

Hablaremos ahora de un tema muchas veces escuchado pero no siempre comprendido. Y ése es el tema mental.

¿Quién no ha oído alguna vez “qué cabeza tiene ese jugador...” ó “le gana porque tiene más cabeza”...? ¿Pero alguien se ha detenido verdaderamente a pensar qué quiere decir ésto?.

¿Qué diferencia a los muy buenos jugadores, de los mejores?... Simplemente que los mejores en la “toma de decisiones” su Sistema Nervioso Central (S.N.C.) debe escoger entre una amplia gama de posibilidades y casi siempre eligen lo mejor de su repertorio; mientras que los jugadores muy buenos no siempre eligen la mejor respuesta.

Pero para aclarar más ésta situación vale un ejemplo: al comenzar a practicar un deporte, los alumnos de iniciación, tienen ante cualquier situación una sola respuesta. Pero conforme van pasando las clases, y con la ayuda del monitor, se van dando al alumno más posibilidades de respuesta ante esa misma situación. (Ejemplo: golpe de derecha, al principio el alumno no sabe si dejar botar o no a la bola, si pegarle fuerte o suave, si darle antes de la pared de fondo o después de que rebote en ella, si responderla en paralelo o cruzarla).

Es decir, su Sistema Nervioso Central (S.N.C.) debe elegir su mejor respuesta, pero sólo escogerá de entre un abanico de respuestas “conocidas”. De ésta manera con el transcurso de las clases y una eventual mejora de la técnica al alumno se le va dando más opciones, las cuales pueden ser:

1. Opciones Técnicas.
2. Opciones Tácticas.
3. Opciones Físicas.
4. Opciones Estratégicas.

Otra dificultad añadida en los alumnos de iniciación es que “leen” demasiado tarde la bola.

No saben hacia donde saldrá después del rebote, si botará alto ó bajo, si golpear de derecha ó de revés, etc. Con esto me refiero a que elaboran la respuesta cuando tienen la bola encima, con lo cual el gesto técnico deberá hacerse a mayor velocidad. Y ello trae como consecuencia un golpe fuerte a la bola, resultado: se le va afuera. (Incapacidad de mantener un peloteo largo).



Esta "lectura" va mejorando conforme pasan las clases y partidos, esto se traducirá en una "lectura cada vez más anticipada" de la bola, lo que traerá aparejado más tiempo para "pensar" lo que haremos y actuar en consecuencia.

Para golpear una bola un jugador de inicio, "lee la bola" cuando está a un metro de ella, con los partidos y las clases, empieza a leer la bola cuando está a 3 metros, conforme va pasando los meses de práctica y gracias a su experiencia, comenzará a "pensar" el próximo golpe cuando la bola esté pasando por encima de la red. Todo esto hasta llegar a los profesionales, en donde mucha gente se pregunta ¿cómo llegan a esas bolas imposibles?, pues muy fácil, ya que ellos "leen" la bola cuando su contrario la está golpeando, y por la preparación del golpe, la postura del cuerpo pueden hacerse una idea de dónde la golpeará el contrario. Anticipándose así a su próximo golpe, y llegando en las mejores condiciones posibles.

Además debemos saber que la evolución de cada jugador es distinta, porque intervienen en ella aspectos tan diversos como:

- Su bagaje motriz.
- Experiencias deportivas previas.
- Herencia.
- Edad.
- Sexo.

Buen Entrenamiento , hasta la próxima.

Amadeo Althaus