

## EL ENTRENAMIENTO SIMILAR AL JUEGO

¿Qué es exactamente “entrenamiento similar al juego”?

Entrenamiento similar al juego es un concepto simple. Los atletas aprenderán a jugar al voleibol de manera más rápida y mejor practicando el juego en su totalidad en vez de practicar las técnicas individuales en situaciones aisladas.

Existen más cosas para entrenar que solamente enseñar las técnicas (pensamiento, comunicación, lectura y reacción). La mejor manera de aprender para un atleta, es experimentar las técnicas en situaciones de juego, dado que mucho del juego del voleibol, no puede ser recreado utilizando situaciones artificiales.

Muchas veces un entrenador realizará ejercicios que no son similares al juego y usará situaciones artificiales que traerá malos hábitos que necesitarán ser cambiados antes de que la técnica pueda ser usada en una competencia. Unos pocos ejemplos de ejercicios artificiales son: 1) lanzarle la pelota al armador desde la fila de ataque; 2) atacar desde arriba de una tarima; 3) un entrenador atacando pelotas a pié firme a un grupo de defensores; y 4) atacar la pelota contra la pared. Habrá momentos en los cuales estos ejercicios podrán y deberán ser usados, pero deberían estar limitados a los niveles muy iniciales donde el control de la pelota y la técnica correcta son el objetivo principal.

Como entrenador es su trabajo entrenar y preparar al equipo tanto física como mentalmente antes del primer saque del partido. Así, el entrenamiento de su equipo debe prepararlos para todos los elementos que encontrarán en situaciones reales de juego. Mientras más similares al juego pueda hacer el entrenador los entrenamientos, mayor será la probabilidad de éxito.

El éxito en el voleibol no es medido por lo bien que los jugadores pueden ejecutar las técnicas individuales como un componente singular. El éxito es medido por cuan bien se desempeña el equipo en el juego “completo” del voleibol como una unidad total en un partido de competencia.

Siempre recuerde que el mejor maestro del juego, ¡Es el juego en sí mismo!.

Ha continuación daremos unas claves que lo ayudarán a realizar sus entrenamientos más similares al juego y más efectivos.

1. Si no es **similar al juego**, ¡No lo haga!
2. Haga ejercicios competitivos – siempre lleve el tanteador – orientados a resultados.
3. Los ejercicios siempre tienen un propósito – hacer 25 pases bien hechos.
4. Los ejercicios siempre traen consecuencias – crear situaciones de presión.
5. Cada entrenamiento es diferente – utilice diferentes ejercicios.
6. Enséñele a los jugadores a realizar los ejercicios no a los entrenadores.
7. Manténgalo interesante y que todos estén involucrados – que los jugadores no estén esperando en filas.
8. Practique fuera del sistema – entrene situaciones caóticas, no solamente situaciones perfectas.
9. Conduzca menos, déjelos jugar más y aprender de la experiencia.
10. ¡Nunca subestime el poder de la DIVERSIÓN! ¡¡¡HÁGALO DIVERTIDO!!!