distancia haciendo que sólo estire uno de los dos la mano y toque con la punta de los dedos el pecho del contrario. Esto se puede hacer con balón, botando el que dirige.

⁸ Marche, B. (1978), *Esgrime et motricité*. F o.l (imp spéc.).Anger. Francia, p.p. 70,71.

⁹ Marche, B. *Op. Cit.* p.p. 92, 93.

Fase II:

Una vez que el deportista es capaz de saber a que distancia se encuentra debemos pasar a desarrollar el sentido de la *Distancia Propia*. Esto es, la distancia máxima o mínima necesaria para realizar con éxito la acción que se desea.

La progresión a seguir en este apartado sería similar al caso anterior, pero siempre se fija como distancia a mantener o a alcanzar la *Distancia Propia*:

1. *Un elemento fijo y el deportista en movimiento*. El deportista tiene que desplazarse y alcanzar, exactamente, su distancia propia. Esta distancia tiene que poder medirse cuando el deportista cree que la ha alcanzado.

Ejemplo: En esgrima, el tirador situado frente a la pared a unos tres metros, va marchando y cuando se encuentre a su distancia realiza fondo para comprobar el resultado. La velocidad de los desplazamientos se debe ir aumentando. Se puede variar la frecuencia de los desplazamientos, por ejemplo dos marchar y un romper.

2. *Trabajo por parejas, el deportista que trabaja su distancia está parado*. Se trata de identificar la distancia prefijada cuando es el contrario el que se desplaza. Esta distancia tiene que poder medirse para saber si realmente se ha alcanzado.

Ejemplo: En baloncesto queremos trabajar la *Distancia Propia* de arrancada directa. El jugador que va a trabajar está parado y el otro se acerca, cuando el jugador que está parado cree conveniente, manda pararse al contrario. La distancia correcta a medir es aquella que nos permite llegar justo con el balón al pecho del contrario teniendo los brazos completamente estirados.

3. *Trabajo por parejas, en desplazamiento manteniendo la distancia prefijada*. Esta distancia tiene que poder medirse cuando se detiene el movimiento, para saber si se mantiene o se ha perdido.

Ejemplo: En esgrima y por parejas; uno de los dos dirige que es el que va a trabajar su distancia propia, el otro se desplaza manteniendo la distancia, cuando crea que está en la distancia correcta, realiza fondo a tocar.

Fase III:

Una vez que el deportista es capaz de saber a que distancia se encuentra y conoce su *Distancia Propia*, se debe pasar a desarrollar el Sentido de la *Distancia del Contrario*, esto es, la distancia máxima o mínima que el contrario necesita para realizar con éxito la acción que desea.

La progresión a seguir en este apartado variará ligeramente con respecto a los apartados anteriores ya que siempre se trabajará con contrario. La distancia prefijada será la *Distancia del Contrario*. En cada ejercicio se debe variar de contrario para que el deportista sea capaz de identificar distintas Distancias.

1. *Trabajo por parejas, el deportista que trabaja parado*. Se trata de identificar la distancia prefijada, que será la Distancia del contrario cuando es el contrario el que se desplaza. Esta distancia tiene que poder medirse para saber si se ha alcanzado y además, tiene que variarse cambiando las parejas de trabajo para que el deportista sea capaz de identificar distintas distancias.

— Ejemplo: En baloncesto queremos trabajar la *Distancia de driblin del Contrario*. El jugador que va a trabajar está parado y el otro se acerca; cuando el jugador que está parado cree conveniente, manda pararse al contrario. La distancia a medir es aquella que nos permite llegar justo con el balón al pecho del contrario teniendo los brazos completamente estirados.

2. *Trabajo por parejas en desplazamiento manteniendo la distancia prefijada*. Esta distancia tiene que ser la *Distancia del Contrario*. Esta distancia tiene que poder medirse para saber si se ha alcanzado y además,

tiene que variarse cambiando las parejas de trabajo para que el deportista sea capaz de identificar distintas distancias.

- Ejemplo: En esgrima y por parejas, uno de los dos dirige que es el que va a trabajar la *Distancia del Contrario*, el otro se desplaza manteniendo la distancia, cuando crea que está en la distancia correcta, se para y manda realizar un fondo a tocar al contrario.

Para todas las Fases:

Simultáneamente a los trabajos descritos anteriormente se debe trabajar los desplazamientos específicos, la iniciativa y el ritmo.

El trabajo de la iniciativa debe tratar de integrarse desde el primer momento en el trabajo de la distancia, y una vez que el deportista tiene adquiridos los conceptos básicos de la distancia se debe trabajar con oposición real y buscando la iniciativa.

CONCLUSIONES

La distancia es un elemento básico y fundamental en el rendimiento deportivo, especialmente en las situaciones de oposición. Esta importancia fundamental hace necesario que se trabaje específicamente en las etapas de desarrollo y que se identifique si los errores de ejecución en fases más avanzadas son consecuencia de errores de apreciación de la distancia, y por tanto, también debe ser trabajado específicamente aquello que está ocasionando los errores.

Una vez que el alumno sea consciente de que existe el concepto de distancia, se deberá trabajar siempre en la distancia adecuada, ni fuera ni dentro, ya que a veces atribuimos los errores a movimientos técnicos o tácticos, encontrándose la base del error, en una mala apreciación de dicho concepto y no en el gesto que se tiene que ejecutar para conseguir un objetivo determinado, compartiendo por tanto, las ideas del Dr. Hernández Moreno, en lo referente al espacio en los deportes de oposición.