



De lo Positivo a la Perfección

Por John Kessel, USA Volleyball Director of Sport Development

Hay un nuevo principio que pediría a todos los entrenadores y jugadores que incorporaran en sus entrenamientos, algo que va contra la manera tradicional de entrenar además de las opciones más simples corrientemente utilizadas. Después de casi 40 años de entrenador, he visto el muy beneficioso y exitoso impacto de centrarse en este concepto a cualquier edad – desde niños a equipos olímpicos. El título lo dice todo – Enseñas primeramente errores positivos en el camino a la perfección, en cada entrenamiento.

Este cambio en la cultura probablemente tome algún tiempo, puesto que las opciones están mas enfocadas al juego y, por lo tanto, mas difíciles que las opciones “no-juego” tradicionales actualmente utilizadas, pero el cambio puede resultar en una rápida y significativa mejora, especialmente en las categorías mas jóvenes. El concepto aquí es enseñar a nuestros chicos a cometer errores que son mejores que aquellos tradicionalmente desarrollados. El objetivo es dar a los jugadores en desarrollo un margen de error, mejor que un pequeño punto de perfección. Una área gris encima de la brillante línea del “contacto perfecto”, un espacio/área/lado/vuelo o lo que sea pero que esté bien. Dadles espacio para errar mientras aprenden lo perfecto. Dejadme compartir con vosotros los ejemplos más corrientes:

Remate

La *tradicición* es dejar a los chicos hacer “remates contra la pared”. Los entrenadores explican cómo se hace para desarrollar el golpe de muñeca, y más. O sea, si te conviertes en el campeón Olímpico en remate contra la pared – ¿que pasa cuando tú, un campeón mundial de remate contra la pared, tienes que rematar por encima de una red? Sip, estas condicionado a pegar contra la red, al bloqueo, al infinito y mas allá, o incluso bajo la red con los hábitos que has formado.

La *nueva tradición*- pon una “red” en la pared a las alturas de chicos y de chicas y enséñales la nueva tradición de jugar juegos contra la pared por encima de esta línea. Usamos cinta adhesiva coloreada, dando a cada campo y lado un nuevo color para su colorido. Auto colocación y remate al muro por encima de la cinta, y repetición. Juega uno a uno cooperativo para ver cuantas autodefensas, auto locaciones y remates en tres contactos puedes realizar con un compañero.

¿Por qué positivo sobre negativo? Quieres que tus jugadores peguen al balón por encima de la red, y que los oponentes piensen y los compañeros que entrenan aprendan – “¿dentro o fuera?” quieres darte la opción de rematar contra las manos del bloqueo y que salga fuera del campo. Cuando pegas por encima de la red realizas remates como en la cinta que superan la red, y muestras a los compañeros la habilidad vital de leer y reaccionar. Cuando rematas contra la red, ninguna de estas cosas tan importantes puede ocurrir. Rematar a la red es un error muy negativo, rematar por encima de la red es positivo y debería ser enseñado desde el principio.

Toque de antebrazos

La *tradicición* es agruparse en parejas y pasarse la pelota entre los dos. Con lo que, si te conviertes en campeón olímpico del pase de antebrazos en pareja – ¿que verás que sucede cuando estos pasadores de antebrazo de talla mundial reciben un servicio? Pregunta a cualquier entrenador de principiantes, porque saben que verán el primer toque volver al punto de donde venía, mientras ellos imploran “¡tres toques! ¡Tres toques! Pásala al colocador...” pregunta a cualquier colocador, porque saben que cuando un servicio va a zonas cuatro o cinco deben salir de su zona de colocación, adelante, ya que los receptores no les pasarán el balón a ellos, si no que por el contrario pasarán el balón justo adelante. Este mal hábito es también causado por el pase de antebrazos contra la pared, que es solamente un disfraz del pase de antebrazos en parejas. De nuevo, quiero ser incluso mejor que mi compañero medalla de oro olímpica en pase de antebrazo en parejas, e iré a entrenar yo solo para ser mejor (¡una buena cosa!), y pasar de antebrazos miles de balones contra el muro. Ahora soy el mejor del mundo en mandar el balón allí de donde venía.

La *Nueva tradición* – Desde el principio los atletas necesitan ver el balón venir del otro lado y por encima de la red. Dicho esto, puedes errar al hacer un pase fuera del objetivo pero a tus compañeros, o puedes pasar lejos del colocador y lejos de tus compañeros. El buen error es pasar a cualquiera de tus otros cinco compañeros, y no errar al pasar el balón al otro campo o al público. El segundo error positivo que quieres conseguir en el pase de antebrazos es pasar primeramente ARRIBA. El objetivo es siempre la zona del colocador, pero si te equivocas el pasador puede correr y todavía llegar al balón, o algún otro compañero puede jugarla, incluso si tu error está muy lejos de la zona del colocador. Si yerras bajo verás a todos saltar mientras el balón pasa por debajo de sus rodillas, y alguien grita “Buen intento...”. Y aprovecho la ocasión para hablar de donde debería estar la posición del colocador, que sugeriría fuera a 2 metros de la red, o mejor a 3 metros de ella para los realmente principiantes. De esta manera puedes errar con tu pase de antebrazos por 2 metros y el balón está todavía en tu lado del campo y todavía jugable.

Servicio

La *tradición* – como en el remate la tradición se centra en el error negativo cuando sacas a la red. El otro equipo podrían ser estatuas de cera y ganarían igualmente el punto. Debemos aprender a servir cualquier error por encima de la red, y al menos tener la opción que el balón caiga encima de alguna de las estatuas de cera del otro equipo, y conseguir un punto. Si sirves a la red todo el mundo verá que no llega a pasar, pero si sirves largo hay árbitros y jueces de línea que han pitado un balón dentro incluso cuando ha ido ligeramente fuera. En el entrenamiento, cuando sacas, tus compañeros aprenden – “¿dentro? ¿fuera?” – una importante decisión y lectura. Cuando sacas demasiado largo tus oponentes a veces recibirán el balón y tu error ya no es un error. Jugando con viento yo nunca he visto un balón sacado que sea remontado por el aire por encima de la red después de ser servido demasiado bajo. Pero he visto el viento empujar de vuelta al campo contrario un balón servido demasiado largo, realizando un punto directo casi cada vez.

La *Nueva tradición* – además de servir por encima y no contra la red, haz que tus jugadores CORRAN a la posición de defensa designada después de cada servicio. Esto es lo que quieres que hagan en el juego, ¿por qué no lo hacer lo mismo en los entrenamientos...?

Colocación

La tradición – Recuerdo aprender a colocar atrás, parado en línea recta, y finalmente enviar correctamente el balón a mi compañero detrás de mí. A pesar de ser el campeón Olímpico en pase atrás en una línea, cuando esté en el juego, me pondré mirando a la dirección de donde venga el balón, en el campo mas allá de la línea de 3 metros normalmente, y pondré en marcha el hábito que me ha enseñado mi entrenador, y lanzaré el balón por encima de la red detrás mío. La tradición dice que el colocador debe estar justo junto a la red, levantando los brazos en la famosa posición de señalar “justo aquí”. Como hemos dicho en el pase de antebrazos anteriormente, si estas tan cerca de la red, tienes entonces que la mitad de tus casi perfectos pases de antebrazos a tu colocador – un metro de error es suficiente- volarán por encima de la red a tu oponente. La tradición también nos ha enseñado a colocar el balón bien cerca de la red, y colocar bien alto para enseñar a los rematadores a rematar.

Las *Nuevas Tradiciones* – empezar a colocar inicialmente en ángulos, posicionados lejos de la red, y colocando a la línea de 3 metros. Los jugadores mas jóvenes deberán considerar hacer este triángulo completo de pases al colocador + colocación lejos de la red + remate por encima de la red todavía mas lejos de la red, digamos empezando seis metros atrás. A medida que los jugadores mejoren, o a medida que vayan calentando, podemos trasladar la colocación mas cerca de la red, pero nunca mas cerca de un metro de la red – ya que debemos dejar al rematador espacio para acabar el movimiento de brazo de remate, aterrizar seguros lejos de la línea central donde se producen los esguinces de tobillo (mientras aprendemos cómo saltar, leer el pase y ajustar a las variaciones), y el rematador no tiene un muro de manos a pocos centímetros del punto de contacto, si no por lo contrario tiene mucho espacio y ángulos para superar el bloqueo por la derecha, izquierda o incluso por encima del bloqueo. Para los jóvenes jugadores la RED es un enorme muro que superar cuando la colocación es demasiado cercana. Enseñando de esta nueva manera, el pase atrás debería ser realizado primero desde los 3 metros mientras su habilidad se desarrolla, pueden poner el balón a dos metros de la red, luego a un metro de la red, pero nunca sobre la red, a donde sus hombros querrían mandar el balón.

Tres conceptos positivos versus negativos en la colocación son:

Mejor demasiado alto que demasiado bajo (damos mas tiempo para ajustar)

Mejor demasiado lejos de la red que demasiado cerca de la red (damos espacio para acabar el movimiento de remate y es mas seguro)

Mejor demasiado corto que más allá de la antena (todavía tienes todo el campo a donde tirar y caer con seguridad)

Defensa

La tradición dice remate-defensa en parejas, mientras los entrenadores insisten que “enseña control del balón y calienta el brazo...”, pues volvamos a lo que decíamos de Campeón Olímpico – dos de vuestros jugadores lo practican tantas veces y durante tanto tiempo que se convierten en los mejores del mundo en remate-defensa por parejas, y ¿qué tienes? Tienes dos jugadores que son los mejores del mundo en defender el balón y mandarlo justo al mismo sitio de donde viene, los mejores en rematar para abajo y en dirección a un jugador (en lugar de a espacios y lejos de objetivos verticales)... dos jugadores que, como mejor hagan el remate defensa por parejas menos se tendrán que mover (cuando los grandes defensores son los que se mueven más y más en el campo), y mucho más. Para el propósito de este artículo, los primeros dos errores negativos son la mayor preocupación. Puesto que cuando un jugador ha sido entrenado a defender un balón que viene a una velocidad que no supera 2/3 de la máxima, y defenderlo de vuelta al atacante, podéis imaginar a donde irá cuando el oponente remate un balón en juego a máxima potencia... Como zurdo me habría gustado tener un dólar por cada balón que rematé en diagonal desde zona dos, y vi como volaba de vuelta por encima de mi cabeza mientras veía al colocador contrario correr como un loco atravesando todo el campo y oír a este colocador gritar “Ayuda! ¡Ayuda!” porque el balón era defendido a la zona cuatro. Está bien cuando el remate viene de zona cuatro y es defendido a la zona dos, dado que el colocador tiene alguna posibilidad, pero sigue existiendo un error negativo escondido.

Las *Nuevas Tradiciones* – Enseña a tus jugadores desde el principio a realizar errores positivos primero y siempre si yerran, defendiendo encima suyo. En este caso cuando alguien remata a máxima potencia en el partido el balón de la defensa va arriba y alto a su lado de la red. No defensas bajas, es mejor defender demasiado alto que demasiado bajo, de manera que en estas jugadas lentas enseñamos a levantar mejor el balón y damos tiempo a alguno de nuestros compañeros a llegar al balón. Al mismo tiempo quieres que aprendan a defender el balón a un objetivo en tu propio campo pero nunca por encima de la red. El juego de defensa-ataque por parejas alternado, donde el rematador se adelanta para ser el colocador/objetivo entre el punto de defensa y el punto de inicio del ataque. Realmente es un juego de tres personas, donde los jugadores están en movimiento todo el rato, creando hábitos positivos de defender el balón arriba y enfrente o a un lado u otro al tercer jugador que actúa de colocador en este momento, y nunca de vuelta al rematador.

Bloqueo

La tradición es bloquear desde una plataforma, o bloquear al entrenador que remata desde una plataforma, o el bloqueo “sombra”. Imaginemos que tú y yo nos convertimos en los mejores del mundo en bloqueo “sombra”. ¿Qué estamos aprendiendo a hacer? A saltar al mismo tiempo que el rematador, a no penetrar por encima de la red, bloquear el balón, a hacerlo delante del rematador. Por lo que cuando jugamos, saltamos demasiado temprano, (el balón toma su tiempo para ir del rematador a nuestra posición en la red, y como desde mas lejos rematen ellos mas tarde tenemos que saltar), tocamos la red (como no hay nadie parando nuestra presión aparte de nosotros mismos...), no sabemos como penetrar por encima de la red, miramos el balón para calcular el tempo (porque es la única cosa que se mueve), y fallamos en parar el golpe favorito de todo rematador – el cañonazo en diagonal.

Las *Nuevas Tradiciones* – Simplemente bloquea rematadores de verdad, aprendiendo a observar lo inteligente, el rematador, y no un balón de voleibol lleno de aire. El error negativo es tocar la red, o que te hagan un bloqueo-afuera, el error positivo es no bloquear un rematador que no piensas que merezca un bloqueo (o cuando el pase no es suficientemente bueno como para montar un ataque agresivo), o llegar tarde al bloqueo, con lo que rebotas el balón para arriba, o tener que defender un balón por no ser este bloqueado. Los bloqueadores deben aprender a mirar el atacante tan pronto como sea posible, preferiblemente cuando están empezando o mientras están en la aproximación. El único modo de temporizar un rematador es practicar bloqueando rematadores reales, rematando estos desde cualquier punto del campo.

Otras habilidades

Bueno, hay también errores negativos por parte de los entrenadores – disgusto cuando rematan directo a la pared del fondo o mas lejos todavía, enfado cuando el balón es recibido lejos de la red o colocado lejos de la red, frustración con comentarios tipo “¡¡por lo que mas quieras!! ¡¡Metedla dentro!!” cuando los jugadores son agresivos cuando aprenden y rematan la pelota fuera, son errores que llevan al equipo al lado negativo del juego. Debes ser coherente al reaccionar en la práctica o en el juego – debes centrarte en la maestría – no en el resultado, y alabar el esfuerzo y el proceso de aprendizaje, a pesar del resultado.

Doy a un jugador un batido por cada vez que un balón por debajo de la cintura es defendido para arriba y toca el techo. Lo seguimos jugando, por supuesto, leyendo el rebote en las vigas y cazándolo cuando baja. Realmente

defender demasiado alto es lo que queremos que hagan en caso de apuro, con lo que los compañeros tienen tiempo de jugar el balón en lugar de mirar como vuela y diciendo “¡vaya! ¡Buen intento!”. He colgado sábanas negras en la red no por lo divertido que es jugar al voleibol a ciegas, pero para resaltar que, cuando estas perdido en el espacio, girando y confundido en la pista pero teniendo que mandar el tercer contacto por encima de la red, haz un error bueno y remata a la zona no oscura. Hay un espacio que va de 2 a 2.43 m, (la parte superior de la red) hasta el techo, y este NO es el agujero negro que va desde la parte superior de la red hasta el suelo. Cuando estas confundido, golpea el balón por encima del agujero negro, ya que es entre 2 o 5 veces mayor que el espacio que va de la parte superior de la red al suelo. Incluso si golpeas a fuera del campo los harás pensar, pero nunca ganarás nada si golpeas muchos balones contra el agujero negro.

Otra razón para que estos errores positivos sean el foco del entrenamiento es que los jugadores practiquen en casa solos o con un compañero. Realizaran decenas de miles de contactos contra un muro o de ida y vuelta a un compañero. En lugar de este habitual entrenamiento de lo “malo”, cuando entran en el gimnasio, y cuando tenemos una red y cuatro o mas jugadores, es el momento de trabajar en la perfección que buscamos basada en juego real, y restringiéndolo todo a fallos buenos podremos errar.

Protegiendo el LCA

Si habéis llegado hasta aquí en este artículo, tengo una última tradición que querría cambiar. Esto es enseñar a los jugadores a usar la mano no dominante para atacar, en cada entrenamiento. ¿Por que? Para proteger el LCA, su Ligamento Cruzado Anterior.

La lesión de rodilla más común en los jugadores diestros es en su rodilla izquierda. Esto ocurre cuando un jugador que solo sabe usar su mano derecha en el remate, salta para golpear el balón en juegos y ejercicios desde posición 4, el ataque mas común en voleibol. Cuando un jugador no lee bien el pase y el colocador pasa mas allá de la antena, el rematador se doblará sobre su lado izquierdo de manera que pueda conseguir una posición que le permita golpear el balón con su mano derecha. Entonces aterrizan y “bam” en el mismo acto, su rodilla izquierda no puede soportar el estrés de aterrizar desequilibrado y se lesionan el LCA. Espero que toméis tiempo para desarrollar en cada jugador la mano no dominante, no necesariamente para atacar duro, pero al menos para cortar un balón fuera mas allá de su lado bueno con el otro lado de su cuerpo, el golpe que tendrán que hacer para salvar un balón pasada la antena y mandarla al campo contrario sin tocar la antena. Esta necesidad de trabajar el lado no dominante existe también con los zurdos, pero desde zona dos, que deberá ser cortado más allá de su lado bueno con el otro lado.

Encuentro interesante, que cuando trabajo en otros programas deportivos, se entiende siempre que los atletas deberían usar tanto su lado izquierdo como el derecho. En baloncesto tienes que saber regatear y incluso tirar con las dos manos. En lacrosse, si solo puedes tirar con la derecha nunca serás bueno. Pero en voleibol esperamos que el jugador golpee el balón con su lado dominante sin importar como se desequilibrará.

Por favor, enseña a tus jugadores como usar la mano no dominante en juego. Juega en campo reducido solo permitiendo servicio y ataques con la mano no dominante. Avisales cuando se están doblando demasiado sobre el lado no dominante, y como pueden usar su otra mano para caer mas equilibrados en el aterrizaje. Solo hace falta un error de cálculo para lesionarte en cualquier deporte – y en nuestro deporte, debemos darles más herramientas para gestionar la aleatoriedad, el caos, los cambios de ángulo, las diferentes trayectorias y velocidades que se derivan de rebotar el balón en un campo tan congestionado.

En muchos aspectos, esto se reduce a una forma de “gestión del riesgo”, que es lo que Hugh McCutcheon utilizó tan bien para lanzar la selección Olímpica masculina de los Estados Unidos a ganar el oro en Pekín. En lugar de romper cada servicio, si no te la pasas perfectamente, hazlo fácil y, en lugar de errar – intenta hacer algo simple y que el balón siga en juego. Si la recepción es buena, perfecto. El objetivo de recepción del equipo masculino está a 2 metros de la red, y el objetivo de la defensa es el centro del campo, unos 4,5 m lejos de la red. Errores positivos primero y siempre ganas medallas.

Percepción, anticipación y lectura – los elementos de ser un jugador astuto - pueden ser enseñadas a través del juego. Todas las investigaciones dicen que es mejor enseñar el total más que la parte/progresión, porque el juego enseña el juego. Toma de decisiones y aprendiendo a ganar – entra mejor a través del juego – desde equipos pequeños a juegos de seis contra seis, pero siempre juego con toma de decisiones del tipo “¿qué es lo mejor en este caso?”. El juego informal ayuda también a resolver problemas en nuevas situaciones – y tus jugadores no querrán que los juegos acaben – y el entrenador sabio ayuda a que haya diversión y diferentes tipos de puntuación para aumentar la pasión por el juego. Realmente es simple, un jugador de voleibol juega; si quieres que tus atletas sean grandes jugadores de voleibol, que jueguen.