

La Comunicación en el Voleibol

Autor: Profesor José A Fotia

Presentado en el Congreso de Voleibol de Valladolid, Tendencias Actuales en el Voleibol de Alto Nivel

Abstract.

El objetivo de este trabajo es presentar algunas categorías conceptuales que permitan considerar la importancia de la capacidad de comunicación – verbal y no verbal- como expresión de competencia en el entrenador de voleibol. Se examinan la capacidad de comunicar como aspecto sobresaliente en los entrenadores que tienen éxito, los constituyentes de toda comunicación, los aspectos a considerar para lograr transmitir informaciones justas, necesarias y de manera convincente. Por último se ponen a estudio las condiciones inherentes a la información, tendientes a lograr que nuestros jugadores sean partícipes activos de su proceso de aprendizaje.

INTRODUCCIÓN.

LA CAPACIDAD DE COMUNICAR COMO EXPRESIÓN DE COMPETENCIA EN EL ENTRENADOR DE VOLEIBOL.

En el voleibol los entrenadores exitosos se distinguen por su capacidad comunicativa. Ellos transmiten y presentan hábilmente la información, de manera subjetivamente significativa y relevante para las acciones. La comunicación involucra a la emisión pero también a la recepción de mensajes y a la naturaleza del propio mensaje. Esto nos alerta en cuanto a que:

- ✓ A veces damos por sentado que nuestros jugadores saben qué y cómo pensamos, pero ya que gran parte de nuestra comunicación es no verbal, puede no estar tan clara para ellos.
- ✓ En segundo término parte del éxito en las comunicaciones se desprende del saber escuchar. Debemos retroalimentar a nuestros jugadores, pero también escucharlos, no solo en referencia al mensaje verbal sino también al no verbal: expresiones de la cara, gestos o comportamientos.
- ✓ En tercer término el mensaje puede ser enviado a través de palabras, expresiones, gestos, etc. Cuando este no se envía claramente el resultado es a menudo confuso, mal entendido y puede llevar al error.

En este sentido creemos que la tarea del entrenador de voleibol en cuanto a comunicador es nada menos que:

- ü TRANSMITIR LAS INFORMACIONES INDIVIDUALMENTE JUSTAS Y NECESARIAS.
- ü INFORMAR DE MANERA CONVINCENTE, EN EL MOMENTO OPORTUNO, CON LA JUSTA MESURA.

LA INFORMACIÓN INDIVIDUALMENTE JUSTA Y NECESARIA.

Una constante corrección influye negativamente en el clima de entrenamiento y puede a la larga

bloquear al jugador para encontrar la solución. La teoría de la expectativa (Gómez), resalta que el jugador analiza cuan difícil ve el problema motor en estrecha relación con cuan capaz se siente para resolverlo. Aquí cobra fuerza el sentimiento de autoestima.

Ahora bien, ¿En que caso no debería dejar de corregirse?. Podemos afirmar que en principio se debe intervenir cuando hay riesgo de lesión y en segundo lugar en el caso de que el error ocupe un lugar neural en una tarea motriz. Según Schmidt este aspecto estructural se relaciona con los parámetros espaciales, temporales, biomecánicos y dinámicos que determinan la eficiencia y que le impedirá al jugador progresar en el aprendizaje.

En este punto es importante desatacar que en algunas situaciones los jugadores atienden a informaciones no relevantes en las tareas cuando su atención no está dirigida. Una manera de ayudar a superar ese problema y mejorar el aprendizaje es utilizar "frases claves" o "señales". De acuerdo con MacGown estas pueden definirse como las instrucciones cortas y concisas dadas al jugador para condensar trozos de información, reducir palabras y los requerimientos para procesar la información, conducir a los jugadores a atender los elementos más importantes de la tarea y reforzar la memoria. ¿Qué claves utilizar para enseñar las habilidades en el voleibol. Por ejemplo, para el pase de antebrazo tres o cuatro claves podrían ser suficientes: CODOS JUNTOS, ENFRENTAR LA PELOTA, ORIENTAR LOS BRAZOS, MIRAR AL SACADOR.

¿CÓMO HACERLAS SUBJETIVAMENTE RELEVANTES?: el orden en que ellas serán presentadas dependerá del problema a resolver con cada jugador.

La segunda pregunta es si el error puede ser corregido sobre la base del nivel motor de los jugadores. Refiriendo a Meinel se debería en consecuencia tener en cuenta un diagnóstico del nivel motor inicial del grupo y si hubiera faltantes compensarlas

INFORMAR DE MANERA CONVINCENTE.

El entrenador puede optimizar la comunicación si sus acercamientos son positivos, poniendo el acento sobre elementos constructivos. Cuando un jugador se esfuerza por aprender, aunque cometa errores nuestra intervención puede comenzar valorando algún acierto en su actuación. En casos de equipos con conducciones autoritarias se pueden observar y escuchar intervenciones casi siempre que enfatizan el error. Nuestra propia experiencia nos dice que este aspecto es de vital importancia y sobre todo en el voleibol femenino ya que las jugadoras tienden a ser más holísticas que los jugadores. La crítica hacia "ellas" podría tomarse de manera personal y por ello los acercamientos debieran ser más positivos, evitando sentimientos dolorosos y pensamientos de insuficiencia que provocan una baja en la autoestima.

Según Siedentop, la información debería tener funciones de corrección, refuerzo y motivación:

- Informaciones positivas generales, "Buen pase!!", "Buena idea!!", "Muy bien!!".
- Informaciones positivas no-verbales: aplaudir, guiñar el ojo, levantar el pulgar.
- Informaciones positivas específicas: "Buen pase, permite todos los tiempos de armado"; "Tus antebrazos estaban planos en el momento del pase de antebrazo!!";
- Informaciones de corrección: "Debes frenar el movimiento antes de golpear!!". "En el saque, el lanzamiento en la línea del hombro que golpea la pelota!!".
- Informaciones específicas de lo que se ha logrado: "Mucho mejor, el bloqueo se juntó y ayudó a la defensa!!"; "Bien, observando al sacador tuviste pistas para recibir el saque!!".

Siguiendo a Le Boulch expresamos que las informaciones relevantes determinan el mejoramiento de la representación del movimiento, ya que ninguna ejecución de un movimiento puede ser cualitativamente mejor de su representación mental o interiorización. Creemos central para arribar a ese objetivo:

- ü La pertinencia de las demostraciones. “Una imagen vale más que mil palabras”..... siempre que sea correcta y realizada en condiciones parecidas a aquellas en las que serán practicadas.
- ü Que la última información sea siempre positiva. Los entrenadores no deberíamos describir el error como única y última información, sino lo que queremos ver en nuestros jugadores: en vez de “tienes los codos abiertos en el pase!!” , “codos juntos en el pase!!”. Un buen ejercicio para habituarse es comenzar la frase de corrección con el “quiero ver ”: en vez de “estás contactando la pelota fuera del hombro!!” , “quiero ver el contacto con la pelota delante del hombro que golpea!!”.

LOGRAR QUE NUESTROS JUGADORES SEAN PARTÍCIPES ACTIVOS DE SU PROCESO DE APRENDIZAJE.

Este apartado apunta a “involucrar” a nuestros jugadores en su proceso de aprendizaje del voleibol. Contestar preguntas con preguntas y emitir pocos juicios parecería una buena estrategia para lograrlo: ¿“Por qué el rebote de tu bloqueo ha ido fuera?”

¿ “Cuál es el motivo de que tu armado haya salido lanzado fuera de las antenas?”.

Tomando elementos de sicología cognitiva (conocimiento declarativo), podemos decir que, cuanto más conoce el jugador sobre sus propias acciones mayor control tendrá sobre ellas. Por ello es importante que pueda reconocer y percibir informaciones que intervienen en la preparación, las fases del aprendizaje, las relaciones biomecánicas de los parámetros del movimiento, etc.

Otro punto importante es la aceptación de nuestras informaciones por parte del jugador, que puede facilitarse mediante la utilización de la “didáctica del porqué”: “ Has atacado sin tocar la red **porque** giraste el pie en el último paso”.

INFORMAR EN EL MOMENTO OPORTUNO Y CON LA JUSTA DOSIFICACIÓN.

Respecto al momento de las informaciones, las mismas pueden – y deben- estar provistas:

ANTERIORES A LAS ACCIONES.

DURANTE LAS ACCIONES (SINCRÓNICAS).

AL TÉRMINO DE LA EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES (INMEDIATAS):

- ANTERIORES A LAS ACCIONES.

a- Antes del entrenamiento:

Una información eficaz antes de iniciar la práctica es aquella que les permite a los jugadores comprender lo que se va a practicar utilizando el mínimo de tiempo posible. El ser humano tiene una capacidad limitada para procesar información; se aprende más eficazmente cuando se tiene una idea precisa de lo que se debe cumplir y cuando se exponen los elementos fundamentales (claves) de la habilidad o de la estrategia sin entrar en los detalles.

b- Antes del partido:

Comunicar la estrategia antes del partido hace que los jugadores se sientan más seguros en el juego frente al rival por saber algo de él. Con informaciones de este tipo lograremos que el equipo esté mentalmente preparado, confiado en sus habilidades y a que desaparezca el miedo a lo desconocido.

- DURANTE LAS ACCIONES.

- a- En el entrenamiento:

Tiene poco sentido informar en el momento de las ejecuciones ya que el jugador debería prestar atención a su ejecución y a su entrenador, lo que probablemente estorbaría su desempeño, excepto durante ejercicios súper-analíticos con el fin de proveer retroalimentación que apoye lo propioceptivo. Si son muy importantes durante las acciones oportunos acentos motivacionales: "yá!!", "ahora el pase preciso!!".

- b- En el partido:

- Mantengamos a los suplentes "dentro" del partido mientras están sentados en el banco. Indiquémosles los lugares donde sacar, donde tocar o atacar y las tendencias del equipo contrario por si les toca entrar.

- AL TÉRMINO DE LA EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES (INMEDIATAS).

- a- En el tiempo muerto:

En el tiempo muerto intentamos actuar sobre aspectos técnicos, tácticos, psicológicos o físicos. Algunos autores opinan que en general el tipo de información depende de qué equipo lo ha solicitado: si el nuestro lo hace la información debería enfocarse hacia el sistema de rotación y, por el contrario si el otro equipo lo pide debería enfocarse sobre la fase de contraataque.

En todos los casos podríamos arriesgar algunas sugerencias:

- Ser positivos. Recordemos no describir los errores y decir lo que queremos ver. ¡Queremos que vuelvan a jugar en la forma en que empezaron!.
- Dar pocas indicaciones. No más de dos o tres cosas estructurales para intentar cuando vuelvan a la cancha.
- Proporcionar informaciones de lo relevado en la estadística del partido que se está jugando.
- Pensar solo en la próxima pelota.
- "Sacudir" a los jugadores si el aspecto a solucionar es psicológico utilizando un tono de voz y un lenguaje corporal enérgico.

- b- Luego de las ejercitaciones:

Una de las variables más importantes en el aprendizaje del voleibol es la retroalimentación que se obtiene luego de las respuestas motrices. Entre otras reflexiones podemos señalar al respecto la conveniencia de:

- suministrar claves e informaciones técnicas cuando sea necesario.
- describir los resultados deseados y animar a los jugadores a explorar maneras de alcanzarlos (siempre respetando el modelo técnico correcto)
- proponer tareas compatibles con el nivel de los jugadores para que puedan adquirir informaciones pertinentes.
- mantener las ejercitaciones desafiantes y divertidas
- manejar la complejidad de los ejercicios para que en ellos se repita muchas veces la habilidad a entrenar.

Pasando revista a los resultados de las investigaciones se pueden evidenciar las siguientes tendencias:

- no se deberían proveer informaciones después de cada tentativa de ejecución de movimiento, sí comunicar la información luego de dos o tres ejecuciones
- la información debería tener lugar no mucho más allá de cinco segundos luego de la ejecución del movimiento.

CONCLUSIONES.

A pesar del rol central que reviste la comunicación en el entrenamiento y en la conducción de un equipo de voleibol, las comunicaciones "inesenciales" (en la línea de Parlebas, entre jugador y público, jugador y árbitro, jugador y entrenador), han sido descriptas sólo superficialmente.

En general una buena comunicación parece ser aquella que, mediante un planteo apropiado de la transmisión de la información minimiza el "trabajo de traducción" que el jugador debe realizar para su apropiación. Pero la complejidad de este apartado se centra en que son poco claros y variables de persona a persona cuáles son los tipos de información que el jugador toma en consideración para modificar la ejecución de los movimientos.

Transmitir las informaciones individualmente pertinentes y necesarias e informar de manera convincente (lograr persuadir a nuestros jugadores), en el momento oportuno, con la justa dosificación es nuestro desafío diario.

La tarea es clara y al mismo tiempo difícil y creemos que necesita de la disponibilidad de los investigadores de pasar de los laboratorios al campo.