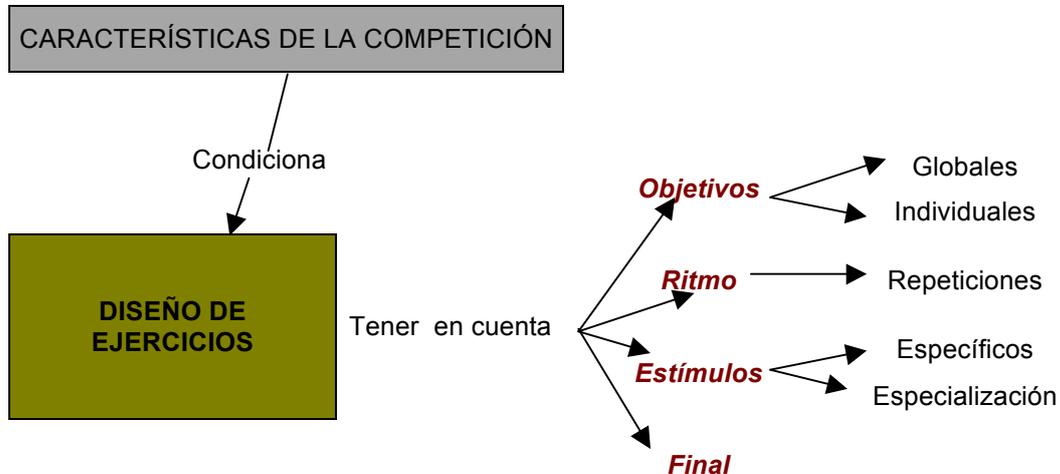


ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL DISEÑO DE EJERCICIOS

Son muchos los aspectos que el entrenador a de considerar cuando diseña un ejercicio, ya que son muy diversos los efectos que éste puede causar sobre un deportista. El entrenador tiene la obligación de diseñarlos, planificarlos y comprobar sus resultados.



□ Hablar de **objetivos** de un ejercicio es lo mismo que hablar de los efectos previsibles que tendrá sobre un jugador o sobre el conjunto del equipo (Objetivo global). Es muy importante que los jugadores conozcan este objetivo, por lo que debe ser claro; ya que el efecto que produce sobre la motivación es muy beneficioso, tanto en el desarrollo del ejercicio (si supone un reto para el deportista), como al finalizar éste (si comprueba que el objetivo se ha cumplido). Además de estos objetivos que se plantean en el diseño, el entrenador debe saber inculcar "otros" medibles para cada uno de los integrantes (objetivos individuales), consiguiendo controlar de una forma mucho más efectiva el entrenamiento, y también logrando un efecto muy interesante sobre la motivación. Estos objetivos medibles van a buscar en todo momento que se cumplan los que el entrenador plantea para un ejercicio determinado.

□ Algunas características que todo ejercicio debe tener es que sea interesante, exigente y **competitivo**. Esto último puede ser muy importante, dado que a la competición aporta, además del entrenamiento propio de un ejercicio (físico-técnico-táctico), aspectos motivacionales así como lo que denominamos experiencia competitiva, aún siendo a un nivel inferior que el de la competición real. Es interesante que el entrenador distinga entre los distintos niveles de competición, y que sepa aplicarlos en cada momento del entrenamiento.

□ Los ejercicios deben tener un número elevado de **repeticiones**. Cuantas más acciones se lleven a cabo, mayor será el feedback que el jugador recibe del propio ejercicio, que es el tipo de feedback que más nos interesa, ya que las sensaciones que tiene un jugador de su propia ejecución son más significativas para éste que lo que una persona externa pueda decirle. Hay varias estrategias muy interesantes mediante las cuales buscamos aumentar el número de repeticiones:

- Reduciendo el número de personas que intervienen en un ejercicio. Se trabaja con grupos reducidos, individualizando lo más posible. Para conseguir esto necesitamos disponer de unas instalaciones adecuadas y de suficientes balones para que el tiempo que se pueda perder entre repeticiones sea el mínimo.
- Aprovechando el calentamiento para trabajar aspectos relacionados con la parte principal del entrenamiento. Por ejemplo, es muy interesante para realizar un

trabajo motriz complementario, sobre todo en etapas de formación. Calentar sólo es una pérdida de tiempo.

Evidentemente, todo esto cobrará más importancia cuanto menos tiempo se tenga para entrenar.

□ La **naturaleza de la carga** debe ser específica (gran similitud con la competición), aunque esto no tiene por qué ser siempre así, ya que a principio de temporada, cuando la forma deportiva está por crearse, es más adecuado utilizar medios de entrenamiento generales que doten al deportista de la base suficiente sobre la que asentar las cualidades físicas, técnicas y tácticas específicas para el voleibol. Pero, de cualquier manera, hay que tener en cuenta que *“la única forma de aprender a jugar a voleibol es jugando a voleibol”*

Es muy difícil conseguir que en un mismo ejercicio se obtenga un número de repeticiones máximo y una especificidad máxima; casi siempre tenemos que decidirnos por darle preferencia a uno de los dos aspectos. Generalmente, cuanto mejor es nuestra forma deportiva, más importante será la preparación específica; pero hay excepciones como el calentamiento o la preparación física donde el número de repeticiones prevalece sobre otros aspectos.

□ En el diseño de los ejercicios se tendrá en cuenta que **competición** es la que estamos preparando, o sea, los equipos contra los que jugamos y en qué condiciones lo hacemos. No sólo hay que estudiar al rival para hacer una disposición táctica del equipo en el partido, sino que se tendrá que tener en cuenta a la hora de diseñar los ejercicios. Si no conocemos al rival, tenemos que saber las características globales del grupo donde estamos compitiendo y tenerlas en cuenta al diseñar y planificar.

□ La **especialización** por puestos específicos, dentro de un sistema juego, se convierte en un aspecto fundamental del entrenamiento mientras más experimentados sean nuestros jugadores y mientras más cerca estemos del periodo competitivo. La universalidad es una característica obligatoria del entrenamiento en la iniciación; y también se convierte en un aspecto importante cuando, a principio de la temporada, los medios de entrenamiento son generales. Por lo general se especializa demasiado temprano.

□ Los ejercicios deben tener una **acción principal**, que la relacionamos al objetivo del ejercicio; pero siempre que sea posible la acompañaremos de una secuencia lógica de acciones, que será mejor cuanto más similar sea a la secuencia de acciones de la competición real. El hecho de integrar objetivos secundarios es muy positivo, siempre y cuando no se contrapongan a los principales.

□ El **ritmo** de los ejercicios va a ser uno de los principales condicionantes del efecto que éstos van a producir sobre el deportista, por lo que, como decíamos, el entrenador tiene la obligación de controlarlo. Normalmente debemos buscar que el ritmo sea alto; así conseguimos que el número de repeticiones sea elevado. En el calentamiento, por el contrario, lo que debemos buscar es que haya una progresividad en la intensidad del mismo; mientras que en la vuelta a la calma (al finalizar la sesión), la intensidad debe decrecer de forma paulatina.

Si tenemos una buena capacidad a la hora de controlar el ritmo, nos será muy sencillo integrar la preparación física con los ejercicios técnico-tácticos; y es por esto principalmente, por lo que el ritmo es un aspecto fundamental del diseño de ejercicios.

□ El **final** de los ejercicios debe producir una buena predisposición para los siguientes, para lo cual es interesante que la última ejecución sea correcta. No debemos permitir nunca que los ejercicios tengan objetivos medibles tan complicados que no permitan ejecuciones correctas; puede provocar en el deportista frustraciones nada adecuadas.

Lo más importante del diseño de ejercicios es saber tener en cuenta los aspectos fundamentales en las distintas situaciones de entrenamiento; para lo cual, lo más interesante



www.cristianventura.com

es conocer los aspectos a los que el entrenador debe prestar atención y conocer las excepciones de los “*principios*” que siempre se atribuyen sobre estos aspectos.

BIBLIOGRAFÍA:

1. BAACKE, H. (1996). Organización de ejercicios y habilidades prácticas de entrenamiento. *Volley Tech*, 3/96, Octubre, 24-30.
2. TEODORESCU, L. (1991). Como entrenar a un jugador. *Revista de entrenamiento deportivo*. Volumen V – nº5.