

EL ENTRENADOR.

ALEJANDRA MARTINEZ

Mg. Act. Fis., Entrenamiento

y Gestión Deportiva.

El entrenador es sin duda la persona que más influencia puede tener sobre un deportista, sobre la forma en que desarrolla e incorpora hábitos que le servirán para toda la vida. Lo conduce en su preparación, durante el entrenamiento y la competencia propiamente dicha. Atraviesan juntos el proceso de aprendizaje, superando las frustraciones que aparecen como elementos necesarios de crecimiento y también los éxitos que llegan con el tiempo, el esfuerzo y la superación.

Es innegable que debe contar con gran cantidad de conocimientos relacionados a la actividad deportiva. Distintas ciencias sirven de apoyo fundamental: Medicina del Deporte, Psicología, Nutrición, Biomecánica, etc. Ante situaciones emergentes lo indicado es consultar con el profesional adecuado, pero eso no aparta que el entrenador se preocupe por incorporar conceptos, que le permitan enfrentar distintas situaciones que aparecen en el ejercicio de su función.

Muchos entrenadores son exjugadores, idóneos apasionados del Vóley, que transmiten sus experiencias poniendo el corazón en lo que hacen y requieren de algunos aspectos que tiene que ver con el proceso de enseñanza y el rol docente, que el profe de Educación Física incorpora en su carrera. De todas formas la fundamentación fisiológica, la metodología del aprendizaje, la organización del entrenamiento, los fundamentos son temas que pueden y deben añadir a través de la capacitación permanente. En esta pausa obligatoria hay numerosas propuestas en las redes sociales, de aquí y del exterior, al alcance de todos. Solo hay que buscar.

Es importante el sentido común y la capacidad para transformar las situaciones. Siempre es bueno presenciar entrenamientos de otros colegas o asistir al CENARD cuando trabajan las selecciones nacionales, tomar nota y adaptarlo a la realidad de cada uno. Hay infinidad de ejercicios que modificando la dificultad, el volumen o la carga son aplicables a otros entrenamientos. En función a esto es importante recordar los principios necesarios para organizarnos, ordenar el trabajo para obtener resultados. Hay distintas clasificaciones. Una de las más utilizadas distingue 7(siete).

Ellos son:

- **INDIVIDUALIDAD**: respetar a cada jugador teniendo en cuenta sus características, necesidades y objetivos.
- **ESPECIFICIDAD**: preparar el entrenamiento lo más similar a la competencia.
- **PERIODIZACION**: planificar los trabajos de acuerdo al objetivo que tengamos, al calendario deportivo y la época del año en que nos encontremos.
- **SOBRECARGA**: programar ejercicios de intensidad y duración superior a los que hace habitualmente. La sobrecarga debe ser superior al umbral de adaptación pero inferior al límite de tolerancia máxima del jugador.
- **PROGRESION**: a medida que entrenamos el organismo se adapta. Por lo tanto hay que planificar una progresión acorde a la condición física del jugador para mejorar los resultados.
- **VARIEDAD**: realizar ejercicios variados, aplicando estímulos diferentes para conseguir óptimo rendimiento.
- **USO/DESUSO**: tiene que ver con la recuperación del jugador luego del entrenamiento. Es importante organizar periodos de compensación entre ejercicios de alta y baja intensidad.

RECORDAR:

El comienzo de un buen trabajo siempre es la planificación, el tiempo dedicado a preparar los ejercicios necesarios para corregir los problemas y buscar soluciones. A veces se requieren modificaciones sobre la marcha, saber hasta cuando exigimos o cuando parar y volver a intentar, sin perder de vista lo que es mejor para el jugador y el equipo. Tener siempre un PLAN B para esas ocasiones impredecibles. Ir de lo **simple** a lo **complejo**, de lo **analítico** con ejercicios técnicos individuales, pasando por los **sintéticos**, que enlazan algunos contenidos, por ejemplo saque, recepción, armado ,ataque, bloqueo; a lo **global** o juego. Buscar que ejercicio, que carga, con que intensidad el entrenamiento nos preparará mejor para el partido. A veces el proceso es largo y ganar no es sinónimo de éxito. No hay que bajar los brazos y seguir intentándolo. El trabajo del entrenador es un continuo proceso de aprendizaje de la mano de sus jugadores. Todos aprendemos.