

Por: Jim Miret, voleibol de primera línea

Copyright y proporcionado por: Asociación Estadounidense de Entrenadores de Voleibol

En este artículo, queríamos probar el paradigma que sirve en el juego femenino para llegar a los pasadores tan rápido que es virtualmente imposible ponerse detrás del balón para pasarlo de manera efectiva. Muchos entrenadores también creen que cuanto menos muevan sus pasadores su cuerpo y sus plataformas, mejor habilidad tendrán para controlar el balón. Debido a este punto de vista estándar, muchos entrenadores creen que la técnica principal para pasar el servicio debe ser mirar hacia el lado opuesto del objetivo y aprovechar la capacidad del pasador para inclinar su plataforma hacia un objetivo. Creo que observar las condiciones que influyen en las respuestas técnicas es una buena manera de tomar decisiones de entrenamiento y entrenamiento. Sin embargo, como pensadores críticos, es importante que siempre estemos probando las condiciones que creemos que existen si van a ser el factor determinante en las técnicas que elegimos enseñar.

Si crees en el paradigma anterior, ¿qué porcentaje de las veces crees que los mejores pasadores del mundo podrían estar detrás del servicio? 10%? 20%? ¿Quizás el 30%? Si aceptamos que en los niveles más altos del voleibol, los servicios llegan a los pasadores tan rápido que no pueden colocarse detrás de la pelota y, por lo tanto, deben inclinar su plataforma para pasar la pelota, esperaríamos que el porcentaje de veces que los pasadores fueran capaz de ponerse detrás de la pelota para estar bajo. ¿Por qué no probar nuestra hipótesis!?

Para este artículo, tomamos muestras de partidos del Campeonato Mundial Femenino de 2019. Analizamos los pases de servicio y recepción ejecutados por los países de Brasil, Estados Unidos, Holanda, Rusia, Japón, República Dominicana, Serbia y China. Nuestra suposición es que los servidores internacionales están sirviendo la pelota a las velocidades más rápidas del mundo, por lo que los pasadores en ese nivel tendrán el desafío más difícil para colocarse detrás de la pelota. Nuestro tamaño de muestra fue de 3.255 pases de servicio-recepción por parte de los países antes mencionados. El criterio que elegimos para evaluar fue el porcentaje de veces que los pasadores internacionales de esos países en el Campeonato Mundial de 2019 pudieron colocar sus cuerpos detrás de la pelota para pasar. Comparamos eso con el porcentaje de veces que los mismos pasadores se vieron obligados a jugar la pelota donde la pelota se había movido fuera de la línea de su cuerpo o tenían que alejarse del objetivo. Veamos nuestros resultados: de los 3255 intentos de recepción de servicio que muestreamos, el 69 % de las veces descubrimos que los pasadores podían colocarse detrás del balón. ¿Te sorprende ese número? El 31% de las veces, los pasadores tuvieron que abrir su cuerpo lejos del objetivo, o confiar completamente en el ángulo de su plataforma para crear el ángulo necesario para llevar el pase al objetivo, con mayor frecuencia su colocador. Quizás la observación más fascinante que hicimos del video fue que cuando los pasadores podían colocarse detrás de la pelota, su promedio de pases era más alto en comparación con las veces que

dependían únicamente del ángulo de su plataforma. Como vimos los más de 3000 movimientos de pase en nuestro examen de video del Campeonato Mundial Femenino de 2019, podemos afirmar que este paradigma (que los pasadores deben mover su plataforma fuera de su cuerpo para pasar una pelota que viene rápido) es falso según nuestra fecha.

Pasar es una acción dinámica, atlética y reflexiva. En consecuencia, casi todos los balones que recibe un pasador en un partido son diferentes, por lo que los pasadores deben tener muchos pases para usar a su discreción. En nuestra muestra, notamos que los pasadores usaban todo su cuerpo: piernas y brazos, así como movimientos del torso a veces para ayudar a controlar la pelota. Creemos que cada vez que intenta demasiado restringir o limitar el movimiento, está restringiendo la respuesta atlética de un jugador y hará que sea más difícil lograr el resultado deseado. También teníamos curiosidad por ver cuánto tiempo pasó desde el contacto de la mano del servidor hasta el contacto de la plataforma de los transeúntes. Probamos servicios del mismo evento para los equipos de EE. UU., Japón, Brasil, Rusia, China y Serbia. No contamos los servicios cortos (un porcentaje muy pequeño de servicios intentados) y no contamos los servicios que contactaron la red. De acuerdo con nuestra muestra de 363 servicios, el 51 % de las veces la pelota tardó 1 segundo o menos en pasar del contacto del servidor al contacto en la plataforma del pasador. Nuestra teoría es que el servicio de un jugador internacional llegará a los pasadores más rápido que en cualquier otro nivel de juego. Por lo tanto, si los pasadores en este entorno pueden colocar su cuerpo detrás de la pelota casi el 70% del tiempo, esa es una técnica efectiva para enseñar en todos los niveles. He oído hablar y he enseñado muchas técnicas de pase diferentes en mi carrera. Toma la pelota o tu cadera izquierda, toma la pelota o tu cadera derecha, mantén el pie derecho adelante todo el tiempo, mantén el pie izquierdo adelante todo el tiempo, mira hacia donde viene la pelota, mira hacia donde quieres que vaya la pelota. , la pelota solo conoce tu ángulo, así que solo ingresa el ángulo de tu plataforma... solo por nombrar algunos. No creemos que haya una sola forma correcta de pasar el balón. De hecho, los grandes jugadores de voleibol a menudo adoptan un estilo de pase que es único para ellos y se adapta bien a su capacidad atlética para lograr el resultado deseado. Creo que con demasiada frecuencia consideramos que las habilidades en el voleibol son lineales: una manera correcta versus una manera incorrecta, y esto puede ser extremadamente limitante y frustrante para los jugadores.

En cambio, ¿qué pasa si consideramos el voleibol como una serie de situaciones que estamos tratando de resolver? Imagínese tratando de combinar técnicas para maximizar la ejecución en la situación a la que se enfrenta actualmente. Los pasadores que reciben y sacan en todos los niveles van a necesitar una miríada de técnicas: una técnica para usar cuando la pelota los lleva bajo y hacia su izquierda, cuando la pelota los lleva bajo y hacia su derecha, cuando la pelota cae rápidamente por delante de ellos, cuando la pelota se eleva y forma un ángulo alejándose de ellos alto a su izquierda y alto a su derecha, etc. En lugar de pensar en una técnica para enseñar que es correcta y categorizar todo lo demás como incorrecto o intentar poner a los jugadores en una posición en la que tienen que crear una situación casi el 100 % del tiempo, pensemos en pasar como

una habilidad fluida: uno en el que, a medida que me muevo hacia el balón, debo reconocer la situación en la que me han metido y eso me da la flexibilidad para elegir la técnica que mejor me ayudará a ejecutar el pase en función de mi lectura de la situación.

En mi gimnasio, descubrí que enseñar a mis jugadoras a tratar de conseguir detrás de cada servicio tanto como veo que hacen las mejores pasadoras internacionales proporciona un gran beneficio para mis jugadoras. A medida que los jugadores intentan superar cada servicio, puedo ver un marcado aumento en su capacidad de movimiento en la cancha. Se ven obligados a aprender a leer el servicio antes y juzgar la calidad del contacto y la dirección de la mano del servidor. A medida que los jugadores se esfuerzan por colocarse detrás de la pelota en el saque-recepción, se enfrentarán a situaciones en las que, sin importar cuán duro trabajen, la pelota estará fuera de su cuerpo cuando haga contacto con su plataforma... ¡y esto está bien! Si estoy haciendo mi trabajo de manera efectiva, los habré entrenado en un movimiento que se enfoca en el ángulo de la plataforma y el control cuando la pelota está fuera de su línea media. Por lo tanto, se mueven para tratar de colocarse detrás del balón y, si no pueden, seleccionan una técnica que les permita la libertad y la creatividad para realizar un pase productivo. Dar a los jugadores la libertad atlética de mover su cuerpo y su plataforma y hacerlo parte del pase o de los movimientos defensivos es algo que vemos que los jugadores internacionales hacen con bastante frecuencia. Un mejor control del balón es la clave para jugar mejor voleibol, punto.

Esperamos que esto lo lleve a un cambio de paradigma para ayudar a sus jugadores a convertirse en mejores pasadores de servicio y recepción.

---

Publicado originalmente en: Manual del entrenador

Proporcionado por: Championship Productions

"Si algo sale mal, lo hice. Si algo sale medio bien, lo hicimos. Si algo sale realmente bien, lo hiciste. Eso es todo lo que se necesita para ganar partidos de fútbol para ti". - Paul "Bear" Bryant, entrenador de fútbol 6 veces campeón nacional de la NCAA, Universidad de Alabama

La cita de Bear Bryant resume este capítulo. Una gran parte de ser un líder es responsabilizar a sus atletas por la misión, las metas y los estándares de su programa. Es la carga del liderazgo. Nuestra sociedad se apresura a culpar y encontrar fallas en nuestros líderes. Es un problema de la actualidad. No todos los problemas que tengas como entrenador serán culpa tuya. Pero como líder, todo dentro de su programa es su responsabilidad de arreglarlo.

"Señalarte con el dedo a ti mismo primero" es una cualidad de liderazgo que todos los grandes entrenadores adoptan. Ver entrevistas después de los juegos.

Los grandes rápidamente se vuelven contra ellos mismos si las cosas no van bien. ¿Te imaginas al entrenador Wooden culpando a sus jugadores por una derrota? Lo admiramos por su humildad y responsabilidad personal. Puede pensar que fue fácil para Wooden ser humilde y responsable cuando ganó campeonato tras campeonato. Es posible que no sepa que le tomó 16 años como entrenador en jefe de UCLA para ganar su primera.

Existen numerosos beneficios al adoptar esta cualidad de liderazgo. Primero, tus jugadores te respetarán más por asumir la responsabilidad después de un mal desempeño. Genera confianza y compenetración. A partir de la confianza y la compenetración, sus jugadores trabajarán más duro y estarán más abiertos a la crítica constructiva. Les quita la presión y les permite trabajar en la mejora. Señalarse con el dedo primero le da la responsabilidad a usted de idear una forma de solucionarlo.

Al llegar a casa después de un partido, repaso las últimas prácticas en mi cabeza. Analizo nuestros ejercicios, técnicas y acondicionamiento para ver qué necesitamos hacer. Podría culpar a alguien por no hacerlo bien, pero no tiene sentido y no soluciona nada. De alguna manera, el resultado final es que no preparé a mis hijos, ni técnica, mental ni físicamente. Siempre hay algo que podríamos haber hecho de otra manera. Como mínimo, esta línea de pensamiento y filosofía es más constructiva y conducirá a una resolución más rápida que lanzar las manos al aire y enojarse.

No siempre he sido así, y aún así, en este momento, me permitiré un tiempo para sentirme frustrado o desahogarme con mis entrenadores o director deportivo. Pero, no dejaré que me siga a la siguiente práctica. Es una decisión consciente volver a la normalidad y seguir trabajando y mejorando. Sin detenerse en la noche anterior, solo avanzando y haciendo mejoras para la próxima vez.