

ESCRIBIENDO UNA “DETALLADA” PLANIFICACION PARA UN ENTRENAMIENTO PRODUCTIVO

Como todo el mundo sabe, el entrenamiento es la clave para aprender y mejorar las técnicas. Debido a que la mayoría de los entrenadores están limitados por la cantidad de tiempo que pueden pasar en el gimnasio, deben maximizar todos los minutos de cada entrenamiento. Para lograr esto, se debe dedicar un tiempo especial para desarrollar una planificación detallada para un entrenamiento productivo.

Primero, decida una o dos técnicas claves que usted quiera enfatizar en ese entrenamiento en particular. Segundo, determine cuanto tiempo necesita dispensarle a esa técnica. Finalmente, usted necesita ser muy específico en la planificación de los ejercicios. Planificando su entrenamiento y estableciendo un horario, creará un buen flujo con aplicaciones prácticas a técnicas de juegos reales y formaciones específicas.

La determinación de los dos primeros pasos de cada entrenamiento debería estar basada en las necesidades individuales de su equipo. Los principiantes o más jóvenes puede que necesiten hacer hincapié en las técnicas del pase básico y del saque durante varias semanas antes de enfatizar en otras técnicas. En que momento de la temporada esté usted será un factor determinante en la planificación del entrenamiento. Además, realizar un seguimiento a sus oponentes puede darle algunas técnicas muy específicas sobre las cuales usted deba trabajar para preparar el partido siguiente. (Por ejemplo. Como bloquearle la tendida atrás a un pié al N° 6, o como defenderle al N° 3, atacante zurdo que ataca por posición cuatro y prefiere pegarle al cajón. También debería evaluar la necesidad de trabajar en mejorar las cosas más flojas exhibidas en el partido anterior.

Una vez que haya determinado sobre que técnicas se va a focalizar, establezca la cantidad de tiempo que necesitará para cada una de ellas. Aunque esto le demande de un cuarto a un tercio de su tiempo total de entrenamiento, una planificación detallada distribuye de manera aproximada, un tiempo determinado para cada componente.

Una planificación de entrenamiento no detallado tendrá segmentos como estos:

- a) Entrada en Calor: Armado / ataque (9'): En campos separados, si es posible. Los armadores practican armados con pases facilitados; los atacantes practican desde pelotas lanzadas, sus ataques al cajón y a la diagonal.
- b) Recepción de Saque de Tres Personas (25'): Divida al equipo en dos; un equipo saca, el otro recibe al blanco. Luego de 10 saques, se intercambian los roles.

A primera vista, estas secciones parecen bastante adecuadas para un entrenamiento, pero ¿Dónde están los detalles específicos para los atletas y para el equipo? Con una planificación detallada de entrenamiento, los patrones (sistemas) individuales y de equipo son escritos para permitirle al entrenador llamar al jugador o a la jugada por su nombre como lo haría en un partido. Por ejemplo, en un segmento de 25' de recepción de las seis rotaciones con los nombres y

números de los jugadores junto con las sustituciones apropiadas deberían estar a mano. También debería haber notas acerca de las rotaciones más débiles y más fuertes, lo cual le permitirá a usted pasar mayor o menor tiempo en una rotación determinada. Un entrenador debería maximizar la información que está a su disposición de manera inmediata, incluyendo estadísticas de partidos y hojas de anotación para aprender los puntos por rotación, tendencias de armado y problemas de recepción. Debido a que el establecimiento de metas junto con recompensas y consecuencias ayudan a motivar a los jugadores, es bueno tener estos detalles pre-identificados en su planificación de entrenamiento. (Por Ej. , Usted debe tener ocho pases perfectos, con dos pases exitosos consecutivos para rotar. Si se pasa de los tres minutos para conseguir este objetivo, debe penalizarlos.

Otro componente de un detallado plan de entrenamiento son “aditamentos” a sus ejercicios que más tarde desafíen a su equipo. Un ejemplo de utilizar aditamentos podría ser comenzar como una meta simple como lo es el entrenamiento de la recepción. Comenzar con pasadores (específicos de la formación inicial) y un blanco. Para “complementar” el ejercicio, incluya al armador apropiado a la lista y arme al blanco.

Para “sumar” a este ejercicio, incluya una lista de atacantes y los armados específicos sobre los que deberían trabajar en las salidas de recepción. Metas y consecuencias adicionales para los atacantes y el armador también deberían ser pre-identificados.

El desarrollo de un plan de entrenamiento detallado, requiere de buena disposición para establecer periodos regulares de tiempo fuera de la cancha para prestarle especial atención a la información estadística y a las fortalezas y debilidades de los atletas. Haciendo esto le ayudara a crear un plan de entrenamiento funcional lo cual le permitirá a usted ser más creativo y sus atletas estarán más capacitados para concentrarse en las metas específicas y en mejorar. Y finalmente, y tal vez más importante, teniendo un paquete de entrenamiento enteramente productivo, indudablemente creará la posibilidad de poner más números en la columna ganadora.