



El Juego Enseña El Juego

By John Kessel, USA Volleyball Director, Sport Development

A menudo abro los cursos de entrenadores, a cualquier nivel, con el siguiente “test” de Rellena los espacios – El juego enseña _____. – Tengo todo tipo de interesantes respuestas, como “buena deportividad” y “trabajo en equipo” – pero la respuesta “correcta” que busco está en el título del artículo mismo... “el juego.” Lo sé por el tiempo que he pasado trabajando en el volei playa, que ha pasado, durante mi vida, de un deporte donde los mejores jugadores ganaban una cena para dos en el Charthouse, a medallas de oro Olímpicas, millones en patrocinio y premios en metálico, y fama alrededor del mundo. Considerando las docenas de medallas para los USA en el World Tour, incluyendo las medallas de oro en las últimas Olimpiadas, el punto interesante es plantearse la siguiente pregunta: “¿Cuántos entrenadores de Volei Playa conoces?” la respuesta es invariablemente... ninguno. Incluso ahora que la industria del deporte asegura que casi seis millones de americanos juegan a dobles, en arena o hierba. ¿Quien les enseña y les entrena? Los jugadores mismos. El punto clave es simple, el flujo del juego, la velocidad, las elecciones, decisiones, variaciones – cada jugada es única y nunca será repetida nuevo de la misma manera. O sea, los jugadores deben aprender a entrenar y jugar, en realidad... lo cual es el juego.

A lo mejor hay una manera mejor de compartir este concepto con vosotros. Hay un deporte en el que hay participantes que llegan a morir practicándolo, y miles cada año se lesionan aprendiéndolo. Pensareis, con este panorama, que hay una industria detrás que garantiza la seguridad y que deben existir programas de entrenamiento. A pesar que la seguridad ha mejorado desde mis tiempos, aprender a ir en bicicleta no ha variado mucho. Te subes a la bicicleta, te tambaleas mucho y a veces caes, y aprendes a ir en bicicleta. Por lo que, decidme, ¿habéis ido a un campus para aprender a ir en bicicleta? ¿Habéis tenido un entrenador de ir en bici? ¿Has realizado ejercicios de ir en bici? Como la respuesta es básicamente no - ¿cómo has aprendido a ir en bicicleta? Tengo varios amigos doctores, que aseguran que la única manera como se convirtieron en buenos cirujanos es operando, algo que se ha conseguido concentrándose en la ejecución de cada una de las operaciones.

Mientras tanto, a todos les gusta decir que tienen “la manera.” Desde los anuncios de cómo conseguir grandes abdominales, mejor swing de golf o salto vertical, pasando por anuncios en la radio sobre los secretos del éxito en la bolsa, del por qué necesitas comprar ungüentos contra el dolor, hasta las incontables cápsulas que queman grasa, - hay tantos secretos que necesitas conseguir de estos expertos... Cada buen entrenador quiere ser mejor, a pesar que los que atienden clínicas educativas son tristemente la excepción, mas que la norma en el deporte del voleibol. El resto de entrenadores aprenden por ensayo y error, con sus equipos de cada año siendo sus experimentos de aprendizaje. Tengo claro que una de mis más fuertes creencias es seguir aprendiendo, “ancora imparo” como supuestamente dijo Michelangelo en su lecho de muerte, de manera que yo “Nunca sea el último entrenador de un chico...”

Pero, ¿qué es lo más importante de entrenar? Esta es mi lista Top Ten, y el porqué:

1. *Eres un maestro primero, y debes seguir las leyes del aprendizaje.*
2. *Si la mayoría del voleibol es mental, tu manera de entrenar debería reflejar esto*
3. *Solamente hay cuatro maneras obtener una ventaja en puntuación por jugada, y una solo de proteger esta ventaja.*
4. *Siempre centrarse en qué hacer, no en qué no hacer, y hacerlo cuando lo hacen bien.*
5. *Enseña a leer, y el juego entre contactos.*
6. *En forma jugada el entrenamiento específico es mejor – a velocidad de juego, por encima de la red, gestionando riesgos de los conceptos del juego, y con puntuación*
7. *El éxito es un camino, no el destino.*
8. *El jugador que sabe por qué, gana al que sabe cómo.*
9. *Mi filosofía de entrenamiento en tres palabras - “desarrolla líderes asombrosos”*
10. *Sutiles variaciones de temas consistentes*

Eres Primera y Principalmente Un Maestro

Cuando trabajas con chicos, - como padre en casa, enseñando en un aula o entrenando en un gimnasio- todos hacemos lo mismo, enseñar. No se trata de cuanto podrás conseguir que absorban y entiendan tus alumnos. Debes ser consistente, y específico en tus palabras. Hace mucho tiempo me di cuenta que a los chicos no les importa cuanto sabes hasta que se dan cuenta de cuanto te interesas por ellos. Esto sirve para cualquier cosa que enseñe, deporte, cómo leer, lo que sea. Es esa fe en tu interés por ellos, su desarrollo dentro y fuera del campo, que es más sacrosanto. En nuestro deporte los entrenadores pasan mucho tiempo entrenando – haciendo ejercicios y enseñando “técnicas”, y irónicamente tocando tantos balones que los entrenadores, no los jugadores, hacen el mayor número de contactos durante el entrenamiento. Dejad que los chicos hagan funcionar el ejercicio para que tú puedas entrenarlos, y que ellos puedan mejorar en esas habilidades. Y más aún, que lo que tú enseñas, tú aprendes, por lo que dejad que los chicos enseñen a otros para poder entrenarse mejor a ellos mismos y entender el juego. Si piensas que los gritos o los castigos físicos (sprints, flexiones, etc.) son principios de una buena enseñanza, entonces entenderías que tu profesor de primaria te gritara, o que tu maestro de secundaria te mandara hacer sprints después de errores en matemáticas, o tu profesor en la universidad te obligara a hacer flexiones después de cada error en ciencias experimentales. ¿Por qué no lo hacen? Porque el gritar y los castigos físicos NO son habilidades un buen maestro, ni deberían ser habilidades de un buen entrenador. Reflexiona sobre lo que te viene a la memoria cuando piensas en los mejores maestros que has tenido, desde primaria a la universidad, y HAZ esas cosas. ¿Recuerda tus primeras estrellas doradas en el parvulario? Esto sigue siendo importante, porque QUIEN ES EVALUADO Y PREMIADO, MEJORA. Como los doctores, los entrenadores tenemos que usar la máxima: - *Primum Non Nocere* – Primero, no hacer daño.

90 Por ciento de este juego es medio mental

Creo que fue Yogi Berra quien dijo lo siguiente... Este es tu próximo auto test – ¿qué porcentaje del voleibol es mental? Muchos entrenadores dicen que es entre 75-90% mental. Entonces OK, ¿entonces cuanto entrenas el juego mentalmente? ¿Les planteas preguntas en la “mejor” tradición de Sócrates? ¿O simplemente les dices lo que quieres, lo que deben hacer? ¿Sabes qué regresión representa en la comprensión, y el impacto que tiene en el razonamiento humano? Toma tu manual IMPACT y fijate en lo que te olvidaste la primera vez que quisiste que tus jugadores fueran apasionados y buenos pensadores en voleibol. Por tu lado, asegúrate de SER CONSISTENTE, ESPECÍFICO y construir CONFIANZA – porque a los chicos no les importa cuanto sabes hasta que se dan cuenta de cuanto te importan.

Enséñales habilidades de liderazgo y como mandar. Construye en ellos confianza, en ellos mismos y en el equipo. Anson Dorrance asegura que “valoramos la gente por su humanidad... *Las personas humanas de calidad son las que crean el elemento esencial de cualquier equipo: gran química. Buscamos jugadores positivos y que trabajen duro – del tipo que no oyes gimotear y quejarse. Para construir nuestro equipo el único requerimiento es carácter. No hace falta ser un gran jugador, solo tienes que ser una gran persona. Realmente, ser bueno en un deporte no tiene sentido si no tiene impacto en otros aspectos de tu ser.*”

Las Cuatro Formas Secretas de Conseguir Ventaja en el Sistema de Puntuación Continua.

#1 – *Error del oponente.* Aunque este está de alguna manera fuera de tu control directo, la parte mental del juego aquí entra en juego, mostrando siempre confianza y sin jugar con prisas, de manera que puedas frustrar y desmoralizar al oponente. Igualmente clave aquí, como la cosa más importante a cualquier nivel y algo que va siempre indisoluble de lo más importante de proteger tu ventaja es reducir tus errores. Aquí, como puede decirte cualquier entrenador de chicos por debajo de 12 años, lo más importante es defender cualquier servicio que te llegue.

#2 – Remate en transición – Cuando pregunto de qué cuatro maneras puntúas en voleibol, la mayoría de entrenadores dicen “¡Remate!”. De lo que no se dan cuenta es que es realmente Servicio, recepción, colocación, remate, defensa, colocación, ¡REMATE! Cuando nuestros oponentes nos han dado la oportunidad, no finalizando en su primera opción con remate y punto, y ahora tenemos la mejor opción de conseguir una ventaja... defender, colocar, y rematar, sin importar donde ha ido a parar en el campo la defensa ni la colocación. Esto se realiza principalmente en fuera de sistema, por supuesto, y ayudar con la idea de controlar en balón para que lo paguen, trabajamos en realizar errores positivos primero defendiendo el balón ARRIBA, al centro del campo. Los entrenadores americanos hacen demasiados ejercicios de defensa y no suficientes ejercicios de defensa-colocación-remate. Hacemos ejercicios uno a uno, les rematamos y ellos defienden a un objetivo. Dejé de tratar situaciones artificiales y jugué.

#3 – *Punto directo de servicio* – Haced buenos sacadores. En los jugadores la técnica del servicio (un programa motor cerrado) avanza en los niveles iniciales a una velocidad mayor que las capacidades de recepción de servicio (un programa motor abierto), el servicio puede subir al número uno en importancia por delante del pase-colocación-remate en los principiantes, sin considerar la edad. Durante muchos años he recibido cartas de jóvenes jugadores diciéndome de una manera entrañable que “solamente mido 5 pies – (152 cm.) pero tengo un servicio mortal y la semana pasada serví 15-0, ¿puedo formar parte del equipo olímpico ahora?” Todavía recibo algunas, claramente muchas menos con la introducción de la puntuación continua diciendo “Serví un juego 25-0”

#4 – Punto de bloqueo – y si pasa tu bloqueo – que podría no existir si eres bajo – entonces ver norma #2. Si el bloqueo es una de las cuatro principales maneras de ganar – consiguiendo una ventaja, pregúntate lo siguiente: ¿Cuántas veces en un juego mi rematador remata sin bloqueo? Ahora hazte la misma pregunta en los entrenamientos. En todo el mundo, las respuestas para un nivel donde los bloqueadores pueden bloquear y los rematadores merecen el bloqueo, son normalmente sobre 5%, y “demasiado a menudo”. La razón que sea “demasiado a menudo” es porque los rematadores necesitan entrenar en situaciones de juego contra un bloqueo (remate de primer balón, remates en transición, puntos #1 y 2) y de gran importancia debido a este punto #4, un bloqueador necesita bloquear un rematador en juego, leyendo y moviéndose para estar en el lugar correcto en el momento adecuado.

El mayor error que veo al desarrollar este punto es que muchos entrenadores practican la perfección, lanzando el balón al colocador y no haciendo recepción- colocación-remate. Los chicos calientan en la cancha lanzando perfectamente el balón al colocador y luego rematándolo. Los jugadores de volei playa calientan defendiendo un balón al colocador (a menudo resultando en una situación de colocación fuera de sistema) y luego rematando. En playa sabemos, porque el juego enseña el juego, que el equipo que gana puede defender-colocar-rematar, principalmente fuera de sistema mejor que nadie, y pueden servir duro en cualquier condición. Los entrenadores de chicas de los USA han estimado que jugamos fuera de sistema el 50% de las jugadas, y en el nivel que tenemos la mayoría de los que leemos esto este porcentaje es muy superior, como debería ser tu entrenamiento. Una de las cosas únicas de nuestro deporte es que, en los niveles menos experimentados, el peor equipo GANA. Eso es simplemente por la táctica que explota la debilidad en experiencia que vemos en los cuatro puntos anteriores: si solamente aporreás el balón servido de vuelta por encima de la red en tu primer contacto, eliminando la necesidad de colocar y atacar. Una vez superes este reto, teniendo un módico control del balón, nunca perderás contra estos equipos. Por lo que estos cuatro secretos para puntuar, son válidos desde el voleibol de niños al Olímpico, tanto indoor como playa, y en los Paralímpicos.

Errores Positivos y Charting

El concepto de control del balón, es tratado normalmente junto a la técnica. La siguiente frase haría remover en su tumba a mi profesor de lengua –los mejores equipos hacen un mejor trabajo mejorando el balón. También hacen errores positivos. ¿Entrenas esto con tus chicos? ¿Golpean por encima de una red, aprendiendo a golpear con error, o están en el suelo golpeando dando golpes contra una pared y aprendiendo a hacer errores negativos? ¿Saben lo importante que es defender alto, sin pasar al otro campo? ¿Servir largo en lugar de a la red? ¿Colocar separado de la red (empezando cada entrenamiento con remates desde la línea de 3 metros) antes que demasiado juntos? ¿Y que tal con esto – se orientan al objetivo/colocador para la recepción o al centro del campo para defensa, o están encarados al que ataca/sirve? Uno hace que el balón vaya a los compañeros más a menudo, el otro fuera del campo. Los errores positivos van a los compañeros, los negativos van al banquillo o al público. Toshi Yoshida, nuestro entrenador Olímpico femenino en 2004 entrenaba a nuestras mejores jugadoras de esta misma manera, utilizando los términos “buen fallo, mal fallo...”. Asegúrate que tus jugadores se centran en errores positivos.

“Mentalmente” sabemos que, una vez dichas, las palabras no se pueden retirar, por lo que es mucho mejor no decir nada si tienes dudas... recuerda los conceptos del IMPACT sobre resumen del feedback, y sobre fijarte en tus chicos “haciéndolo bien”, mejor que poner en marcha tu radar y puntuando como ceros los errores que hacen. Valora desde una perspectiva positiva, y trabaja para hacer crecer estos números, incluyendo los números de errores positivos y errores negativos.

Enseña a Leer y El Juego Entre Contactos

Mientras muchos entrenadores dirán que la técnica mas importante en nuestro deporte es la defensa, o a lo mejor la colocación, el servicio o el remate, los hechos son simples – la técnica mas importante es Leer. ¿Cómo es que tu puedes, desde el banquillo, salir y coger cualquier finta del equipo oponente, pero tus jugadores en el campo no llegan? Es simplemente porque tú puedes leer el atacante, que incluye todo el flujo de juego anterior a esa finta, y los movimientos de los jugadores antes que lleguen a tocar la pelota. Esto no viene de ejercicios de fintas, si no de que el juego enseña el juego. Tienes que enseñar, guiar, tutelar a cada jugador con las cosas que pasan ANTES del contacto, hasta la parte mas importante de la vida del jugador que está en pista jugando – la vida ENTRE contactos. Anticipación, juicio, timing... los movimientos y lugares donde tienes que estar antes que un contacto sea realizado es mas importante que el contacto en sí mismo. Esta enseñanza va de centrarse en el movimiento y acción entre contactos de una determinada manera deliberada. En efecto, la investigación muestra que los principales factores de ser un gran jugador son una práctica deliberada y un feedback preciso – o mejor, juntándolo todo, podemos usar la palabra feedforward – El feedback guía, refuerza y motiva. Se el mejor maestro que puedas ser compartiendo tu conocimiento y experiencia, ya que no es lo que tú sabes, si no lo que saben tus jugadores.

Entrena de Forma Jugada y Enseña Cómo Gestionar el Riesgo

Relee los capítulos tres y cuatro de tu manual IMPACT, puesto que los secretos están ahí escondidos. A partir del momento que estamos jugando un JUEGO, debería ser ¡DIVERTIDO! Repasarás lo importante que es ser competitivo en tus entrenamientos, creando lo que Anson Dorrance acuñó “the competitive cauldron.” Como el marcador cuenta cada punto, necesitas contar más en tus entrenamientos, y pensar en maneras divertidas de puntuar. Si cada punto empieza con un servicio, deberías hacer esto más en tus ejercicios y juegos. ¿Qué juego hace que tus jugadores se quejen cuando se acaba? ¡El Rey de la pista! ¡Pues juega este fantástico juego incluso un tercio de tu entrenamiento! Enseñando a tu jugadores la lección de la vida donde el que gana se queda, y toda la diversión que representa la lectura y anticipación que vienen de extender tu área en el campo entero. ¿Hay un silbato en el juego? Entonces también debería haber uno en los entrenamientos para momentos concretos. ¿Hay una red en el campo? Entonces utilízala para cualquiera de los preciosos minutos de entrenamiento, puesto que los jugadores harán muchos ejercicios no-jugados y sin red cuando estén fuera del gimnasio. Todavía una reflexión en relación a esto – si piensas que haces entrenamientos jugados, dime ¿que técnica empezará virtualmente siempre en cada uno de los puntos que conseguirás? Sí, el servicio... pero... ¿cuantos de tus ejercicios empiezan con un servicio? No muchos, pero los chicos saben lo importante que es, y por eso les encanta jugar al Rey de la pista ... es jugado, y empieza con un servicio. Tienes que dejar de hacer tantos ejercicios y empezar a jugar más. La velocidad del juego es, demasiado a menudo, solamente aprendida en el juego mismo, no en la mayoría de ejercicios. Es divertido ver cuantos chicos “aprenden” en un único torneo, Incluso en un campeonato de cuatro equipos, añade algo como 3 o 4 horas de entrenamiento... ¿por qué no ves la misma cantidad de saltos en su progresión y comprensión del juego en los entrenamientos? Normalmente porque no es suficientemente jugado. Pienso que el mayor error que hacen los entrenadores en los gimnasios es ignorar la red, nos tomamos mucho tiempo para montarla y luego pasamos mucho tiempo utilizando la pared, no como el estímulo regulador que es. Los equipos constantemente entrenan por parejas en frente de ella, los entrenadores en pié haciendo “funcionar el ejercicio” – la idea que lanzo cuando visito campus o gimnasios alrededor del mundo es “Se Prohibe el Uso del Campo sin el Uso de la Red”.

Pienso que también importante remarcar cómo la velocidad debe ser una prioridad en el desarrollo de un jugador. Investigaciones en habilidad motora muestran que la velocidad debe ser desarrollada antes que la precisión. Tiger Woods y Jack Nicklaus resaltaban que golpeaban la bola tan fuerte como podían para encontrar el camino correcto posteriormente. Andre Agassi explica cómo él golpea la bola tan fuerte como puede para luego apuntar al campo. De una manera similar, ten en cuenta el efecto “hermana menor” que se aprecia tantas veces en nuestro deporte, como los Olímpicos Elaine Youngs y Leanne Sato, cada una con hermanos mayores. Más fácil de controlar está el efecto de “jugar con/contra adultos”. Rod Wilde, uno de los mejores defensores de todos los tiempos en los Estados Unidos, empezó a jugar a la edad de 10 años en un equipo masculino AA. Karch Kiraly empezó a jugar a volei playa a la edad de 8 años con su padre. Misty May, N, Karch contra adultos, no en competiciones agrupadas por edad.

De todas maneras, la idea principal de enseñar gestión de riesgo en nuestro deporte es ayudar a guiar a tus jugadores a hacer más errores positivos que negativos, en parte haciendo que tus objetivos sean más positivos para empezar. Un ejemplo incluiría poner churros de piscina en la red, entre las antenas, de manera que el objetivo que los colocadores y, mas importante, los NO COLOCADORES deben apuntar no es la antena si no mas adentro. Esto significa que todos los errores fuera de objetivo todavía se queden entre las antenas, permitiendo rematar a cualquier parte del campo. Cuando la colocación apunta a la antena, la mitad de los errores va más allá de la antena, lo que hace que el balón apenas sea rematable al otro campo. Lo mismo pasa con donde debe el colocador esperar como objetivo (mas separado de la red) y las defensas deberían ser levantadas al centro del campo y no a la red. Si pasamos pobremente, los jugadores que entienden la gestión del riesgo se aseguran de levantarla y todavía de poner el balón en el campo, en lugar de pegarle un golpe incontrolado. Mantenemos la presión en nuestros oponentes cuando ponemos el balón por encima de la red, no en la red.

El Éxito Es Un Camino, No Un Destino

Tus jugadores recordarán las experiencias y las lecciones, no los partidos ganados o perdidos. Recordarán la manera como tratabas con ellos, no su error técnico. Oirán el tono de tu voz, no las palabras que dijiste. Pueden ver lo que dice tu cuerpo, incluso si tus palabras dicen algo diferente. Hay millones de atletas por estos mundos que 20 años después todavía pueden hablarte de un comentario hiriente o un momento negativo que su entrenador le infligió. Tienes que ser consciente de tu poder de herir o curar, construir o destruir. Recuerda, como anota sabiamente Kathy Deboer, que las mujeres se unen para luchar, mientras los hombres luchan para unirse.

Para ti mismo, sigue aprendiendo, sigue leyendo, en este camino a ser el mejor entrenador que puedes ser. Si no tienes pasión por el voleibol, encuentra algo que te apasione – porque disfrutar entrenando, ganes o pierdas, es vital para tu éxito. Tu eres un Jr. Olympic coach, y deberías conocer el lema Olímpico, Citius, Altius, Fortius – porque este es tu proceso diario guiando a jóvenes jugadores, y a ti mismo, a ser más rápido, más alto, más fuerte, no El más alto, El más alto, El más fuerte. Te recomiendo algunos grandes libros en este proceso (Good to Great, The Man Watching, Fooled by Randomness, and A Man’s Search for Meaning).

El Jugador que sabe Por Qué Gana Al Jugador Que Sabe Qué

John Wooden tiene un libro con un título magnifico: No Les Has Enseñado Si No Han Aprendido. Son tantos los entrenadores que piensan que sólo porqué he dicho algo los jugadores lo han aprendido. Tenemos que enseñar a nuestros jugadores mucho más el PORQUÉ de nuestro deporte, no el CÓMO. Tristemente muchos entrenadores dicen a los jugadores qué hacer, en lugar de preguntarles a ellos por qué a pasado algo. Un término que utilizo mucho como frase clave es “comprueba la comprensión”. Por ejemplo, en lugar de decir a tus bloqueadores “tarde,

pronto, bien” debemos conseguir que nos digan qué piensan ellos de cómo estaban. Muy a menudo los jugadores dirán “tarde” cuando tus ojos y experiencia dirán “pronto” y esta desconexión significa que no ha habido aprendizaje. Cuando tú y tu jugador estéis de acuerdo, es una forma de encontrarlos haciéndolo bien.

Desarrolla Líderes Asombrosos

Cuando hago cursos CAP, a menudo pido a los entrenadores escribir en seis palabras o menos su filosofía de entrenamiento, para llegar al centro de sus razones para entrenar. Para mí, es para hacer de cada atleta un gran líder, de sí mismos, de otros, y de otros con quien está en contacto. La Positive Coaching Alliance tiene un programa sobre el “Competidor de Triple Impacto” que tiene un enfoque parecido. Como el proceso de desarrollo de liderazgo es básico en mis creencias como enseñante/entrenador, como ejemplo, nunca me verás a mí con una mano detrás de un portapapeles, diciendo a los jugadores la zona contra la cual creo que deberían servir. Es mi trabajo en los entrenamientos enseñar esto, y premiar/guiarlo mientras compiten en los partidos. Me duele ver fallar a un jugador y girar su cabeza rápidamente a su entrenador en el banquillo. Esto me muestra que el jugador no puede pensar ni gobernarse a sí mismo. Es importante que seas consecuente con tu filosofía de entrenamiento, sea cual sea tu razón principal(es) para ayudar a desarrollar cada atleta y hacer crecer nuestro maravilloso juego.

Cuando trabajas duro en este proceso contigo mismo como jugador, las palabras “Citius, Altius, Fortius” guían nuestro desarrollo, junto con el término “repeticiones conscientes”. Siempre me ha molestado que los jugadores piensen que los entrenamientos hacen la perfección, o incluso la frase derivada “entrenamientos perfectos hacen la perfección”. Creo que mucho más importante es que “una práctica centrada cada vez en un punto concreto hace la perfección”. El mejor ejemplo es tu propia caligrafía. Es algo que haces cada día, pero ¿realmente mejora? ¡No! Solamente mejora cuando eres consciente del proceso, las repeticiones haciéndolo. Por lo tanto, tu caligrafía mejorará, como se puede ver en la escritura perfecta de los arquitectos. Trabaja duro para ayudar a tus jugadores a ser grandes “justo aquí y ahora” trabajando para mejorar cada contacto y entrenamiento, no solamente moviéndose como hacen con su caligrafía.

Sutiles Variaciones de un Tema Lúdico Diferente

Gracias al Dr. Carl McGown, y las actuaciones de medalla de oro de nuestro equipo Olímpico masculino, la ciencia del deporte se aplica mejor al voleibol. Después de los nueve puntos anteriores todo se resume en jugar más, puntuando, como en el juego, y modificando los juegos (formalmente conocidos como ejercicios) solamente de manera sutil. De nuevo, lo que es medido, grabado y premiado... mejora...

Deseo cerrar el artículo con una cita de uno de mis entrenadores favoritos, Anson Dorrance, de su gran libro para los jugadores “Visions of a Champion”. *“Uno de los temas que intenté llevar a cabo es crear entornos en los entrenamientos que endurecieran psicológicamente a los jugadores y hacerlos implacables. Estas sesiones estaban diseñadas para fortalecer el músculo en el medio de tu pecho: tu corazón. Tu corazón no entiende de sistemas, de formas y tácticas, pero sangra un infatigable espíritu y, si es fuerte, resiste en nuestro juego por 90 minutos, o a veces 150 si es necesario. Este espíritu va más allá del deporte. Es la experiencia atlética en su nivel máximo, y se convierte en una muestra de tu resistencia de carácter y de quien y qué eres... la experiencia atlética sólo tiene sentido si podemos sacar algo de ella más allá del juego. Digo esto tantas veces que mis jugadores piensan que es un cliché “los atletas no desarrollan carácter, pero ciertamente lo exponen”, y es cierto. Hay un tipo de experiencia en el deporte que pone a prueba el espíritu humano, sí, puede ser eufórico, pero a una parte de ello no lo es; de hecho, a veces es devastador. Tu reacción a este tipo de experiencias demostrará la profundidad de tu carácter.”*