

## LA TÉCNICA - SEGUNDA PARTE DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS DE JUEGO

**Autor:** Aurelio Ureña Espa

### 1. TÉCNICAS PARA LA RECEPCIÓN DEL SAQUE

Es el primer elemento del juego que tiene lugar dentro de la secuencia del Complejo I (KI)<sup>1</sup>. Supone por tanto el primer contacto que realiza un equipo para construir su ataque cuando no está en posesión del saque.

La importancia de la recepción del saque estriba en su necesidad para la construcción de un ataque con éxito, puesto que si las recepciones son defectuosas, el balón no llegará al colocador en las condiciones idóneas para organizar un ataque eficaz.

Podemos decir, pues, que los objetivos principales de la recepción son: a) neutralizar el saque contrario y b) facilitar al máximo la construcción del ataque del propio equipo, colocando el balón en las mejores condiciones para llevar a cabo un ataque sin limitaciones.

Recibir el saque es una técnica crítica en voleibol, que debe dominarse antes de que ningún equipo alcance un alto nivel de juego. Además de la dificultad técnica, el pase que resulta de la recepción del saque debe controlarse y dirigirse hacia un área concreta en un porcentaje elevado de ocasiones para asegurarse un promedio de posibilidades aceptable de obtener el punto.

Por tanto, podemos decir que el objetivo fundamental en la ejecución técnica será la *precisión* y, el gesto más utilizado es el *pase de antebrazos*.

#### 1.2. La formación de la plataforma de contacto

Las características que definen la formación de una buena plataforma de contacto son que debe ser amplia, homogénea y estable; es decir, sin fisuras, compacta. Para ello será necesario tener en cuenta una serie de consideraciones técnicas:

- a) *El agarre*. Para que la plataforma sea estable y homogénea, en el momento del contacto con el balón, es recomendable un agarre de manos con los pulgares juntos, paralelos y simétricos. Las manos deben estar juntas entre ellas para que no puedan separarse en el momento del contacto con el balón. La recepción de antebrazos es un elemento de precisión, no de fuerza. Por lo tanto nuestra mano dominante debe dirigir el movimiento del conjunto para una mayor precisión, por lo que se colocará por debajo de la no dominante. Lo ideal es que se enseñe de esta forma al jugador desde su iniciación, pero un hábito en sentido contrario no resulta crítico para el rendimiento, por lo que no aconsejamos corregirlo si se ha asentado del modo contrario. Los tipos de agarre más difundidos son:



*Manos superpuestas*



*Manos entrelazadas*



*Formar un puño*

- b) *Ahuecar el pecho* para unir los hombros ayuda a aproximar más los antebrazos creando una base continua de contacto.

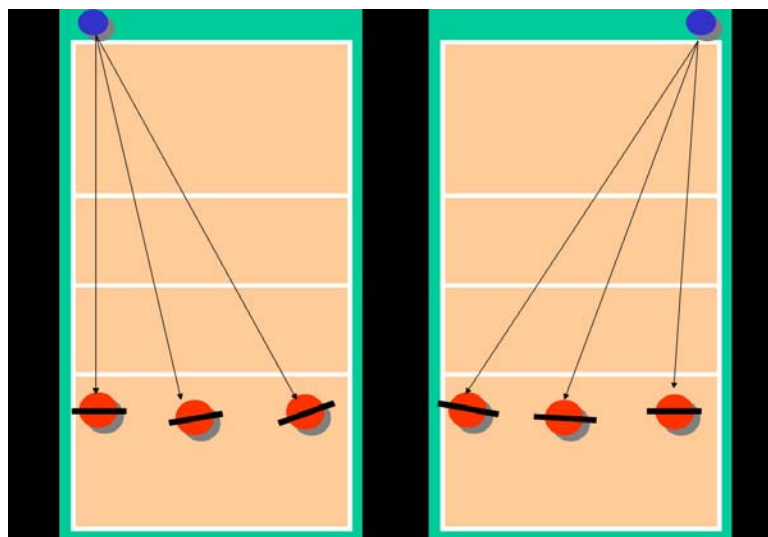
<sup>1</sup> El *complejo I* es la fase del juego que consiste en la construcción del ataque a partir de la recepción del saque, es decir abarca la recepción, la colocación y el ataque.

- c) *Extender los codos totalmente y realizar una rotación externa de los antebrazos, ofreciendo la cara anterior de los mismos, las manos deben efectuar una flexión dorsal (dedos dirigidos hacia el suelo) para facilitar la rotación externa. Esa zona de contacto va a depender de la capacidad del jugador de aproximar sus codos, por lo que recomendamos cuidar su elasticidad y movilidad articular desde sus primeros años.*



### 1.3. La orientación

El receptor se orienta *frente al saque* (ojo: no frente al colocador) con los pies separados, aproximadamente a la anchura de hombros, con el pie interior ligeramente adelantado y dirigido hacia el colocador.



### 1.4. El contacto

Se contactará con la superficie plana de los antebrazos en su mitad superior, evitando las zonas donde la estructura ósea es más superficial. En el momento del contacto, es importante *mirar el balón* continuamente, incluso cuando contacta con los brazos. De esta forma el pase será más preciso. Debe existir un seguimiento visual del balón completo, desde antes del saque hasta que se dirija hacia el colocador. Para conseguir este objetivo, la cabeza debe estar entre los hombros y no se debe mover bruscamente para facilitar el enfoque del objetivo visual.

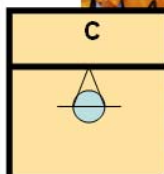
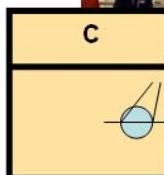
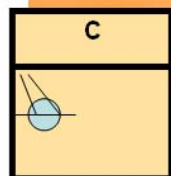
Para pasar el balón con una trayectoria perpendicular, es decir, cuando el receptor está situado en línea con el colocador, el jugador se sitúa detrás del balón con los brazos en el mismo plano que el eje central del cuerpo. Si el receptor se encuentra desplazado hacia un lado, contactará con el cuerpo más interior que los brazos y el balón, elevando el hombro de ese mismo lado y basculando el cuerpo desde el pie atrasado (más alejado del colocador) hacia el pie adelantado (más próximo al colocador). En todos los casos se intenta que la línea de las caderas se mantenga paralela a la red.



Cara anterior de la mitad superior antebrazos



Cabeza entre hombros, mirando el balón



La cintura debe situarse a la altura del balón, variando notablemente la postura según la trayectoria del saque con respecto a la posición del receptor en el momento del contacto. En saques que caen por delante del receptor se producirá un agrupamiento del cuerpo, al contrario que en trayectorias que lo desbordan hacia atrás. La posición de las piernas está en función de las trayectorias del balón. Con una trayectoria corta, el centro de gravedad del cuerpo se situará muy bajo, con flexión de piernas (la pierna exterior apoya la rodilla en el suelo y la más cercana al colocador apoya el pie y queda adelantada sobre la otra). Por el contrario, las piernas estarán extendidas para interceptar trayectorias más paralelas al suelo. El factor clave será la relación entre la cintura y el balón en el momento del contacto.





La rapidez de ejecución es importante, pero tanto más llegar con *movimientos pausados* al contacto para asegurar la precisión perceptiva y de movimiento. La *precisión debe condicionar la velocidad de movimientos*.

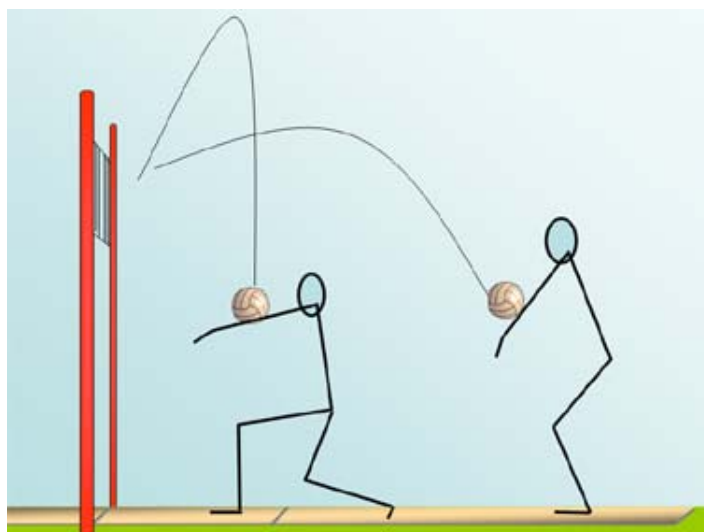
Cuando la trayectoria del saque es lenta y con parábolas pronunciadas, como en el saque de abajo, se busca imprimir más velocidad al balón que la de llegada. Para ello se traslada el peso del cuerpo del pie retrasado hacia el adelantado (más cercano al colocador y apuntando hacia éste) durante el contacto. Conforme el balón es recibido más próximo a la red el impulso se realiza con un movimiento vertical, es decir mediante la extensión de tobillos, rodillas y caderas. Sin embargo, cuando las trayectorias de saque comienzan a ser más veloces y paralelas al suelo, se suelen dar movimientos de amortiguación del jugador en el mismo sentido de la trayectoria del saque.

La trayectoria resultante debe buscar la altura de contacto del colocador (que variará según la técnica empleada por el colocador, en apoyo o en suspensión). Sin embargo, la parábola no debe ser muy alta, más bien interesa una *curva tensa*.

Esta parábola poco pronunciada facilita la colocación, en los equipos de bajo nivel (el balón cae en las manos del colocador con menos aceleración); y en los equipos de alto nivel facilita la incorporación del primer tiempo (no frena la carrera del atacante).

Como excepción, si la recepción se produce en los cuatro metros próximos a la red, las condiciones temporales exigen un pase más parabólico.





### 1.5. La recepción mediante pase de dedos

Las modificaciones del reglamento sobre el primer contacto (supresión de la falta doble), están dando lugar al uso más frecuente de una técnica de pase de dedos.

Esta técnica dispondrá, para esta función, de características específicas que pasamos a describir a continuación:

- El receptor debe estar detrás del balón y centrado con respecto a éste, de forma que no se contacte al lado de la cabeza.
- El balón debe estar encima de la cabeza, no por debajo.
- Se busca un pase más parabólico al colocador que en el pase de antebrazos, evitando pases tensos. Esta circunstancia se acentúa especialmente cuando la recepción se produce cerca de la red, para evitar déficit de tiempo en la construcción del ataque.
- Es necesario poner los dedos más rígidos que para colocar.
- Los brazos y el resto del cuerpo se extienden totalmente siguiendo la trayectoria del balón hacia el destino del mismo.



### 1.6. Factores de decisión

Los elementos que deben centrar la observación y análisis del receptor podemos estudiarlos en dos momentos diferenciados, por un lado los dependientes del saque y, por otro, los dependientes del propio de ataque.

<b>Factores relacionados con el saque</b>	
<b>FACTORES A PERCIBIR</b>	<b>LA TOMA DE DECISIÓN</b>
<b>Experiencias previas sobre ese sacador (tipo de saque que utiliza asociado a eficacia y momento de juego).</b>	Analizar al sacador antes y durante el juego favorece el reconocimiento más inmediato de la trayectoria del saque y una mejor acomodación
<b>Movimientos preparatorios del saque (lanzamiento, armado de brazo...).</b>	La situación lateral del lanzamiento con respecto al hombro ejecutor define, en gran medida, la trayectoria lateral del saque (sobre todo flotante).  En el saque flotante, un balón golpeado por delante del sacador tiene más tendencia a caer que uno golpeado sobre el sacador, que tiende a elevarse.
<b>Situación del sacador (derecha o izquierda; próximo o alejado)</b>	Variar la orientación del receptor según la posición lateral del sacador.  Adelantar la posición conforme el sacador se aleja más.
<b>Tendencia de la fluctuación en la trayectoria final del saque flotante (derecha, izquierda, abajo o arriba).</b>	Está definida por el lanzamiento, pero aún así suele haber una tendencia muy marcada en cada sacador. Estudiarla puede ayudar a completar el desplazamiento y ofrecer una mejor disposición corporal.
<b>Secuencia que frecuenta el sacador (alterna saques cortos y largos, cambia de receptores si hay éxito...).</b>	Si alterna saques cortos y largos, valorar la intensidad del golpeo (velocidad de salida del balón) es esencial.  Si cambia de receptores quiere decir que existe más peligro de que sorprenda al mejor receptor, lo que exige si cabe, una mayor concentración.

<b>Factores relacionados con el ataque</b>	
<b>FACTORES A PERCIBIR</b>	<b>LA TOMA DE DECISIÓN</b>
<b>Recorrido del colocador y de los atacantes</b>	La recepción puede acelerar o retrasar el ataque en función de la parábola de la trayectoria. Aunque defendemos un ritmo de pase estable, puede haber casos de penetraciones muy complicadas o cambios de posición para el ataque, que requieran más tiempo de vuelo del balón.
<b>Zona donde se ha previsto la colocación</b>	Suele ser estable, aunque de forma excepcional, algunos equipos la varían en función de la solución final de ataque pretendida.
<b>Técnicas que domina el colocador. O colocador atacante o no atacante</b>	Una recepción aparentemente perfecta puede no serlo si obliga a pasar en apoyo estando preparado técnicamente para pasar en suspensión.

### 1.7. El entrenamiento de la recepción del saque

La recepción del saque ha demostrado ser un elemento con una correlación muy elevada con el éxito del equipo; además existe un marcado desequilibrio en la progresión del aprendizaje de este elemento con respecto al saque, siendo éste último más precoz en cuanto a desarrollo de la eficacia. Por ambos motivos, se debe prestar gran atención a una formación técnica adecuada y a un gran volumen de entrenamiento en todas las etapas y categorías.

El enfoque primordial, a través del que planteamos el trabajo de recepción en todas las etapas, es la precisión. Aunque existen planteamientos que defienden la seguridad, ese concepto supone connotaciones defensivas que no coinciden con las características del voleibol actual. Apostamos pues, por una filosofía de la recepción como elemento ofensivo y basada en una exigencia máxima de precisión desde la iniciación.

Existen una serie de criterios de interés en la construcción de tareas de recepción:

- a) No debemos olvidar que el principal recurso que exige esta acción es un alto grado de concentración, por tanto y para preservarla, deberemos controlar la motivación y la fatiga.
- b) Debemos compensar la escala de exigencia en el entrenamiento por su origen (saque), y graduar la dificultad que se le origina al receptor a partir del mismo.
- c) Cuando la recepción no sea el elemento central de la tarea, sino que se use como medio para la construcción del ataque, debemos ajustar el grado de exigencia previsto a partir del saque.
- d) Además de la apreciación de trayectorias sobre el balón, los cálculos óptico-motoreos a partir de las percepciones periféricas, tienen una incidencia importante para que la recepción, no sólo se efectúe correctamente, sino en el espacio reglamentario. Para ello es interesante crear exigencias en cuanto a la posibilidad de discernir situaciones en las que corresponde recibir y en cuales no, dentro del entrenamiento.
- e) Fomentar la concentración, la seguridad y la trascendencia de esta acción, resulta de importancia capital para la formación de especialistas.
- f) En el alto nivel todos los rematadores colaboran, en mayor o menor medida, para esta acción, con lo que la especialización prematura, está perjudicando las posibilidades de muchos jugadores.