

I. Introducción:

Los fundamentos técnico – tácticos en el Voleibol, como en todas las disciplinas deportivas, poseen en su base un conjunto de componentes psicoreguladores. A pesar de que se encuentra muy generalizado el criterio de que el apoyo que le brinda la Psicología al deporte de iniciación y de altos rendimientos se encuentra vinculado a aspectos de personalidad o al control de los estados de tensión que generan las competiciones, existen numerosas esferas psicológicas que determinan la eficiencia del proceso de aprendizaje y perfeccionamiento de los movimientos deportivos que no tienen nada que ver con estos aspectos mencionados.

A partir de la comprensión de lo psicológico en el hombre como el aspecto que controla la conducta, encontramos dos tipos de regulación:



Mientras que a la regulación inductora pertenecen, entre otros, los motivos (quiere realizarlo), la voluntad (se esfuerza conscientemente) y la afectividad (le gusta), la regulación ejecutora comprende a las sensaciones propioceptivas, la representación motora, las percepciones (en el Voleibol, específicamente, las espaciales), el pensamiento y el lenguaje y la atención. Como se observa, el elemento primario de la regulación que determina la calidad de la ejecución corresponde a las sensaciones propioceptivas. Por su importancia, han sido seleccionadas como tema central del presente trabajo.

Muchos de los errores en saques por zona, recibos, voleo – pases y remates se deben a un insuficiente desarrollo de estas sensaciones. De hecho, el proceso de enseñanza y perfeccionamiento técnico de los jugadores es, desde el punto de vista más elemental, el proceso de educación sistemática del control propioceptivo. En las siguientes páginas se comprenderá la importancia de prestarle atención en el entrenamiento de los jugadores a este componente psicológico.

II. Desarrollo:

¿Qué debemos conocer de estas sensaciones?



· Reflejan **el nivel de los esfuerzos musculares** que se requiere cuando ejecutamos una acción motora así como también **la posición y desplazamiento de los diferentes segmentos del cuerpo en el espacio.**

· **Se consideran la base de la coordinación motora**, ya que regulan la gradación de los esfuerzos de cada uno de los planos musculares que intervienen en la acción. La pobre exactitud de estas sensaciones conlleva a la desintegración parcial o total de la coordinación del movimiento.

· Sus receptores se encuentran en músculos, huesos y articulaciones y por ello reciben los estímulos que se producen en las regiones profundas de los diferentes tejidos del aparato locomotor.

· Las mismas se producen gracias al **mecanismo de retroalimentación**, es decir, la información de retorno del aparato locomotor a corteza cerebral, lo cual permite al deportista crear su propia experiencia motora, nutrir sus imágenes de movimiento y por tanto, poder regular su ejecución, ya que se efectúan totalmente conscientes.

· Existe el error muy difundido de nombrarlas “sensaciones motoras”. En realidad se diferencian en **estáticas y dinámicas** y estas últimas son realmente las motoras. Mientras que las sensaciones propioceptivas estáticas nos informan sobre el trabajo muscular o tono y la posición de los diferentes segmentos del cuerpo en el espacio cuando mantenemos una posición fija, sin movimiento alguno, las dinámicas (o motoras) nos permiten conocer el nivel de los esfuerzos musculares de las diferentes acciones y desplazamientos. Estas últimas juegan un papel más significativo en el Voleibol.

· **Para que la técnica de un movimiento alcance un alto grado de maestría se requiere de una gran nitidez de las sensaciones propioceptivas** y ello significa que el deportista debe sentir finamente los esfuerzos de sus planos musculares que hacen posible la realización del movimiento en cuestión.

· **El desarrollo de la exactitud de las sensaciones propioceptivas es específico para cada deporte.** Si se incorpora un jugador de Béisbol o un nadador al equipo, el mismo poseerá experiencias motrices asimiladas durante su entrenamiento pero carecerá de la nitidez requerida para los elementos técnicos en nuestro deporte.

· En un inicio, cuando se comienza a entrenar un movimiento nuevo, las sensaciones propioceptivas son poco claras, ya que por la irradiación de la excitación en la zona motora de la corteza, se encuentran interviniendo fibras musculares que no poseen responsabilidad alguna en la acción. **En la medida que se lleva a cabo un trabajo de perfeccionamiento técnico con el deportista, estas sensaciones se tornan cada vez más precisas** y constituyen elementos esenciales de la regulación de sus acciones y del modelo interno de las mismas.

· **Cuando se alcanza gran desarrollo** en el perfeccionamiento de las sensaciones propioceptivas, estas **se mantienen largo tiempo** en ese nivel pues poseen un alto grado de estabilidad.

· Es necesario destacar que en el control de la posición del cuerpo en el espacio también interviene el sistema vestibular. Rubinstein (1970) afirma que el aparato vestibular nos permite la regulación de la posición del cuerpo con respecto a la vertical, mientras que los conductos semicirculares nos dan referencia sobre los movimientos giratorios y los de marcha rápida hacia adelante. El órgano superior del control del equilibrio es el cerebelo y es allí donde se clasifica toda la información anteriormente mencionada.

Para hacer más eficiente el entrenamiento técnico en el Voleibol, se deben incorporar de forma periódica al plan de preparación psicológica algunas tareas para el desarrollo de las sensaciones propioceptivas dinámicas. A continuación situaremos algunos ejemplos, que han sido probados con éxito en numerosos equipos deportivos, de iniciación y de altos rendimientos:

I. Bloqueo de información visual:

Si queremos desarrollar aceleradamente el proceso de perfeccionamiento de las sensaciones propioceptivas, necesarias para la ejecución adecuada de un fundamento técnico dado, es necesario realizar acciones en las cuales se dificulte parcial o totalmente la referencia visual en la que comúnmente se apoya. Esto obligará al jugador a dirigir su conciencia hacia los esfuerzos musculares que debe llevar a cabo durante la tarea. Como la vista ofrece aproximadamente el 80% del conocimiento de la realidad, casi nunca el deportista se concentra en lo que “siente” en cada una de las partes del cuerpo que intervienen en una acción, pues lo que influye sobre su vista atrae poderosamente su atención en ello, aunque no sea de forma consciente.

Numerosos ejemplos de la vida deportiva atestiguan la utilidad de esta acción. El siguiente ejemplo podrá confirmarlo. El equipo nacional femenino de voleibol cubano presentó hace años dificultades en la efectividad de los saques por zona. Esto incidía notablemente en sus posibilidades tácticas en el juego ofensivo. Para solucionar este problema se situó, colgando a todo lo largo de la red, un paño oscuro que cubría la misma desde el borde superior hasta el piso, exigiéndoseles a las jugadoras que llevaran a cabo con determinada frecuencia semanal sus entrenamientos de saque por zona sin poder ver el resultado de sus acciones. Esto obligaba a la sacadora a concentrar su atención en los esfuerzos musculares de todos los componentes del brazo, hombro, tronco y cuello, recibiendo el resultado de su ejecución de forma verbal a través de las palabras del entrenador, el cual le informaba brevemente “un poco más a la izquierda”, “en esa dirección, pero más fuerte”, etc. Este trabajo llevado a cabo durante varios meses, contribuyó a desarrollar aceleradamente la nitidez de las sensaciones propioceptivas y con ello se alcanzó una alta efectividad en los saques por zona en la siguiente copa del mundo.