

La habilitación motora del jugador es la clave para un modelo de voleibol eficiente

Es frecuente que la primera aproximación que un entrenador novel hace hacia el modelo de juego sea en el plan de juego, es decir, analizar al contrario para diseñar la forma en que queremos jugar. Con los años va emergiendo la necesidad de tener un modelo de juego que integre funciones y posiciones, las tácticas del repertorio con los sistemas y éstos con las técnicas. Un modelo coherente que sirva de base para formar al equipo y a los propios jugadores en la temporada y en su progresión deportiva. Pero ¿nos planteamos el modelo de deporte? ¿los medios para la obtención de una respuesta técnica eficaz? ¿el concepto de movimiento que resulte más eficiente para los rasgos específicos de nuestro voleibol?

La realidad es que muchos jugadores aprenden patrones de movimiento ineficientes y lesivos y se crean necesidades de entrenamiento excesivas.

Objetivo

En estas jornadas nos planteamos como objetivo crear una confrontación crítica sobre el modelo de voleibol que nos conviene y el que desarrollamos, y poner en práctica algunos medios para implementar una base motora que habilite al jugador en el modelo que se propone.

Contenidos

Principios generales del modelo propuesto:

- La capacidad de aceleración para remate y bloqueo frente a la hiperdependencia de la fuerza explosiva
- La capacidad de deceleración para recepción y defensa frente a la sacralización del desplazamiento

Capacidades motoras fundamentales:

- El desarrollo bilateral simétrico (pase de dedos) no es el factor crítico en la iniciación. Es el desarrollo bilateral en respuesta de reacción y elección (bloqueo, recepción, defensa)
- El equilibrio dinámico:
- Rotar es mejor que empujar (defensa y recepción)
- ¿Nos desplazamos como viejos o como atletas? Del 1er paso al paso de transición.
- El antesalto, una acción que ayuda a ordenar y a acelerar (bloqueo y ataque)
- Más velocidad al balón con menos costes (remate y saque):
- La coordinación intersegmentaria en patrón cruzado frente al modelo de fuerza de miembro superior (mayores) y la hiperextensión lumbar (niños)
- El núcleo del movimiento
- La movilidad de la escápula y los 60° de abducción. Prevenir el dolor de hombro.
- La capacidad reactiva del antepenúltimo apoyo frente al modelo "del contrapeso" (bloqueo) o su irrelevancia (remate).
- El ritmo:
- Referencia interna (batida bloqueo y remate) y referencia externa (ataque y bloqueo)
- La coral, el canon y la síncopa. El bloqueo colectivo es un ballet.

Estructura

Para cada tema se hará una breve justificación teórica y se pasará a propuestas prácticas que evolucionen desde el tratamiento genérico de la habilidad hasta el aspecto específico del juego en el que incidirá.

La propia dinámica del grupo marcará la atención que se le dedique a cada tema.