PubliCE, (PubliCE) 2004

Monograph

Métodos Integrales para la Preparación Física de Jugadores Jóvenes

Carlos Garcia[1]

[1]*European Handball Federation, Portugal.*

RESUMEN

Palabras Clave: psicología del deporte, motivación, comunicación, coaching

FILOSOFIA DEL ENTRENAMIENTO

Personalmente considero en la instrucción de entrenadores y no dudo que usted también la considera, como una de las actividades más determinantes para la correcta intervención en el entrenamiento y especialmente en el entrenamiento de los jóvenes.

En la mayor parte de los casos el entrenamiento de los jóvenes es relegado a voluntarios quienes por varias razones no permanecen mucho en esta actividad, lo cual lleva a una discontinuidad en la formación de los atletas.

El entrenamiento de atletas jóvenes, puede también ser un arma de doble filo. Si se realiza en la dirección correcta, puede provocar efectos extremadamente positivos, sin embargo si se utiliza en la dirección incorrecta, es obvio que perjudicará en gran proporción a los atletas.

Es muy importante que los entrenadores tengan una correcta filosofía del entrenamiento. La palabra filosofía es tomada por muchos, como un concepto que no tiene nada que ver con la práctica y es comúnmente entendida como un conjunto de conocimientos teóricos. Sin embargo, si observamos con mayor atención, no solo verificaremos su gran conexión con el lado práctico sino también la gran orientación que nos da a cada uno en nuestras vidas. Por ello, siguiendo este pensamiento, considero que todos los entrenadores deberían tener una filosofía personal con respecto a lo que hacen mientras practican esta actividad. La filosofía de los entrenadores esta constituida por la certeza y los principios que guían sus actos. Esto pasa principalmente por un buen conocimiento personal y por la honestidad que muestran cuando están trabajando.

Las decisiones mas importantes para que los entrenadores construyan una correcta filosofía de entrenamiento son:

- Definición de los propósitos del entrenamiento
- ¿Por qué queremos ser entrenadores?
- ¿Qué deseamos alcanzar como entrenadores?
- ¿Qué estilo de entrenador queremos asumir?

- ¿Cómo llevaremos a cabo nuestra actividad?

Acerca de las razones que comúnmente toman los entrenadores para el ejercicio de sus funciones, tenemos que considerar:

- La victoria y/o la búsqueda del éxito
- Ayudar a los jugadores a disfrutar de la actividad que practican, divirtiéndose mucho mas mientras realizan la actividad como jugadores.
- Contribuir al desarrollo de los jóvenes, en la parte física, psicológica y social, teniendo conciencia que el entrenador es también un educador, mayormente desde el punto de vista de su posición en la sociedad.

El objetivo principal es saber cual de estas tres situaciones es la mas importante y cual de ellas constituye la mayor preocupación mientras el entrenador está en actividad. Muchas veces estas situaciones entran en conflicto unas con otras. Muchas veces vemos que los entrenadores expresan que la tercera razón es la mas importante para ellos y cuando vamos al gimnasio y observamos su metodología de trabajo vemos que es exactamente la situación opuesta.

No tenemos dudas de que la correcta filosofía de intervención en el entrenamiento de los jóvenes puede ser resumida por la siguiente oración: *"Primero los jugadores, luego las victorias".*

Lo que estamos tratando de decir con esta expresión es que, como entrenadores la primera decisión que tenemos que tomar es hacer los que sea mas correcto para los jóvenes y solo entonces preocuparnos por ganar. No estamos diciendo que ganar no es algo importante. El esfuerzo por alcanzar la victoria es sin duda una parte esencial en la practica del deporte y *... no tratar de ganar es ser un competidor deshonesto.*

Yo pienso que todos los entrenadores debemos tener siempre presente las tres razones señaladas, pero en la formación de jugadores jóvenes el propósito a largo plazo es siempre el más importante.

COMO COMUNICARSE

Otro problema determinante en el rendimiento del entrenador es la comunicación. Todos sabemos que la comunicación es un elemento decisivo. No todas las personas tienen presente que la comunicación no es solo hablar sino también escuchar. Muchas veces los entrenadores solamente hablan y no escuchan nada. Pero la comunicación no es solamente verbal, también puede ser transmitida por expresiones o incluso por acciones.

El entrenamiento es principalmente un proceso de comunicación. Muchas veces verificamos que los entrenadores fallan debido a algunos errores en la comunicación, con lo jugadores, con las familias de los entrenadores, con los agentes del mismo deporte y con el público.

MOTIVACION

Ahora vamos a observar otro problema que se esta volviendo principal en el proceso de entrenamiento. La *motivacion.* Todos sabemos cuan importante es entender realmente bien el concepto de esta palabra. Probablemente todos los entrenadores han vivido la frustración de ver un gran jugador, un enorme talento no esforzarse lo suficiente y no realizar correctamente su trabajo. Esta frustración parece deberse a la inhabilidad del entrenador de hacer que el atleta haga lo que está dentro de sus posibilidades.

Cuando los entrenadores buscan una respuesta a este problema, terminan siempre con esta cuestión: ¿qué puede hacer?

La respuesta no es fácil. Muchas veces parece incluso un misterio o un secreto de los dioses. Pero pasa principalmente por conocer bien al ser humano con el cual estamos trabajando. Los psicólogos pueden darnos una preciosa ayuda, pero el tiempo y la experiencia son fundamentales. Así como el jugador necesita algunos ejercicios para mejorar su técnica, el entrenador necesita ciertas observaciones para mejorar su capacidad para motivar. Sin embargo, existen principios comunes: "las personas se motivan a si mismas para hacer lo necesario para cumplir con sus necesidades". El problema es hallar esas necesidades, ya que sabemos que son diferentes de una persona a otra. El entrenador tiene la obligación de tratar de conocer mejor a su atleta. La motivación es un problema que debe resolverse gradualmente e individualmente.

Cuando los jóvenes realizan un deporte, tienen una enorme necesidad de sentirse apreciados, lo cual constituirá una de la

preocupaciones mas importantes del entrenador en el ejercicio de su función. Podemos hacer mucho por los atletas, pero si vamos en contra de sus sentimientos, verificaremos que harán todo lo posible para protegerse a si mismos contra esta agresión.

Esta necesidad de sentirse estimado, en la práctica de un deporte, puede cubrirse a través de dos componentes:

- Sentirse competente
- Vivir situaciones de éxito

El concepto de éxito requiere de cierta reflexión. Muchas veces podemos verificar que los jugadores con exitosos, aquellos que tienen carreras largas y brillantes, no definen su éxito solo por el número de victorias. Por el contrario, su propósito en este concepto es mejorar sus propio rendimiento. Son conscientes de que compiten con otros atletas, pero construyen su auto estima en base a sus propias referencias y en base a sus objetivos personales. Este es un ejemplo para seguir y debería aplicarse de forma global. La auto estima mejorará si nos concentramos mas en este tipo de objetivos y menos en los resultados de la competencia.

Es un error transmitirle al atleta la noción de que si se esfuerza lo suficiente ganará, ya que aun cuando el atleta halla jugado a su mejor nivel y de halla esforzado al máximo, es posible que el adversario sea mejor que el o que el arbitro cometa un error y el pierda el juego, y es en esta situación es donde aparecen los malos resultados. Ni el jugador ni el entrenador tienen en sus manos el control total de la victoria. Sin embargo, si nos podemos concentrar en nuestro propio rendimiento, además de ser mas realistas, tendremos un mayor control de la situación.

Para los jugadores definir un objetivo realista de rendimiento no es una tarea fácil, debido a que estos son parte de la sociedad, pueden ser influenciados por otras personas, como por ejemplo por los entrenadores, que pueden establecer objetivos extremadamente difíciles; o por ejemplo a otro nivel, los jugadores pueden ser influenciados por los medios, que a veces esperan resultados que exceden a los jugadores y sus capacidades.

Una de las principales tareas del entrenador en el campo de la motivación es ayudar a sus atletas a definir objetivos de rendimientos realistas, trabajando especialmente en la reducción de la ansiedad que le permitan vivir situaciones mas placenteras.

La motivación involucra:

- Claridad en la filosofía del entrenamiento
- Correcta comunicación
- Incremento en la auto estima
- Concentrarse en el rendimiento personal
- Placer

CALIDAD

En nuestros días hablamos mucho acerca de la calidad. Calidad de vida, calidad de trabajo, producto de calidad ... calidad del entrenamiento. Esta reflexión nos sugiere la contradicción que muchas veces verificamos entre el desarrollo del potencial físico durante la formación de un atleta y el posterior rendimiento específico del atleta cuando ser requiere que muestre mayores resultados.

Si buscamos las explicaciones a esta situación hallaremos que en la mayoría de los casos la aplicación de altas cargas de entrenamiento, que sabemos promueven un rápido desarrollo del rendimiento en las fases iniciales, tienen como consecuencia un agotamiento prematuro.

El incremento en las competiciones internacionales para atletas jóvenes tiene como consecuencia en ciertos casos, una reducción significativa del tiempo de entrenamiento, lo que provocará serios daños en la estructura básica del proceso de aprendizaje en sus diferentes fases, por lo cual el entrenador buscará la especialización del atleta, pero sin razones para ello.

También podemos verificar que en los clubes, el segundo nivel de desarrollo (considerando a la escuela como el primero); la continuidad del trabajo con los jóvenes es algo irregular. Los entrenadores están como máximo tres años con el mismo grupo, pasando el mismo grupo a otros entrenadores. Por lo tanto es necesario imponer, teniendo en mente los resultados a largo plazo, una coordinación global de la técnica con una integración gradual durante la formación del atleta. El

requerimiento de rendimientos relativamente altos a los deportistas jóvenes, puede condicionar el desarrollo del rendimiento en el alto nivel. Como sabemos la preparación de un atleta de alto nivel no permite mucha libertad, pero, por otro lado con el atleta joven podemos utilizar mas estrategias de preparación y orientación a los propósitos del deporte.

La calidad de entrenamiento pasa por una mejora continua de la teoría del entrenamiento deportivo. Pero también a través del reconocimiento del rendimiento de alto nivel y de cuales elementos pueden ser influenciados.

Hoy en día la preocupación a nivel del entrenamiento es el desarrollo de mecanismos que:

1. Hagan posible una mejor coordinación
2. Desarrollen la velocidad (en caso de igualdad, el ganador es siempre el más rápido)
3. Desarrollen la potencia.

La calidad del entrenamiento pasa por la experiencia del entrenador, por el entrenamiento multilateral y por el entrenamiento diversificado (un aspecto aún poco explorado). Diversidad de los contenidos – aplicación de diferentes ejercicios, diversidad de métodos – aplicación de diferentes soluciones metodológicas; diversidad de situación - aplicación de diferentes variantes en la organización.

LA PREPARACION FISICA

Es la base de todo proceso de enseñanza – aprendizaje, la preparación física condiciona tanto la obtención de resultados como también el trabajo de formación.

Sin restarle importancia a la preparación técnica y táctica, lo que determina el nivel de gestos y movimientos es sin lugar a dudas el componente físico. Es necesario tener en cuenta que este aspecto primordial debe reflejarse en el contenido de todas las lecciones de entrenamiento. La preparación física es la base de todas las preparaciones y debe tener un lugar significativo en cada período.

La preparación física es el nivel de desarrollo de las posibilidades motoras de los jugadores, obtenida a través de la repetición sistemática de ejercicios físicos. Esto significa la mejora de las cualidades motoras, el dominio de una amplia variedad de habilidades y el desarrollo de índices morfológicos y funcionales del organismo en concordancia con los requerimientos del juego.

El desarrollo del proceso de preparación física está condicionado por una serie de factores determinantes, tales como el estado de salud, el desarrollo físico, las aptitudes motoras y las cualidades físicas. Como todos sabemos la técnica y la táctica, como también los aspectos físicos son el resultados de las cualidades motoras básicas. Si estas están representadas deficientemente en las estructuras biológicas de los jóvenes, incluso con un buen proceso de preparación, nunca pasaremos de un mal resultado. Por lo tanto, el primer paso en la preparación física es la selección de los jugadores.

La preparación física se trabaja de dos formas, la preparación física general y la específica. La primera trata de enriquecer el lenguaje motor del atleta, su objetivo principal es incrementar la capacidad funcional del organismo y desarrollar las cualidades motoras impuestas por cierto nivel de preparación. Es principalmente una preparación multilateral. La segunda forma de preparación es el proceso de manejar selectivamente mayores funciones y habilidades motoras, en concordancia con las variables del esfuerzo específico del handbol y con los requerimientos de los resultados competitivos. Esto hace la conexión entre las cualidades motoras y el automatismo del deporte y entre el desarrollo morfológico funcional y la técnica y táctica del juego.

LA CARGA EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

La cuestión de la carga del entrenamiento también debe ser destacada. Con especial atención a los períodos de reposo que se deben dar a los jugadores. La preparación para altas cargas, esto es, el aumento continuo y efectivo de la carga, debe tener en cuenta que el joven atleta puede soportar altas cargas solo si ha sido preparado para ello, es decir si tiene tiempo y condiciones para ello. Por lo tanto el incremento de la carga debe estar relacionado con el desarrollo del atleta de modo que pueda dominar este incremento. Actualmente vemos que esto tiene menos que ver con la práctica del deporte y mas con la falta de tiempo.

En este nivel lo importante es el incremento continuo de la dificultad en los requerimientos y especialmente el desarrollo de la velocidad y la potencia.

Tendremos entonces que considerar que la preparación física de jugadores jóvenes debe tener en cuenta dos aspectos básicos:

1. La orientación de la carga del entrenamiento;
2. La definición de los objetivos metodológicos en función de la orientación de la carga.

Acerca del primer punto, la carga del entrenamiento deberá ser definida en función de la caracterización del atleta con respecto a:

- Factores genéticos
- Crecimiento
- Maduración
- Etapa de la formación
- Etapas del desarrollo de las capacidades motoras
- Las características del deporte, con respecto a las demandas motoras, físicas y metabólicas
- Las características del cronograma de competición.

Acerca del segundo punto, y como resultado de las caracterizaciones definidas, resultan tres objetivos metodológicos:

1. La sistematización del entrenamiento a largo plazo, con una profunda identificación de los contenidos, de las formas, los métodos y los procesos de control y evaluación.
2. Una organización adecuada del desarrollo de las capacidades motoras, definiendo las relaciones entre volúmenes, intensidades y densidades del entrenamiento.
3. El respeto por la progresión de la carga como uno de los objetivos más importantes del desarrollo para la mejora de las adaptaciones funcionales del organismo y la mejora del rendimiento deportivo.

Con respecto al jugador, es importante conocer las variables de su desarrollo, para ello vamos a considerar las características del trabajo para un jugador de entre 14 y 19 años.

	14-16 años	17-19 años
Físico	Fuerte aceleración en el crecimiento del tamaño, especialmente en las extremidades inferiores. El rápido desarrollo de los órganos internos no es seguido por la mejora en sus funciones. En una segunda fase se produce el crecimiento de los diámetros. El desarrollo del volumen muscular determina el incremento del peso corporal. El rendimiento del sistema cardiovascular es similar al de un adulto	No se producen modificaciones importantes. El cuerpo se acerca a la etapa final de desarrollo. Buen nivel de capacidad funcional. Las mejoras posteriores no resultan del desarrollo sino del entrenamiento.
Comportamiento Psico – Social	Variaciones en el estado de ánimo. Reacciones exageradas de independencia, y de los comportamientos defensivos. Crisis de autoridad	Estabilización de la sensibilidad y del estado de ánimo
Capacidad de aprendizaje motor	El crecimiento en el tamaño modifica y disminuye la destreza motora previamente adquirida. En una segunda fase, los niveles retoman el rendimiento ideal, en lo que respecta al dominio de las diferentes partes del cuerpo.	Se dan las condiciones para un trabajo profundo de la motricidad. No existen restricciones (por ejemplo al nivel de las manos, dedos, pies, rodillas)
Aprendizaje	En la fase de crecimiento en talla la precisión de los movimientos es pequeña, y puede afectar la técnica individual. Luego de la estabilización del crecimiento la estabilidad motora es una realidad y el entrenamiento puede comenzar a ser un poco mas intenso.	Buen período para el entrenamiento deportivo y para la búsqueda de mayores rendimientos en la motricidad deportiva
Tarea del Entrenador	Buscar que el atleta disfrute de la práctica deportiva. Cuando el crecimiento sea mas estable, el entrenador podrá establecer un entrenamiento físico regular y sistemático que permitirá el desarrollo de las capacidades funcionales. El entrenador debe siempre estar disponible para hablar con el atleta.	El entrenador, puede ahora enseñar simultáneamente y sin restricciones la técnica, la táctica y desarrollar la condición física. Teniendo en cuenta las diferencias en la constitución de cada atleta el entrenador podrá llevar al equipo hacia cierto grado de especialización. Puede ocurrir en este período el ingreso a la vía profesional, así como también pueden ocurrir problemas en la continuidad de los jugadores debido por ejemplo al servicio militar. El entrenador deberá hablar y discutir estos problemas con los jugadores.

Tabla 1.

ENTRENAMIENTO INTEGRADO

Como podemos inferir de las explicaciones previas, el planeamiento del entrenamiento debe realizarse de acuerdo con objetivos específicos y estos deben tener en cuenta las condiciones existentes. Los objetivos siempre tienen que respetar dos factores: edad y fase de aprendizaje (iniciación, mejora y entrenamiento).

La especificidad del entrenamiento debe respetar las características individuales de cada jugador y las tareas que debe realizar sin olvidar su integración al grupo.

El comité de competiciones en los deportes colectivos determinará muchas veces la realización de programas especiales, así como también el incremento del sistema profesional y el incremento del número de competencias.

Por lo tanto en muchos casos deberemos buscar por formulas de entrenamiento que nos permitan alcanzar objetivos dobles. La solución no es sencilla, especialmente en el alto rendimiento, donde la obligación de éxito entra en contradicción con las fases de formación y crecimiento de los atletas, una situación muy común en los equipos nacionales junior.

En cualquier deporte la condición física constituye un contenido integral del entrenamiento. En los deportes colectivos, la técnica y la táctica tienen también gran importancia y por ello es necesario dedicarles una buena parte del tiempo del entrenamiento.

En el handbol, la condición física es la única vía para alcanzar el objetivo final. Tenemos tres diferentes posibilidades para entrenar la condición física:

1. Entrenamiento integrado
2. Entrenamiento específico
3. Entrenamiento de apoyo

Entendemos al entrenamiento integrado como la combinación de los factores físicos, técnicos, tácticos y psicológicos que influencian el resultados de un equipo en el mismo momento del trabajo, cada vez que proponemos un objetivo principal se debe observar la influencia del contenido del entrenamiento sobre otro. En esta perspectiva la técnica y la táctica son las prioridades principales, pero en tales condiciones se impone la necesidad de desarrollar uno o varios factores determinantes de la condición física.

La segunda posibilidad de entrenamiento debe ser llevada a cabo a través de ejercicios técnicos y tácticos del handbol. El objetivo principal siempre es el desarrollo de la condición física y los ejercicios escogidos tienen como fin la mejora de los factores implicados.

En la tercera posibilidad el único objetivo es el desarrollo de la condición física, los ejercicios no tienen necesariamente que tener las características de la técnica y la táctica del juego. Su única relación puede ser el hecho de que los ejercicios tienen la capacidad de trabajar las cualidades físicas mas importantes para la práctica del deporte.

El entrenamiento integrado, permite en ciertos casos ahorrar tiempo y acelerar la preparación. El momento ideal para su aplicación y el porcentaje a considerar todavía es discutido. Sin embargo, yo pienso que tiene su mayor aplicación en el alto nivel y en períodos competitivos con pequeños intervalos de preparación entre cada juego.

En el planeamiento y acompañamiento del entrenamiento integrado es importante que participen todos integrantes del cuerpo técnico. Es necesario un planeamiento previo y exhaustivo de las unidades de entrenamiento y de los ciclos de entrenamiento. De cierta manera es un modelo de entrenamiento innovador, aunque podemos hallar diferentes contribuciones al problemas realizadas por varios autores tales como Bayer, Román, Antón, Tschiene, Chirosa. Este tipo de entrenamiento es útil para períodos competitivos en los que se vuelve necesario incrementar la capacidad de rendimiento sin perder el ritmo competitivo y con altas demandas de concentración y participación por parte de los jugadores.

El entrenamiento integrado en el handbol debe respetar el hecho de que este deporte está caracterizado por movimientos de una gran complejidad, con y sin el balón, ejecutados en diferentes condiciones, determinadas por la contribución de los compañeros y por la lucha con los adversarios. Se debe tener en cuenta que, desde el punto de vista de la intensidad, los esfuerzos específicos requeridos son tanto submáximos como máximos, desde el punto de vista de la duración, los esfuerzos son variables con interrupciones, con movimientos complejos y diversos, mezclando momentos de esfuerzos anaeróbicos y aeróbicos.

En mi perspectiva el entrenamiento integrado, tiene la capacidad de respetar algunos principios del entrenamiento fraccionado, especialmente con respecto a la posibilidad de intercalar pequeños periodos de recuperación entre horas de trabajo intenso, lo que resulta en un mayor tiempo total de entrenamiento con la posibilidad de trabajar simultáneamente dos o mas factores, así como también tiene la capacidad de respetar algunos principios del entrenamiento continuo en el cual se debería involucrar en el esfuerzo la mayor cantidad de masa muscular posible. Esta combinación permitirá:

- Una mejor circulación de la sangre
- Mayor producción de energía en el músculo
- Mayor transporte de oxigeno al músculo
- Mayor capilarización de los músculos involucrados

EJEMPLO PRACTICO

El handbol es un deporte en donde se utilizan las capacidades de fuerza y velocidad. Cada vez se juega mas rápido, con mayor velocidad y con mayores índices de fuerza en la velocidad de tiro, en lo potencia de los impulsos, en las frenadas, los arranques, etc. Siempre se verifica esta forma especial de capacidad física compuesta, donde todos los componentes se combinan. Los requerimientos de la competencia y las variables morfológicas de los atletas han provocado que los entrenadores se preocupen cada vez mas acerca de la capacidad de fuerza. Por ejemplo, en el handbol la capacidad de fuerza velocidad es determinante. Entendemos por fuerza velocidad la capacidad de un atleta para manejar una resistencia submáxima, como por ejemplo su propio peso, con movimientos veloces. Para el desarrollo de esta capacidad los entrenadores se enfrentan con dos problemas: incrementar la fuerza y al mismos tiempo perfeccionar las capacidades coordinativas y la técnica. Cada una de las capacidades puede trabajarse por separado y hasta fuerza del contexto del deporte. Pero el trabajo asociado integrado en formas específicas tienen una enorme ventaja. El juego del handbol no requiere de las capacidades de fuerza o velocidad en su forma pura y aislada. Como vimos anteriormente es posible utilizar algunos métodos de entrenamiento tales como el trabajo de la fuerza velocidad con circuitos o el entrenamiento utilizando ejercicios que imiten los movimientos del juego. En el primer caso es necesario definir:

- Número de repeticiones
- Número de series
- Velocidad de ejecución
- Tiempo de pausa entre las series
- Forma de ejecución de los ejercicios

Como segundo ejemplo veamos ejercicios que se corresponden con los movimientos específicos del handbol o que se acercan a estos. Para llevar esto a cabo es necesario efectuar estos movimientos apelando para ello a las variaciones en la carga y buscando ejercicios que sean similares a las situaciones de juego. En el caso de la fuerza velocidad todos los movimientos deben ser correctos en cuanto a su ejecución y todos los ejercicios tienen que ser ejecutados a la máxima velocidad.

Ejemplo: pase y recepción en velocidad; movimientos en actitud defensiva, pases y recepciones con skipings a un pie; multisaltos y tiros al arco, realizar un sprint frenar cambiar de dirección y tirar.

Este método de entrenamiento no producirá resultados tan rápidos como el método de circuito, por lo que será necesario tener una mayor frecuencia de entrenamiento durante una temporada larga, al menos dos entrenamientos por semana.

También ya hemos visto algunos aspectos principales del entrenamiento para jóvenes deportistas. En el caso del ejemplo que presentamos, la fuerza velocidad es influenciada en gran medida por los niveles de fuerza máxima. Sin embargo como ya sabemos, esta última está limitada en el entrenamiento debido a la robustez física del desarrollo motor; no obstante la fuerza velocidad puede entrenarse de varias formas permitiendo el desarrollo de la fuerza máxima.

Como ejemplo recordemos que a partir de los 15 años, podemos trabajar con cargas de hasta el 60% del peso corporal de los atletas. A partir de los 17-18 años podemos incrementar la carga de forma gradual hasta alcanzar la fuerza máxima, si fuese necesario.

El entrenamiento integrado puede aplicarse a todas las sesiones de entrenamiento, en combinación con el trabajo táctico y técnico.

Yo pienso que es un sistema de entrenamiento que se ajusta a los requerimientos de la preparación física de jugadores jóvenes.

La mejor interpretación de las explicaciones aquí resumidas obligan al entrenador, especialmente al entrenador de atletas jóvenes a investigar continuamente para responder a las siguientes cuestiones:

1. ¿Cuáles son las causas de la dificultad de aprendizaje que experimentan ciertos jugadores?
2. ¿Cuál es la mejor intensidad para entrenar?
3. ¿Evalúan los jugadores el esfuerzo que se les pide que hagan?
4. ¿Tienen los jugadores una lectura clara del desarrollo de los movimientos y de las situaciones que se les proponen?
5. ¿Hay el espíritu de grupo?