

Extracto de la Conferencia MTA



HAZLO ■
BIEN
ESC©



(C) Ricardo Gevert

¿Quiénes y qué hay detrás de MTA?

Si tomamos en consideración los diversos estudios, investigaciones y experiencias prácticas realizados por más de una década por Massey en USA (“Swing”), Papageorgiou y Spitzley (entrenamiento de voleibol formativo según biotipos), así como Prof. Dr. Ditmar Wick (biomecánica), orientados a la necesidad de “hacer las cosas de manera distinta” con relación biotipo del voleibolista, nos han ayudado a concluir lo siguiente y además, apoyado en crear el concepto metodológico MTA como tal.

A ello se suman diversas informaciones en la misma dirección por parte de Schulz y Moculescu.

Este es el resultado de un largo análisis de nuestras potencialidades desaprovechadas y cuya solución, Encontramos en una larga interacción de casi un año con las personas arriba citadas.

El resultado se llama MTA.

(C) Ricardo Gevert

HAZLO BIEN
ESC©



**SORPRESA
VELOCIDAD
CONFUSION**

• El punto central guarda relación con ataques poco predecibles; jugar paralelo a la red; “cazería” en busca de:

- carrera frontal; ataque de adentro hacia fuera
- usar señales audibles para crear flexibilidad de contraataques
- amplía ventana de ataque al rechazar con una pierna en algunas jugadas
- si el propio equipo no es muy alto frente al rival, se logra reducir el tamaño de sus bloqueadores manteniéndolos adivinando...
- mayor velocidad es más potencia y eficacia
- buscar la armada más simple, variar ataque colocado y de potencia
- aparecer y desaparecer detrás del armador o atacante de primer tiempo

Se preguntarán... ¿qué es todo esto?

(C) Ricardo Gevert

HAZLO BIEN
ESC©



DEFENSA & ATAQUE debieran ser REVERSIBLES

DEFENSA

(pase-armado-ataque)

¡Es prevención de puntos!

- ✓ ¿Mejorar la eficacia de tu equipo?
▶ **MEJORA TU RECEPCIÓN**
- ✓ ¿Cómo mejorar la recepción sin intentarlo?
▶ **MINIMIZA TUS ERRORES DE SISTEMA**
- ✓ ¿Cómo mejorar la recepción intentándolo?
▶ **DECISIONES DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO**

ATAQUE

(saque-bloqueo-defensa-contraataque)

¡Es creación de puntos!

- ✓ ¿Mejorar la eficacia de tu equipo?
▶ **MEJORA TU SAQUE**
- ✓ ¿Cómo mejorar la recepción sin intentarlo?
▶ **MAXIMIZA SUS ERRORES DE SISTEMA**
- ✓ ¿Cómo mejorar la recepción intentándolo?
▶ **DECISIONES DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO**





Para introducir señales audibles de manera activa...

Para un aprendizaje más fácil, en la etapa formativa, así como inicial para un equipo avanzado, se utilizará un solo jugador. En los avanzados debiera ser un punta-receptor; en una segunda fase se suma el central. Estas señales audibles no solo mejoran la comunicación del equipo, sino la dinámica y confunden / distraen a rivales. Se usan especialmente en contraataques, pero también para combinaciones de ataque en fase de recepción.

También se usan para engañar bajo señales preestablecidas. El armador marca una jugada predeterminada, pero envía una señal audible p.ej. al propio opuesto y que la perciba el contrario, en donde lo manda a atacar a lugar distinto a lo marcado en la jugada. Importante es no dejarse atrapar por un sistema de señales audibles; se usan los conceptos para crear un sistema flexible que trabaje en función de las características particulares de los (as) jugadores (as) de un equipo determinado.

En muy importante para el acostumbramiento, que en cada jugada o intercambio de balón en que se prepare ataque, los jugadores griten el balón al que van, aunque sea en clave.

¡Cada balón!

(C) Ricardo Gevert

HAZLO
BIEN
ESC©



LA RECEPCION MTA

1 Nada es más importante que minimizar errores de recepción de saque

El Error Crítico de Recepción

En mi opinión es separar al armador de la red, incluso peor, obligarlo a ir a buscar un balón tras línea de zagueros.

Esto limita que se le imprima velocidad, dinámica y sorpresa.

¿Qué causa este Error?

2 Entrenamos a nuestros receptores, insistiendo en que la recepción se realice frontal a la red. Sin embargo, cualquier desviación del ángulo de la plataforma, genera un pase demasiado alto y profundo. En equipos avanzados, un saque salto fuerte es más fácil llegar con brazos que mover piernas y tratar de pararse de frente. El saque salto flotado, obliga a los puntas a retroceder y se pierde la posibilidad de jugar un 2º tiempo con ellos.

¿Cómo corregir este Error?

3 Con una recepción lateral, es decir, fuera del espacio central del cuerpo y con los brazos lo más paralelos posibles al piso.

Ello conduce a un mayor control y un pase con una trayectoria de balón más directa y dirigida.

Alcanzar un balón de un saque difícil con ambos brazos, siempre va a ser más rápido que mover las piernas buscando la posición frontal. Creo que debiéramos entrenar a nuestros jugadores para alcanzar rápidamente un saque con recepción lateral, dirigiendo el pase a la zona acordada con el armador para el desarrollo táctico de una jugada.

HAZLO BIEN
ESC©



LA RECEPCION MTA

Teoría – Consejos - Entrenamiento

Teoría - ¿Porqué usar Recepción MTA?

- sacar ventaja de buenos receptores y reducir errores de sistema
- aumentar el rango de acción por receptor (entrenar a receptores para cubrir más espacio)
- mejorar control de balón – facilitar trabajo al armador (pase altura de antena y a “la sombra”)
- imprimir mayor movilidad y dinámica a los atacantes

Técnica

- saque fácil y corto, recibe frontal o con dedos
- saque flotado rápido y saque remache, lateraliza tu recepción
- evita ser sorprendido con tus manos tomadas, expande tu espacio, controla la altura del pase
- llega rápido al balón, sube las piernas al golpear balón y gira levemente para dar dirección
- bloquea el balón subiendo el hombro del lado de tu recepción lateral

Táctica

- decide dónde vas a atacar con mayor eficacia – el armador decide zona a la que debe llegar pase de recepción
- aumenta velocidad de ataque con un mayor control de balón
- realiza el pase lineal ascendente (proyección altura de antenas), al centro del campo de juego e idealmente separado 1 a 1,5 m de la red
- sorprender en algunas posiciones realizando pase a la izquierda frontal al receptor

Entrenamiento

- movimiento de piernas para recepción frontal (“movimiento del elefante”)
- ejercicios de balance de piernas
- exactitud del pase lateral con diversos tipos de saques
- subir balón sin que gire en el pase lateral; dale leve giro al balón en el pase frontal
- ejercitar “el balón es mío o no...” y precisión de recepción al medio de la zona de ataque
- precisión para balón ascendente, “teledirigido” altura antena, dirección solicitada por armador
- saque salto se reciben desde “el cajón” (ver gráfico de ubicación más adelante)
- recibe y ataca por uno y otro costado del armador
- competencias de 10 sacadores vs. 3 receptores

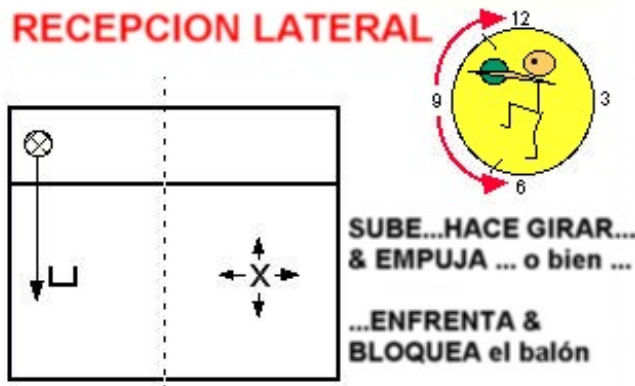
(C) Ricardo Gevert

HAZLO
BIEN
ESC©



RECEPCIÓN LATERAL, o bien, realizar un pase fuera de la línea central del cuerpo, es el factor crítico para desarrollar puntas-receptores y un ataque más dinámico, Incluso es válido para el Líbero que no ataca, porque imprime otra dinámica al ataque. Genera un pase más rasante, de trayectoria más rápida y crea más fluidez para el atacante en la transición de la recepción al ataque...ya que el balón no crea una barrera entre el atacante y su ruta de ataque.

RECEPCION LATERAL



(1) Balón Zurdo (2) Ejer-T (3) Pasa el reloj

SUBE...HACE GIRAR...
& EMPUJA ... o bien ...
...enfrenta &
BLOQUEA el balón

Levanta la pierna del lado en que estás recibiendo y hace girar ("top spin") el balón empujándolo a zona de armado.

Suelta el hombro y enfrenta el balón bloqueándolo en dirección al punto-objetivo.

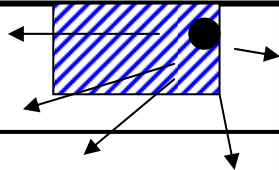
Realiza el pase por arriba del nivel de hombros, zona 9 a 11 hrs del reloj, preferentemente a tu izquierda.

Balón Zurdo: enseñar a jugadores a colocarse de tal manera, que el balón esté a lado de su cadera levantada, en lugar de frente a su ombligo.

Ejer-T: Desarrollar la capacidad de realizar una recepción en todos los sectores del reloj. Muévete en las cuatro direcciones para recibir... y maneja el balón en los cuatro cuadrantes del reloj.

ARMADOR MTA

Para lograr una mayor consistencia del armador, sin depender tanto del talento de sus dedos, sino más de su agilidad, fortaleza mental, liderazgo e inteligencia en la toma de decisiones, “el sistema” de ataque es lo que con cariño denomino Manquehue-Turbo-Ataque (MTA). El sistema automáticamente mejorará la consistencia del armador, reducirá los errores de armado y acelerará la dinámica y lo impredecible del propio juego.

<p>Regla Clásica: Llega con ambas piernas al balón. Manos frente a la cabeza. Empuja con brazos. Controla el balón.</p>	<p>Armador MTA: Pierna derecha hacia el balón. Manos muy por arriba de la cabeza. Empuja con caderas. Re-dirige el balón.</p>	<p>Metas básicas: Alcanza el balón rápido y arriba. Nariz y pie derecho dirección al objetivo. Vuela, congela y prosigue.</p>	 <p>Regla de “media cancha”: armador es dueño de la mitad frontal.</p>
--	--	--	--

Metas específicas:

- mejora opciones de ataque exitoso, dándole un fuerte impulso al balón
- debes saber a quien armarle, porqué y cuándo
- decisiones:
 - plan de partido, atacantes más eficaces, situación de partido, formación del ataque
 - lectura de: tipo de sacador, posiciones de receptores, bloqueadores
 - reacción al balón: rodillas flectadas, desplázate, salta, arma, cubre

HAZLO BIEN
ESC©



ARMADOR MTA

Teoría – Consejos - Entrenamiento

Teoría

- no dedos fantásticos, sino buena ubicación, desplazamiento y cerebro
- arma eficazmente, resguarda tu condición atlética para bloquear o defender
- “rastrea” y re-dirige el balón – realiza un movimiento fluido y no forzado
- intenta engañar a bloqueadores
- fortaleza mental y reducción de decepciones; eso te da continuidad de juego

Técnica

- como una ardilla: manos en línea con muñecas; usa reflejo natural de estiramiento
- manos arriba tempranamente; “rastrea” el balón
- adelanta tu pie derecho; usa caderas y no brazos para impulsar el balón
- hace fluir el movimiento, no lo separes en etapas
- vuela y frena a través de la armada
- mantén el balón más al frente tuyo que de lo normal
- altura = acelera a tu atacante; mantén el balón en tu “ventana de ataque”
- profundidad (a la derecha de la nariz, espacio para brazo de atacante); dale al atacante impulso en el balón (acción-reacción)
- “bailarina de ballet” en armada hacia atrás

Táctica

- decisión: a quien, cuándo y porqué
- flujos de comunicación preestablecidos
- armador aliado con atacantes

Entrenamiento

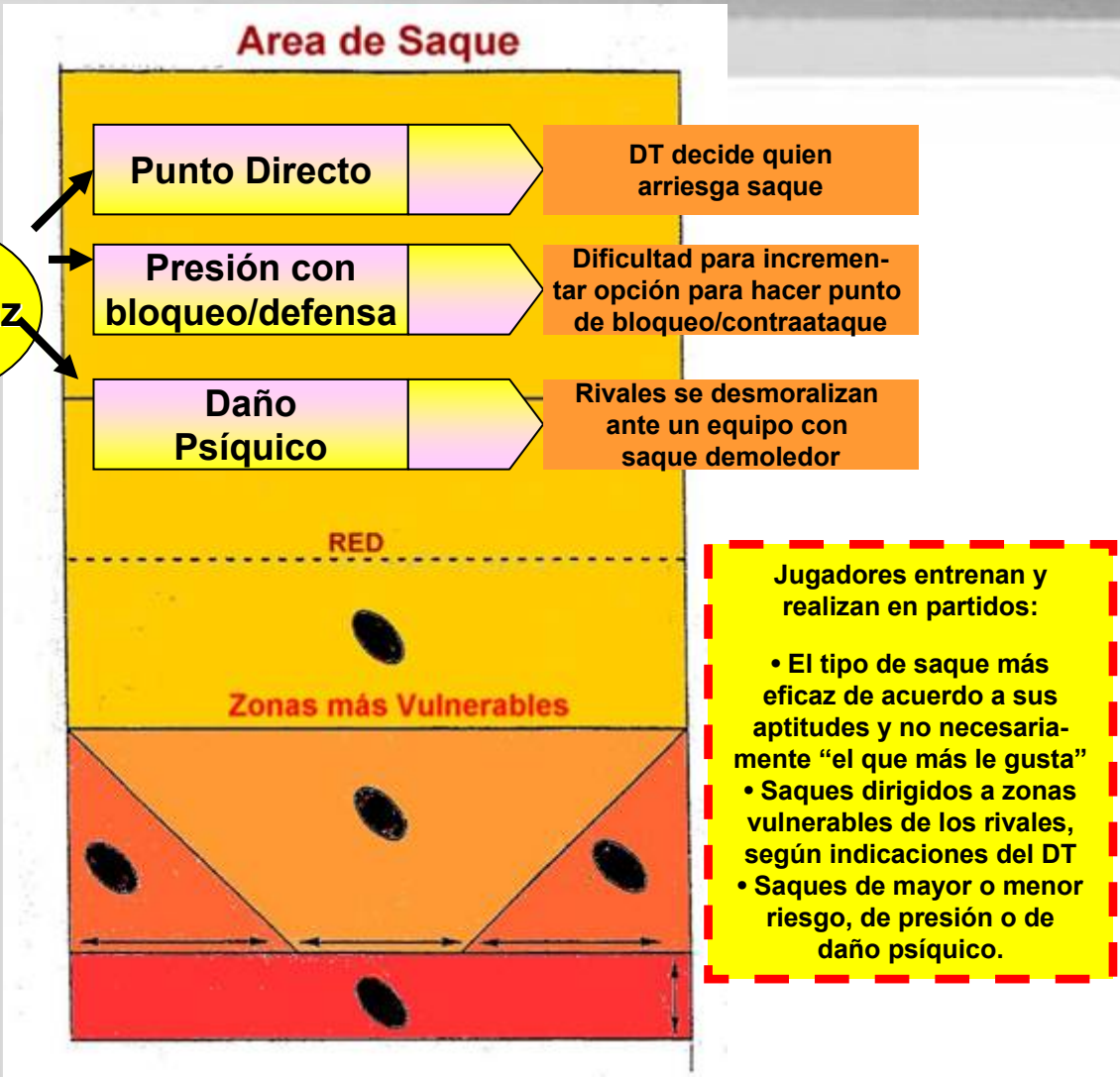
- mantén manos muy arriba, realmente arriba
- manos buscan balón de recepción más rápido y recto, no tan ovalado y alto
- desplazamientos rápidos, frenar o saltar, armar
- series de distinto trabajo de desplazamientos de piernas

HAZLO
BIEN
ESC©



SAQUE MTA

Saque Eficaz



HAZLO BIEN ESCO



Un buen saque aporta un 50% o más a un bloqueo o contraataque eficaz.

BLOQUEO MTA

1

Claves de Bloqueo

- Balón a la vista, manos arriba, posición balanceada
- Frente al atacante (nariz frente al hombro atacante en ángulo de su carrera)
- “Sellar” la red con manos bien abiertas y presionar hacia el centro del campo contrario
- Sepárese de la red después de bloquear

2

Decisiones Teóricas

- ¿2 o 3 bloqueadores?
- ¿Bloqueo activo o defensivo?
- ¿Canal defensivo abierto?
- ¿Frente a 1º tiempo: 1, 2 bloqueadores, alto, bajonadie?

4

Entrenar...

- Técnica de lectura individual y en parejas
- DT en cajón corrigiendo técnica y “timing”
- Secuencia: técnica, lectura, prioridades (central y puntas)
- Secuencia: bloqueo individual; dos responsabilidades distintas

3

Errores de Bloqueo Frecuentes

“Bloqueo Mural” – jugadores creen que deben armar pronto un muro. Sin embargo, esto le da al atacante tiempo para cambiar y bloqueador estará cayendo en el momento de bloquear. Las manos deben “meterse” en último momento.

HAZLO BIEN ESC®



DEFENSA MTA

La clave está en una actitud táctica y técnica de defensa, así como de la predisposición

“cualquier balón puede ser mío”.

Al sacar, el 50% de los rallies incluyen transición al ataque.

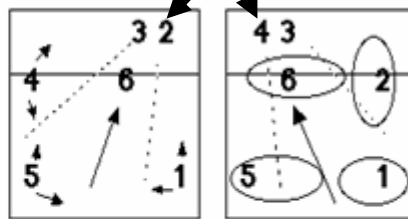
Al defender, en el 75% de los casos no es necesario ir al piso.

40% de la propia producción de puntos, requiere iniciarse de contraataque

El sistema defensivo debe adaptarse a características de los jugadores:

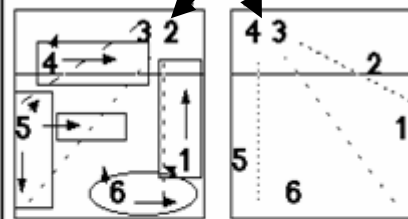
- Posición
- Postura
- Recupera el balón
- Envíalo al objetivo

Defensa horizontal



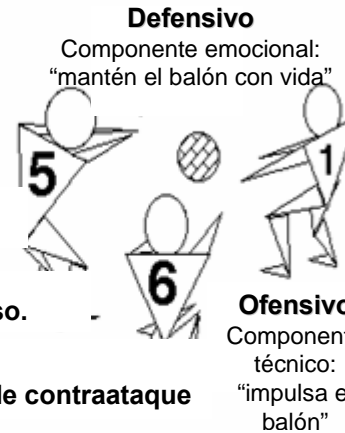
Lateral

Defensa vertical



Frontal

Manquehue debe dominar ambos y aplicar según rival o instrucción DT



HAZLO BIEN ESCO



FORTALEZA MENTAL MTA

Definición de fortaleza mental:

- Rendimiento consistente bajo presión.
- Capacidad de mantener un foco relajado frente a indicaciones concretas del DT o armador.

Meta:

- Crear situaciones naturales, las cuales permitan obtener resultado esperado
- Crear mentalidad en los jugadores, para disfrutar el desafío
- ¡Recuperarse de errores es tan importante como no cometerlos!

2. ¿Cómo? Guiando filosofías...

- Balance de competitividad con cooperación. Ambos son esenciales.
- Balance de entrenamiento entre ejecución técnica y presión.
- Crear presión y frustración de manera controlada y dejar saber a jugadores, que es imprescindible aprender a luchar en los entrenamientos.
- Buscar “resolver el puzzle”... ¡ No siempre el DT debe dar las respuestas!

3. Las 3 estructuras importantes:

- “HiperJuego”: situaciones de juego controladas, alteradas o magnificadas, las cuales excedan las condiciones de partido normales.
- “Hoyo Profundo”: crear el desafío, tomar conocimiento que es de fortaleza de equipo y no individual salir de una secuencia negativa.
- “Puerta Cerrada”: cabeza con cabeza, cierra la puerta y a ver quien sale con vida.

4. Elementos competitivos: cantidad, calidad, distancia, tiempo, limitaciones de espacio, puntuación forzada, encontrar soluciones, repeticiones...

- Ejercicios para lograr forzosamente puntos ganadores, tanto de recepción como de contraataque. Ejercitar usando sistema MTA.
- Ejecución de control de balón: recepción de saque a posiciones 2/3 y 3/4 así como de contraataque de acuerdo a jugada preestablecida.
- Sobrecarga
- Sobrecompensación (armada fuera límite antena, contraataque con balón “casi perdido”)
- Acelerar velocidad situaciones (saque seguidos, armadas consecutivas, etc.)
- Jugar en media cancha (2 vs 2, 3 vs 3, incluso 6 vs 6)
- Frustraciones (ataque vs. 3 bloqueadores fuertes, en parejas: 2 fuertes vs 2 débiles, etc.)
- Juego dentro del juego: armador vs armador, bonificación de puntos por realización meta, etc.)

HAZLO
BIEN
ESC©



**El balón no tiene
oídos para excusas..**

FORTALEZA MENTAL MTA

5. Consideraciones:

- Descubrir el balance o “puntos de desafío” para cada equipo...y el mejor tipo de ejercicio.
- ¿A que estímulos responde positivamente el equipo y a cuales no?
¿Personalidad colectiva?
- No tener temor a la experimentación...

6. Ejercicios de ejemplo:

a. Saque/Saque Recepción

- Limitación a altura de antena (cuerda); zona central de la cancha es “zona muerta”, es decir es neutra y no obtiene puntos; puntuación doble saque a esquinas y último metro del campo; corto dentro de 3 m ataque, pero rasante bajo altura antenas, etc.
- Si no llega pase donde debe, no hay ataque (aplicar variantes del ejercicio)
- 10 saques perfectos en ubicación; lograr 3 ases vs 2 buenos receptores; puntas-receptores compiten en precisión de recepción vs centrales (pero ventaja de puntos para centrales)

b. Ataque

- Parejas compiten contra otra en combinaciones de ataque; competencia en que posición de recepción se logra realizar más rápido 3 puntos consecutivos, etc.
- Ataque dirigido en jugada preestablecida a posiciones específicas en campo contrario.
- Ataque individual vs formación contraria completa (debe realizar 3 ataques exitosos consecutivos para “salvarse”)
- Gritar fuertemente señales de ataque y contraataque vs formación contraria completa

c. Defensa

- Círculo defensivo...ataque contrario – bloqueo – defensa – contraataque – saque (meta es bloquear eficazmente o defender y contraatacar con punto, pero...el saque posterior no puede perderse, es más, debe se inductor a nuevo punto)
- Defensa a piso...defiendan 3 y ataquen (...+ bloqueo; + meta; otro...)
- “Ola” ...defensas en 6, 5, 4, 3, 2, 1 consecutivas y con ataque cada vez. Solo al lograr la ola completa el equipo “se salva”,

d. Juego controlado

- 3 vs 3 o más sobre la red, con rotación de cambio de lado de quien arma.
- Control de balón en media cancha de juego: 25 consecutivas sin error...= cooperación y toma de decisiones.
- 6 vs 6 con aumento de frecuencia...DT controla balones.
- 6 vs 6 sin bloqueo en puntas; 5 vs 5 sin bloqueo de centrales, etc.
- Partidos 2 vs. 3 o 3 vs 4.....¡Pero Profe, no es justo...! ¡¡¡...Exacto, es lo que quiero !!!

HAZLO
BIEN
ESC©



**El balón no tiene
oídos para excusas..**

ATAQUE MTA

MTA 1: Principio del mayor anotador

- como DT debes hacer todo lo necesario para alcanzar el mayor % de eficacia del equipo
- tus mejores atacantes deben atacar más balones (entrénalos para adquirir esa resistencia)
- genera más potencia con el mismo “combustible”; genera una sobrecarga en la defensa contraria; la ofensiva gana...

MTA 2: Aprendiendo de otros deportes

- Mejora condición atlética de jugadores en función de su tarea y no “preparación física universal”
- Presión horizontal al adversario; rutas de ataque adentro-afuera
- Impredecible: aparece y desaparece detrás del armador y atacante de primer tiempo

MTA 3: Rompiendo mitos

- Competencias integradas – pase lateral, armada dinámica, carriles, velocidad y comunicación
- Aptitudes de atacantes de punta y opuesto: impulso ágil para realizar pase y atacar; procesamiento rápido de instrucciones y/o señales del armador

MTA 4: Fuerza decisiones constantemente

- Desarrolla la condición atlética de tus mejores atacantes
- Técnica: pase de recepción y “partiste a atacar”; rutas por carriles, cambios de ritmo; trabajo de 3 pasos, usar intensamente señales auditivas que marquen la jugada y distraigan a bloqueadores
- Sistema: define carriles, usar impulso para un propósito y no “porque si...”

MTA 5: La mentalidad

- sistema flexible, usa lo que te sirve en función de las aptitudes de tus jugadores, innova...
- ¿Cuáles son las fortalezas? ¿Qué tan rápido se puede avanzar al centrarse en las fortalezas?
- No límites a atletas más potentes; no fuerces a atletas más limitados
- Atacantes de tamaño mediano; trabaja con ellos todo su poder físico y mental
- “Sácale el jugo” a 2 rotaciones de atacantes
- Ataca un tiempo más rápido de lo que espera el adversario

MTA 6: Sin pase, no se hace MTA

- Un ataque MTA debe aumentar en varios kgf/cm² la potencia dinámica
- Usar MTA para “romper” el bloqueo del adversario
- Aplica MTA en función de las fortalezas atléticas de tus mejores atacantes
- Disfruta con la innovación y desafíos concretos, traspasa responsabilidad al equipo

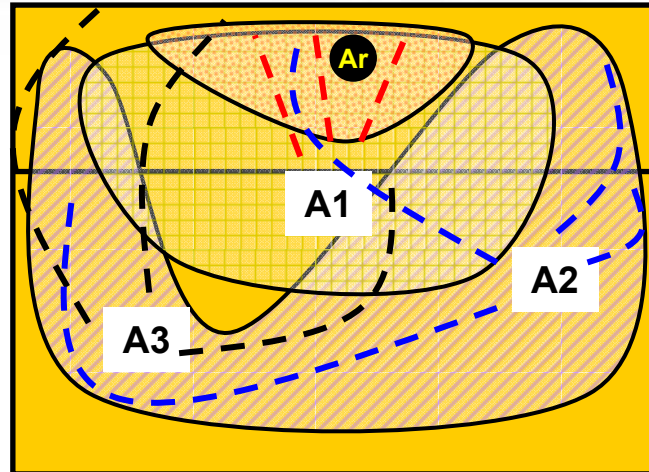
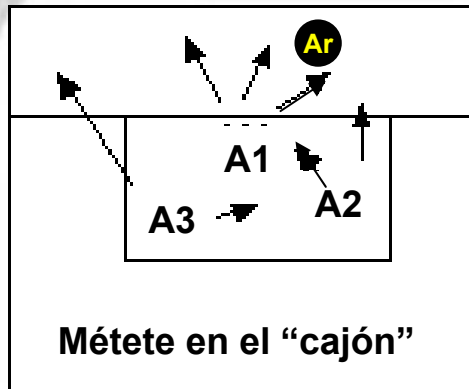
HAZLO
BIEN
ESC©



LEMA PARA EL EQUIPO
Confunde a bloqueadores,
abusa de defensores,
pásalo bien...

PRINCIPIOS
especial para equipos de
mediana altura y atacantes
de punta potentes

ATAQUE MTA



Ar = Armador

A1 = Central 1° Tiempo
Atacante MTA

A2 = Opuesto
Atacante MTA

A3 = Punta-Receptor
Atacante MTA

Cada atacante ataca en su carril.

Estos carriles son tanto de espacio físico como de velocidad (ritmo).

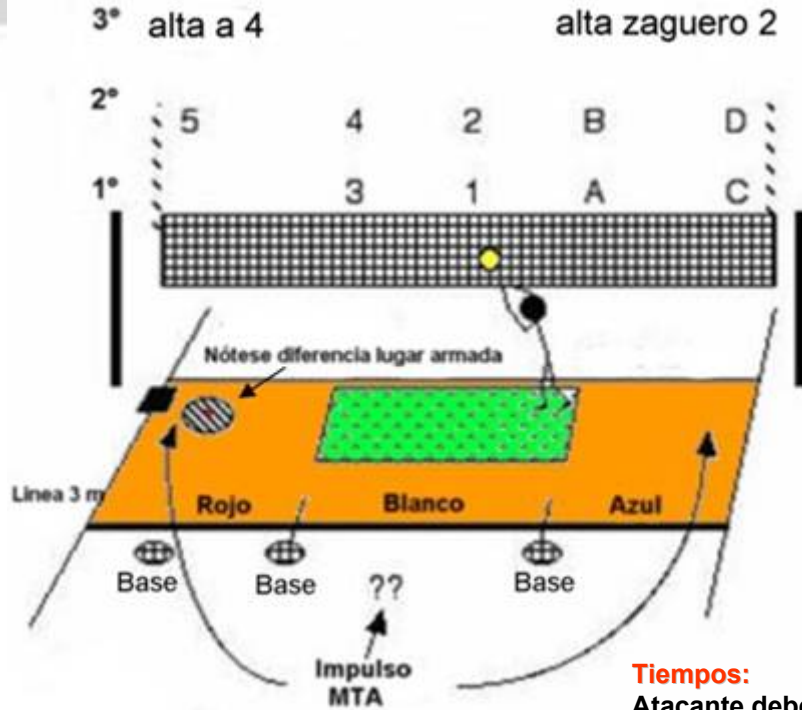
Metas:

- Armar al mejor atacante en el mejor lugar
- Redirige al error/confunde adversario con audición y visión
- Provoca que bloqueadores floten lateralmente
- Usa a mejores receptores al medio del campo
- Ataca sectores de bloqueo débil en adversario
- A2 y A3 atacan en 2° tiempo; alto solo ante la indeseada mala recepción.

HAZLO BIEN
ESC©

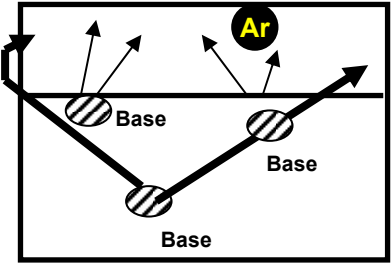


ATAQUE MTA



1° tiempo en posiciones 3, 1, A y C
2° tiempo (metro y medio) en posiciones 4, 2, B y D
3° tiempo (alta) solo en posiciones 4 y zaguero por 2 (1) y 4 (5)

Ejemplo Punta-Receptor



Tiempos:
 Atacante debe calcular muy bien su carrera.
3° Tiempo: pasos habituales, sin embargo, balón a 2(1) zaguero, a 1,5 m red).
2° Tiempo: idealmente Salto 1 pierna después de 3 pasos
1° Tiempo: en el aire antes del balón en manos armador.

(C) Ricardo Gevert

HAZLO BIEN ESCO

