

EL PRIMER MOMENTO EN EL APRENDIZAJE DEL VOLEIBOL: LA ETAPA "COGNITIVA"

"SEA PRIMERO UN MAESTRO. ANTES DE PUEDA SER UN ENTRENADOR, DEBE SER UN MAESTRO. DEBE MOTIVAR, EDUCAR, DISCIPLINAR Y QUERER A SUS ATLETAS. LOS MEJORES MAESTROS ENSEÑAN MEJOR CON EL EJEMPLO. LOS JUGADORES APRENDERÁN MUCHO MÁS DE SUS ACCIONES QUE DE SUS PALABRAS". (MacGown, 2000).

Enseñar voleibol es un proceso complejo, con progresiones mensurables y objetivos variables, según avanza el aprendizaje de los jugadores.

Este camino hacia un grado cada vez mayor de habilidad y en consecuencia del pensamiento táctico, presenta diferentes momentos, fases con avances y retrocesos, con características propias pero irreversibles.

En general, tres etapas son reconocidas y calificadas en la literatura: Inicial o cognitiva, intermedia o práctica y avanzada o de automatización.

En la primera parte de este trabajo trataremos los aspectos centrales de la primera etapa del aprendizaje del voleibol, procurando establecer algunas consideraciones pedagógicas para la enseñanza.

¿Que haríamos nosotros si nos invitaran a jugar un juego nuevo? Preguntaríamos cómo se juega, cual es el objetivo y cuales las reglas. Nuestro interés estaría alejado de saber detalles técnicos y, cercano a empezar a jugar. Nos encontraríamos en una etapa inicial o cognitiva del aprendizaje.

Igualmente para comenzar a aprender voleibol y no ser desde el comienzo un simple receptor de órdenes vacías, el jugador que llega al gimnasio necesita lograr la comprensión de su lógica interna¹, objetivos y reglas principales mediante tareas globales (juegos, simplificados y modificados), en vez de abocarse a ejercitaciones técnicas analíticas. Esto no quiere decir que, como veremos más adelante, no sea necesario lograr un cierto grado de automatización y desarrollo de técnicas como el golpe de manos altas y el golpe de manos bajas para poder jugar, pero siempre teniendo presente que de nada *les sirven a los jugadores si no han comprendido sus objetivos y sus posibilidades tácticas, es decir el sentido dentro del contexto del juego.*

Es necesario aclarar aquí el concepto de "comprensión". Cuando un alumno sabe el golpe de manos altas, lo puede ejecutar cuando se le pide, puede demostrarlo, pero... la comprensión es un asunto más complejo y va más allá de saberlo. Por ejemplo lo comprende un jugador que entiende las angulaciones de las diferentes partes del cuerpo y su relación con el rebote de la pelota, que puede analizar las situación del partido con visión selectiva² y decidir inteligentemente el destino de su golpe hacia el campo contrario, o elegir en una situación de juego el mejor golpe para hacer el punto.

Los trabajos dirigidos en este sentido deben enfatizar en mayor medida las situaciones de juego, simplificadas y modificadas libremente, en vez de la repetición de ejercicios técnicos. En la misma línea, de acuerdo con Le Boulch³, es conveniente en esta primera etapa del aprendizaje distraer la atención de los pequeños jugadores de aquello que resulta esencial, es decir, del objetivo a alcanzar y de las condiciones espaciales de su desarrollo", ya que como afirman Meinel y Schanebel "en el contenido de la información de la primera fase del aprendizaje predomina *la información sobre el*

1

² Fotia J. (1994). "El desarrollo de la capacidad de anticipación en el voleibol". Conferencia presentada en el "Primer simposio de deportes de alto rendimiento", La Habana, Cuba.

³ Le Boulch J. (1991). El Deporte Educativo. Paidós.

resultado del movimiento – información resultiva-, mientras que la información sobre los detalles de la ejecución se elabora todavía en forma muy imprecisa”.⁴

En fin, desarrollar jugando la **comprensión** de la lógica del voleibol es el primer gran objetivo a lograr con nuestros jóvenes alumnos, y pienso que el énfasis en la dimensión táctica es la llave para hacer el camino motivador, inclusivo, relevante y educativo, pero ¡esto no resulta tan simple! El desafío se plantea al intentar responder: ¿cómo juego si no sé las técnicas de un deporte de rebotes?

Aquí tenemos un problema. Entonces, ¡un entrenador que recién comienza con su grupo, desde donde deberá empezar!: desde el juego que los niños estén capacitados para realizar y donde estén implicados lo más posible, utilizando desde los primeros entrenamientos una porción del tiempo que tiene a disposición para la enseñanza de una técnica global y básica que les permita jugar, modificando las reglas en los juegos para que el alcance del objetivo no choque con dificultades de orden técnico: “... y está permitido golpear directamente, o tomar y lanzar la pelota sobre la cabeza, pero sólo para pasar a un compañero o buscar el lugar vacío en el campo contrario”.

¿Por qué “técnica global”? Porque en esta primera fase el jugador difícilmente puede corregir partes de los movimientos, ya que solo lo logrará a medida que con la práctica logre la internalización, o sea cuando pueda “imaginarse en acción”. Entonces: explicaciones claras, precisas, breves y sobre lo general para pasar cuanto antes a la práctica, y lograr cuanto antes la comprensión del objetivo y lugar de la habilidad dentro del voleibol, como así también la adquisición de una “idea”, una imagen mental global del gesto técnico para poder construir una primera referencia de corrección. Esta imagen en el comienzo se formará imprecisa y esfumada, pero lentamente irá precisándose y enriqueciéndose en términos multipercptivos (auditivos, táctiles, visuales, cinestésicos, etc.)

Como método de enseñanza de esas técnicas globales entonces, es conveniente darle al grupo una información general y permitirle algunos intentos del gesto completo en condiciones facilitadas y luego en juego (ej. con método global, el juego comienza con un equipo sacando con golpe de manos altas y el otro realizando el primer toque con golpe de manos bajas). A partir de allí centrarnos en la corrección, individualizada y de un solo componente estructural (hablaremos de ello en la segunda fase).

Desestimo rotundamente la utilidad de las famosas “progresiones llena libros”, que aconsejan desde el principio de la enseñanza métodos analíticos descomponiendo el gesto por partes, del tipo “aprenda el remate en 10 pasos”, luego de los cuales y al final del entrenamiento recomiendan jugar 3 vs.3, momento en el cual el objetivo y esencia del golpe comienza a comprenderse.

Esta verdadera etapa exploratoria favorece la adquisición de esquemas. Explorar significa aquí enfrentarse a situaciones nuevas y variadas, sólo con la consigna del objetivo a alcanzar, logrando conformar así una verdadera memoria del cuerpo.

Hablaremos mas extensamente de la Teoría del Esquema Motor en la segunda parte del trabajo. Por ahora diremos solamente que, según Schmidt ⁵ el jugador, cuando ejercita una clase particular de movimientos adquiere un conjunto de reglas y que utiliza para producir diferentes versiones de la acción (como por ejemplo rematar a diferentes lugares). “Así, el sistema nervioso almacena esquemas y no acontecimientos particulares”.... “los esquemas son el puente cognitivo – motriz entre el movimiento a aprender y las formas de movimiento mas elementales que le sirven de anclaje”.⁶

⁴ Meinel K- Schnabel G. (1988) Teoría del Movimiento. Stadium.

⁵ Schdmidt R. A (2000). Motor Learning and Performance. Human Kinetics.

⁶ Gómez R. Ibídem

Ahora bien, cómo lograr en este primer momento que las situaciones de enseñanza propuestas sean significativas y motivadoras para los jugadores?: al jugador que se inicia, los primeros intentos exitosos le resultan fuertemente motivadores y tiende a repetir lo que le causa placer (es decir, cuando alcanza el objetivo propuesto). Por eso es muy importante chequear permanentemente al diseñar tareas de enseñanza, si estas corresponden a las posibilidades de realización y comprensión de nuestros alumnos.

Opino que se debería en consecuencia:

- modificar libremente los juegos según los deseos, necesidades y características de nuestros grupos:
- el número de jugadores,
- las dimensiones de las canchas (por consiguiente las formas),
- las alturas de la red,⁷ para permitir la “familiarización” perceptiva, reducir los requerimientos condicionales y aumentar la participación. Ya que los juegos modificados dejan de ser provechosos cuando las reglas son fijadas exteriormente, como en el caso de los mini deportes que proponen las federaciones, estas adaptaciones deberían hacerse también en las competencias.
- los elementos de juego, teniendo en cuenta que pelotas muy infladas o con demasiado peso pueden provocar dolores - o incluso lesiones - y temor de volver a manipularlas, dificultando o sencillamente impidiendo el aprendizaje.

Otro de los temas estrechamente vinculado con el éxito en la consecución de los objetivos, es el de la fatiga física: muchas veces vemos entradas en calor con largos trotes, abdominales, espinales, etc., antes de iniciar las prácticas.

Así, no solo malgastamos nuestro tiempo de gimnasio sino que también tenemos a los jugadores cansados antes de empezar. Como estrategia incluyamos en las entradas en calor –prefiero llamarlas fases iniciales- el contenido a aprender, con tareas de gradual intensidad. No hay investigaciones que digan que hay riesgo de lesión en grupos que comienzan el entrenamiento golpeando con golpe de manos altas en un juego de 3 vs. 3, luego de lo cual giran una posición en la cancha.

Un punto central en este primer momento del aprendizaje del voley es el rol que desempeñan los entrenadores. Creo que deben ser en lo posible los mediadores entre los jugadores y las situaciones de aprendizaje. Por ejemplo, si la pelota pica en medio de 3 alumnos el entrenador puede tomar varios caminos para su intervención:

- tomar de la camiseta al alumno que hubiera debido golpearla y correrlo hasta el lugar correcto,
- dibujar la situación y asignar a uno de los alumnos la responsabilidad geográfica (y coreográfica),
- plantear situaciones con problemas similares para que el grupo solucione, relacionadas con la experiencia anterior. Este me parece el mejor camino en la búsqueda de un futuro jugador que resuelva problemas en el juego y no esté mirando al banco después de cada error.

¿En síntesis, como se comprende el voleibol?: jugando.

¿Cómo se aprende el voleibol?: ejercitando con métodos analíticos, sintéticos y principalmente con el global, ya que es muy importante **enseñar a jugar y no a hacer ejercicios.**

⁷ Ver Fotia J., “El camino al voleibol de seis jugadores”. En revistas “Voley”, Edit. Greenfield, Buenos Aires.

El método global consiste en enseñar los elementos del juego dentro del juego, es decir se realizan ejercicios técnicos pero dentro de la globalidad de la acción de juego.

“Los métodos analíticos, sintéticos, etc. deben ser mantenidos para compensar carencias individuales, pero no constituyen el “corazón” del entrenamiento. Ya desde los inicios es necesario abreviar y acelerar el pasaje entre los “fundamentos” y el juego, poniendo a los jóvenes en la condición de jugar con los fundamentos que conocen. No existe una correlación directa entre el número de ejecuciones en lo analítico y la precisión de ejecución en juego”⁸

No estamos hablando del juego de 6 versus 6, porque aquí cada jugador tiene una misión técnica especial.

“Una de las diferencias entre un ejercicio global y el juego es que en el primer caso está más veces repetida una situación preestablecida, sobre la cual está puesta la atención del jugador (posibilidad de corrección inmediata -que es esencial- y búsqueda de información positiva)”⁹ Complementariamente, es necesario ante la reiteración del error sacar al jugador del ejercicio global para ejercitar en una fase de análisis de la situación, para luego volver al mismo.

LAS ETAPAS DE LA FASE COGNITIVA.

Ya en trabajos anteriores me referí a que –valla aquí un sincero homenaje a Alfredo Fiorentino, editor de la Revista Voley-, que este primer momento de la enseñanza del voleibol podemos planificarlo en varias etapas, valiéndonos en todas ellas de los juegos de 2 vs. 2, 3 vs. 3, 4 vs. 4 y de los ejercicios y juegos simplificados de 1 vs. 1 en canchas pequeñas de dimensiones variables con diferentes problemas a resolver, sin formaciones fijas y con la facilitación técnica que los niños necesiten para que la pelota vuele de un niño a otro y de un campo al otro -como es el caso del “tomar y lanzar” o golpear luego del pique-. Estas propuestas resultan altamente participativas y dinámicas y por ello entretenidas para los niños, y al fin, es lo que hacen cuando toman una pelota y juegan libremente en el gimnasio o en el patio de la escuela, y por ello deberían ocupar un lugar central en las prácticas.

LLEGAN LOS NIÑOS AL GIMNASIO: LA PRIMERA ETAPA.

Debe ser la mas corta de todas y la transitan los niños y las niñas que asisten a los primeros entrenamientos.

OBJETIVOS:

- que los alumnos se diviertan (si no seguramente abandonan)
- que se motiven para seguir aprendiendo
- que desarrollen la capacidad de juego
- que comprendan “de que se trata” el voleibol.

CONTENIDOS:

Juegos y ejercitaciones con:

- apreciación de trayectorias.

⁸ Velasco J (1997). Appunti sul Corso di aggiornamento per allenatori di Serie B - Cattolica.

⁹ Velasco J. OP. Cit.

- desplazamientos antero-posteriores, laterales y en círculo.
- combinación de esquemas: atrape y lanzamiento, con desplazamientos y saltos.
- reptaciones, deslizamientos, roles, etc., (pérdida del temor al piso).
- lanzamiento sobre la red.
- pelotas (manualidad)
- elaboración y uso de estrategias
- ataque y defensa; transición entre ambas fases.

A MEJORAR LOS GOLPES: SEGUNDA ETAPA

Retomemos aquella dificultad didáctica ya analizada. Una vez cumplidos los objetivos de la etapa anterior y, teniendo en cuenta que para jugar voleibol es indispensable contar con sus elementos constituyentes (reglas, estrategias, técnicas, tácticas, espacio de juego), una segunda etapa tiene lugar en especial referencia al componente técnico y táctico: el golpe de manos altas y el golpe de manos bajas constituyen las técnicas básicas que el alumno que se inicia utiliza naturalmente, y por ello una parte del tiempo de la clase deberá estar dedicado a su enseñanza, manteniendo la estructura de la etapa anterior respecto a los juegos.

El "tomar y lanzar" de los primeros entrenamientos debe abandonar lo más rápido posible al grupo para dar paso al golpe directo y poder jugar así con la lógica del voleibol. Por supuesto que hablamos de solicitudes técnicas "elásticas", en las que deben "permitirse" hasta cierto grado algunas infracciones y por supuesto errores.

Según las investigaciones, la práctica variable -que sugerimos para toda la fase-, no es ventajosa en la consecución de objetivos inmediatos respecto a la repetición constante, pero se hace necesaria para el logro de objetivos a largo plazo, sobre todo en los deportes como el voleibol que necesitan la adecuación del gesto técnico a condiciones contextuales cambiantes.

Aquí el error adquiere un nuevo significado pudiendo en ciertos casos reforzar el esquema motor, siendo un elemento indispensable para poder aprender..

Como aspecto complejo de la enseñanza en esta etapa encontramos entonces, un inter juego entre no limitar el movimiento y la creatividad de nuestros jóvenes jugadores con exigencias técnicas, y a la vez, de a poco ir introduciéndolos en el voleibol logrando la adquisición global de las técnicas más simples. Para alcanzar ese objetivo no proponemos aquí enfatizar situaciones analíticas, sino sintéticas y principalmente globales. Las sintéticas "acercan" a los jugadores al verdadero ritmo de juego y las globales, entrenando la técnica en situación permiten la transferencia y la retención.

Creemos, en consonancia con Paolini, que el entrenador debe ocuparse en la fase inicial del aprendizaje del voleibol de enseñar casi expresamente de golpe de manos altas ¹⁰- desde luego acceder a enseñar el golpe de manos bajas ante el pedido de los niños- por varias razones:

- Con el GMA se puede sacar, defender, atacar, levantar y recibir
- A través de él se estimulan y mejoran los desplazamientos, ya que siendo el voley un deporte de rebotes¹¹, para que la pelota pueda ser jugada sin infracción y con precisión, sí o sí debe ser impactada sobre la cabeza, ni a derecha, ni a izquierda, ni demasiado adelante ni demasiado atrás.

¹⁰ Paolini M. "Allenare gli ander 14". Disponible en www.pallavolotech.supereva.it

¹¹ Neville W. J. Op. Cit.

En función de lo anterior, los desplazamientos preventivos hacia la zona de caída de la pelota comienzan a desarrollar la capacidad de anticipación..

En segundo lugar, los niños deben aprender para avanzar el golpe de manos altas con giros – armado-, y poder comunicarse prácticamente con sus compañeros de juego. El saque puede (y es mucho más rico en lo decisional), ser ejecutado con golpe de manos altas.

OBJETIVOS:

- Proporcionar motivación, diversión, y una actitud más proclive a continuar con la práctica del voleibol.
- Lograr el estadio global en el aprendizaje del golpe de manos bajas y el golpe de manos altas.
- Profundizar el conocimiento de la lógica interna del voleibol.
- Golpear la pelota con golpe de manos altas, girando para “levantar”.
- Aprender y ejercitar el golpe de manos bajas.

CONTENIDOS:

- Profundización de los aprendizajes de la primera etapa.
- Golpe de manos altas frontal.
- Desplazamientos antero-posteriores, laterales y detenciones en combinación con el golpe de manos altas hacia delante.
- Posiciones iniciales.
- Las funciones de los jugadores: el jugador levantador, el jugador atacante.
- El golpe de manos altas con giros como forma de comunicación motriz: el armado hacia delante de pelota alta; estrategia, táctica y técnica
- El golpe de manos bajas frontal y con ángulos en recepción.

REGLAS Y ESPACIO DE JUEGO:

Como dijimos, las medidas de las canchas deben ser variables, adaptadas a las diferentes posibilidades de los jugadores, al igual que la altura de la red. Es importante que esta última esté suficientemente alta para que las trayectorias no sean “agresivas”.

La variabilidad está dada en los desplazamientos y las trayectorias demandadas por las dimensiones diferentes de las canchas:

- Canchas anchas y cortas: desplazamientos laterales; trayectorias con predominio de componente vertical.
- Canchas largas y angostas: desplazamientos anteroposteriores; trayectorias con predominio de componente horizontal.

EL VOLEIBOL SE PRESENTA: TERCERA Y CUARTA ETAPAS.

Ya en otros trabajos anteriores¹² advertía que, la naturaleza de la complejidad perceptiva del voleibol reside en que está compuesto por tareas motrices que tienen un elevado grado de dificultad en la observación por presentar:

- Estímulos numerosos, veloces, de poca duración, de escasa intensidad, con intenciones de engaño.
- Adversarios y compañeros en movimiento
- Pelota que pretende evitarnos, que no se puede manipular, sólo golpear (deporte de rebotes).

En esta línea, las etapas siguientes tienen en común la característica de *variabilidad y gradual complejización de los juegos propuestos*, continuando con la variabilidad de las tareas en cuanto a altura de la red, dimensiones y formas de las canchas, número de compañeros, número de adversarios y distintas alineaciones en los juegos de 2, 3 y 4 jugadores - en términos de Famose "*la manipulación de la complejidad de la tarea*"¹³, con el objetivo de permitirles a los jugadores apropiarse paso a paso del voleibol.

Es decir, una de las tareas más importantes del entrenador en esta etapa será la de modificar estructuralmente al voleibol formal, enseñándolo de lo simple a lo complejo, enfatizando determinados principios tácticos y técnicos, proponiendo un menor requerimiento energético, y posibilitando la familiarización perceptiva con el entorno de juego, pero a la vez manteniendo su esencia para lograr que haya transferencia.

Tomando los trabajos de Antonio Méndez Jiménez¹⁴, podemos determinar, entre otros, como principios tácticos en los juegos modificados con base en el voleibol:

- Enviar el móvil a un espacio libre, lejos del oponente.
- Desplazar al contrario (jugar el móvil a cada lado del terreno de juego para provocar que el contrincante esté constantemente en movimiento)
- Recuperar la posición base lo más rápidamente posible. De esta forma se requiere un desplazamiento menor, se gana tiempo y se provoca menor fatiga lo que da pie a poder anticiparse a las acciones del contrario.
- Ante situaciones comprometidas, elevar el móvil con objeto defensivo. Para ganar tiempo y recolocarse, especialmente cuando el adversario nos ha desplazado del centro, es conveniente realizar golpes altos defensivos, manteniendo de este modo al adversario en el fondo y reduciendo las posibilidades de que suba a la red a atacar.
- Fintar. Consiste en engañar al contrario haciéndole creer que se va a ejecutar un tipo de golpe para, en el último momento, hacer otro.
- Apoyar al compañero. Jugar en línea y de forma coordinada con el compañero para poder cubrir sus huecos en caso de necesidad.
- Ganar la red. En jugadores con determinado nivel, la pareja que alcanza la red tiene más probabilidad de ganar el punto, puesto que cuenta con mayor ángulo de juego para dominar constantemente al ataque.

En defensa:

¹² Fotia J. (2005), "El desarrollo de la Capacidad de Anticipación en el Voleibol". Disponible en "Voley Total", Revista oficial de la Real Federación Española de Voleibol Número 9 - Noviembre 2003.

¹³ Famose J. (1996), Aprendizaje Motor y Dificultad en la Tarea. Paidotribo.

¹⁴ "Diseño e intencionalidad de los juegos modificados de cancha dividida y muro". Disponible en www.efdeportes.com

- Cubrir los espacios del propio campo delimitando las funciones (recepción, bloqueo, defensa en segunda línea, defensa ante una finta...)
- Coordinarse con los compañeros para la recepción del móvil (puntos de interferencia).
- Apoyar a los compañeros y anticiparse a las acciones de sus oponentes.

En ataque:

- Enviar el móvil hacia los malos receptores del equipo contrario o a los espacios libres o de interferencias.
- Distribuirse en el espacio delimitando funciones y coordinando las acciones (colocador, rematador...) para construir un ataque sólido.

Quizás el momento más importante en esta primera parte de esta propuesta de enseñanza del voleibol es la del juego de tres jugadores. Podemos decir que en el 3 versus 3 el voleibol hace su presentación. Cuatro alineaciones diferentes pueden ser exploradas por los jugadores, ofreciendo de esa manera una gran variabilidad de experiencias, con delanteros y zagueros o solamente con delanteros, lo que constituye una gran posibilidad pedagógica ya que los grupos pueden jugar con las distintas alineaciones, según el avance de sus aprendizajes.

OBJETIVOS:

- Proporcionar motivación, diversión, y una actitud más proclive a continuar con la práctica del voleibol.
- Comunicarse motrizmente con los compañeros de juego, para facilitar la consecución de los puntos.
- Explorar las comunicaciones motrices posibles entre dos y tres jugadores en recepción y en defensa con diferentes alineaciones.
- Ejecutar el golpe de manos altas en suspensión como medio de ataque.
- Iniciarse en el aprendizaje del remate
- Observar selectivamente para anticipar la dirección del ataque contrario.
- Levantar hacia atrás pelota alta.
- Aprender el saque bajo hombro.
- Aprender el golpe de manos bajas en defensa.

CONTENIDOS:

- Juego con alineación de dos delanteros y un zaguero.
- Juego con alineación de tres delanteros.
- La levantada hacia atrás: estrategia, táctica y técnica.
- El golpe de manos bajas en recepción: estrategia, táctica y técnica.
- El golpe de manos bajas en defensa: estrategia, táctica y técnica
- El saque bajo hombro: estrategia, técnica.
- El ataque: el golpe de arriba en suspensión y el remate: estrategia, táctica y técnica.
- Los jugadores zagueros y los delanteros: misiones y funciones distintivas.

MI CUARTO COMPAÑERO: CUARTA ETAPA

Hasta aquí hemos tratado de proponer modificaciones del voleibol, con énfasis en determinados principios tácticos, con el objetivo de manipular su complejidad en cuanto a los requerimientos coordinativos, cognitivos y condicionales y, respetando su estructura para que haya transferencia. En este sentido, el juego de cuatro jugadores establece un "puente" con los juegos de 2 y 3 jugadores jugados en las etapas anteriores.

OBJETIVOS:






- Proporcionar motivación, diversión y una actitud más proclive a continuar con la práctica del voleibol.
- Profundización de objetivos anteriores






CONTENIDOS:

- Todos los anteriores

A MODO DE RESUMEN DE LA FASE COGNITIVA:

En líneas generales, en la primera fase de esta propuesta creemos que debería procurarse:

-  Para favorecer el aprendizaje del voleibol a nivel cognitivo, motriz y afectivo, alejarse de la tendencia analítica, con prioridad en la enseñanza de la técnica, y en vez plantear un modelo de enseñanza en el cual la técnica simplificada permita el desarrollo del pensamiento táctico desde el principio. Tomamos aquí elementos del modelo comprensivo para la enseñanza de los juegos deportivos (Devís y Peiró, 1992; Moreno y Rodríguez, 1996), que busca el reconocimiento y comprensión, por parte del alumno de los principios generales comunes a los juegos de la misma categoría.
-  Que los jóvenes jugadores no tengan demasiados momentos sin tocar la pelota: la práctica debe comenzar ni bien entran al gimnasio,
-  En el mismo sentido, que las explicaciones sean breves y fáciles de comprender, y sean dirigidas a lo estructural,
-  Que no haya ejercitaciones en bloques, y sí práctica con variabilidad aleatoria con muchos ejercicios y juegos diferentes, que promuevan "el olvido" de las soluciones encontradas y no su repetición,
-  Que el juego ocupe la mayor parte de las sesiones,

-  Que los juegos propuestos resulten participativos y divertidos,
-  Que nadie este fuera del juego o del ejercicio demasiado tiempo,
-  Que las ejercitaciones se parezcan al juego, utilizando la red lo más posible y respetando la ubicación de los jugadores en la cancha,
-  Que los métodos de enseñanza a utilizar prevalentemente sean el sintético y el global,
-  Que al diseñar las tareas de enseñanza, tres sean las líneas guía:
 - Objetivos claros,
 - participación (no solo que todos los alumnos jueguen, sino que lo hagan interesadamente)
 - y diversión.

MUCHAS GRACIAS