

Los consejos de... *Manolo Laguna*



El entrenamiento de los deportes colectivos, en general, y del Balonmano en particular, evoluciona constantemente.

Ya estamos lejos de los tiempos en que se identificaba la enseñanza del Balonmano con el aprendizaje de modelos cerrados de ejecución de unos determinados gestos para realizar las tareas más habituales (lanzar, pasar, recibir, fintar, marcar al oponente, bloquear, etc.).

Todo el mundo está de acuerdo en que la capacidad de captar información, tomar decisiones y ejecutarlas adaptándose a las exigencias de cada instante es básica para el rendimiento.

Todos abogan por el "juego inteligente", pero ¿cuál es el camino para llegar a este tipo de juego?.

Mi experiencia en la observación de muchos entrenamientos de jóvenes me ha llevado a la conclusión de que hay bastantes entrenadores bienintencionados que buscan este camino, pero tienen dificultades para encontrarlo.

La clave en mi opinión, sin entrar en profundidades, está en el error de identificar juego inteligente con juego reflexivo, no todos los procesos inteligentes son totalmente conscientes. El balonmano, por su naturaleza, necesita de actuaciones rápidas y, a veces, la velocidad y el tratamiento consciente de la información se convierten en enemigos.

Sin querer ir más allá, ahí van unos consejos para que nuestro entrenamiento se adapte mejor a las exigencias de nuestro deporte.



RESPECTO AL TIPO DE TRABAJO A PLANTEAR

- NO AUMENTAR ARTIFICIALMENTE EL TIEMPO DE RESPUESTA EN EL ENTRENAMIENTO (INCLUSO DISMINUIRLAS CON NORMAS ESPECIFICAS).
- PLANTEAR SITUACIONES ABIERTAS QUE ACEPTEN RESPUESTAS MÚLTIPLES.
- ADAPTAR LAS SITUACIONES Y OBJETIVOS AL NIVEL DE LOS JUGADORES.
- PLANTEAR SITUACIONES QUE TENGAN EXIGENCIAS PERCEPTIVA (MEJORA SOBRE TODO DEL CAMPO VISUAL).
- PROMOVER EL ESPÍRITU DE COMPETICIÓN.
- NO ESPECIALIZAR PREMATURAMENTE EN EL PUESTO.

RESPECTO A LA FORMA DE INTERVENCIÓN DEL ENTRENADOR

- NO DIRIGIRSE A LOS JUGADORES CON CONSIGNAS MIENTRAS ACTÚAN.
- DURANTE EL ENTRENAMIENTO DAR CONSIGNAS DE OBJETIVOS, NUNCA DE EJECUCIÓN.
- UTILIZAR REFUERZOS POSITIVOS MUCHO MÁS QUE NEGATIVOS.
- REFLEXIONAR CON LOS JUGADORES DESPUÉS DE LA PRÁCTICA O EN MOMENTOS ALEJADOS DE ELLA.
- PROMOVER LA AUTOOBSERVACIÓN MEDIANTE EL VIDEO (NO CERRAR LAS RESPUESTAS).