

“EL SEGUNDO MOMENTO EN EL APRENDIZAJE DEL VOLEIBOL: ENTRENAR LOS JUVENILES”

Retomando el tema de los momentos en el aprendizaje del voleibol, recordemos que la primera etapa, la etapa inicial o cognitiva es la que comienza a transitar el niño o la niña cuando llega por primera vez a un gimnasio y que tiene como objetivos principales:

- comprender el voleibol **jugando**,
- adquirir de manera global y simplificada las técnicas indispensables para poder jugar,
- entusiasmarse con el voley.

Es el momento del minivoley – desdibujado muchas veces como un deporte en sí mismo, lo que debería urgentemente ser revisado por las federaciones, en vez de ser un conjunto de juegos de voleibol modificados¹ libremente según los grupos-, y de las primeras vivencias del voleibol de seis jugadores. Podríamos hablar de 9/10 a 12/13 años.

LA ETAPA INTERMEDIA

Ante un proceso de desarrollo normalmente secuenciado, un segundo momento significa una etapa que comprende a púberes y adolescentes (podríamos situarla en las categorías sub.14, sub.16 y sub 18). En ella el avance del pensamiento promueve que el querer jugar “bien” gane terreno respecto a la fase anterior.

Es la etapa del desarrollo técnico, en la cual la motivación está dada por la necesidad de apropiación de un cierto grado de habilidad técnica para poder jugar “como los mayores”.

Como aspectos principales podemos analizar que:

- ❖ *Como opina Le Boulch, “La segunda fase apunta a lograr que las técnicas y las acciones tácticas se vuelvan precisas y eficaces, al comienzo en condiciones favorables y luego en situaciones de juego. “Las estructuras a aprender sólo serán significativas para el alumno si corresponden a su vivencia, a su grado de maduración y a sus motivaciones.”².*

Un jugador motivado, que aprendió con práctica exploratoria – conformando y reforzando esquemas-, acompañada de informaciones adecuadas y pertinentes, transitará con seguridad de sí mismo hacia un segundo momento en el aprendizaje. Es muy importante para este trabajo analizar que la práctica del voleibol en esta etapa de la vida debiera ser un factor que ayude a mitigar la fluctuación en el

¹ Para ampliar sobre juegos modificados se puede leer: Méndez Giménez A., “Diseño e intencionalidad de los juegos modificados de cancha dividida y muro”. Disponible en [www. efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

² Le Boulch J.(1987), **El Deporte Educativo**. Stadium.

auto concepto que tiene lugar en la primera juventud, provocando además un sentimiento de aceptación social. Nos detendremos brevemente en este análisis. En los últimos años ha habido una cantidad significativa de investigaciones dirigidas a comprender los procesos motivacionales: en relación a nuestro trabajo pueden darnos algunas pistas para comprender porque niños y adolescentes continúan o dejan de jugar al voleibol. Estos procesos están determinados por un factor fundamental, como es el concepto de la “percepción de la propia competencia” (Harter) y la auto-eficacia (Bandura).

La percepción de competencia se modifica con el tiempo que transcurre desde la infancia hasta la primera adolescencia. Los niños avanzan en el reconocimiento de la fortuna (suerte), la dificultad de la tarea, el esfuerzo y la capacidad individual:

- El primer aspecto se relaciona con la diferenciación entre habilidad y suerte. Solo hacia los 9 años los niños están en condiciones de reconocer tareas en las cuales la fortuna es el aspecto dominante y que por ello no vale la pena invertir tiempo y esfuerzo.
- El segundo aspecto se relaciona con el rol que juega la dificultad de la tarea o el nivel de capacidad individual. A los 7 u 8 años resulta claro que una tarea es difícil porque pocos jugadores pueden hacerla y, estar en condiciones de realizarla significa tener un alto grado de capacidad.
- El tercer aspecto relaciona el grado de capacidad y esfuerzo. Hacia los 12 años un joven jugador sabe que el esfuerzo puede determinar un mejoramiento de las acciones, pero limitado por el nivel de capacidad individual.

Es éste último punto que nos advierte acerca de la conveniencia de no someter a los jugadores a juicios negativos de la propia habilidad. Esto nos obliga a una planificación de los entrenamientos, en los cuales se propongan ejercitaciones de dificultad óptima³ desafiantes pero posibles –ni fáciles ni difíciles-, a tratar con respeto a los jugadores, a la creación de un ambiente positivo y constructivo, y a una comunicación efectiva

❖ *Las informaciones dadas a los jugadores deben estar destinadas al mejoramiento de la representación de los movimientos.*

Ninguna ejecución de una técnica puede ser cualitativamente mejor que su base de orientación, es decir su representación mental, o internalización. Como afirma Gómez” lo esencial del proceso de internalización es su contenido social, es decir que es la interacción con otros lo que significa y da sentido a lo que se interioriza. El golpe de manos altas ejecutado contra la pared no provoca los mismos procesos psicomotrices que al intentar hacerle un gol al otro”.⁴ Es el ejemplo –como dice Paolini – “del juego de 1 vs. 1 que los niños hacen espontáneamente si se encuentran solos no solo en el gimnasio, sino en cualquier momento y en cualquier lugar ya sea con una cuerda. Dos amigos apasionados del voley, a los cuales les

³ Famose J.P. Op Cit.

⁴ Gómez R. Ibídem

hemos regalado una pelota, podrían lograr entrenarse mas que cualquier profesional".⁵

- ❖ *Con el avance de la ejercitación, el logro en la etapa intermedia de la internalización (o interiorización) permite la corrección de los detalles de los gestos técnicos.*

Si bien una de las características de esta etapa es la de corrección técnica, estoy convencido que corregir continuamente debería hacerse sólo en caso de que los errores adquieran centralidad en el proceso de enseñanza. Concientizar excesivamente sobre los propios errores puede llevar a conseguir el efecto contrario al buscado, es decir a fijarlos y también disminuir al jugador, tornar un clima de aprendizaje inicialmente bueno en negativo, y, en definitiva, puede destruir la motivación para aprender.

Pero por otra parte el problema no solo cómo y cuándo es necesario corregir, sino también cuando no debe dejar de hacerse. Creo que una corrección es necesaria en el caso de que una técnica defectuosa implique riesgo de lesión, o que obstaculice un aprendizaje posterior: por ejemplo la carrera del remate que termina en el campo contrario o el golpe de manos bajas con los codos separados.

- ❖ *Asimismo, en función de que técnica y táctica deben evolucionar simultáneamente porque una perfecciona y se vale de la otra, el acento y el centro del problema es entrenar el gesto técnico en situación de juego.*

Un aspecto central en esta fase es lograr, que técnica y táctica evolucionen simultáneamente ya que *son dos caras de una misma moneda: una perfecciona y se vale de la otra*⁶. Entonces: técnica y táctica deben enseñarse a la par.

Pongámonos de acuerdo conceptualmente. La táctica se identifica con:

- un objetivo parcial (hacer el punto y evitar que nos lo hagan),
- combate: la decisión y la improvisación supera la planificación en el "cuerpo a cuerpo",
- oponente: la actuación está determinada por la actuación del oponente.

Como ejemplos de actuaciones tácticas podemos citar: levantarle a un atacante en buena posición para hacer el punto, golpear la pelota donde no hay defensa, bloquear al percibir una posibilidad de ataque cierto.

Durante su actuación táctica el jugador interactúa con los oponentes (intenciones, posibilidades técnicas), la pelota (trayectoria, velocidad, efecto), sus compañeros situación, posición, posibilidades técnicas) y consigo mismo (situación en la cancha, condición física y anímica, limitaciones y posibilidades técnicas).

Como indicadores de la evaluación táctica podemos mencionar:

⁵ Paolini M. "Allenare gli under 14". Disponible en:
http://freeweb.supereva.com/pallavolotech/doc/tt_settgiov/allenU14MP.zip

⁶ Avasse S. Considerazioni sulla tattica. Disponible en www.fipav.it

- **el ajuste espacial:** ¿el bloqueo fue realizado delante de la carrera del atacante?
- **el ajuste temporal:** ¿se saltó a tiempo para bloquear?
- **la elección técnica:** ¿se bloqueó a pesar de enfrentarse a un golpe de arriba en ataque?

Unas últimas consideraciones necesarias:

- no debemos confundir a los sistemas de juego con situaciones tácticas,
- la actuación táctica debe supeditarse al objetivo estratégico.

La técnica en el voleibol en cambio se relaciona con golpear, saltar, desplazar, frenar, acelerar, etc.

¿Cuál es la relación entre técnica y táctica?: para cada situación táctica (como rematar) puede haber diversas técnicas. Golpear con desvíos amplía el “horizonte” táctico: puedo leer la situación de un bloqueo bien armado, pero no tener el golpe a la paralela para explorar las manos del bloqueador lateral.

Entonces, reconociendo que el entrenamiento técnico debe ir a la par del táctico en el voleibol, podemos afirmar que el *acento debe estar en entrenar el gesto técnico en situación de juego. Es decir*, el corazón de la preparación de los equipos debe ocuparlo el método global, pero sin irnos a los extremos de solo “tirar pelotas” a dos equipos de seis durante la mayor parte de los entrenamientos, abandonando los trabajos analíticos y sintéticos. Suena muy bien el “aprender voleibol por el juego”, pero... se juega con lo aprendido! Las técnicas necesarias para poder jugar se aprenden en situaciones analíticas y sintéticas, y se entrenan y comprenden en situaciones globales.

Yo creo que el voleibol constituye un sistema, en el cual cualquier elemento de la estructura tiene valor sólo en relación con los demás, (objetivos, reglas, técnicas, estrategias, tácticas, gasto energético).

Hasta hace no muchos años se trabajaba sobre una base predominantemente analítica, centrada en la técnica. La mayoría de los de mi edad fuimos entrenados así. Poco a poco fue abriéndose camino la idea de entrenar como un todo, pues el voley constituye un sistema de elementos que interactúan dinámicamente. Es pertinente aquí citar a Velasco: “La fase de punto, el sistema de punto (e insisto con la idea de sistema), consiste en: saque – bloqueo – defensa – contraataque – cobertura - contraataque de la cobertura,... pero es un sistema, lo que quiere decir que hay una interdependencia entre el saque y el bloqueo, entre el bloqueo y la defensa, etc.”⁷

- ❖ *La enseñanza podría facilitarse minimizando la cantidad de información que se les presenta a los jugadores...*

Hablemos en los viajes o en el buffet. En los entrenamientos, se deberían evitar las charlas largas y en cambio mantener a los jugadores activos. Una de las estrategias para conseguirlo es utilizar “frases claves” o informaciones concisas que hacen referencia a lo nodal, con los objetivos de:

⁷ Velasco J., Curso de Entrenadores Serie B1 (1996).

- resumir la información,
- reducir palabras,
- alentar a los jugadores a que capten los elementos más importantes – nodales – de una habilidad o de un comportamiento táctico,
- informar con palabras fáciles de memorizar.⁸

❖ *Mientras que en la primera fase dominaba la información sobre el resultado de las acciones, en esta fase se perciben y elaboran de manera creciente los resultados sobre la ejecución misma (feedback cenestésico).*

El jugador va percibiendo las señales propioceptivas cada vez de manera más eficiente, por lo cual la sensibilización se convierte en un recurso valioso para que construya “un sentido del cuerpo y del movimiento”, es decir un sentido del voleibol.

Podemos citar dos elementos-bastante en desuso-, como los medicin ball para el aprendizaje del golpe de manos altas y los planos inclinados para entrenar el desplazamiento y el pie de freno en el bloqueo, como ejemplos del trabajo de sensibilización.

❖ *Un jugador que hace lo que le dicen y que incluso presta atención en ello pero no participa en forma intensa y concentrada, progresará lentamente e incluso puede empeorar, ya que la práctica en si misma no garantiza el aprendizaje.*

Un ejemplo es la escritura, que suele desmejorar con los años.

Los refuerzos positivos, la eficacia en la transmisión de las informaciones – informaciones justas y además importantes, el respeto a la edad y el nivel de los alumnos en la propuesta de ejercicios y la asignación de metas o desafíos para las ejercitaciones son algunos caminos propuestos para intentar tener a los jugadores motivados.

Muchas veces hemos indicado “divídanse en grupos de tres, en forma de triángulo, y golpeen con golpe de manos altas en el sentido de las agujas del reloj. Trabajaremos 10 minutos“. Es muy probable que los jugadores no entrenen concentradamente en esas condiciones, y cuando finalicen la práctica no conozcan su desempeño. Parece más acertado proponer metas o desafíos, que a la vez les demuestren a que distancia están de los objetivos planteados: “..... y cada vuelta completada, sin que la pelota caiga o sea retenida vale 5 puntos. Cuando terminen me dicen cuantos puntos hizo cada grupo.” Como precepto: no permitamos que nuestros jugadores entrenen “descuidadamente”.

⁸ Fotia J. La Comunicación en el Voleibol. www.rfevb.com

- ❖ *En el transcurso de esta fase, el movimiento debe ser ejecutado en condiciones de variabilidad crecientes. La variabilidad de la práctica – siempre con una finalidad que apunte al objetivo perseguido – promueve saberes y sensaciones. Solo de esta manera es posible estimular suficientemente la plasticidad de nuestro complejo sistema motor, y en palabras de Claud Bayer evitar el “amaestramiento”⁹.*

En efecto, la repetición constituye en esta fase un proceso indispensable en el aprendizaje motor, pero debemos lograr escapar de la constitución de técnicas rígidas y para ello habrá que variar al máximo las modalidades de ejecución.

En este sentido, la variabilidad de la práctica es el elemento más investigado de la Teoría del Esquema Motor.

Richard Schmidt (1976) intentó usar la idea básica del esquema (o regla) para formar una teoría de cómo son aprendidas las habilidades. En el centro del punto de vista de Schmidt acerca del aprendizaje por esquemas está la idea de la existencia de un Programa Motor Generalizado.

Ante cada situación motriz que enfrenta, el jugador pone en juego un esquema de respuesta o *plan general de lo que hay que hacer*, relacionado con la experiencia anterior en ese tipo de situaciones.

Después que un programa motor es ejecutado, el individuo almacena cuatro tipos de información:

- acerca de las condiciones iniciales (posición del cuerpo, toma de la pelota en las manos, etc.)
- acerca de las características específicas de la respuesta que dio, tales como la duración global, la fuerza global o el parámetro de selección muscular.
- acerca del conocimiento de los resultados producidos por su movimiento en la cancha: la pelota entró o no entró.
- acerca de las consecuencias sensoriales del movimiento: cómo el movimiento se sentía, como le parecía, es decir el registro subjetivo de sensaciones visuales, auditivas, táctiles y particularmente kinestésicas.

Un aspecto sustantivo en la formación de las reglas de producción de un movimiento es el conocimiento de los resultados.

Si la persona, no recibe información acerca del resultado obtenido, (vía el conocimiento directo del movimiento o de otras fuentes, como podría ser el entrenador) entonces ningún reforzamiento del esquema puede ocurrir.

Ante toda situación nueva, el sistema nervioso genera un esquema de respuesta produciendo en principio un programa motor general (PMG) adaptado al tipo de situación percibida.

De este modo, para la teoría del esquema la experiencia motriz variada, proporciona al sujeto una base de datos a partir de la cual se producen los movimientos más apropiados para cada nueva situación

Entonces, aceptando esta hipótesis, si nuestros jugadores repiten una y otra vez situaciones idénticas no hay aprendizaje. En cambio, si las situaciones de enseñanza son variadas, tienen mayores posibilidades.

⁹ Bayer C. (1986). La enseñanza de los Juegos Deportivos Colectivos. Hispano Europea.

Ahora bien, cuáles son las formas en las cuales podemos plantear las ejercitaciones?:

1- Práctica en bloques: el jugador repite un número determinado de veces la misma tarea. Ejemplo: golpear durante 15 minutos con golpe de manos bajas desde una posición del fondo de la cancha hacia un cesto colgado en la red, una pelota que viene desde la cancha contraria.

2- Variabilidad predeterminada: se proponen ejercicios diferentes pero se quita la incertidumbre en la secuencia. Durante 3 entrenamientos consecutivos se ejercitarán los ejercicios de golpe 2, 4, 6, 8 y 10.

3- Práctica variable al azar: planificamos 15 ejercicios de golpe de manos bajas en recepción, y en cada entrenamiento se proponen 5 ejercicios al azar, con diferentes objetivos a cumplir. El jugador no sabe la tarea que deberá cumplir.

¿Que dicen las investigaciones?: que la práctica variable al azar es superior para la transferencia y la retención que la práctica en bloques. Es decir, las conclusiones de las investigaciones se oponen a la idea general que la práctica de una misma habilidad es condición suficiente para aumentar la actuación y el rendimiento al máximo: cuanto más variadas son las experiencias relativas a un programa motor específico, tanto más será posible consolidar el esquema de acción. La práctica variable y la interferencia contextual logran aprendizajes con gran capacidad de retención a mediano y largo plazo (el objetivo del entrenamiento de voleibol con principiantes). Para el corto plazo (que debería ser preocupación en otras etapas, como por ejemplo para lograr corregir un problema de ataque para el partido del fin de semana), la práctica constante es la indicada.

La hipótesis de la variabilidad sostiene que se genera mayor nivel de habilidad cuando el jugador se ve enfrentado a la necesidad de reconstruir las soluciones de las diferentes tareas planteadas, y no a repetir un número determinado de veces la que ya conoce.

¿Qué es lo que se debe variar?: según algunos autores *el espacio* (dirección, trayectoria, zona del campo), *la calidad del esfuerzo* (intensidad, duración, grado de fatiga), *los compañeros y los adversarios* (táctica de ataque y de defensa).

En el voleibol, el jugador interactúa con los adversarios, los compañeros, la pelota y con sí mismo, por lo tanto consideramos que la variabilidad debe ser planificada de acuerdo a esos parámetros de la situación. Tomemos el ejemplo del remate. Para nosotros una parte de la variación debería centrarse en:

- los adversarios: rematar ante 1, 2 o 3 bloqueos; enfrentando diferentes formaciones defensivas; ante bloqueos bajos; ante bloqueos altos; “explorando” las manos hacia fuera; “explorando las manos” hacia atrás; etc.

- los compañeros: rematar desde el armado que viene levantado desde diferentes posiciones; desde el armado de un jugador no levantador; re-jugar para recuperar; etc.

- la pelota: rematar con diferentes trayectorias; a diferentes zonas de la cancha; con diferentes velocidades; con diferentes efectos; levantadas cercanas a la red; levantadas lejanas de la red; atacar pelotas que vienen girando; con diferentes velocidades; con diferentes trayectorias; etc.

- si mismo: rematar desde todas las posiciones; en estado de fatiga; luego de una acción anterior (defensa); luego de una acción posterior (bloqueo); con salto; sin salto; con carrera; sin carrera; con carrera de 1, 2, 3 o más pasos; etc.

CONCLUSIONES FINALES DE LA SEGUNDA FASE

El objetivo principal de la segunda etapa en la enseñanza del voleibol es alcanzar un grado de desarrollo técnico individual, pero siempre en el sentido del “saber hacer”

La característica en la adquisición de estas habilidades individuales debe residir en lograr progresivamente que el jugador pueda dar las mejores soluciones a los problemas que el juego plantea. En consecuencia, cuando los entrenamientos se organizan con este fin, no promueven repetir una y otra vez ejercicios que han sido resueltos por los jugadores, ni el gesto técnico en situaciones analíticas. Como opina Avale, “... no se podrá pretender del principiante entender y ejecutar principios tácticos, dada la imposibilidad técnica en las situaciones de referencia. Sin embargo se deberá requerir repeticiones no mecánicas, tales de permitir el nacimiento y desarrollo de una mentalidad táctica, que es el sustrato indispensable de la futura ejecución de técnicas particulares, o de adaptación de técnicas requeridas de improviso. Por ejemplo, vemos a muchísimos jugadores y jugadoras no estar en condiciones de adaptarse a lo que un adversario hace repetidamente, en un tiempo breve”¹⁰

En esta fase, que puede denominarse como “práctica”, más que en las otras la motivación influencia el esfuerzo y la calidad de la actuación. Así, la metodología y planificación apropiadas del entrenamiento, junto a tareas de dificultad óptima¹¹, desafiantes pero posibles, el respeto por los jugadores, la creación de un ambiente positivo y constructivo, y una comunicación efectiva¹², son algunos de los principios motivadores básicos que los entrenadores deben utilizar para optimizar el rendimiento en los entrenamientos. En este sentido debería evitarse enseñar técnicas o sistemas de juego de niveles superiores, y sí en cambio proponer ejercicios que sean desafiantes y divertidas, adaptadas a la edad y al nivel de los jugadores. Recordemos que, la personalidad de los sujetos y particularmente el sentimiento que tienen de su propia competencia influyen en la elección del esfuerzo consentido¹³. **Es decir la decisión hecha por el jugador de participar de las tareas, de entregarse intensamente y de seguir jugando, es muchas veces consecuencia directa de la percepción que tiene de su habilidad.** Por ello, es tan importante pensar en propuestas de entrenamiento que no lleven a los jóvenes jugadores a hacer evaluaciones negativas de su habilidad.

Al decir de Brandao, *“Muchos creen que la principal tarea de un entrenador es mejorar las habilidades físicas, técnicas y tácticas de su deportista. Sin embargo, los trabajos científicos han demostrado que el entusiasmo, la pasión, el estímulo, el soporte emocional y la orientación para vencer los desafíos y obstáculos de forma efectiva, combinados con el estilo de comunicación y la compatibilidad psicológica del entrenador con sus jugadores, tienen una correlación significativa con*

¹⁰ Avalle S. Considerazioni sulla tattica. Disponible en www.fipav.it

¹¹ Famose J.P. Op Cit.

¹² Fotia J. La comunicación en el Voleibol. Disponible en www.rfevb.com

¹³ Famose J.P. Op Cit.

*el rendimiento deportivo y hacen que los deportistas tengan una alta o baja motivación.*¹⁴

Respecto al desarrollo técnico, objetivo principal de la etapa podemos decir que hasta no hace muchos años atrás, se pensaba que ser hábil en el voley era poseer una técnica perfecta, es decir, el aprendizaje era considerado un aprendizaje de movimientos. Quizás porque los primeros libros fueron escritos sobre deportes individuales. Gran parte de los entrenamientos sucedían en la pared o lejos de la red. Sin embargo sabemos que un jugador que posee una técnica perfecta, pero ineficaz no es un jugador hábil. Por ejemplo, un levantador es incompetente si posee un golpe de manos altas de gran calidad técnica, pero que en el partido no es capaz de posibilitar a sus atacantes que marquen puntos, o que no pueda desorientar al bloqueo contrario.

Como dice Velasco: *“Si pensamos la historia del entrenamiento, hace algunos años cuando yo comencé a jugar, un entrenamiento era organizado como una entrada en calor. Se hacía golpe de manos altas durante mucho tiempo, corrigiendo y analizando la técnica; después ataque y defensa; luego dos filas de atacantes y al fin uno o dos sets de entrenamiento... después hubo una segunda fase, en la cual se comenzó a recrear situaciones más similares al juego, pero no iguales: los famosos drills. En vez de golpear sobre la cabeza se golpeaba en triángulo... porque después de haber hecho una determinada técnica debo necesariamente hacer otra, porque en el voley son correlativas unas de las otras: saco y después defendiendo o recibo o armo. Pero en el voley después de sacar no se recibe o se arma. Por ejemplo la triangulación del armado de 6 a 2, de 2 a 4 y de 4 a 6 corriendo y cambiándose de lugar es un ejercicio que hemos hecho muchos, parecido pero no igual al juego porque en el juego no se arma así. Ahora hay una tercera fase, donde se recrea la situación tal y cual es durante el juego: los famosos 6 contra 6. Pero la idea es aquella vieja: entreno la técnica y después el equipo. Pero esta propuesta de entrenar partiendo de 6 vs. 6 no es para entrenar el equipo, sino para entrenar la técnica individual, de modo analítico en una situación global, tal aquella del juego”.*¹⁵

Opino que en esta segunda fase se deben enfatizar a su vez dos etapas.

En la primera (sobre todo en los sub 14), los contenidos deben estar enfocados principalmente a la **fase de rotación**, pues es la que “sucede” sin condiciones en el juego. Es decir, nuestros jóvenes jugadores sí o sí deberán recibir el saque, armar desde la recepción y atacar desde la levantada, pero solo algunas veces defenderán y construirán el ataque en contraataque. Así es posible dentro de esta fase del juego respetar la “universalidad” para entrenar: todos deberán aprender los distintos roles y jugar en todas las posiciones y de a poco ir entrando en la especialización, tanto funcional como posicional. El entrenamiento de la fase de defensa puede tener lugar en los ejercicios globales, a medida que cada uno de los equipos se encuentra defendiendo.

¹⁴ Brandao R. (2004). En Congreso Internacional De Actualización En Psicología Del Deporte. Buenos Aires.

¹⁵ Velasco J. Op. Cit.


Una de las tareas importantes del entrenador en esta sub etapa será tratar de detectar el rol y la posición en la que cada joven jugador se sienta mejor y protagonista en el interior del equipo. Lentamente y, evitando la especialización precoz, deberá individualizar los levantadores, los que siempre están dispuestos a recibir, los centrales entre los que sobresalen en bloqueo, etc.

En la segunda los contenidos deberán enfocarse a la **fase de defensa** y a consolidar la fase de rotación, pero sin abandonar una buena parte de tiempo de universalidad en los entrenamientos.


En realidad, tenemos una tarea compleja: enseñar la técnica a todos, a la vez de realizar un trabajo diferenciado y específico para los diferentes roles en relación al juego¹⁶, durante los dos o tres entrenamientos semanales que disponemos.

Se trata en otros términos de encontrar el equilibrio entre la no especialización a ultranza y por otro lado la especialización, pero entendida como la individualización y el desarrollo de las cualidades técnico-tácticas en las cuales los jóvenes pueden sobresalir en el futuro. Una de las estrategias para llevarlo a cabo es jugar muchos partidos, en los cuales puedan desempeñar sus incipientes roles y funciones. Esto es, no solo jugar el torneo oficial sino organizar partidos amistosos, jugar torneos abiertos, campeonatos colegiales, etc.

Sintetizando:

 *El profesor o entrenador* de la primera fase debe ser un “animador”; no es necesario que sepa de estadística o de sistemas avanzados de juego, pero sí de cómo atraer chicos y chicas al gimnasio, de como hacer divertidas las clases- lograr que los niños no quieran faltar- (hoy en día estos especialistas son difíciles de encontrar), y de cómo enseñar el golpe de arriba y de abajo.

En cambio, el profesor o entrenador de la segunda fase debe seguir proponiendo entrenamientos divertidos, además de poseer acabados conocimientos acerca de la comunicación, de las técnicas de motivación, de la organización de los entrenamientos, de las técnicas específicas del voleibol, de las estrategias y de las tácticas, como así también de los principios generales de la preparación física con jóvenes.

 Como ya vimos, en esta fase más que en las otras la motivación influye el esfuerzo y la calidad de la actuación, y por ello el diseño de las ejercitaciones de entrenamiento debe cumplir con este objetivo, además de tener una alta transferencia al juego. Según MacGown¹⁷, “*un ejercicio que funcione*” debe tener las siguientes características:

- ser competitivo,
- tener un objetivo claro,

¹⁶ Paolini M. “Allenare Gli Ander 16”. Disponible en www.pallavolotech.it

¹⁷ MacGown C. (2000). Building a Winning Team. Allyn and Bacon.

- ser lo más parecido al juego como sea posible,
- involucrar a tantos jugadores como se pueda (“nadie fuera mas de dos minutos”),
- favorecer las repeticiones para dar informaciones individuales,
- ser simple,
- tener metas cuantificables.



Por otra parte, de acuerdo con Viscusso¹⁸, *un entrenamiento* debería tener estas características:

- “ 1) DIFICULTAD: organización de las tareas para que sean siempre mas difíciles respecto al juego (énfasis)
- 2) ESPECIFICIDAD: referencia de las tareas a la especificidad propia de los roles y de los problemas particulares (diferenciación)
- 3) MODULABILIDAD: elección de las cargas de trabajo de modo específico, ya sea para el rol o para el período de referencia.
- 4) COMPETITIVIDAD: educar al jugador a buscar la competición con sí mismo y con los otros (respetando las reglas)
- 5) ANALOGÍA: respeto de las situaciones reales de juego y del nivel (modelo de referencia)

... **respetar estos principios:**

- 1) FEEDBACK (información): se favorece con el refuerzo (verbal, práctico, visual), la corrección técnica y táctica (verbal y práctica) y las relaciones de importancia
- 2) REPETICIONES: se garantizan a través de la inmediatez de intervención (corrección), el número; las consecuencias y la afinidad con la situación a repetir.
- 3) TRANSFERENCIA: para obtenerla es indispensable la mayor analogía posible con la competencia, la necesaria especificidad técnica (rol), una suficiente tensión agonística, el empeño emotivo y la dificultad.
- 4) RITMO: consiste en el ritmo de entrenamiento adecuado al modelo de referencia (trabajo orgánico sobre umbral anaeróbico, velocidad, atención, nivel de ejecución técnico-táctica, etc.)
- 5) CLAVES: son las prioridades, los conocimientos de causas de las situaciones que se enfrentan, los objetivos personales y generales.

Y subdividirse “lógicamente” en estas fases, con los siguientes objetivos de mayor a menor:

- 1) FASE ANALÍTICA (densidad): repeticiones > claves > ritmo > feedback > transferencia.

¹⁸ Viscusso R. “Volley 2000, Guida sintética per gli allenatori”. Disponible en www.Pallavolotech.supereva.com

2) FASE SINTÉTICA (intensidad): ritmo, claves > repeticiones > feedback, transferencia.

3) FASE GLOBAL (calidad): transferencia > feedback > claves > ritmo > repeticiones”



Por último, la corrección técnica debe en esta etapa constituir una ayuda individualizada, persiguiendo el objetivo de mejorar la representación del movimiento. En la misma línea, estas informaciones deben contribuir a desarrollar la autonomía del jugador, estimulando la auto observación y la auto corrección (resumiendo, *la auto instrucción*). Creemos que estas medidas pueden reforzar la autoestima, contribuyendo a la estabilización de la técnica y la actuación táctica apoyándose en lo emocional. Podríamos resumir lo expresado en pocas líneas: enseñar los principios de la lógica del voleibol y hacer muchas preguntas: ¿Cuál es tu opinión sobre este error y cómo corregirlo? ¿Cómo se movió tu brazo al atacar? ¿El rebote del bloqueo, como orientarlo hacia el campo contrario?”.

Queda claro que, la corrección de los errores es uno de los aspectos centrales en el logro del progreso técnico y táctico individual de nuestros jugadores. Sugerimos para llevar adelante esa tarea:

- tener “el ojo entrenado” para reconocer los errores estructurales de los del *estilo*.
- utilizar unas pocas palabras para corregirlos (claves), y hacerlo sobre un enfoque constructivo.
- decirles a los jugadores lo que queremos ver en ellos y no describirles el error: “codos juntos”!, en vez de “ tus codos están separados”!
- determinar si es el error es de percepción, táctico o de ejecución.

MUCHAS GRACIAS