

## PRINCIPIOS DEL TRABAJO CON JÓVENES

**Luego de haber discutido los problemas técnicos en relación con las edades de los grupos en el voleibol juvenil (ejemplares 1/99 - 3/99), es ahora el momento adecuado para identificar esos principios, que pueden ser definidos como los principios básicos definidos como los principios básicos para trabajar con gente joven de manera viable y eficiente.**

El primer factor y muy importante, que no deberíamos ignorar, es la cantidad de horas de entrenamiento que realizamos por semana para preparar a nuestro equipo para las competencias de los días Sábados o Domingos.

Tenemos que mencionar inmediatamente que el número ideal de horas de entrenamiento, en promedio, para un equipo juvenil, es de dos horas, tres veces por semana. No, esto no es un error de impresión: Usted ha leído bien, solamente tres sesiones de entrenamiento! Nos gustaría explicarle esto. Todos nosotros conocemos la teoría del entrenamiento con respecto a los juegos deportivos y sabemos que los libros dicen que la cantidad de trabajo provee las técnicas esenciales formando las bases de las habilidades de juego. Esto vendría a significar que es ego. Esto vendría a significar que es necesario realizar mucho entrenamiento con gente joven de manera tal que ellos puedan desarrollar las técnicas fundamentales, las cuales forman las bases para un alto rendimiento en el futuro. Además, el volumen de entrenamiento es inversamente proporcional a su calidad: Por lo tanto, la gente joven debería entrenar básicamente a un ritmo bajo y con una intensidad débil, por medio del cual todo debería ser adaptado a los requerimientos individuales de los Sub-14, Sub-16 y Sub-18. Desafortunadamente, la realidad del 90 % de los clubes con deportes juveniles es muy diferente.

Esta realidad es producto de los problemas con las canchas, los horarios, etc. y, nos permite un máximo de tres entrenamientos por semana. Si, en realidad, somos muy felices, cuando podemos utilizar el gimnasio por dos horas en vez de solamente una hora y media como es lo usual. Esta "restricción" tiene comúnmente para nosotros entrenadores una función de excusa espantosa, que casi siempre decimos que es imposible hacer un buen trabajo en tan poco tiempo. En mi opinión, esto es una mentira y, luego de 20 años de experiencia trabajando con gente joven, pienso que la cantidad de sesiones de entrenamientos en el departamento juvenil no debería ser demasiado grande para lograr respetar los deberes e intereses, de la gente joven de todas las edades, en sus actividades extra deportivas. De esta manera, ellos estarán motivados y con ganas de ir al gimnasio; no para "resistir pacientemente las horas de entrenamiento, sino para divertirse. En otras palabras: no es importante llevar a cabo una gran cantidad de horas de entrenamiento, sino llevarlas a cabo de una manera eficiente.

Cuando nosotros comenzamos a tratar la pregunta de la cantidad de horas semanales de entrenamiento, tenemos que enfatizar que, comúnmente, no es muy difícil "inventar" la cuarta sesión de entrenamiento, la cual debe, de todas maneras, ser voluntaria en todos los casos:

La mayoría de las veces, comprende "entrenamiento físico", el cual es realizado en forma de pesas, o en las escaleras de la tribuna del gimnasio o, cuando el clima lo permita, al aire libre. En este sentido, es importante que los entrenadores, seamos flexibles, debido a que somos los primeros en dar un buen ejemplo. Tarde o temprano, todos los jugadores jóvenes también tomarán parte en el cuarto entrenamiento voluntario. Por otro lado, debemos destacar el siguiente hecho: si únicamente se ofrecen dos sesiones de entrenamiento, esto es muy poco debido a que, nuestros jóvenes atletas pueden, cuando nos encontramos en el gimnasio, solamente ejercitar jugando.

Ahora, luego de haber explicado que la extensión del entrenamiento juvenil no puede ni debería ser muy grande, tenemos que hacer una virtud de necesidad, Por ej., debemos enfatizar la calidad de nuestro entrenamiento. Deberíamos intentar identificar los fundamentos que hagan rendir el trabajo con gente joven, valorando los aspectos cualitativos.

Entonces podemos nombrar seis puntos esenciales:

1. El ritmo de entrenamiento en el gimnasio
2. Las prioridades técnicas en relación a los fundamentos, las cuales deben ser entrenadas más intensamente en cada uno de los grupos por edades.
3. Objetivos claros y simples para cada jugador joven.

4. Relación ideal entre técnicas individuales y tácticas de equipo.

5. Selección de las unidades de juego.

6. Cantidad de competiciones a afrontar durante el año.

Comencemos con el ritmo de entrenamiento, del cual deriva nuestro ritmo de juego. "Ritmo": Comúnmente los entrenadores utilizamos éste término; pero lo solemos usar equivocadamente, cuando hablamos de ritmo de ataque o ritmo de golpe o, en general, del ritmo de juego, sin que estas frases tengan un sentido claro en entrenamiento.

En esta oportunidad, significa la cantidad de repeticiones, que son efectuadas en una unidad de tiempo. Esto quiere decir que, en nuestro deporte, se torna claro que no se habla de alrededor de 10 minutos de ataque o 15 minutos de saque y recepción. Todo depende de cuantos ataques pueden ejecutar nuestros deportistas en 10' o cuantas acciones de saques o recepciones pueden ser realizadas en 15'. Ahora se ha vuelto bastante claro que, mientras más rápido es el ritmo de nuestros ejercicios, más alta será la calidad de nuestras sesiones de entrenamiento. Esto es, en parte, debido a la correcta organización de nuestros ejercicios para prevenir que nuestros deportistas formen largas filas esperando ejercitar un determinado movimiento.

Un ejemplo más: podemos decir que, si queremos entrenar saque y recepción de una manera analítica, es bueno formar cuatro grupos de tres, con uno ejecutando el saque (como mínimo un saque cada 10"), otro jugador recibiendo la pelota y el otro tomándola.

Esta forma organizativa le da a nuestro ejercicio un ritmo básico más que satisfactorio. Pero eso no es suficiente, ya que, simultáneamente, nosotros debemos evitar cometer errores, y para eso es necesario establecer objetivos claros para cada uno de nuestros jugadores jóvenes.

Los jugadores que sacan deberían hacer una serie de treinta saques, rotando con el jugador que recoge las pelotas. Pero, atención, se permite únicamente un máximo de dos saques errados consecutivos, de otra manera, el jugador que se equivocó tiene que rotar inmediatamente y ejecutar tres saltos de penalización. Dependiendo del nivel técnico del equipo, se les permite un máximo de 5 faltas (pero nunca consecutivas) en 30 saques.

Ahora, yendo a los jugadores receptores, podemos determinar blancos o diferentes dificultades para ellos, mientras que lentamente se les va aumentando los niveles de dificultad, para clasificar sus actividades.

Después de haber definido las áreas de responsabilidad de los receptores (en general 9 x 4,5), damos la orden de realizar 15 acciones perfectas de recepción en un cierto periodo de tiempo; o les solicitamos que efectúen 10 acciones perfectas de recepción y, simultáneamente, reducir aquellas no tan bien hechas: Esto es más difícil, ya que las faltas son penalizadas.

Podemos solicitar aún más: cinco acciones perfectas de recepción consecutivas, cada falta lleva el puntaje a cero de nuevo. Esto requiere de técnicas bien pulidas, pero, especialmente, gran concentración, de manera tal que nuestros atletas estén así entrenados para un tie-break.

De esta manera al planear los ejercicios, encontrando el sistema de puntuación más adecuado, le dará a nuestros entrenamientos el ritmo correcto, el que le dará una alta calidad: Un requisito indispensable para trabajar con gente joven en el gimnasio, en particular, si un máximo de tres entrenamientos es posible.

Luego de haber determinado eso, en vista de la poca cantidad de horas de entrenamiento disponible, el trabajo con equipos juveniles tiene que estar concentrado en la calidad, queremos manejarnos con una relación óptima entre la técnica individual y las tácticas grupales.

Es importante conocer como puede controlar esta relación de una manera óptima y, además, asegurarse de que nuestro equipo es lo suficientemente bueno para ingresar a la competencia de alto nivel.

También intentamos profundizar estos aspectos al trabajar con gente joven, deseamos clarificar que el juego debería formar las bases para planificar nuestras actividades. Esta regla puede ser aplicada en todo nivel y significa que solamente el juego nos puede dar las indicaciones verdaderas, acerca de que puntos pueden ser mejorados para el equipo y sus jugadores. Este concepto tiene que ser analizado en detalle por nosotros los entrenadores: Pero desafortunadamente, tendemos a exagerar: En realidad hay muchos entrenadores que se concentran excesivamente en las técnicas individuales y pierden de vista el echo que los logros de los ejercicios analíticos individuales raras veces conciden con las realidades del juego. Por el otro lado, muchos entrenadores están convencidos que es importante entrenar las “condiciones de juego”; ellos van tan lejos que terminan desatendiendo la técnica individual.

Las mentiras verdaderas, como siempre, en el medio, y cada entrenador tiene que buscar el balance entre el trabajo de entrenamiento individual y el grupal, que será de acuerdo a la conveniencia de nuestro propio grupo. Si queremos dar instrucciones más detalladas, podemos mencionar la siguiente regla: Mientras más bajo el nivel (por ejemplo, Sub-14), más importante es mejorar la técnica básica, independientemente del echo que nosotros deberíamos dividir nuestro tiempo de entrenamiento en el gimnasio 50 y 50 en técnica individual y tácticas grupales.

Es bastante obvio que, mientras más alto sea el nivel (Sub-16, Sub-18 y Sub-20), el mayor énfasis del entrenamiento está puesto en las situaciones de juego; en cualquier caso, el juego debería ser utilizado como las bases proveedoras de los patrones técnicos, para mejorar éstas en los aspectos analíticos y para reproducirlas en situaciones “de cancha” para ver si un mejoramiento real ha sido logrado.

Los equipos superiores casi siempre entrenan el juego, aún si cada atleta tiene un cierto objetivo para la técnica individual en esta situación, la cual puede ser atacar a la calle o que siempre tenga que realizar como mínimo un intento defensivo o algo similar. Debe ser aclarado que la gente que observa el trabajo de entrenamiento, para lograr comprender como entrenan los campeones, en realidad no comprenden esto, y esta es exactamente la razón por la cual nosotros deberíamos evitar darles información a nuestros jóvenes atletas; solamente decirles que lo hemos aprendido de nuestro equipo nacional.

Si el juego está en el centro de nuestro plan de entrenamiento, es necesario preguntar cuantas competiciones de alto nivel serán jugadas por nuestro equipo juvenil en un año.

Por supuesto que la pregunta es un tanto provocativa, ya que la respuesta esconde los problemas conectados con la estructura y duración de las competencias juveniles. Este tema tal vez no caiga en nuestra área de responsabilidad, pero es esencial para el crecimiento de un equipo juvenil. Bueno, cuantos partidos en una temporada? Al menos 30, mejor 40, 50 puede que también esté bien! Yo se, que muchos de ustedes están diciendo ahora: Imposible! Pero vamos a convocar a todas nuestras fuerzas y comenzar con el trabajo. Antes que nada, la composición de los grupos: En un equipo juvenil, debemos intentar hacer participar a todos los jugadores en los partidos y, por lo tanto, estamos muy lejos de la idea de los grupos de 12 jugadores. Sabemos exactamente que los jugadores undécimo y decimosegundo de un grupo, nunca tienen la chance de jugar, y por lo tanto, nuestro equipo consiste en 10 jugadores. Si un equipo de 12 es requerido para ejecutar ciertas situaciones de juego en los entrenamientos, nosotros y nuestro asistente tomamos parte del juego, o invitamos a un jugador de mayor nivel para que asista a nuestro entrenamiento; o aún mejor, organizamos partidos amistosos.

Partidos amistosos: este es el “secreto” para alcanzar las 30 o 40 competiciones anuales. Yo he intentado organizar un partido amistoso por semana con mis equipos juveniles. El problema real, luego de un corto periodo, es motivar a nuestro equipo de una manera óptima; aquí, los entrenadores y nuestra riqueza de ideas son desafiadas. Hubiese pensado usted que incluiríamos en nuestros amistosos normales, jugados por todos, los cuales son realizados dentro del contexto de las competencias de entrenamiento juvenil (“amistosos” pequeños) partidos con equipos de ex-jugadores, que pueden ser los padres de los atletas más jóvenes? Pero esta es la razón por la que ellos no quieren perder, y por la que van tan lejos para “robar” puntos.

Yo estoy realmente convencido que competir contra equipos de diferentes edades, es de fundamental importancia para el crecimiento de un equipo juvenil. Es inclusive un buen hábito inscribir a nuestro equipo no solamente en las competencias juveniles, sino también para competencias de mayor nivel, aún si la red está más alta y las dificultades son mayores en este caso. En realidad, podría ser ideal ser capaz de seleccionar la serie del campeonato a un nivel más conveniente para nuestro equipo y no abandonar el uso de un “jugador especial” para poder jugar este campeonato con buen logro y satisfacción.

Comencemos con la pregunta de como es posible jugar una cantidad suficiente de competencias en una temporada. Nosotros mencionamos el ejemplo de un equipo de Sub-16, el cual, aparte de los campeonatos de su categoría, puede jugar también el de la categoría siguiente como un equipo "B". El equipo puede ser inscripto en la segunda división o en las series D. Si uno o más torneos juveniles son agregados, ya hemos torneos juveniles son agregados, ya hemos logrado el nivel mínimo de 30 partidos.