



EL ENTRENAMIENTO CON EQUIPOS DE MAYORES CON 2 ESTIMULOS SEMANALES

1. BLOQUE

- A. PLAN ANUAL
- B. PLAN SEMANAL
- C. PREPARACION FISICA
- D. IDEA DE ESQUEMA DE JUEGO

2. BLOQUE

- A. EL ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL (TECNICO – TACTICO)
- B. EL ENTRENAMIENTO COLECTIVO (SISTEMAS)

3. BLOQUE

- A. ARMADO DEL ENTRENAMIENTO
- B. EJERCITACIONES DE LAS DISTINTAS TECNICAS
- C. EJERCITACIONES GLOBALES CON OBJETIVO PREDETERMINADO

4. BLOQUE

- A. EVALUACION DEL PROCESO
- B. ANALISIS DE LOS RIVALES
- C. CONFECCION DEL PLAN DE JUEGO .

PLAN ANUAL

Es imprescindible para saber como encarar el armado del plan con que número de entrenamientos aproximados cuento y de una cuenta rápida se que tendre entre 80 y 90 sesiones disponibles lo que supone un buen número, pero si se tiene en cuenta que esto ocupa 10 meses del calendario notamos que es bastante poco, en líneas generales tendre que evaluar cual es el trabajo a cumplir y determinar que posibilidades tengo de ser efectivo. Otra evaluación podría realizarse en horas, es decir que podríamos hablar de 170 horas para sesiones de 2 horas o más según la disponibilidad de tiempo que tengamos por entrenamiento.

Una vez determinado este volumen total, dedicare mi tiempo a programar los volúmenes parciales de cada una de las cuestiones que pretenda llevar a cabo, entonces una posibilidad sería, asignarle un valor porcentual a cada cosa y así determinar que porción de tiempo le corresponde a cada actividad del total propuesto, por ejemplo en mi equipo y por determinación mía la preparación física ocupa entre el 40% y 50% del total de lo que se desprende que una sesión de 4 horas, 1:30hs se refiere a la parte física.

Luego mi interés, más el momento del año haran que elija cuando trabajo cada cosa.

La planificación debe ser siempre tentativa y susceptible a cambios, bajo ningún concepto rígida y de ninguna manera puede tenerme obligado, pero las modificaciones se deben realizar por razones válidas y siempre debe ser respetada porque sino la evaluación será producto del azar y estará siempre atada a nuestro juicio que no siempre es objetivo. Estaría muy bien que el jugador puede leer y comprender el programa por eso debe ser claro y los cambios justificados.

Esto sólo servira para ordenar el volumen disponible que además de ser poco es fijo seguramente y tendrá pocas posibilidades de cambios. Entonces los cambios los tendremos que realizar en la intensidad es decir que podríamos suponer que a "volumen bajo intensidad alta" y no estaría nada mal, pero no va a ser sencillo determinarlo en un plan anual ya que el margen de error sera muy alto aunque con algunas recomendaciones podremos establecer en que "momentos calendario" sera más alta o más baja

PLAN SEMANAL

Entendiendo que entre partido y partido hay dos entrenamientos habría que iniciar cada "microciclo" con la sesión posterior al partido es decir SESION – SESION – PARTIDO estableciendo esta relación podemos ordenarnos de manera creciente hacia el partido ya sea en intensidad como en dificultad. Podríamos entonces tomar 2 ó 3 semanas para establecer si queremos desarrollar un tema específico, pero siempre planificando y no "corriendo detrás de los hechos" porque de esta manera llegaremos por lo general tarde a resolver los problemas. Cuando seguimos un programa debemos decidir claramente cuáles serán los objetivos perseguidos y cuáles serán las dificultades que esta persecución me ocasionará, debido a que hemos dejado de lado algunas cuestiones. Si bien no podemos realizar una planificación muy "ortodoxa" puedo ordenar mi trabajo



semanalmente a través del rival que deba enfrentar o bien en una serie regular estableciendo objetivos de poco alcance con un tiempo determinado y llevando a cabo un plan teniendo en cuenta una idea general que tendra que ver con el objetivo final.

El armado de la semana guardara relación con esos porcentajes que haíamos propuesto en el plan anual, más, el manejo de la intensidad que debemos prever en cada sesionteniendo en cuenta que la velocidad de ejecución de los gestos es siempre el 100% por eso habra que ser cuidadoso en este tema.

IDEA GENERAL DE JUEGO

Es preciso tener bien claro cuatro aspectos que nos permitan planificar:

Qué es lo que quiero lograr?

Qué es lo que tengo?

Qué camino voy a seguir?

Cómo voy a andar ese camino?

Para esto pueden servir las clasificaciones que les hemos preparado que si bien no son nuevas tampoco estan tan difundidas y entiendo que pueden servir, tanto como para ver que tendríamos que hacer y diferenciarlo de nuestras posibilidades. Es muy probable que muchos de los puntos esten solucionados y si es asi bienvenido sea, aunque lo que para algunos jugadores esta solucionado, para otros no y conviven ambos en un mismo equipo, y lo que es peor los 2 deben ser entrenados y atendidos por igual.

Es cuestion entonces de cotejar mi idea de juego, con los elementos necesarios para llevarlos a cabo, en función del tiempo disponible. Hay que remarcar entonces que mi idea de por si no podra ser muy ambiciosa ya que el volumen de trabajo será escaso como para llevar adelante algo muy sofisticado aún teniendo jugadores con buena capacidad debemos pensar que hacer un equipo es mucho más que la disposición individual aunque esto por lo general disimula las falencias del conjunto.

Por esto es fundamental elegir correctamente los contenidos, que seguramente serán pocos pero harán que se cumpla el objetivo final o por lo menos me marcaran el camino. De esta elección dependera también el armado de las sesiones los % del plan anual, el manejo de la intensidad, la preparación física, etc.

La idea, el plan anual, el armado de la semana, son cuestiones “simultaneas” que dependen una de la otra, que además de darle un marco teórico a mi trabajo ordenan la tarea y no permitan que disperse mi atención.

LA PREPARACION FISICA

Este es un punto difícil de resolver y muchas veces materia de discusiones interminables y que se transforman en pura dialéctica ya que pasado el mes de marzo donde todo el mundo a salido a correr no se hace más que eso y las excusas son de todo tipo.

Es fácil darse cuenta que el ritmo de juego por lo general es irreproducible y que la intensidad del partido no siempre se refleja en los entrenamientos

- a) Si acotamos a la mínima expresión a la preparación física de un equipo con estas características tendríamos que pensar en pocas cosas, poco tiempo disponible y jugadores mal predispuestos. Entonces tenemos para estimular:
 - a) Los sistemas anaerobicos
 - b) La fuerza
 - c) La flexibilidad
- a) Con respecto a estos encontramos por un lado lo anaerobico alactico que resolveremos con trabajos de velocidad obligada y por otro lo anaerobico lactico que trabajaremos con una carga importante sostenida por más tiempo. Es imprescindible que pensemos en el poco tiempo que tenemos y en los beneficios reales que esto nos puede aportar por eso todo lo que hagamos en este aspecto debe estar pensado en relacion al juego, a las técnicas del deporte.
- b) Luego para la fuerza si podemos hacer ejercicios con pesas estaria muy bien que propongamos pocos ejercicios del tipo dinámico y que hay si nos preocupemos por llevar claramente la relación de volumen intensidad, si no disponemos de pesas entonces unos circuitos referentes a los grupos musculares que menos trabajamos en el deporte en si no vendrían nada mal.
- c) Por último para ocuparnos de la flexibilidad es aconsejable que si nos detengamos mucho en esta parte y opino que lo mejor es regentearla con una rutina fija que podemos ir variando si hace falta y tomando nosotros los tiempos y avisando los cambios.

Esto es sólo el enunciado de la preparación física ya ahora nos detendremos y tabajaremos en ella pero este apartado se refiere a la planificacion y estas son cuestiones a tener en cuenta.

EL ENTRENAMIENTO DE LA TECNICA INDIVIDUAL.

Es probablemente este ítem el que mayor resultado nos dará cuanto mas capaces sean nuestros jugadores más efectivos serán los sistemas que utlicemos. Debemos tener en cuenta que la elección del trabajo deberá pasar por la globalidad que propone el juego mismo y no de acciones aisladas, por ejemplo: si tengo que trabajar el ataque de un punta-receptor, seguramente me convendrá hacerlo desde la recepción ya que sin ella no



reviste dificultad aparente, de más esta decir que ataque sin bloqueo esta, casi descartado, salvo que trabaje la relación con el armador o alguna carrera particular con los atacantes que en un primer momento necesitaremos desarrollar para luego incorporarlos al juego. Todos los elementos técnico-tácticos que voy a proponer se desprenden de la idea general, de esa propuesta de juego que pretendo llevar a cabo.

Vamos a proponer una forma de juego y a partir de ahí los elementos necesarios y como trabajarlos.

Recepción

Ataque

Bloqueo

Defensa

Contraataque

Saque