

Principios de Entrenamiento en Voleibol: Un Enfoque desde Gold Medal Squared

Valdemoros Ignacio, Universidad Nacional de La Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Eastern Illinois University, Mississippi State University,
ignaciovaldemoros@hotmail.com

Di Menna Dianela Ailén, Universidad Nacional de La Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, dadivef@gmail.com

Resumen

El presente trabajo analiza y sintetiza los contenidos del manual “*Gold Medal Squared*” (GMS) y del “*Coaching Clinic Manual 2024*”. Esta propuesta formativa se presenta como un recurso fundamental para entrenadores de voleibol que buscan las maneras "más efectivas de entrenar y jugar al voleibol en todos los niveles del juego", su enfoque se basa en compartir principios y métodos universales de entrenamiento. Gold Medal Squared, centrado en la enseñanza y entrenamiento del voleibol, parte de ciertos principios pedagógicos, técnicas específicas y estrategias de desarrollo del rendimiento, donde busca consolidar un marco de referencia que permita a formadores potenciar los procesos de aprendizaje en deportistas en etapas tempranas. Partiendo de una enseñanza priorizando la simplicidad, basada en palabras claves, prácticas organizadas y cultura de equipo, donde la motivación, el manejo de la presión en situaciones de juego por puntaje, la preparación mental pre, durante y post entrenamiento/partido, el *feedback* visual por medio de demostraciones juegan un papel relevante, por medio de estrategias concretas para la transferencia al juego real. A partir de esto, se propone un modelo didáctico que prioriza la repetición eficiente, el análisis del juego y la formación de habilidades motoras y cognitivas que contribuyen al rendimiento colectivo.

Palabras clave: enseñanza, deporte, método, aprendizaje motor, voleibol.

Introducción

El voleibol, como deporte colectivo, requiere no solo habilidades técnicas precisas sino también una formación pedagógica que facilite el aprendizaje, la motivación y la participación activa de los jugadores, especialmente en sus etapas iniciales de desarrollo. La enseñanza efectiva en este deporte implica una transferencia de conocimientos que sea comprensible, significativa y motivadora, adaptándose a las características de los jóvenes y a los requerimientos específicos de cada nivel de competencia.

El manual de Gold Medal Squared (2024) surge como una referencia de primer nivel en la formación de entrenadores, ex jugadores e interesados en la enseñanza del voleibol dentro de los Estados Unidos. Fundado en 1985 por entrenadores legendarios como Dr. Carl McGown, Dr. Marv Dunphy y Dr. Doug Beal, quienes lideraron al equipo masculino de EE. UU. a medallas olímpicas durante la década de los 80. Actualmente impulsado por Chris McGown y reconocido por USA Volleyball como recurso de aprendizaje valioso para formadores. Este documento recopila principios, metodologías y técnicas fundamentadas en la ciencia del aprendizaje motor, el análisis del juego y las estrategias pedagógicas que resultan eficaces para entrenar en edades tempranas como en equipos/selecciones de niveles avanzados.

El propósito de este trabajo es analizar en profundidad los contenidos del manual, proponiendo una mirada integral sobre cómo aplicar sus recomendaciones en los entrenamientos. Se busca identificar las claves que permiten mejorar la técnica “keys”¹, promover la lectura del juego, fortalecer la cultura de equipo y potenciar la motivación del deportista en contextos formativos.

Se hace imprescindible reconocer que la pedagogía del voleibol no debe limitarse a la transmisión de habilidades técnicas, sino que debe incorporar aspectos relacionados con la motivación, el liderazgo, la formación de hábitos y la cultura de juego. La implementación de estos principios puede transformar los entrenamientos en espacios estimulantes, eficientes y orientados al desarrollo integral del deportista alejando la práctica de entornos hostiles que obstaculicen el proceso de enseñanza y de aprendizaje.

En este sentido, los manuales se estructuran en varias secciones: una primera dedicada a los principios pedagógicos, seguida por un análisis técnico detallando las habilidades básicas,

¹ Keys se usa de referencia a “puntos clave” o “aspectos esenciales” que ayudan a mejorar la técnica en el voleibol.

análisis científico y estadístico del porqué se recomienda realizar este modelo de enseñanza, ejemplos de ejercicios para utilizar durante entrenamientos y finaliza con la reflexión sobre la cultura del entrenamiento y la formación de líderes en el voleibol.

Principios pedagógicos en la enseñanza del voleibol

GMS no se presenta como un sistema cerrado, sino como un proceso guiado por principios. Esto implica que cada entrenador debe construir su sistema de juego con base en su realidad, recursos, atletas y objetivos. Los principios que la estructuran son:

- Efectividad por sobre el ego: lo que funciona es más importante que quién lo enseña. Las decisiones se toman a partir de su impacto observable, no por tradición o autoridad. El éxito del entrenamiento se mide por la mejora concreta de los jugadores.
- Simplicidad operativa: transformar ideas complejas en acciones claras. GMS busca transformar información compleja en acciones simples. Esta claridad metodológica permite a los entrenadores implementar ideas efectivas sin depender de tecnicismos innecesarios. Maximizando el tiempo en la enseñanza de lo más relevante.
- Consistencia en la toma de decisiones: reducir la aleatoriedad y basarse en evidencia. En un mundo sobresaturado de información, GMS promueve la coherencia metodológica. Las decisiones deben sustentarse en evidencia y experiencia, no en modas o tendencias por simple asociación. Aquí el análisis estadístico, biomecánico cobra un papel central para explicar el porqué promueven lo que promueven.

Este enfoque resalta que no hay aspectos insignificantes en el entrenamiento: los márgenes entre ganar y perder son mínimos, y cada decisión cuenta. Este marco permite construir un sistema propio de entrenamiento, flexible y eficaz, basado en principios validados y con capacidad de adaptarse a diversas realidades que el mismo juego presenta.

La importancia de las claves y la simplificación en la enseñanza

Continuando con lo mencionado anteriormente, observamos que el manual del “*Coaching Clinic*” (2024) destaca que una de las principales dificultades en la enseñanza del deporte a jóvenes es la cantidad y complejidad de instrucciones verbales. Para evitar que la información

se torne confusa o abrumadora, recomienda emplear claves, pistas y demostraciones visuales que simplifiquen el aprendizaje y hagan posible la interiorización de los conceptos. Una imagen habla más que mil palabras.

El entrenamiento eficaz implica saber qué, cómo y cuándo enseñar, es por eso que entre los aportes metodológicos más destacados del manual se encuentran:

- Demostraciones visuales: reducen la carga cognitiva y permiten una codificación visual que facilita la comprensión. Para esto promueven el uso de grabaciones durante entrenamientos, *replay* de la acción que acaba de ocurrir para tener el *feedback* visual exacto de qué ocurrió y cómo corregirlo o ejemplos técnicos específicos de lo que se está buscando enseñar.
- Claves de rendimiento: instrucciones breves y enfocadas en aspectos críticos (macro). Ej.: “empuja desde el suelo”, “pega largo”, “hombros a mi objetivo” o “de lento a rápido”.
- Enfoque externo vs interno: enfocar la atención en el efecto del movimiento mejora la ejecución y la retención. Se evitan claves como "dobla tus rodillas" y se prefiere "haz que la pelota cruce la red".
- Analogías y metáforas: facilitan la comprensión sin saturar de tecnicismos. Ej.: "latigazo" para describir el remate.

Estas estrategias ayudan a reducir la sobrecarga de información, priorizar lo esencial y facilitar la transferencia de lo aprendido, permitiendo que el entrenamiento se convierta así en un proceso de enseñanza intencional y no una mera acumulación de repeticiones.

Por ejemplo, en la enseñanza de la recepción, se recomienda focalizar en un solo aspecto a la vez, como la postura de las manos o el punto de contacto, y reforzar esa clave mediante demostraciones específicas y repeticiones. De este modo, el jugador puede concentrarse en un aspecto concreto, facilitando su aprendizaje y automatización dado que la curva de aprendizaje de los diferentes fundamentos no tienen la misma velocidad de mejora. Para luego aplicarlo rápidamente en situaciones sintéticas o globales más parecidas al juego.

El método de demostración y práctica en etapas

El manual propone un método estructurado que combina demostraciones completas con enfoques focalizados. La técnica suele presentarse en varias fases: primero la demostración completa, seguida por la práctica sin corrección, después con una clave específica, y finalmente repitiendo la acción enfocándose en esa clave.

Este método se basa en principios del aprendizaje motor, que sugieren que la adquisición de habilidades se favorece cuando se organiza en progresiones claras, con retroalimentación adecuada y énfasis en la repetición eficiente.

Por ejemplo, al enseñar el bloqueo, un entrenador puede mostrar primero la técnica completa, luego pedir al atleta que intente sin corregir, para pasar a enfocarse en el movimiento de los brazos. Despues, se practica repetidamente, corrigiendo solo aspectos clave, hasta que la técnica se resuelva de manera fluida.

GMS articula y analiza teorías que explican cómo se adquieren y desarrollan las habilidades motrices, a partir de dos modelos principales:

- Teoría del programa motor generalizado (GMP): plantea un control centralizado de los movimientos y favorece la instrucción clara, la repetición y el modelo de lo mostrado. Propone que el movimiento parte de un esquema cognitivo que se activa, ejecuta y ajusta. Esta teoría enfatiza la repetición, el control jerárquico y la importancia del *feedback*.
- Teoría de las dinámicas ecológicas: promueve la autoorganización a partir de la interacción entre el atleta, el entorno y la tarea. Resalta el valor de la exploración, descubrimiento y la adaptación. Se privilegia la capacidad de moldearse a lo que el medio propone a través de ejercitaciones o dinámicas que generen dificultades siempre relacionadas al juego.

GMS adopta una postura pragmática: en lugar de tomar partido, selecciona lo mejor de ambos enfoques para acelerar el aprendizaje y lograr transferencia efectiva. Este modelo de enseñanza, no elige un método excluyente, sino que construye un enfoque holístico basado en la evidencia. El objetivo no es tomar partido teórico, sino facilitar el desarrollo de habilidades que perduren, se transfieran y se consoliden en competencia.

Uno de los grandes desafíos del entrenamiento es asegurar que lo aprendido en la práctica se transfiera a la competencia real. Para lograrlo, se propone:

- Transferencia específica: cuanto más parecida es la práctica a la competencia (emocional, biomecánica, contextualmente), mayor es su valor.
- Práctica aleatoria: favorece la toma de decisiones, la percepción contextual y la adaptación.
- Progresiones limitadas: se prefiere la práctica del gesto completo antes que dividirlo en partes desconectadas.
- Uso eficiente de repeticiones: la cantidad de repeticiones significativas es el mejor predictor del aprendizaje. (juegos reducidos y tareas condicionadas)

El principio rector es: los jugadores mejoran en lo que más tiempo invierten practicando de forma significativa.

La motivación y el ambiente durante el entrenamiento

El manual recomienda mantener un clima positivo, motivador y de apoyo, donde los errores se vean como oportunidades de aprendizaje y no como fracasos. Se destaca que "nunca seas el último entrenador de un deportista"; esto implica que las correcciones deben realizarse con respeto, positividad y énfasis en el esfuerzo.

El uso de incentivos como puntos por combinaciones exitosas o reconocimiento verbal ayuda a mantener el entusiasmo y la atención en los jóvenes atletas, que suelen tener menor capacidad de concentración y reaccionan mejor a estímulos positivos.

Es entonces que, además de entrenar las habilidades motoras, uno de los aportes más innovadores del manual es el desarrollo de habilidades mentales como parte del proceso formativo:

- Controlar lo controlable: identificar y enfocar la energía en lo que depende del propio jugador.
- Entrenar la resiliencia: transformar el estrés en oportunidad y responder positivamente al desafío.

- Manejo de nervios: comprender la fisiología del estrés competitivo y aprender a entrenar respiración, reenfoque y celebración del esfuerzo.
- Establecer metas y visión: articular objetivos de resultado con metas de proceso claras, específicas y alcanzables. Complementar estas metas con acciones concretas, medibles y bajo control del deportista.

Estas habilidades no solo mejoran el rendimiento deportivo, sino que fortalecen la autoestima, la autonomía y la salud emocional del deportista en una práctica colectiva.

Estrategias para el aprendizaje activo y participativo

Se sugieren actividades participativas, como juegos en cancha reducida (por ejemplo 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 5), sacadores vs receptores, atacantes vs defensa, actividades cooperativas, entre otras tantas propuestas que aumentan el contacto con la pelota, desarrollan la visión del juego y fomentan la lectura de la situación. De esta forma, los jugadores aprenden a tomar decisiones en contexto y a coordinar acciones en equipo.

También se recomienda el entrenamiento con diferentes niveles de dificultad, ajustando los ejercicios según el nivel de cada deportista y promoviendo la progresión gradual en la complejidad de las tareas.

Técnicas y métodos de entrenamiento en voleibol

Dentro de las recomendaciones que menciona el *Coaching Clinic Manual* (2024), a la hora de hablar del rol del entrenador-formador lo realiza como aquella persona que guía, orienta y facilita el aprendizaje en los deportistas, mencionando que no se limita a dar instrucciones técnicas, es decir, no ser un mero transmisor de conocimiento, sino que su función es la de crear y organizar experiencias y contextos de aprendizaje, facilitando las tomas de decisiones y ser un referente pedagógico. A su vez, se promueve la capacidad de aprender de los deportistas en un espacio de enseñanza recíproca justificando así la posibilidad a varias resoluciones ante una misma acción siempre y cuando sea de manera eficaz (economía de movimiento) y previniendo lesiones.

A partir de estos principios el manual comienza a describir en las secciones siguientes todos los fundamentos que están inmersos en el voleibol con la propuesta metodológica de GMS.

El saque: técnica y claves

El saque es la acción que da inicio al juego y, en la actualidad, representa una oportunidad estratégica tanto para marcar puntos directos como para desorganizar al equipo rival. En el enfoque de GMS, el saque se basa en movimientos simples, precisos y repetibles que utilizan la rotación del tronco para generar fuerza, priorizando patrones de movimiento eficientes. Desde el inicio se propone entrenar la velocidad y la precisión de manera conjunta, especialmente en gestos técnicos como este, donde el *torque*² del tronco es un elemento clave para generar potencia sin comprometer el control. Los principios delineados en el manual son:

- Los movimientos correctos del saque utilizan *torque* para generar fuerza.
- Las tareas que requieren velocidad y precisión (como el saque) se aprenden mejor si se da igual énfasis tanto a la velocidad como a la precisión desde el principio.
- Movimientos simples = son más repetibles.

Se presentan claves específicas para distintos tipos de saque: saque flotado de pie, saque flotado con una mano, saque flotado con dos manos y saque potencia con salto.

Claves para el saque flotado de pie

1. “Arco y Flecha”
 - Colócate el brazo a 45°
 - La pelota en mano opuesta a la dominante
 - Codo de golpeo detrás de la línea del cuerpo
2. *Place, step, hit or step, place, step, hit* (se podría traducir como: "posición inicial -la pelota-, paso, contacto" o "Paso, posición -la pelota-, paso, contacto")

² El torque se refiere a la fuerza rotacional que genera el cuerpo al girar, especialmente desde el tronco (cadera, abdomen, pecho) para aumentar la potencia y eficiencia del gesto técnico.

3. Coloca la pelota frente al hombro de golpeo

- Contacto en el talón de la mano

4. Paso y Giro hacia el Objetivo con *Torque*

Señales alternativas:

- "Abre la puerta, cierra la puerta"
- "Abre y cierra la rotación"

Claves para el saque flotado con una mano

1. Pelota en la mano izquierda, pie izquierdo adelante

- Posición erguida a 45°- primer paso con el pie derecho

2. Paso, paso, paso

- Coloca la pelota frente al brazo de golpeo
- No muevas los brazos hacia atrás al saltar
- Los brazos deben ir en posición de arco y flecha
- Contacto en el talón de la mano

3. Gira hacia el objetivo con *Torque*

Claves para el saque flotado con dos manos

1. Pelota en ambas manos, pie derecho adelante

- Primer paso con el pie derecho

2. Paso, lanzamiento, paso, paso

- Coloca la pelota frente al brazo de golpeo
- No muevas los brazos hacia atrás al saltar
- Los brazos deben permanecer en posición de arco y flecha
- Contacto en el talón de la mano

3. Gira hacia el objetivo con *Torque*

Claves para el saque con salto

1. Mano derecha, pie derecho (primer paso con el pie derecho)
2. Paso, lanzamiento y realiza el resto en cuatro pasos y golpea la pelota
 - Gran lanzamiento = buen ritmo
 - Paso chico, luego más grande y por último más grande
 - Lento, más rápido, aún más rápido
3. Gira hacia el objetivo con *Torque*

La recepción: técnica y claves

La recepción es la técnica fundamental en la construcción del juego ofensivo y defensivo del voleibol. Según los manuales, el enseñar a los jugadores a recibir con los antebrazos es la habilidad principal que se usa en todos los niveles, es por eso que la técnica correcta requiere que el jugador tenga una postura atlética, mantenga la visión en el objetivo, tener una lectura anticipada del saque rival (estudio de tendencia), y moldee las manos y brazos antes del contacto. Desde la metodología GMS, se promueve una enseñanza basada en la economía de movimiento y la toma de decisiones simples pero efectivas, es por eso que delinean ciertos principios:

- La pelota solo "sabe" de ángulos (dejá que el ángulo haga el trabajo)
- Movimientos simples = son más repetibles
- Los brazos y las manos responden mejor a eventos inesperados

El enfoque de GMS destaca la importancia de adoptar una postura adecuada al realizar la recepción. Se sugiere mantener una posición erguida y atlética, evitando encorvarse a la altura de la cintura. A partir de estas indicaciones, pueden considerarse dos opciones para la posición de espera de la pelota: una consiste en apoyar las manos sobre las rodillas, lo cual brinda estabilidad y permite una rápida activación del tren superior; la otra opción es dejar los

brazos o las manos colgando hacia abajo, favoreciendo la relajación muscular y una reacción más natural ante el estímulo del saque.

La práctica de esta técnica por medio de claves consiste en enseñar primero la postura básica, luego en practicar movimientos específicos (como la rotación de pies) y en juntar todo en ejercicios de repetición o situaciones reales de juego que desafíen los ángulos y zonas de conflicto entre receptores. Algunas de ellas son:

1. Muñeca y manos juntas

¿Por qué? Una buena toma de manos ayudará a configurar una plataforma recta y simple.

Señales alternativas:

- "Panqueque, panqueque, salchicha, salchicha"
- "Sujeta el lápiz"

2. Recto y simple

¿Por qué? Una plataforma simple con una postura atlética hará más fácil crear ángulos efectivos.

Señal alternativa: "Levanta la pelota"

3. Mira la pelota, mira la plataforma

¿Por qué? Queremos que el ángulo haga el trabajo para controlar la fuerza y la dirección.

Señal alternativa: "Inclina la plataforma hacia el objetivo" y "hombros hacia el objetivo"

4. Desplazamiento lateral

¿Por qué? Un movimiento lateral ayuda al pasador a mantenerse alineado, lo que le ayuda a mantenerse equilibrado y a crear ángulos efectivos.

5. Ver al sacador, ver el tipo de saque: flotado o *spin*³?

¿Por qué? La visión temprana permite que nuestros pasadores pongan sus cuerpos en posición para crear ángulos óptimos.

³ Spin significa dar efecto a la pelota, como por ejemplo, que gire mientras se desplaza por el aire.

El armado: técnica y claves

El armado representa la conexión estratégica entre la recepción y el ataque, y es considerado una de las habilidades más determinantes del rendimiento colectivo. Esta técnica combina precisión técnica, toma de decisiones inteligentes y dominio corporal, sobre todo desde los pies. Estos patrones deben ser simples, eficientes y repetibles en un nivel muy consistente. Por lo tanto, la contribución más importante que el armador puede hacer para el rendimiento del equipo es dar "buenos armados" a los atacantes. Pero, ¿a qué se refiere el manual cuando menciona "buenos armados"? Son aquellos que le dan al atacante la posibilidad de golpear **fuerte, alto y con alcance** (en su mejor punto de contacto).

La segunda contribución más importante que el armador puede hacer para el rendimiento del equipo es tomar "decisiones informadas" sobre a qué atacante armar. Este fundamento requiere una buena comprensión del significado de las tácticas ofensivas y defensivas, estadísticas, estudios previos al partido, análisis durante el partido, procesos de toma de decisiones y reflexiones posteriores al partido.

Para cumplir con estos parámetros los entrenadores que desarrollaron el manual mencionan que un armador debe cumplir principios básicos, tales como:

- Movimientos simples = son más repetibles
- Potencia de los brazos, no de las manos
- El engaño = mecánicas repetibles

Los armadores son más eficientes cuando se mueven hacia adelante (incluso ligeramente mejor que si no se mueven en absoluto), ya que la inclinación del cuerpo colabora con el impulso hacia delante. Son significativamente menos eficientes (10% o más) si tienen que moverse hacia atrás (hacia la línea lateral derecha). Es por eso que desarrollan ciertas claves para poder abordar este rol lo más eficientemente:

1. Adoptar una postura atlética de inicio: mantén el juego frente a uno
2. Visión:
 - Pelota, receptor, pelota (el pase), reacción
 - Buena visión = buen ritmo con la pelota

3. Posición temprana

- Las manos y los brazos funcionan como una unidad
- El punto de contacto debe estar sobre la frente

4. Extiende hacia el objetivo

- Finaliza fuerte en la línea de tu objetivo
- Las manos deben mantenerse formadas antes, durante y después del contacto

Señales alternativas:

- a. "Finaliza a lo largo de la línea"
- b. "Finaliza hacia el objetivo"

5. Mira al pasador, enfrenta al objetivo

- Enfrenta el objetivo en el final, no antes

También mencionan ciertos beneficios que poseen los armados con salto

- Puede ayudar a los armadores a jugar alto
- Acelera el ataque rápido
- Pone presión adicional sobre los bloqueadores
- Prioridad en buenos saques

Como se puede observar hay muchas consideraciones a tener en cuenta, por lo tanto hay muchas actividades diferentes para poder atender a cada una de ellas. Sin embargo, estas dependen de la edad y habilidad de los jugadores. Para principiantes, se partirá de cosas simples, cómo por ejemplo: mirar la pelota, levantar las manos a tiempo y practicar el patrón de pies derecha, izquierda, derecha.

El ataque: técnica y claves

El ataque es una de las acciones más espectaculares y resolutivas del voleibol. Requiere una combinación compleja de fuerza, coordinación y percepción del campo rival.

El ataque requiere una coordinación entre saltar, golpear y mantener una buena visión del campo. La clave en la enseñanza es que los jugadores aprendan a abrirse en un ángulo para mejorar el alcance y la visión del bloqueo. Es por eso que la GMS propone una enseñanza progresiva que parte desde la carrera de aproximación, enfatizando el uso del *torque* y la secuencia de pasos para maximizar el alcance y la potencia.

Se recomiendan ejercicios de lanzamiento “*spiking*⁴” en los que el jugador practique la terminación rápida y con alcance, combinados con trabajo en patrones de los pasos en ángulo beneficioso para transferir la fuerza generada en el salto hacia el ataque. Su enseñanza se realiza con énfasis en la posición de partida, la coordinación de movimiento, el contacto y la terminación. Los principios que mencionan en el manual son:

- Saltar alto y golpear fuerte con buen timing.
- Golpear con la mayor potencia y alcance.
- Realizar *torque* para generar fuerza.
- Movimientos simples = son más repetibles.

La práctica de esta técnica con claves consiste en enseñar primero la postura básica, luego en practicar movimientos específicos para luego realizar todo en ejercicios de repetición. Algunas de ellas son:

1. Cuatro pasos

- Derecha, izquierda, derecha, izquierda para diestros, izquierda, derecha, izquierda, derecha para zurdos.
- Pequeño, más grande, más grande
- Lento, más rápido, aún más rápido
- El segundo paso debe estar dentro o detrás de la línea de 3 metros (o lo más cercano posible)

2. Elevación con ambos brazos

- Relajarse en el primer paso (movimiento hacia adelante de los brazos está bien)

⁴ Spiking se refiere al golpe de remate de la pelota hacia el campo contrario.

- Atrás en el tercer paso (gran alcance, espalda recta, brazos rectos)
 - Adelante y hacia arriba en el cuarto paso
- Señal alternativa: Analogía de "banda elástica"

3. Movimiento de arco y flecha del brazo

- ¡*TORQUE!*

Señales alternativas:

- a. "Abre la puerta, cierra la puerta"
- b. "Termina en tu bolsillo izquierdo"

El bloqueo: técnica, patrones y claves

El bloqueo es la primera línea de defensa y uno de los fundamentos más tácticos. Su enseñanza implica desarrollar tanto la capacidad física para moverse y saltar, como la inteligencia táctica para anticipar al armador y al atacante rival. El bloqueo requiere un movimiento coordinado de salto, posición y manos con una componente visual de carácter focal. Según los manuales, se priorizan los patrones de pies eficientes, el uso activo de las manos por encima de la red y una lectura visual constante, teniendo cuenta que el rendimiento del equipo es dar "*buenos swings*", pero también el bloqueo es crucial en la defensa y en la finalización de la jugada.

Se recomienda comenzar con ejercicios de levantamiento de doble brazo, con patrones de pies en pasos de rotación (como el patrón de 3 pasos), que permiten a los jugadores posicionarse adecuada y rápidamente en la red. La técnica implica mantener la espalda recta, retroceder en los pasos, levantar los brazos elevados y saltar con potencia hacia la pelota.

En la práctica, los entrenadores pueden organizar ejercicios de bloqueos en línea, trabajando en la percepción de la dirección del ataque y la anticipación, junto con ejercicios de lectura del atacante y trabajo colectivo en equipo.

- Los atacantes golpean donde el armado y la trayectoria de la pelota les permite.
- Usar los brazos al bloquear permite a los bloqueadores moverse de manera más eficiente y saltar más alto.

- Ojo tarde (lectura tardía) = movimientos tarde.
- La pelota conoce los ángulos (trabajo manual).

Para la práctica se mencionan claves que consisten en enseñar a partir de la postura básica, pasando por practicar ciertos movimientos específicos para posteriormente realizar todo en ejercicios de repetición. Algunas de ellas son:

1. Secuencia focal con visión de la pelota: pelota, armador, armador como arma, pelota, atacante. *“Ball, setter, ball, hitter”*.
2. Movimiento de pies/patrones habituales
 - Movimiento de cruce de 3 pasos
 - Movimiento de cruce de 3 pasos (Q3)
 - Movimiento de cruce de 2 pasos (X2)
 - Deslizamiento de 2 pasos
 - Deslizamiento de 5 pasos/cruce
3. Manos sobre la red
 - a. Al estar por encima, bloqueas de esta manera.
 - b. Manos grandes, buenos ángulos, presionar al campo contrario.

La defensa: técnica y claves

La defensa es la respuesta final del equipo ante un ataque rival y exige anticipación, velocidad de reacción y control corporal. El manual destaca la importancia de una postura activa, equilibrada y una lectura avanzada para responder de manera efectiva a los ataques del oponente. La clave en la enseñanza de la defensa individual es asegurar que los movimientos sean simples, repetitivos y rápidos, para permitir respuestas eficientes ante pelotas rápidas, altas o imprevistas. Para eso los manuales mencionan ciertos principios a los cuales se deben cumplir:

- La pelota solo "conoce" ángulos, así que deja que el ángulo haga el trabajo.

- Movimientos simples = son más repetibles.
- Los atacantes golpean donde el armado y la trayectoria de la pelota les permite.
- Los objetivos de defensa conservadores resultan en una ofensiva de defensa más efectiva.
- El voleibol es un deporte motor visual con énfasis en lo visual.

Es fundamental que los jugadores tengan una buena visión del juego, observando al armador, a los atacantes y a la pelota para anticipar los movimientos del rival. Es por ello que los autores mencionan ciertas claves a tener en cuenta a la hora de defender:

1. Estar detenido, equilibrado, listo para moverse: postura atlética erguida.
2. Pelota - Armador - Pelota - Atacante-Atacante o “*Ball, setter, ball, hitter*”.

Amador: primeros movimientos = movimientos más rápidos.

Pelota: Los atacantes golpean donde el armado y la trayectoria de la pelota les permite.

Atacante: los defensores zagueros necesitan ver al atacante durante mucho tiempo.

3. La plataforma lidera, el cuerpo sigue.

(Ejemplo de movimiento: al usar un paso de zancada o un giro de cadera, el cuerpo se mueve desde la cintura.)

El entrenamiento incluye ejercicios de sprints sin pelota y con pelota, así como *pancakes* (defensas en el suelo también conocida como secantes). Estos ejercicios mejoran la velocidad, la coordinación y la precisión de las respuestas, además de fomentar la confianza en las habilidades defensivas. Se recomienda que los jugadores practiquen en parejas, enfrentándose a diferentes tipos de pelotas y situaciones, para mejorar la adaptabilidad.

Además, la defensa debe ser eficiente poniendo pelotas altas y fuera de la red — a menudo considerados los golpes más difíciles de defender — se logra mediante movimientos simples y una buena lectura del ángulo de la pelota, permitiendo que la misma siga las leyes de los ángulos a su favor y evitando que se pierda la posesión.

Los manuales también hacen énfasis en la importancia de no sólo reaccionar, sino de anticipar. La posición de los pies, la preparación previa y la visualización del juego contribuyen a que el jugador esté en la mejor disponibilidad para actuar, incluso antes de que

la pelota llegue al contacto. Los jugadores deben aprender a leer las intenciones del atacante y del armador, para posicionarse en consecuencia y reducir el tiempo de reacción. Para ello, los entrenadores deben enfatizar ejercicios donde los jugadores practiquen la lectura de patrones de ataque y la identificación temprana de los golpes, estableciendo una conexión visual constante con la línea del cuerpo del atacante y la pelota en movimiento.

Se recomienda que los entrenadores diseñen ejercicios específicos para trabajar en la movilidad lateral, en la lectura de los ataques y en la coordinación oculo-manual, desarrollando ejercicios que simulen situaciones reales del partido, reforzando así la confianza y la efectividad en la cancha. Como así también, incorporar ejercicios de reconocimiento y respuesta rápida, en los que los jugadores respondan a diferentes tipos de pelotas, estilos de ataque y ángulos, para aumentar su adaptabilidad y confianza en situaciones variadas del juego real. La mejora en la percepción y reconocimiento visual, junto con la rapidez en el desplazamiento, son esenciales para responder con eficacia a la variedad de ataques en el voleibol competitivo.

Se hace hincapié en que la consistencia y repetición son fundamentales en el entrenamiento de la defensa. La capacidad de mantener la concentración, controlar la respiración y mantener la calma en momentos de alta presión contribuyen a una defensa sólida y efectiva.

Por último, el trabajo en equipo en la defensa —comunicándose claramente y apoyándose mutuamente— refuerza la estructura defensiva y permite a los jugadores cubrir mayores áreas de la cancha con mayor eficiencia, minimizando las oportunidades para el adversario y fortaleciendo la confianza colectiva del equipo.

Conclusión

En síntesis, el entrenamiento en voleibol requiere un enfoque integral que combina técnica, táctica y preparación mental, orientado a potenciar las capacidades individuales y colectivas del equipo. Desde la recepción, el ataque y el bloqueo, hasta la defensa y el armado, las claves radican en la enseñanza de habilidades de manera simple, repetible y eficiente, así como en la comprensión de conceptos tácticos fundamentales.

El enfoque Gold Medal Squared destaca que la enseñanza efectiva no solo consiste en demostrar y practicar habilidades, sino que propone una transformación profunda del modo en

que se enseña y aprende voleibol, con foco en las claves específicas que permitan a los atletas internalizar y automatizar sus movimientos, basado en principios científicos, estrategias pedagógicas y un fuerte compromiso con el desarrollo integral del atleta, ofrece herramientas prácticas y conceptuales aplicables a diversos niveles y contextos. La positividad, el refuerzo positivo y la variedad en los ejercicios son esenciales para mantener la motivación y fomentar una cultura de aprendizaje continuo.

Finalmente, la clave para un equipo exitoso en voleibol es la coordinación, la comunicación y la capacidad de adaptación. Los entrenadores deben crear ambientes de práctica que simulen situaciones reales, promoviendo el desarrollo progresivo de habilidades y la confianza de los jugadores, para que puedan aplicar efectivamente lo aprendido en cada juego.

Este manual y método de enseñanza tienen como objetivo transformar el entrenamiento a través de claves visuales, instrucciones precisas y una cultura de equipo sólida, buscan desarrollar habilidades técnicas y tácticas en atletas jóvenes, fomentando su confianza, compromiso por el juego. Al enfocarnos en enseñar con claridad, precisión y positividad, facilitamos que los jugadores transfieran lo aprendido al juego real, logrando un crecimiento integral. La clave está en transmitir las habilidades con claridad, reducir la sobrecarga de información y mantener el entusiasmo y la confianza. Así, inspiramos a cada jugador a alcanzar su potencial, construyendo no solo mejores atletas, sino también mejores seres humanos.

Más allá del voleibol, el modelo GMS interpela a toda práctica educativa o deportiva que busque sentido, coherencia, simpleza y eficacia. Enseñar bien no es repetir fórmulas, sino construir procesos que respeten la complejidad del aprender. Esta propuesta, lejos de ser exclusiva del voleibol, ha mostrado cómo integrar técnica, táctica y método en un marco coherente que potencia no solo el rendimiento, sino también la formación de sujetos reflexivos, resilientes y autónomos.

Referencias

Gold Medal Squared (2024). (s.f.). GMS Manual. <https://www.goldmedalsquared.com/>

Gold Medal Squared. (2024). Coaching clinic manual (Versión 2024). GMS Publications.