

Principios de 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, Mississippi. ignaciovaldemoros@hotmail.com

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

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

Este análisis sintetiza los contenidos del manual "Gold Medal Squared" (GMS) y del "Coaching Clinic Manual 2024", recursos fundamentales para entrenadores de voleibol que buscan métodos efectivos de entrenamiento en todos los niveles. Fundado en 1985 por entrenadores legendarios como Dr. Carl McGown, Dr. Marv Dunphy y Dr. Doug Beal, GMS ofrece principios universales basados en la ciencia del aprendizaje motor, análisis del juego y estrategias pedagógicas eficaces.

Principios Pedagógicos Fundamentales

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.

Simplicidad operativa

Transformar ideas complejas en acciones claras. Maximizar el tiempo en la enseñanza de lo más relevante.

Consistencia en decisiones

Reducir la aleatoriedad y basarse en evidencia. Las decisiones deben sustentarse en análisis estadístico y biomecánico, no en modas o tendencias.

GMS no se presenta como un sistema cerrado, sino como un proceso guiado por principios. Cada entrenador debe construir su sistema de juego con base en su realidad, recursos, atletas y objetivos. No hay aspectos insignificantes en el entrenamiento: los márgenes entre ganar y perder son mínimos, y cada decisión cuenta.

Claves y Simplificación en la Enseñanza

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, GMS recomienda:

- Demostraciones visuales: reducen la carga cognitiva y facilitan la comprensión
- Claves de rendimiento: instrucciones breves y enfocadas (ej: "empuja desde el suelo", "pega largo")
- Enfoque externo vs interno: concentrarse en el efecto del movimiento, no en la mecánica
- Analogías y metáforas: facilitan la comprensión sin saturar de tecnicismos

El método propone presentar la técnica 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.

GMS proporciona claves específicas que simplifican el aprendizaje y facilitan la transferencia al juego real.

Fundamentos Técnicos y Metodología



Saque

Movimientos simples y repetibles que utilizan la rotación del tronco (torque) para generar fuerza. Se entrena velocidad y precisión conjuntamente.



Armado

Conexión estratégica que permite atacantes golpear "fuerte, alto y con alcance". Requiere decisiones informadas y patrones simples y eficientes.



Recepción

Postura atlética, visión en el objetivo, lectura anticipada. "La pelota solo sabe de ángulos" - dejar que el ángulo haga el trabajo.



Ataque

Coordinación entre saltar, golpear y mantener la vista en la pelota.



Defensa

Defensa requiere anticipación, velocidad y control corporal con movimientos simples y repetitivos.

Motivación

El manual recomienda mantener un clima positivo donde los errores se vean como oportunidades de aprendizaje. *"Nunca seas el último entrenador de un deportista"* implica que las correcciones deben realizarse con respeto y positividad. Como también, el reconocimiento verbal ayuda a mantener el entusiasmo y la atención en los jóvenes deportistas.

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, formando sujetos reflexivos, resilientes y autónomos.

Desarrollo Integral

- Controlar lo controlable: enfocar energía en lo que depende del propio jugador
- Entrenar la resiliencia: transformar estrés en oportunidad
- Manejo de nervios: comprender la fisiología del estrés competitivo
- Establecer metas: objetivos claros, específicos y alcanzables

Referencias

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

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