

INTRODUCCIÓN

Todo el mundo conoce una serie de “recetas” para construir sus entrenamientos, pero ¿cómo integrar estos diferentes elementos en una sesión?

¿Cómo planificar la progresión para que esta se produzca lo más rápidamente posible y sin olvidar ninguna etapa intermedia?

¿Por qué este ejercicio en vez de este otro?

Los interrogantes respecto al plan de entrenamiento son numerosos, tanto por parte de los entrenadores, como por parte de los jugadores.

Este libreto técnico no tiene la ambición de abordar esta cuestión de una manera exhaustiva. Su objetivo es sencillamente el de ayudar a aquellos que sienten la necesidad de poner en orden sus ideas y buscar un método, para evitar hacer cualquier cosa en cualquier momento.

Dado que el entrenamiento es antes que nada la preparación para la competición, la cual constituye el objetivo supremo, es imposible olvidar esta preparación dentro de la sesión de entrenamiento. Le dedicamos una parte importante en el marco de este documento.