

# Retrospectiva de un entrenamiento

#Entrenamiento



En mi opinión, todo entrenador debería asegurarse de que el jugador comprende la importancia de cada elemento del juego a través de los entrenamientos, no sólo en la teoría.

Creo, fruto de la observación y de experiencias personales, que cuando los entrenadores preparamos sesiones de entrenamiento, a veces no dedicamos el suficiente tiempo a pensar si nuestros ejercicios realmente motivan a nuestros jugadores y si estamos haciéndoles mejorar y entender el juego; planteándoles nuevos retos y sometiéndoles a la presión suficiente para que el proceso de aprendizaje sea efectivo. Más bien, lo que hacemos es diseñar sesiones de entrenamiento que nos resulten cómodas de desarrollar, manteniéndonos en nuestra propia zona de confort. No basta con retar al jugador, también hemos de ponernos a prueba a nosotros mismos.

Por eso, después de una sesión de entrenamiento, de camino a casa, me gusta hacer un breve ejercicio de retrospectiva y repasar cómo fue la sesión, si cumplí con mi objetivo, si fui capaz de transmitir lo que quería, si los jugadores me entendieron, si asimilaban lo que entrenamos... si hice un buen planteamiento, si fui suficientemente claro y preciso, si fui didáctico, si manejé los tiempos así como los elementos del entrenamiento, si mantuve el nivel durante toda la sesión, etc... pero sobre todo, si nos divertimos y nos quedamos con ganas de más, de volver a entrenar el próximo día.

Creo que es un hábito muy constructivo, incluso si puedes compartirlo con otros entrenadores que estuvieron presentes observándote, resultará muy enriquecedor.