

## LOS FUNDAMENTOS SON LA CLAVE

. Como entrenador de un buen equipo de voleibol de club, estoy sorprendido por el desnivel de las técnicas básicas que mis jugadores exhiben continuamente. Me da la sensación que cuando los jugadores alcanzan una cierta edad o logran un cierto nivel de juego, muchos entrenadores pasan a entrenar cosas más complejas y dejan de enseñar las técnicas básicas del voleibol. No estoy diciendo que los entrenadores no deberían realizar entrenamientos complejos lo que lleve a sus jugadores a jugar de manera concluyente, aprender y pensar; y yo estoy diciendo que debemos reafirmar sus técnicas básicas antes de que comiencen los malos hábitos.

En mi primer año de entrenador asistente en la escuela secundaria, note un problema en común entre los equipos de los colegios secundarios. Ellos iban a ganar sin importarles la técnica desprolija que tenían y más allá de cualquier trabajo que hubiesen hecho sin la técnica adecuada. Cuando los entrenadores reconocen los malos hábitos, es importante realizar la inmediata corrección y refuerzo sin importar la edad o nivel del atleta.

Aunque el golpe de manos bajas es una técnica rutinaria, es esencial para el éxito del equipo. Cuando los jugadores envejecen parece ser que se pone más énfasis en el ataque y en el bloqueo y menos en el pase y la defensa.

En todos los niveles de juego, veo jugadores revoleando sus brazos para amortiguar un pase o dirigir una pelota. Jugadores de colegio secundario, como así también jugadores principiantes, se estiran para pasar la pelota en vez de mover sus pies para enfrenar el blanco. Un ejercicio que he utilizado para mis equipos de 12 y 16 años son ejercicios de pases altos y bajos. En este ejercicio cada jugador realiza entre 50 y 100 auto pases dependiendo en su nivel técnico. Esta tarea no solamente reafirma el control sino que también les obliga a mantenerse agachados, mantener una plataforma plana, trabar los codos y tirar las muñecas hacia atrás.

También utilizo varios ejercicios en olas buscando que las manos de los jugadores no estén entrelazadas. Esto los ayudará a desarrollar el control necesario para amortiguar los saques fuertes y los ataques. Para asegurarme que los más avanzados no se aburran, trato de limitar estos ejercicios repetitivos en cada entrenamiento.

El ejercicio de la ola simple puede ser utilizado con un mínimo de tres jugadores pero funciona mejor con cuatro o cinco jugadores. Mientras más bajo es el nivel técnico de los jugadores, más jugadores necesitará para mantener funcionando el ejercicio sin complicaciones. La ola se prepara en dos filas con la primera persona en cada fila enfrentada la una a la otra a 3 mts de distancia entre si. Para comenzar el ejercicio, el primer jugador de la fila, lanza la pelota a la primera persona de la otra fila, el cual la devuelve de manos bajas a la siguiente persona en la fila. Directamente luego de haber pasado la pelota, el jugador debe correr hacia el final de la fila contraria para transformarse en el próximo pasador. Este ejercicio también puede ser realizado con golpe de manos altas.

Yo también utilizo un ejercicio de ola entrecruzado que se realiza con cuatro filas y utiliza un mínimo de seis jugadores. Los jugadores se alinean como si hiciesen solamente dos filas de olas, pero se cruzan en "X" con una fila pasando de manos bajas y la otra fila pasando de manos altas.

Otra técnica que debe ser reforzada es utilizar un correcto gesto del brazo en el ataque.

Muchos jugadores son bloqueados constantemente o atacan a la red por que bajan su codo o se olvidan de extenderse para alcanzar la pelota. Otro problema común es cruzar el brazo por delante del cuerpo, lo cual comúnmente genera que los jugadores le peguen a la pelota y pierdan el control del balance. Para ayudar a prevenir estos problemas característicos, yo hago que mis jugadores ataquen contra una pared, concentrándose en mantener su codo arriba, hacer el gesto del brazo derecho, tomando la pelota bien arriba y muñequéandola.

El saque es otra técnica importante que comúnmente es pasada por alto a medida que los jugadores van creciendo. Los problemas comúnmente vistos en el saque son malos lanzamientos, gestos de brazos incorrectos, codo bajo o pararse con los pies cambiados. Aunque los jugadores necesitan aprender diferentes técnicas de saque, tales como: saque tenis, flotado, en salto, es importante que los fundamentos básicos no sean olvidados. Lanzarse la pelota por delante del hombro del brazo que golpea con la mano contraria y contactar la pelota 30 cm por arriba de la cabeza, debería ser practicado constantemente. Nosotros le tenemos que enseñar a los jugadores la importancia de un saque sólido, mezclando diferentes saques y sacando a ubicar. La enseñanza de la técnica correcta reafirma la seguridad en el saque de sus jugadores.

Para lograr desarrollar jugadores más completos, les debemos enseñar las técnicas correctas del voleibol y habilidades básicas cuando ellos son jóvenes y continuar reafirmando esas técnicas a medida que van obteniendo mayor experiencia. Hacer hincapié en los fundamentos a lo largo de todos los niveles de juego le dará a nuestros programas de voleibol un nivel más competitivo y le permitirá a nuestros jugadores mejorar sus técnicas de manera continua.