



### **Filosofía de Entrenamiento**

Nuestra filosofía no se basa en reproducir modelos de entrenamiento por "evolución contrastada" mediante la evolución del reglamento, la evolución de exigencias de la competición, la evolución de conocimientos del entrenador, la evolución de la valoración social y económica del deporte, y la evolución de la tecnología e investigación aplicada al deporte. Es decir, no se basa en todos esos aspectos externos al deportista donde los modelos de entrenamiento se crean desde el deporte. Contrariamente, nuestra filosofía de entrenamiento se basa en conseguir la auto-estructuración del entrenamiento por "optimización diferenciada" mediante la instauración de habilidades técnico-tácticas en las que el deportista presenta cierta competencia, la observación del impacto que la competición ocasiona en el deportista, la constante adquisición de nuevos conocimientos del deportista sobre el deporte, el entrenamiento y sobre él mismo, la formación de la propia imagen social, y el logro del conocimiento del deportista durante la práctica con la tecnología y medios de investigación adecuados. Así, nuestra filosofía de entrenamiento se basa exclusivamente en aspectos propios del deportista donde todos los modelos de entrenamiento se construyen a partir de la propia persona deportista (Seirul-lo Vargas, 1984).

Por ello, nuestra filosofía ha de consistir en aportar al deportista soluciones prácticas para mejorar su rendimiento deportivo de forma que él sea el único protagonista, sea el máximo auto-suficiente y desarrolle una serie de auto-aprendizajes básicos para conseguir la mínima dependencia de los técnicos en todas las situaciones competitivas que desee.

Todos los profesionales que participan en este proyecto de Entrenamiento Deportivo Barcelona poseen una amplia formación y experiencia en ámbitos muy seleccionados de las ciencias del entrenamiento deportivo. El hecho que puede ser especial y diferenciador de nuestra propuesta es el trabajo coordinado e interdisciplinario entre varios de estos especialistas para tratar cada caso concreto. Cada grupo seleccionado de técnicos especializados trabajará coordinadamente con cada deportista o grupo de deportistas. Nuestros asesores científicos de máximo prestigio internacional, aparte de desarrollar diferentes tareas específicas, realizan un trabajo de asesoramiento a los técnicos especializados. Evidentemente, lo planteamos así porque consideramos que es lo más beneficioso para ofrecer la mejor ayuda a la persona deportista.

Este servicio está destinado a cualquier persona que quiera conseguir una meta deportiva. Desde un deportista de élite totalmente profesional que se prepara para unos Juegos Olímpicos, hasta un deportista aficionado que desea finalizar una carrera popular. En cualquier situación podemos ofrecer al deportista, grupos de deportistas o equipos deportivos un trabajo interdisciplinario y personalizado de todos los aspectos relevantes de su salud y su rendimiento deportivo.



### ***Training philosophy***

Our training philosophy is not based on the reproduction of training models by "contrasted evolution" depending on the evolution of the rules, the evolution of the competition demands, the evolution of the knowledge of the coach, the evolution of the social and economical valuation of sport, and the evolution of technology and research applied to sport. In other words, our training philosophy is not based in all these external and alien aspects to the athlete in which training models are made up from the sport and society. On the contrary, our training philosophy is aimed to achieve the training auto-structuring by "differential optimization", and this is obtained by means of: the establishment of technical-tactical skills in which the player shows a certain competence, the observation of the impact that competition causes to the player, the constant acquisition of new knowledge of the player about the game, training and himself, the formation of the own social image, and the achievement of the knowledge of the player during practice by means of technology and adequate research tools. To sum it up, a training philosophy exclusively based on aspects related to the athlete, in which all training models are created through the own athlete-person (Seirul-lo Vargas, 1984).

Therefore, our challenge is to achieve, with such philosophy, a cooperative and interdisciplinary project among select coaches and scientific advisors, with a major goal: to bring practical solutions to the athlete for improving his sport performance in such a way that he becomes the unique protagonist, the maximum self-sufficient and develops a set of basic learnings that allows him to be independent from coaches in all desired competitive situations.

All professionals that participate in this sport training project (Entrenament Esportiu Barcelona) have a broad experience and education in the practical field of the sports training sciences and the applied sciences to sports training. Among the key factors that set us apart from others, it should be pointed out the cooperative and interdisciplinary work. Each select group of experts coordinate their efforts and are advised by select scientific advisors to solve any concrete project. Besides, both scientific advisors and all technical staff develop other specific functions. Evidently, we really believe this is the best way to help the sports persone to achieve his/her objectives.

We can work with any person that desires to achieve a sports goal. From a professional elite athlete preparing for the Olympic Games to an amateur athlete that wants to be able to run a popular race. In any situation we can offer the athlete, group of athletes or sports team an interdisciplinary and personalized preparation of all the important factors of his/her health and sport performance.



### **Filosofia d'Entrenament**

La nostre filosofia no es basa en reproduir models d'entrenament per "evolució contrastada" mitjançant l'evolució de reglaments, l'evolució d'exigències de la competició, l'evolució de coneixements de l'entrenador, l'evolució de la valoració social i econòmica de l'esport, i de l'evolució de la tecnologia i investigació aplicada a l'esport. És a dir, no és basa en tots aquests aspectes externs a l'esportista on els models d'entrenament es creen des de l'esport.

Contràriament, la nostre filosofia d'entrenament es basa en aconseguir la auto-estructuració de l'entrenament per "optimització diferenciada" mitjançant la instauració d'habilitats tècnic-tàctiques en que l'esportista presenta certa competència, l'observació de l'impacte que la competició ocasiona a l'esportista, la constant adquisició de nous coneixements de l'esportista sobre l'esport, l'entrenament i sobre ell mateix, la formació de la pròpia imatge social, i l'assoliment del coneixement de l'esportista durant la pràctica amb la tecnologia i medis d'investigació adequats. O sigui, la nostre filosofia d'entrenament es basa exclusivament en aspectes propis de l'esportista on tots els models d'entrenament es construeixen a partir de la pròpia persona esportista (Seirul-lo Vargas, 1984).

Així, la nostre funció ha de consistir en aportar a l'esportista solucions pràctiques per millorar el seu rendiment esportiu de forma que ell sigui l'únic protagonista, sigui el màxim auto-suficient i desenvolupi una sèrie d'auto-aprenentatges bàsics per aconseguir la mínima dependència dels tècnics en totes les situacions competitives que desitgi.

Tots els professionals que participen en aquest projecte d'Entrenament Esportiu Barcelona tenen una àmplia formació i experiència en àmbits molt seleccionats de les ciències de l'entrenament esportiu. El fet que pot ser especial i diferenciador de la nostre proposta és el treball coordinat i interdisciplinari entre varis d'aquests especialistes per tractar cada cas concret. Cada grup seleccionat de tècnics especialitzats treballarà coordinadament amb cada esportista o grup d'esportistes. Els nostres assessors científics de màxim prestigi internacional, apart de desenvolupar diferents tasques específiques, realitzaran un treball d'assessorament als tècnics especialitzats.

Evidentment, ho plantegem així per que considerem que és el més beneficiós per oferir-li la millor ajuda a la persona esportista.

Aquest servei està destinat a qualsevol persona que vulgui assolir una fita esportiva. Des d'un esportista d'elit totalment professional que es prepara per un Jocs Olímpics, fins a un esportista aficionat que vol finalitzar una cursa popular. En qualsevol situació podem oferir a l'esportista, grup d'esportistes o equips esportius un treball interdisciplinari i personalitzat de tots els aspectes rellevants de la seva salut i del seu rendiment esportiu.



## **FILOSOFIA D'ENTRENAMENT (1) - Regió 7 (maig 2004).**

Una filosofia d'entrenament ha d'estar fonamentada en una filosofia de vida i de l'educació basada en els principis d'autonomia i llibertat de l'individu.

Cal evitar filosofies d'entrenament construïdes a partir de l'esport i basades en aspectes externs a l'esportista, on certes persones utilitzen el seu poder per intentar ser ells els màxims protagonistes. Molt contràriament, tal com des de fa més de vint anys el mestre de mestres Francisco Seirul-lo Vargas ens està transmetent, cal aconseguir la auto-estructuració de l'entrenament per "optimització diferenciada" mitjançant la instauració d'habilitats tècnic-tàctiques en que l'esportista presenti certa competència, l'observació de l'impacte que la competició ocasiona a l'esportista, la constant adquisició de nous coneixements de l'esportista sobre l'esport, l'entrenament i sobre ell mateix, la formació de la pròpia imatge social, i l'assoliment del coneixement de l'esportista durant la pràctica amb la tecnologia i medis d'investigació adequats. És a dir, una filosofia d'entrenament basada exclusivament en aspectes propis de l'esportista on tots els models d'entrenament es construeixen a partir de la pròpia persona esportista.

El repte de l'entrenament actual està en aconseguir, sota aquesta filosofia, un projecte de treball coordinat i interdisciplinari entre una selecció de tècnics i assessors amb l'únic objectiu d'aportar a l'esportista solucions pràctiques per millorar el seu rendiment esportiu de forma que ell sigui l'únic protagonista, sigui el màxim autosuficient i desenvolupi una sèrie d'autoaprenentatges bàsics per a aconseguir la mínima dependència dels tècnics en totes les situacions competitives que desitgi.

El millor exemple d'implementació pràctica d'aquesta filosofia el van protagonitzar durant molts anys Valero Rivera junt amb el seu mestre Paco Seirul-lo al front de l'equip de handbol del F.C. Barcelona. La gran riquesa de detalls pràctics dels seus principis constitueixen una forma de treball diferencial i integrada de tots els aspectes del rendiment de l'esportista que hauria de ser la motivació bàsica d'aprenentatge de qualsevol professional de l'entrenament.

## **FILOSOFIA DE ENTRENAMIENTO (1) - Regió 7 (mayo 2004)**

Una filosofía de entrenamiento ha de estar fundamentada en una filosofía de vida y de la educación basada en los principios de autonomía y libertad del individuo.

Se deben evitar filosofías de entrenamiento construidas a partir del deporte y basadas en aspectos externos al deportista, donde ciertas personas utilizan su poder para intentar ser ellos los máximos protagonistas. Muy contrariamente, tal como hace más de veinte años el maestro de maestros Francisco Seirul-lo Vargas nos está transmitiendo, se debe conseguir la auto-estructuración del entrenamiento por "optimización diferenciada" mediante la instauración de habilidades técnico-tácticas en las que el deportista presenta cierta competencia, la observación del impacto que la competición ocasiona en el deportista, la constante adquisición de nuevos conocimientos del deportista sobre el deporte, sobre el entrenamiento y sobre él mismo, la formación de la propia imagen social, y el logro del conocimiento del deportista durante la práctica con la tecnología y medios de investigación adecuados. Es decir, una filosofía de entrenamiento basada exclusivamente en aspectos propios del deportista donde todos los modelos de entrenamiento se construyen a partir de la propia persona del deportista.

El reto del entrenamiento actual está en conseguir, bajo esta filosofía, un proyecto de trabajo coordinado e interdisciplinario entre una selección de técnicos y asesores con el único objetivo de aportar al deportista soluciones prácticas para mejorar su rendimiento deportivo de forma que él sea el único protagonista, sea el máximo autosuficiente y desarrolle una serie de autoaprendizajes básicos para conseguir la mínima dependencia de los técnicos en todas las situaciones competitivas que desee.

El mejor ejemplo de implementación práctica de esta filosofía lo protagonizaron durante muchos años Valero Rivera junto con su maestro Paco Seirul-lo al frente del equipo de balonmano del F.C. Barcelona. La gran riqueza de detalles prácticos de sus principios constituyen una forma de trabajo diferencial e integrada de todos los aspectos del rendimiento del deportista que debería ser la motivación básica de aprendizaje de cualquier profesional del entrenamiento.

## **TRAINING PHILOSOPHY (1) - Regió 7 (May 2004)**

A training philosophy ought to be founded on a life and education philosophy based on the autonomy and freedom principles of one individual.

It should be avoided the training philosophies that are constructed from the sport and based on external aspects of the athlete, in which certain people use their power trying to become the major protagonist. On the contrary, as the great teacher of teachers Francisco Seirul-lo Vargas has been disseminating over more than 20 years, the aim is to achieve the training auto-structuring by "differential optimization", and this is obtained by means of: the establishment of technical-tactical skills in which the player shows a certain competence, the observation of the impact that competition causes to the player, the constant acquisition of new knowledge of the player about the game, training and himself, the formation of the own social image, and the achievement of the knowledge of the player during practice by means of technology and adequate research tools. To sum it up, a training philosophy exclusively based on aspects related to the athlete, in which all training models are created through the own athlete-person.

The challenge of the modern training is to achieve, with such philosophy, a cooperative and interdisciplinary project among select coaches and scientific advisors, with a major goal: to bring practical solutions to the athletes for improving his sport performance in such a way that he become the unique protagonist, the maximum self-sufficient and develops a set of basic learning that allow him to be independent from coaches in all desired competitive situations.

The best example of practical implementation of the mentioned philosophy was conducted during many years by Valero Rivera and his professor Francisco Seirul-lo with the F.C. Barcelona handball team. The great richness of practical details of their training principles constitute a differential method of work that integrates all the performance aspects, and should be the basic motivation of learning for any professional of training.

David Ribera-Nebot  
Director Tècnic de Entrenament Esportiu Barcelona -E.E.B.-  
Technical Director of Entrenament Esportiu Barcelona (Sport Training Center)