

LA CONSTRUCCIÓN DE BLOQUES DE TRABAJO PARA UN EQUIPO SÓLIDO.

El juego del voleibol es una excitante mezcla de trabajo en equipo, talento y deseo. En oportunidades un equipo ha sido capaz de ganar aún inclusive sin ser “el mejor equipo” y la razón de esto es que los jugadores son incansables, trabajan duro para recuperar cada pelota y tienen el deseo de pelear cada punto. Ese deseo es desarrollado en el entrenamiento y existen cinco factores que contribuyen a la actitud y al deseo del equipo. Adaptado a su propia circunstancia, su equipo puede desarrollar estas características también.

Los cinco factores son:

1. Mantenga los entrenamientos organizados.
2. En los entrenamientos mantenga a sus jugadores en movimiento.
3. Realice sus ejercicios como juegos o a manera de competición.
4. Premie y “castigue” de manera justa y veloz.
5. Utilice reafirmaciones positivas para todos sus jugadores.

No existen dudas que para llevar a cabo un programa exitoso los entrenamientos necesitan estar organizados. Los planes y las metas grupales deberían ser desarrolladas y discutidas con el equipo al comienzo de la temporada. Los entrenamientos pueden ser agotadores y los jugadores trabajarán duro si existe una clara dirección y liderazgo de su parte. Divida los entrenamientos en bloques de tiempo, no demasiado largos. Balancee un ejercicio “duro” y agotador con uno “más suave”. Sería grandioso si cada entrenamiento pudiese ser divertido y emocionante; en realidad eso no va a suceder. Nunca sucederá si los entrenamientos son desorganizados, al azar y faltos de dirección. Para enseñar, mejorar y dominar las técnicas y tácticas deseadas es importante establecer una organización y dirección. Los jugadores trabajarán duro si van mejorando y son desafiados.

Organícese

Diseñe los ejercicios del entrenamiento para tener un tiempo límite, un objetivo a cumplir o ambos. Las metas del ejercicio deberían ser explicadas brevemente y dirigidas claramente a una técnica específica. Si la meta es mejorar el pase, el énfasis debería estar dirigido a mejorar la habilidad y la técnica. Es importante ser flexible con su planificación en el entrenamiento y tener una opción si el ejercicio no funciona. Si los jugadores no están logrando los resultados deseados, usted siempre puede regresar a la técnica en otro momento. Si usted insiste en quedarse en el ejercicio hasta que salga bien y ellos no lo logran, esto no generará confianza y causará frustración. Ser organizado le permitirá a usted ejecutar el entrenamiento de manera llevadera y mantenerse concentrado en sus metas. Los jugadores notaran si usted está desorganizado y falto de dirección y pueden preguntarse por que deberían esforzarse si usted no lo ha hecho. Tener un plan les da a todos una dirección. Existen muchos libros disponibles acerca del desarrollo de habilidades y ejercicios. Incorpórelos a sus entrenamientos de manera organizada y verá los resultados.

Manténgalos en Movimiento

Es importante mantener a sus jugadores en movimiento durante los entrenamientos. Los jugadores mejorarán tocando la pelota, entonces mantenga las directivas claras y breves. Los ejercicios pueden ser diseñados para evitar filas largas y estáticas con poco movimiento y por lo tanto teniendo al equipo parado en la cancha escuchando una explicación de largo aliento puede no producir los resultados deseados. Por ejemplo, un ejercicio de pase diseñado para simular las condiciones de juego, o moverse de una estación a otra velozmente, será más beneficioso que una larga fila de pase con el entrenador atacándoles y también incorporándoles condiciones aeróbicas al entrenamiento. Ejercicios activos y de movimientos rápidos mantendrán la atención de los jugadores y también producirá toques de mayor calidad.

Agregue Competencia

Otro factor importante que contribuye a que los jugadores trabajen duro, es la competencia. Los atletas aman competir, y si los ejercicios son diseñados como partidos el nivel de intensidad aumenta. Usted puede crear casi cualquier ejercicio en una competencia lo cual incrementa la probabilidad de que el nivel de concentración de sus jugadores mejore y que ellos pondrán

un esfuerzo extra intentando ganar. Los ejercicios, juegos y opciones específicas de los objetivos son infinitos y deberían ser adaptados para reflejar las necesidades del equipo y sus preferencias personales. Al Scates en Voleibol Ganador utiliza la competición en cada ejercicio y registra a los ganadores y perdedores. Implementando la competición en sus entrenamientos diarios ayuda a los jugadores a mantener una actitud mental que se transformará en un apoyo natural para ellos en el partido.

Premios y Castigos

Ganar o perder ejercicios no debería transformarse en la parte más importante de los entrenamientos. El equipo ganador o los jugadores que alcanzan las metas deberían ser premiados y los jugadores que no alcancen los objetivos o que hayan perdido reciben un castigo simple y rápido. Hacer que el equipo “perdedor” suba escaleras puede mejorar la resistencia de los equipos, pero deberían ser hecho como una ejercitación física y no como una penalidad. Un castigo común es la “ línea”, un pique tocando dos líneas opuestas; es rápido y el equipo sancionado puede regresar al ejercicio y vengar la derrota. Los atletas buscan la competencia sin importar cual sea o adonde ocurra.

Reafirmaciones Positivas

El último factor para tener a los jugadores trabajando al máximo de sus posibilidades es darles retroalimentaciones positivas. Demuéstreles su aprecio por trabajar duro en un ejercicio en particular con un agradecimiento. Encuentre el momento para decirle a los jugadores cuando están mejorando o cuando tuvieron un buen partido o entrenamiento. Haláguelos en su esfuerzo cuando se justifique. El elogio puede ser tanto delante del grupo como en privado, pero una palabra positiva llega muy lejos. Sus jugadores trabajaran más duro si sienten que son apreciados. Yo no estoy insinuando que un equipo nunca necesita una reprimenda, pero la crítica nunca debería ser humillante o embarazosa y nunca en un partido delante de los familiares y de los hinchas. Es importante elogiar a todos los jugadores. Recuerde elogiar a los jugadores menos talentosos los cuales pueden utilizarlo como un incentivo. Además, no se olvide de elogiar a sus mejores jugadores los cuales pueden ser pasados por alto por que ellos siempre están trabajando duro.

Los cinco factores descritos anteriormente no son un gran misterio y yo no merezco los reconocimientos por desarrollarlos. Los conceptos son prestados de otros entrenadores o aprendidos en seminarios, campos, o leídos en artículos. Existen muchos libros que pueden ser encontrados en las librerías o en la Internet, diseñados para organizar los entrenamientos, enseñar técnicas y desarrollar ejercicios.

Una pequeña lista que puede ser de ayuda incluye: Voleibol Ganador y Ejercicios para un Voleibol Ganador por Al Scates, Voleibol para la vida y Conduciendo Voleibol Exitosamente por William J. Neville, Pase Armado Ataque por Jeff Lucas, Voleibol Campeón: Técnicas y Ejercicios por Sue Gozansky y Ejercicios de Voleibol para Campeones editado por Mary Wise.

Es muy importante enseñar técnicas y tácticas utilizando los métodos adecuados. Pero, no pase por alto el valor de un grupo motivado de jugadores. Los cinco factores para motivar a su equipo para jugar duro y perseguir la pelota, puede funcionar en cualquier nivel. Elija que funciona mejor para su equipo y para sus atletas en particular. Si usted puede lograr que sus jugadores trabajen duro y sean incesantes, su equipo se divertirá y será exitoso. Usted no podrá ganar siempre pero si sus jugadores trabajan duro en cada partido y salen de la cancha habiendo dado su máximo, usted estará orgulloso de su equipo y sus jugadores pueden estar orgullosos de ellos mismos. El resultado final será una temporada plena y exitosa.