

**INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN
DOCENTE
EN EDUCACIÓN FÍSICA**

Apuntes Catedra

VOLEIBOL

**Diseño Curricular 2016
CURSO 1^{er} AÑO**

**Profesor: López, Martín A.
Ciclo Lectivo 2016**

HISTORIA DEL MINIVOLEY

Como fue... (Historia)

El Minivoley nace en la ex-República Democrática Alemana, legado del Prof. Horst Baacke, en los años 60, como un método de preparación para el voleibol.

En un principio, como ya se ha dicho, era concebido como el "voleibol para niños", o al menos como un juego que debía derivar en el voleibol de adultos, imitando sus acciones y proponiendo una simple reducción de las medidas del campo, del balón, de la altura de la red y del número de jugadores participantes.

A mediados de los años 70 la Federación Internacional de Voleibol, consciente de la importancia que para el desarrollo y la difusión del voleibol significa la actividad infantil y escolar, impulsó la investigación, el desarrollo y el intercambio de experiencias en esta materia.

A través de estas manifestaciones, el concepto de Minivoley fue sufriendo profundas modificaciones que comenzaron en el 1º Simposio Internacional de Suecia, en 1975, y fue profundizada en los sucesivos celebrados en Italia, Argentina y Francia, con el apoyo de la Comisión de Minivoley de la F.I.V.B.

La lectura de los documentos y recomendaciones surgidas de estos eventos, revelan las orientaciones finales que consolidaron el movimiento de Minivoley bajo las siguientes premisas básicas:

- 1.- Es un juego adaptado a iniciar a los niños en la práctica del voleibol, que contribuye al correcto aprendizaje de los fundamentos y conceptos más valiosos del juego, evitando la especialización precoz e injustificada.
- 2.- Es un juego adaptado para desarrollar una correcta motricidad de base, como fundamento de la predisposición general a la práctica deportiva.
- 3.- Es un instrumento magnífico y un medio de colaboración pedagógica y organizativa de las estructuras curriculares de la escuela, interesadas en la Educación Física en las edades comprendidas entre los 8 y los 12 años. Una vez dado este impulso y orientaciones iniciales, el minivoley adquirió una identidad propia y ha seguido un camino particular en cada territorio, adaptándose a las particularidades y cultura de cada pueblo, cumpliendo los objetivos y principios para los cuales fue creado.

El Minivoley debería ser:

- Un juego, una manera divertida de hacer movimiento.
- La forma que el voleibol ofrece a los niños para expresarse y educarse alegremente.
- El complemento socializante de quien actúa individualmente, porque es una acción de grupo.

- Una manera de ser adversarios sin golpearse, de ser oponentes sin ser enemigos.
- El Minivoley ha sido creado, extrayendo los aportes más ricos y nobles del juego de voleibol, pero con contenidos y posibilidades propias. El MINIVOLEY no es un fin en sí mismo, sino un medio de aprendizaje del deporte y de educación del niño.

La rápida e incondicional adhesión que ha logrado el Minivoley, responde a sus resonantes virtudes que se extienden a tres ámbitos de acción del niño:

1. **En la Escuela:** como agente curricular de la Educación Física, rico en contenidos educativos, orientado al desarrollo motor general, con posibilidades de ser practicado en edades tempranas, incluso en forma mixta, con escasa necesidad de infraestructura y equipamiento.
2. **En la actividad extraescolar:** como programa de iniciación deportiva, orientado a la enseñanza progresiva y adaptada de los gestos básicos del voleibol y la incorporación del niño a la competición educativa, destinada a resaltar valores fundamentales como el respeto a las reglas, el adversario y la importancia relativa de la victoria o la derrota.
3. **En la actividad recreativa:** practicado en forma espontánea o en programas lúdico-recreativos de deporte para todos, sin límite de edad, con contenidos socializantes valiosos y de fácil acceso **Las características del Minivoley como actividad lúdico-formativa, apropiada para su utilización en ámbito escolar son:**

- Es un juego rico en contenido motrices generales, que requiere la utilización armónica de todo el cuerpo y favorece el desarrollo perceptivo.
- Es un juego con contenido socializante e integrador, sin contacto físico por lo que puede jugarse en forma mixta.
- Es de fácil aprendizaje y muy motivante cuando es impartido con una metodología adecuada y sencilla.
- Es económico, de fácil equipamiento y puede jugarse sobre una gran variedad de superficies, en espacios reducidos, al aire libre o bajo techo.
- Es recomendable para favorecer su utilización espontánea como juego de patio en recreos y tiempos de descanso, por su escaso riesgo.

La Escuela Deportiva de Minivoley debería perseguir los siguientes objetivos:

- Acoger a los niños interesados en el Minivoley que no tengan la oportunidad de practicarlo en su propio Centro.
- Ofrecer una continuidad a los aprendizajes adquiridos en el ámbito escolar, ofreciendo un programa de contenidos más avanzado y completo.
- Fomentar la difusión y ser el motor de creación de nuevas Escuelas.
- Participar en las competiciones locales y territoriales como complemento formativo y recreativo.
- Desde el punto de vista pedagógico la Escuela Deportiva de Minivoley se acogerá a los siguientes principios:
- El despertar actitudes positivas hacia la práctica del deporte en general y del voleibol en particular, bajo los principios del Juego Limpio
- Fomentar conductas de cooperación, integración y solidaridad que creen hábitos de convivencia ciudadana.
- La enseñanza del juego y las técnicas básicas del voleibol, bajo el principio de la enseñanza globalizada y progresiva, con especial atención a las características psico-físicas de la edad.

- La participación en competiciones, no como selección de talentos ni exasperación en la búsqueda de resultados, sino como experiencia vital en el proceso diario de educación para la vida.

¿Qué hace falta para formar una Escuela Deportiva de Minivoley?:

- Un espacio de trabajo (patio escolar, instalación deportiva, etc.), siendo adaptable casi todo tipo de superficies lisas y que no presenten riesgo para los niños.
- Proveer los materiales básicos para la actividad: La red puede reemplazarse por cintas, gomas elásticas, cuerdas, etc. Los balones recomendados son aquellos ligeros y suaves al tacto.
- Un monitor o animador, con formación técnica y adecuado sentido pedagógico, apto para guiar al grupo de niños.
- Organizar un calendario, que no solamente contemple los días de práctica (2-3 veces semanales), sino además otro tipo de actividades enriquecedoras como encuentros, jornadas, competiciones, salidas, etc. que refuercen la motivación y la formación de los niños.
- Los estamentos deportivos competentes, con la colaboración Federaciones Provinciales y Asociaciones Locales, fomentarán la actividad del sector y apoyará la creación de competiciones en forma de Encuentros o Jornadas de Minivoley.

*Texto extraído de PEQUEVOLEY (Luis Muchaga – Proyecto de Minivoley de la Real Federación Española)

* Modificado y adaptado por Prof. López Martín.

EL MINIVOLEIBOL COMO AGENTE DE DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD DEL NIÑO

Autor:

Luis F. Muchaga

CONCEPTOS Y CARACTERÍSTICAS

Los conceptos válidos a considerar para extraer conclusiones sobre los Minideportes son: el NIÑO y el DEPORTE de referencia (en este caso el voleibol). En la clasificación moderna de los deportes, el voleibol se incluye en el grupo de los deportes de situación, porque en su desarrollo los atletas deben adaptarse constantemente a situaciones cambiantes para lograr el mejor resultado de la acción.

Esta característica, que desde un inicio lo aleja de otras manifestaciones como el atletismo, la gimnasia o la natación, condiciona todo el proceso pedagógico de enseñanza, no sólo en lo referido

al aprendizaje de las técnicas o el incremento de las cualidades físicas, sino principalmente en lo

referido a

la maduración del complejo percepción – elaboración – respuesta (fase invisible del movimiento), imprescindible para la resolución de complejas situaciones motoras.

La acción de voleibol, como acto motor complejo, está condicionado por el vuelo del balón en un ámbito espacial determinado, que debe ser resuelta por el jugador de acuerdo a las prescripciones reglamentarias y en función de sus compañeros y oponentes.

El MNVB extrae los principales conceptos de la acción de voleibol en general (y de sus diferentes situaciones en particular), para ser utilizadas como elementos fundamentales del proceso de

desarrollo motor de los niños en edades de 8 a 12 años (motricidad general y especial).

El vuelo del balón diseña en el aire unas trayectorias que deben ser reconocidas y solucionadas por el niño mediante su capacidad motriz y constituye el primer y fundamental tema del MNVB. El trabajo sobre estas trayectorias o parábolas, exige un adecuado desarrollo de los desplazamientos, como elemento motor imprescindible para resolver las diferentes situaciones de juego que se plantean.

Existe, sin embargo, un condicionamiento perceptivo que permite un mejor reconocimiento de las trayectorias del balón y un correcto control de l movimiento en función de esas parábolas y de la

motricidad de compañeros y oponentes: la agudeza y la amplitud del campo visual (visión frontal, de profundidad y periférica). Estos conceptos deben ser adquiridos por el niño sobre la base de un amplio

desarrollo coordinativo, que abraque aspectos importantes como:

- La bilateralidad del tren superior e inferior,
- El reconocimiento y dominio de los extremos distales(manos y pies)
- La adaptación paulatina a movimientos simétricos, que son características predominantes de las técnicas de voleibol.

Estos conceptos que hemos mencionado, constituyen el contenido central de la tarea del jugador en sus etapas iniciales, que deberán ser desarrolladas específicamente con la habilidad

fundamental del toque de dedos, por ser la técnica que mejor se adapta (entre las técnicas específicas) a éstos fines.

El aporte singular del MNVB no se agota en la mera aplicación de los temas mencionados, sino

que merecen especial atención los medios de los que dispone el profesor durante el entrenamiento para ejercer su influencia en los alumnos, que son: las tareas, ejercicios y juegos, de cuyas características depende en gran medida el éxito del trabajo.

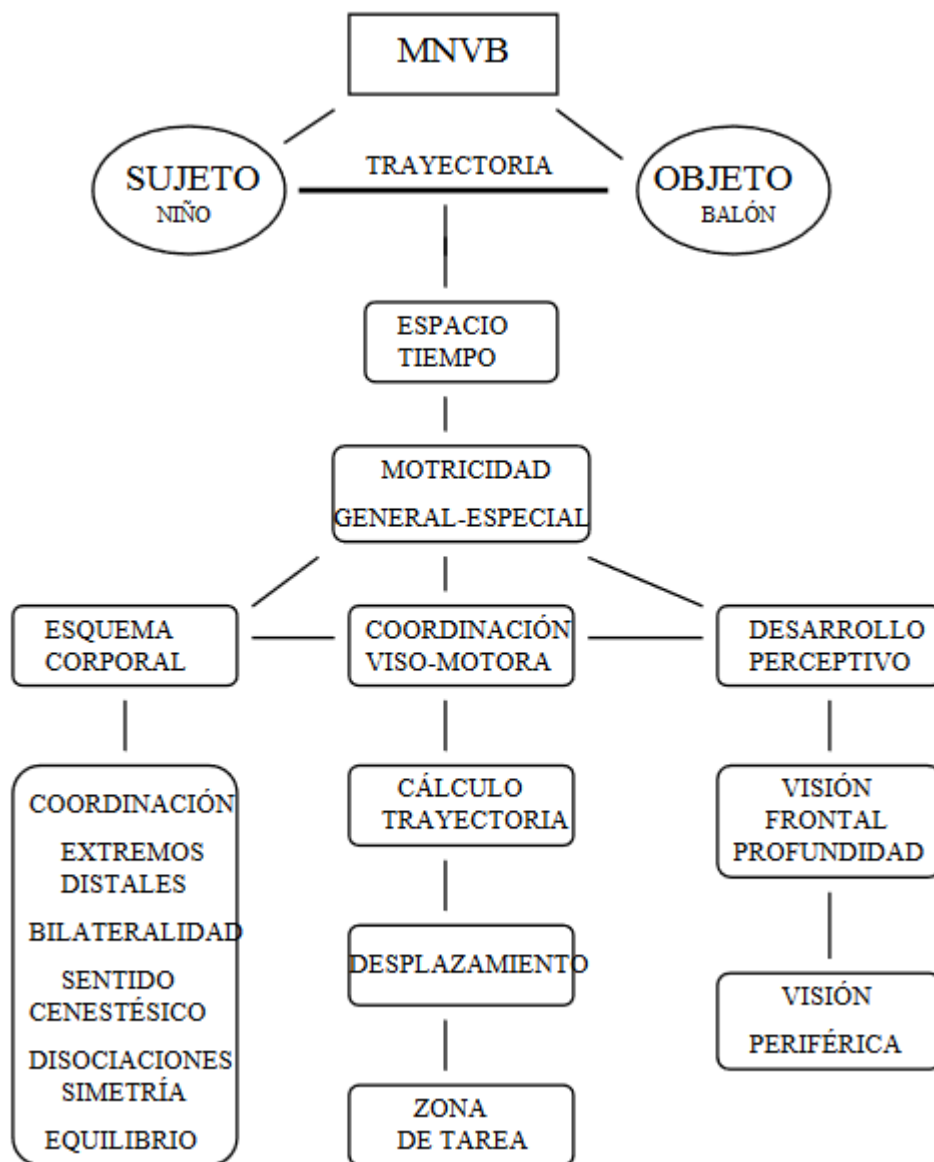
En primer término, es necesario resaltar la importancia del empleo permanente del balón, en sus tres opciones (RUEDA, BOTA, VUELA), para las tareas del desarrollo motor.

Otra característica que considero importante asegurar, es la continuidad de la secuencia, para aumentar el número de contactos con el balón, favoreciendo el incremento de la fijación atencional. Ello se construye mediante factores que adapten la acción a las posibilidades de los ejecutantes, incorporando a las ejercitaciones o juegos elementos como el bote o el autopase, que facilitan el control del balón.

Debe ser respetado asimismo, el factor de adaptación a una situación cambiante, que es una de las características esenciales del juego de voleibol . Por tanto, los ejercicios de MNVB deben, desde un inicio, colocar al niño ante un proceso de selección de respuestas ante estímulos diversos que comprometan su motricidad con relación al vuelo del balón, la motricidad del compañero y del

oponente. Este tipo de ejercicios, respeta la idea que en el voleibol no existen acciones aisladas, sino que se preceden y suceden entre sí (concepto de antes-durante-después).

Por todo esto, no son convenientes gran cantidad de ejercicios analíticos de carácter estático, donde se realicen uno o más gestos técnicos que no respetan las secuencias del juego. No digo que deben descartarse totalmente, sino que es recomendable que éste tipo de ejercicios de análisis, necesarios para el aprendizaje de habilidades técnicas específicas, sean rápidamente incluidos en acciones dinámicas o sean integrados en situación de juego (aunque sea en condiciones facilitadas)



MINI VOLEIBOL DESARROLLO TÁCTICO

Quizás antes de comenzar tendríamos que definir, qué es táctica?

Y entender que es la táctica en el voleibol mayor es lo que nos permitirá captar la diferencia con la táctica del mini voleibol, caso contrario no tenemos elementos de comparación.

Desde el punto de vista del voleibol formal la podemos definir como “un grupo de sistemas:

- de recepción
- de defensa
- de ataque etc.

Que sirven para potencializar las virtudes del equipo, y disimular sus defectos, al igual que para explotar las debilidades del rival y disminuir las posibilidades de desarrollar en el juego sus virtudes”.

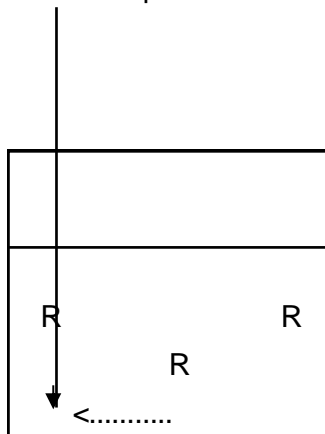
Podemos de hablar de tácticas de saque, recepción, defensivas etc.

Por ejemplo a donde sacar y por qué?

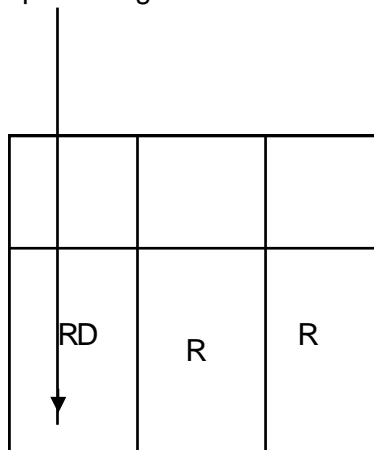
Muchas veces tenemos la oportunidad de comprobar que desde el banco de un equipo se dan claras indicaciones a dónde o a quién sacar, esto no es casualidad y no podemos pensar que es la simple búsqueda del receptor malo, ya que esto a buenos niveles se hace difícil de

encontrar claramente, pasaremos a detallar algunos de los aspectos que pueden inducir a un entrenador a indicar que la pelota sea sacada a un determinado lado:

- A. jugador de floja recepción (como aclaramos antes cada vez más difícil de conseguir en los buenos niveles)
- B. dificultar la recepción aunque sea entre buenos receptores: por ejemplo en una recepción de tres jugadores, en la cual el jugador que se encuentra en el medio del terceto cubre la pelota larga por la espalda de alguno de los otros dos receptores, un saque a esa dirección obligará a realizar este movimiento que es muy difícil de hacer:

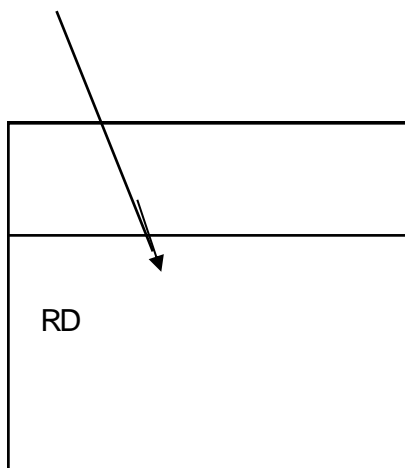


- C. sacar sobre el jugador que ingresará al primer tiempo para eliminar ese ataque o bien, demorarlo, esto es muy difícil ya que cada día es más improbable encontrarnos en posición de recepción a quien atacará pelotas rápidas.
- D. sacar sobre el jugador que sabemos que en la combinación de ataque atacará un segundo tiempo, con la intención de eliminarlo o demorarlo, esto es más probable de encontrar que lo expuesto en el punto c)
- E. en una recepción de tres, trabajada por calles(es decir que cada uno de los tres receptores toma un tercio de cancha dividida a lo largo y no hay ese cubrimiento del receptor del medio que vimos en el punto b.), saque largo sobre el receptor delantero para obligarlo a correrse hacia atrás y dificultar o impedir su ataque.



como vemos el receptor delantero, es obligado a retroceder y de allí salir a atacar.

- F. saque corto y adentro sobre el receptor delantero, para obligarlo a ir adentro y adelante a recibir y de allí tener que salir a atacar



Si hablamos de tácticas de recepción no podemos referir a sus diferentes sistemas:

1. sistemas de muchos jugadores y pocos espacios de responsabilidad para cada uno (ejemplo recepción con cinco jugadores)
2. sistemas de pocos jugadores y una gran área de responsabilidad para cada uno de ellos (ejemplo recepción con dos jugadores)

Y si hablamos de defensa:

Podemos pensar en diferentes sistemas

1. 3/1/2
2. 3/2/1
3. o bien las variantes dentro del mismo sistema (por ejemplo las diferentes ubicaciones del jugador de posición seis)

Es claro que todo desarrollo táctico se basa también en una evolución técnica, que la sustenta, y dentro de esa evaluación técnica aparece la táctica individual por ejemplo:

1. el ataque con cambio de brazo.
2. el toque por detrás de un bloqueo, en busca de un espacio libre.

AHORA, COMO ENTENDEMOS LA TÁCTICA DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL MINI VOLEIBOL?

Para iniciar este análisis debemos tener bien en claro determinados puntos que son fundamentales, el primero de ellos es saber que:

- A. "jugar es pensar",
- B. la táctica de la que estamos hablando no es otra cosa que un "movimiento pensante".
- C. El desarrollo táctico en el mini voleibol no es un fin para obtener un objetivo, sino que el propio desarrollo táctico es el fin en si mismo.

Y el objetivo primario es entonces aprender a jugar pensando y movernos en base a un pensamiento.

Sin duda que la táctica en el mini voleibol no está apuntada como elemento indispensable para buscar un triunfo, no es el medio para buscar un fin, es parte de ese fin que no es otra cosa que el desarrollo del jugador. Aplicamos tácticas para aprender las características del juego, para ordenarlo, para relacionarla con la evolución técnica, para tener la base para

futuras exigencias, y con la seguridad que al principio la exigencia de su aplicación traerá mas problemas que soluciones a los requerimientos del momento.

No ganaremos mas juegos de mini voleibol por desarrollar táctica para obtener ese objetivo, quizás hasta perdamos algunos más por insistir en el desarrollo táctico del niño, pero si tenemos claro lo antes expuesto no habrá inconvenientes, el deporte es a donde tenemos que llegar y a desde donde tenemos que partir.

También aplicamos tácticas en el mini voleibol escolar, porque potencializar las virtudes educativas del movimiento (que es en definitiva nuestro instrumento educativo), como ustedes saben el movimiento analizado desde un planteo sencillo se divide en tres fases: percepción/elaboración/ejecución

Y de acuerdo a los deportes son de mayor o menor complejidad, en el caso del mini voleibol en donde el grado de compromiso del movimiento es máximo, si además le agregamos una exigencia táctica, sin dudas le hemos incorporado completa y positivamente todo lo necesario a la faz educativa.

Cuando hablamos del movimiento como el elemento educativo y diferenciamos distintos grados de complejidad que se aumentan con la incorporación de la táctica, a modo de simple explicación podemos hablar del movimiento de la siguiente manera:

De acuerdo al estudio de C Pittera, podemos definir al voleibol como un deporte de situación porque requiere gran capacidad de adaptación a situaciones que se modifican continuamente, y a menudo en tiempos brevísimos. El concepto de movimiento que caracteriza un deporte de este tipo no puede por lo tanto estar restringido únicamente a los gestos técnicos , como es posible para algunas especialidades del atletismo (carreras, saltos etc.) o para la natación. Un concepto adecuado de movimiento en los deportes de situación debe en efecto considerar el acto motor como una respuesta de adaptación a los estímulos que el ser viviente recibe del ambiente y en base a los cuales elabora un programa. El movimiento, entendido como una acción motora de adaptación a situaciones ambientales, se puede entonces considerar como dependiente de la cooperación de tres sistemas funcionales:

1. sistema perceptivo (recepción y análisis de los estímulos)
2. sistema de elaboración táctica o sistema táctico
3. sistema efector neuromuscular

De los tres sistemas el único visible y valorable desde el exterior es el efector neuromuscular, y esto explica la mayor atención que suele dársele en el entrenamiento (desarrollo de la fuerza, la velocidad, de la resistencia, etc.,) mientras se descuida por lo general el desarrollo de los sistemas perceptivos y de elaboración táctica, que representan a su vez el componente invisible del movimiento.

SISTEMA PERCEPTIVO	ELABORACIÓN TÁCTICA	SISTEMA EFECTOR
-------------------------------	--------------------------------	----------------------------

Con estas premisas es posible clasificar a los deportes según el empeño en cada uno de los tres sistemas:

1. deportes con predominancia del 1º y 2º sistema (ajedrez) es decir que se recibe el estímulo (en este caso es observar el movimiento de pieza del rival) y se elabora la respuesta que es otro movimiento de piezas luego de un gran trabajo de elaboración táctica, pero el 3º paso es casi nulo ya que solamente se mueven con la mano la pieza.
2. deportes con predominancia del 3º sistema (pruebas de atletismo, natación, levantamiento de pesas) en donde la elaboración táctica es casi nula, ya que se limita al estímulo que indica el inicio de la prueba y luego viene la respuesta puramente física
3. deportes en lo que son empleados los tres sistemas (juegos deportivos), en donde los tres sistemas actúan con un grado de importancia similar, lo que transforma al deporte en un movimiento mucho más rico y provechoso para el que lo practique.

Es por ello que entendemos que el mini voleibol es el medio ideal para educar al niño en mis clases de educación física, y si agregamos también que es un deporte colectivo con una exigencia competitiva en el período inicial, lo que permite el ingreso de todos sin excepción a su práctica, terminamos de entender el porque de nuestra elección.

ETAPAS DEL MINI VOLEIBOL

En mi criterio el mini voleibol se divide en cuatro etapas, que pueden ir de cuarto a séptimo grado o bien del cuarto año del segundo ciclo de la E.G.B. al séptimo año en el tercer ciclo de la E.G.B.

Primera etapa:

- lograr la atención e interés del niño
- mejorar las diferentes capacidades condicionales
- entrenar no solamente el sistema de ejecución, sino también el de percepción y análisis
- golpe de arriba vertical y de frente
- golpe de abajo al frente
- juego uno contra uno aplicando todos los fundamentos antes nombrados

Segunda etapa:

- mejorar las distintas capacidades condicionales (resistencia aeróbica, velocidad anaeróbica aláctica)
- pase de arriba en suspensión y hacia atrás
- saque básico
- golpe de abajo hacia atrás
- saque tenis
- dominio de los perfiles
- juego dos contra dos y tres contra tres

Tercera etapa:

- incrementar los trabajos de fuerza en general, (sin trabajos de sobrecarga y más como producto de un aumento de la coordinación)
- intensificar el trabajo de velocidad de reacción
- incrementar la movilidad de piernas
- destrezas básicas (rol adelante, media luna, y vertical de manos)
- remate
- juego cuatro contra cuatro con formación 2/2

Cuarta etapa:

- aumento de la capacidad aeróbica
- mejorar la movilidad general (intensificar trabajos de elongación)
- destrezas en colchonetas
- incremento de la fuerza en general
- bloqueo individual con y sin desplazamientos
- juego cuatro contra cuatro con formación 1/2/1

Dentro de cada una de estas etapas, si prestamos especial atención a la parte de los juegos (1/1, 2/2, 3/3, y 4/4) podremos ver que los parámetros reglamentarios del juego se pueden dividir en tres modos, que son:

- **Acuerdos:** que son siempre informales y permanentemente cambiables, por ejemplo el juego 1/1 en donde permitimos sacar con pase de arriba desde el medio de la cancha, y a la clase siguiente decimos que tiene que ser desde el fondo y con un autopase vertical previo, etc.....
- **Normas:** que es el producto de los usos y las costumbres, por ejemplo en los encuentros de mini voleibol podemos ver como a los chicos se les permite algunas fallas técnicas en los gestos de golpes de la pelota para darle una mayor continuidad al juego.
- **Reglas:** que son las convencionales y obligatorias que tiene cada deporte, podemos decir que los juegos se manejan con acuerdos y normas y los deportes con reglas. Porque la diferencia entre juegos y deportes no es otra cosa que la INSTITUCIONALIZACIÓN DE LOS MISMOS.

Por otra parte salta claramente también dentro de este planteo divisorio de las etapas del mini voleibol algunos elementos tácticos estratégicos del juego, como son:

- ✓ Las conductas motrices: que no es otra cosa que el desarrollo técnico y la aplicación de esos gestos técnicos en los diferentes juegos (1/1, 2/2, 3/3, y 4/4)
- ✓ La comunicación motriz: que no es otra cosa que la relación de movimiento que se establece entre el que juega y su rival y entre el que juega y sus compañeros.

Podemos entonces pensar que es posible un desarrollo táctico en estos alumnos, utilizando los juegos planteados en cada una de las cuatro etapas?, indudablemente si, estudios sobre las capacidades de los chicos en cada edad así lo indican:

MODELO GRÁFICO DEL DESARROLLO MOTOR

14 AÑOS	FASES DE HABILIDADES MOTRICES ESPECIALIZADAS	ESTADIO ESPECIALIZADO
11-13 AÑOS 7- 10 AÑOS	FASES DE HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS	ESTADIO ESPECÍFICO ESTADIO TRANSICIONAL
6-7 AÑOS 4-5 AÑOS 2-3 AÑOS	FASE DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS	ESTADIO MADURO ESTADIO ELEMENTAL ESTADIO INICIAL
1-2 AÑOS	FASE DE MOVIMIENTO RUDIMENTARIOS	ESTADIO DE PRE CONTROL ESTADIO DE INHIBICIÓN REFLEJA
1 AÑO SENO MATERNO	FASE DE MOVIMIENTOS REFLEJOS	ESTADIO DE PROCESAMIENTO ESTADIO DE CAPTACIÓN DE INFORMACIÓN
PERIODOS CRONOLÓGICOS APROXIMADOS	FASES DEL DESARROLLO MOTOR	ESTADIOS EN EL DESARROLLO MOTOR

PRIMERA ETAPA: en el juego 1/1, que es un método de rápida introducción al juego, no solo para no aburrir con tediosas clases estáticas, (no es mejor profesor aquel que más pasos metodológicos conoce para cada gesto técnico, que termina espantando al niño antes de llegar al último paso, sino aquel que encuentra el camino para combinar el correcto aprendizaje con una motivación permanente. Y se encuentra absolutamente probado que a los chicos entre los 9 y 13 años les gusta la competencia, y según el apunte sobre el “estudio de los factores socioculturales para la práctica del deporte en el niño” al 93% de ellos les encanta competir y dentro de ellos el 90 % lo hacen simplemente por que les gusta y solo el 10 % por que quieren ganar. Y de igual manera con los juegos 2/2, 3/3 y 4/4.

Porque es un sistema didáctico y metódico, si se encuentra sustentando en una buena dirección pedagógica y deportiva del entrenador o profesor, porque permite también una continuidad en el juego por la dimensión pequeña de la cancha y su flexibilidad reglamentaria.

Y fundamentalmente porque es imposible separar en el niño el rendimiento del placer, hecho este que es frecuente en los mayores.

Toda competencia en sí no solo no es mala, solo que puede ser bastardeada y no precisamente por los propios chicos, muy por el contrario por los mayores: o acaso no son los mayores los que organizan

- los torneos en busca del campeón
- los torneos de rápida eliminación
- los que los entrenan como mayores
- o no son los padres los que buscan la salvación económica o el lavado de una frustración personal, a través de sus hijos
- búsqueda del talento
- comportamiento rígido y autoritario del entrenador
- aislarlo socialmente por tanta exigencia

Con los fundamentos aprendidos se basan fundamentalmente en una táctica individual que puede surgir como indicación del profesor o en forma espontánea del jugador, que es el simple hecho de lanzar la pelota ya sea en el saque o en el juego, más adelante o más atrás para afectar el toque rival. Es decir que todos los desplazamientos se realizan hacia delante o hacia atrás.

En el gráfico siguiente representamos 9 canchitas disponibles para jugar 1/1 de un metro de ancho por tres de largo. Realizadas en referencia a la red y las zonas de ataque.

Como podemos ver todos los desplazamientos se realizan hacia delante y atrás

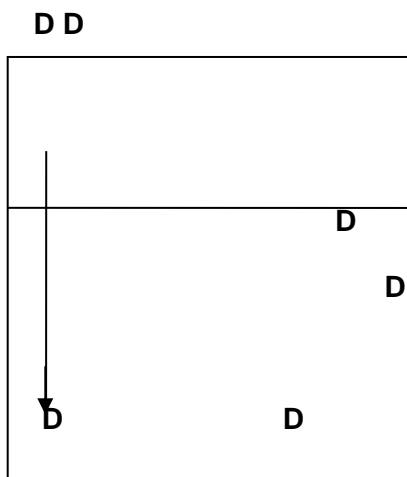
J							
↑ J ↓							

Esta simple táctica si la trasladamos al juego formal futuro, la podemos ver desde dos aspectos:

1) desde el punto de vista del que deberá resolverlo, que es la capacidad de percibir/elaborar/ejecutar un movimiento que soluciona la situación planteada, que no es otra cosa que la manera más eficiente de ir en búsqueda de una pelota que caerá adelante o atrás

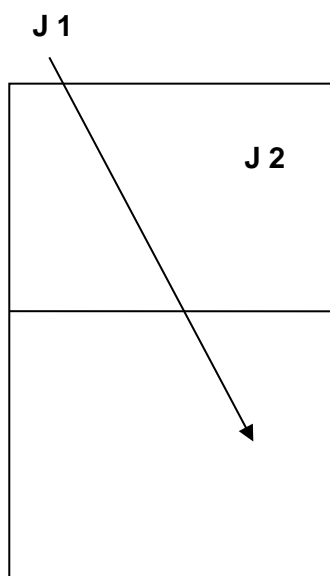
de la posición originaria del jugador, elemento este que es permanente en el juego 1/1, producto del tamaño de la canchita (muy fina y con tres metros de largo). Sin duda que esta situación es permanente en todo el juego ya sea de mini voleibol o bien del voleibol formal)

2) desde el punto de vista del que la plantea el movimiento en acciones futuras, con un grado de complejidad superior, en un ataque a una defensa con las jugadoras ubicadas sobre el fondo de la cancha: este jugador deberá reaccionar rápidamente desde su ubicación lejana (sobre el fondo de la cancha) en búsqueda de una pelota que sorpresivamente caerá sobre la línea de tres metros, nos encontramos que el jugador pasó por una fase de percepción (cuando se da cuenta que la pelota que él esperaba atrás será enviada mucho más adelante) una de elaboración (cuando se da cuenta que deberá desplazarse hacia adelante a buscarla y decidir si será con pase de arriba o de abajo o con una caída) y una de ejecución (que es la realización del movimiento en forma y tiempo correcta). Todo esto se empieza a aprender en el juego 1/1 del mini voleibol.



SEGUNDA ETAPA: ya en el juego dos contra dos, la incorporación de la táctica aparece muy ligada a la técnica pero podemos decir algunos puntos que son muy claros:

1) búsqueda del jugador más flojo (si trasladamos a niveles mayores, por ejemplo sacar al jugador más flojo) en este ejemplo vemos como el jugador que saca le envía la pelota a J 1 del equipo rival que es el más flojo en recepción de los dos, en un juego en donde obliguemos a tomar la primera pelota con pase de abajo, este detalle se verá rápidamente

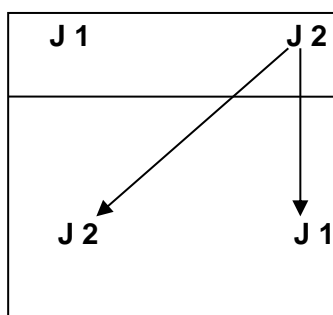


J 2

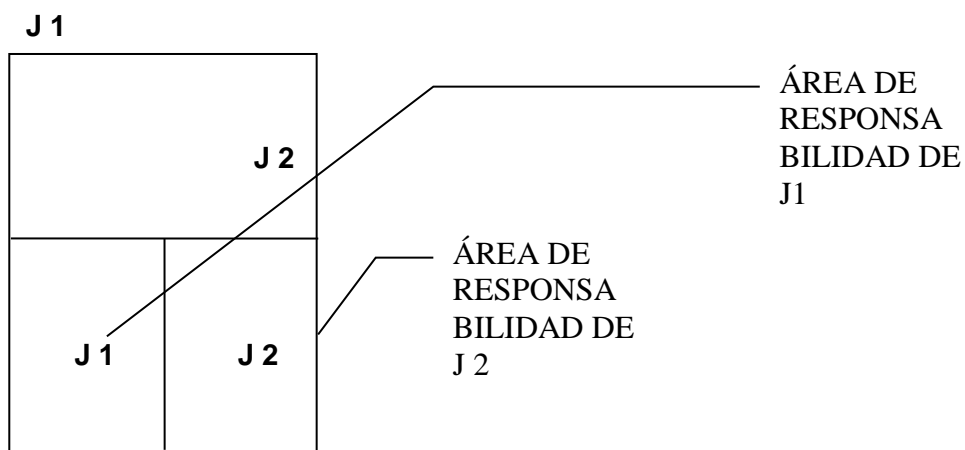
J 1

2) pasar para que realice el primer toque el jugador que por características técnicas o físicas no pueda realizar un ataque potente, (el segundo golpe lo deberá hacer el mejor atacante), utilizando el dibujo anterior si el jugador J 1 es también el jugador más limitado para atacar, si la primer pelota la toma él como detallamos aquí, será el encargado del ataque final ya que el armado (segundo toque) lo deberá hacer J2

3) En lo defensivo aparecen los principios de defender ataques en diagonal o de frente: siempre enfrentando al rival con el cuerpo (en el dibujo no sale el enfrentamiento que debe hacer J 2 al ataque)

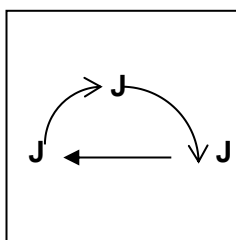


4) en recepción aparecen los principios de responsabilidades en la cancha (mitad para cada uno), estos principios de responsabilidad en diferentes áreas de recepción se verán luego en los juegos formales con 5,4,3,o 2 receptores

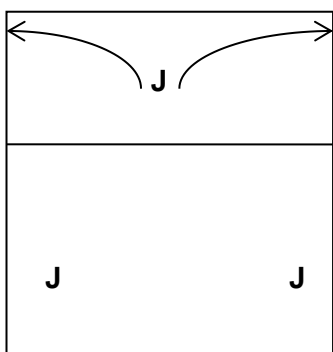


Ya en el juego tres contra tres

1) aparece la rotación que abarca desde lo reglamentario/técnico/táctico



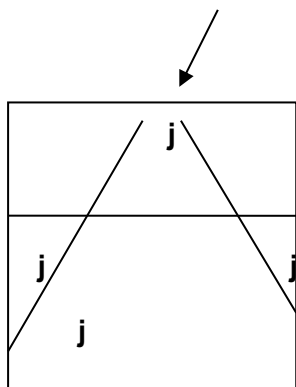
2) aparece la distribución del armado (ya que ahora tenemos más opciones de ataque)



TERCERA ETAPA: es en el juego 4/4 en donde se potencian los aspectos tácticos, lógicamente es así producto de que es el paso previo al juego formal.

En la formación 2/2 aparece:

- 1) recepción de a tres por calles, totalmente usada en el voleibol actual de mayores.
- 2) responsabilidades de la detección de límites en la zona de recepción tanto a la izquierda como a la derecha.
- 3) cubrimiento del ataque propio
- 4) cubrimiento del bloqueo
- 5) relación bloqueo defensa con mayor cantidad de gente comprometida en la segunda línea, y por lo tanto mayores problemas coordinativos.



6) limitaciones de ataque del zaguero, no tanto por la efectividad que este pudiera tener sino por cuestiones reglamentarias.

CUARTA ETAPA: en el juego 4/4, pero con formación 1-2-1

1) se redondea el trabajo táctico en todo sentido, ya que a todo lo antes expuesto se agrega la posibilidad de armados en las dos puntas de ataque, entre este sistema de juego y el juego 6/6 con el armador a turno en posición tres no hay grandes diferencias conceptuales.

2) bloqueo con desplazamiento previo (producto de la formación aplicada, con un solo jugador en la red)

3) bloqueo y armado en forma continua (el mismo jugador que bloquea deberá armar la pelota defendida)

4) responsabilidad del último hombre.

Es decir que si nosotros ya nos encontramos trabajando en esta etapa del desarrollo del jugador todos los aspectos tácticos que hemos hablado con anterioridad, el desarrollo del caudal táctico del jugador será realmente muy importante, no como elemento potenciador de las posibilidades de un triunfo, sino como parte del crecimiento individual del jugador, podemos decir sin temor a equivocarnos que en este período el desarrollo táctico puede ser considerado como otro fundamento más, en definitiva como si fuera parte de la técnica.

Podemos entonces decir para finalizar que este camino recorrido nos llevará no solo a una formación física y técnica multilateral sino que la parte táctica también tiene una formación multilateral.

LA IMPORTANCIA DEL VOLEIBOL PARA NIÑOS.

Hoy en día, el Voleibol está entre los deportes más populares del mundo. Sin embargo, para el futuro crecimiento y éxito del Voleibol es de capital importancia que se sientan atraídos por él un gran número de niños de todo el mundo. Para conseguir que el Voleibol sea el deporte número uno del mundo, cosa que es el objetivo de la FIVB, primero, tenemos que conseguir que sea el número uno entre los niños. El Voleibol necesite amplios y senos fundamentos para que se puede desarrollar en el futuro; estos podré en ser:

- Que los niños se sientan familiarizados con el Voleibol y se aficionen a él. La dedicación a un deporte, se forma en la infancia y dura toda la vida.
- Que tanto el número de jugadores como el de espectadores crezca.
- Adquirir técnicas y tácticas básicas de Voleibol a temprana edad. Los atletas jóvenes aprenden las destrezas motoras y las habilidades de juego antes y más fácilmente que los adultos.
- Introducir el Voleibol en los niños de entre 10 y 12 años.
- Descubrir el talento lo suficientemente temprano como para que se pueda llegar a un alto rendimiento.
- Superar la rivalidad entre deportes. El Voleibol tendrá que atraer y ganar a los niños antes que cualquier otro deporte.

El voleibol de niños ya se ha convertido en un movimiento mundial. Sin embargo, no estamos satisfechos ni con el volumen, ni con la dinámica, ni con el nivel. Hay muchos países que todavía no han comenzado a desarrollar el Voleibol de niños.

Desde este punto de vista, la popularidad y el desarrollo del Voleibol de niños en el futuro debe ser de capital importancia y de interés vital para las federaciones nacionales, los clubes, los entrenadores y los jugadores adultos.

CARACTERÍSTICAS DEL MINI-VOLEIBOL Y SUS REGLAS

El voleibol no es difícil pero es duro para enseñarlo a los principiantes. Se necesitan métodos especiales para introducir el voleibol entre los niños. Dado que el Mini-Voleibol se inventó a principio de los sesenta, se han intentado muchos métodos en la enseñanza y práctica del voleibol de niños. Las tradiciones nacionales y la experiencia han influido en este proceso. Hasta el momento no hay ningún método que haya demostrado ser el mejor.

Sin embargo, y con la experiencia y resultados de más de 20 años podemos establecer como evidente que los niños de entre 9 y 13 años pueden aprender las destrezas y las tácticas básicas del voleibol y pueden disfrutar y practicar una forma de Voleibol simplificado a un buen nivel técnico.

El Mini-Voleibol (MV) es un Voleibol simplificado en cuanto al método y adaptado a la capacidad y necesidades de los niños de entre 9 y 13 años. El mini-Voleibol es un método de enseñanza apropiado y un probado acceso al voleibol para niños.

A los niños les gusta jugar. El MV les ofrece la posibilidad de aprender Voleibol mientras juegan. Después de pocas semanas de preparación física y de ejercicios con balón, los niños ya son capaces de jugar y de disfrutar del MV.

LAS REGLAS DEL JUEGO

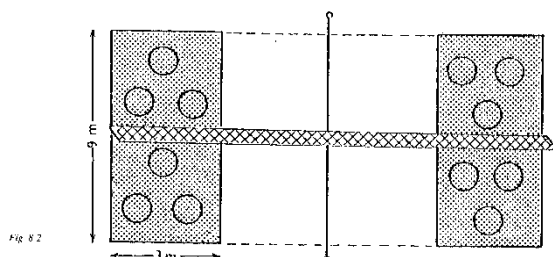
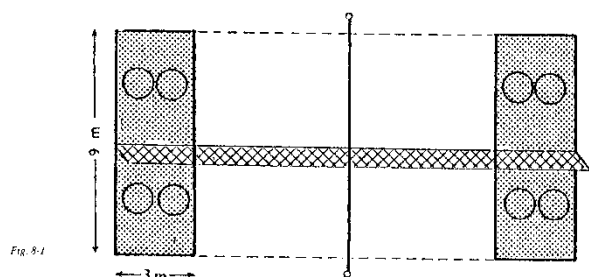
Las reglas del MV suponen las siguientes modificaciones del reglamento de Voleibol:

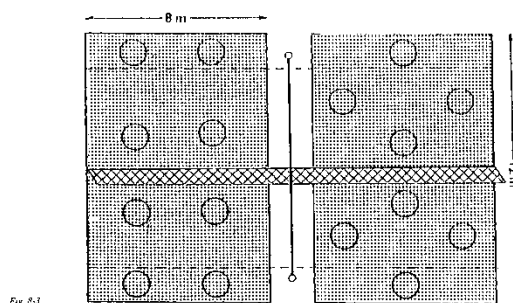
- El MV se juega con menos jugadores por equipo, permitiendo más contacto con el balón, cooperación más fácil, tácticas más simples y mayor interés. Normalmente, los equipos los forman 2, 3 ó 4 jugadores dependiendo de la edad y del nivel de juego.
- El MV se juega en una cancha más pequeña. (Fig. 8-1, 8-2 y 8-3)
Una cancha pequeña requiere menos potencia y movimiento, reduce el número de interrupciones y promueve jugadas más largas. Normalmente, las medidas de la cancha se adaptan al número de jugadores por equipo, sus edades y su nivel de juego.
- El MV se practica con la red más baja.

Con la altura de la red adaptada los niños pueden jugar en la red al ataque y en defensa de acuerdo con la altura de su cuerpo y su capacidad de salto.

Red alta: Defensa más fácil en la parte de atrás de la cancha jugadas más largas.

Red baja: Juego de ataque más fácil, dificultad en la recepción del saque y en la defensa de cancha, más interrupciones del juego, jugadas más cortas.





El MV se juega con un balón más ligero y menor.

El peso y la circunferencia del balón se adaptan a las manos y a la potencia de los niños.

Sin embargo, un balón pequeño vuela más rápido que uno grande, los balones ligeros flotan en el aire. Normalmente se utiliza un balón nº 4. Para los principiantes, es conveniente utilizar un balón de goma espuma.

El MV se juega con reglas adaptadas.

El tratamiento del manejo del balón es más liberal para motivar la adquisición de destrezas y el proceso del juego. Las reglas para la alineación, el juego de la línea zaguera y la sustitución están simplificados.

Sin embargo, el orden de rotación y la restricción del ataque y bloqueo para los jugadores zagueros son recomendado para prevenir la especialización.

No hay diferencia entre las reglas para los niños o las niñas

Edad	9 - 11	10 - 12	11 - 13
Equipos	2 contra 2	3 contra 3	4 contra 4
	3 x 9 m	6 x 9 m	8 x 12 m
Cancha	4,5 x 9 m	6 x 12 m	9 x 12 m
Red	210 + - 5 cm	210 + - 5 cm	220 + - 5 cm

En la actualidad, se utilizan muchas variaciones de las reglas del MV en diferentes países de acuerdo con las tradiciones nacionales, las condiciones y las experiencias y de acuerdo con la constitución física y la edad de los niños. En algunos países como en Japón, China, Corea o la Unión Soviética se practica el Voleibol de niños jugando 6 contra 6 en canchas más pequeñas y con una red más baja. Por las razones que cito a continuación, la FIVB no ha puesto en circulación ningún reglamento oficial unificado del MV:

- El MV debe ser, primero, un acercamiento al Voleibol metodológicamente adaptado. Ante todo hay que decir que no se trata de un deporte autónomo con el que se puedan organizar campeonatos oficiales.
- Los niños juegan al MV, principalmente para aprender y mejorar las técnicas y tácticas básicas del Voleibol de acuerdo con sus capacidades físicas y mentales.
- Los niños deben disfrutar el juego en sí mismo sin pelear para vencer al contrincante o ganar honores y medallas.
- Un amplio movimiento de masas de MV es más importante para el desarrollo del voleibol que una élite de equipos de niños que juegan en campeonatos nacionales e internacionales.

FORMAS METODOLÓGICAS PARA APRENDER VOLEIBOL PASO A PASO.

La mejor forma de introducir el Voleibol a los niños es enseñarlo paso-a-peso. Utilizando los siguientes pasos. Los elementos del Voleibol se pueden enseñar a través de juegos sencillos similares al Voleibol:

1. Fundamentos del MV-

En primer lugar hay que familiarizar a los niños con el balón, la cancha y la red enseñándoles posturas básicas y movimientos de cancha: atrapar, lanzar y rodar diferentes balones (de Voleibol, baloncesto, fútbol, balones médicos etc.), jugando diferentes juegos menores y desarrollando las habilidades físicas básicas para el Voleibol tales como la velocidad, la agilidad, la potencia y la reacción.

Después se introduce el pase de Voleibol haciendo que los jugadores hagan volar el balón hacia adelante y hacia atrás a un compañero por encima de la red. El entrenamiento principal y el juego de competición es -Balón por encima de la red-, (2 contra 2 Ó 3 contra tres) con reglas similares al voleibol excepto porque el balón se juega atrapándolo y lanzándolo. (Otro método usado y probado en Japón introduce el pase defensivo como primer destreza).

2. Preparación del MV

Mejora del pase en situaciones de defensa y en ataque y después de los movimientos de cancha. Se introduce el pase defensivo y el saque por debajo del hombro. Esto permite practicar un voleibol simple: MV de dos contra dos. Se enseñan los primeros principios tácticos tales como la alineación, los movimientos de acuerdo con la situación del juego, la cooperación, con el compañero de equipo, la observación del contrario y la cobertura de la cancha. Se continua con la preparación física básica: Movimientos rápidos hacia el balón, rodar y distintos tipos de salto. Los niños deben practicar el juego menor y participar en competiciones locales o regionales de MV dos contra dos.

3. Introducción y mejora del MV.

Este paso puede darse en dos fases.

Fase A: Introducción del saque de tenis y del remate para mejorar el juego ofensivo. Mejorar el pase defensivo para la recepción del saque Y el remate defensivo para reforzar el juego defensivo. Introducir la plancha y el salto en carrera. Introducir y practicar frecuentemente el MV tres contra tres. Practica las reglas apropiadas, los si temas básicos y las tácticas de ataque y defensa. Los equipos ya pueden participar en competiciones locales o regionales de MV tres contra tres.

Fase B: Introducir el bloqueo y mejorar las destrezas técnicas y tácticas. Enseñar diferentes variantes de golpes de ataque y mejorar las destrezas de colocación y defensa, ejemplo: rodar y tirarse en plancha. Continuar la preparación física perfeccionando las destrezas. Desarrollar la resistencia. Se introduce la formación-del equipo y los sistemas básicos de ataque y defensa como transición al MV cuatro contra cuatro. Los equipos ya pueden participar en competiciones locales, regionales y, quizás, nacionales. .

4. La transición al Voleibol regular.

Todos los elementos básicos del Voleibol son posibles después de haber pasado por estos tres pasos previos. Ve se puede practicar el Voleibol regular de seis contre seis.'

Los niños que practican regularmente (mas de 10 horas a la semana) bajo la guía de entrenadores experimentados pueden recorrer estos tres pasos en tres años. En este caso, el cuarto paso lo pueden dar a los 12 años o incluso antes. Sin embargo, a los niños de los equipos escolares con menos de dos lecciones de Voleibol por semana les llevará más tiempo pasar estos tres estadios y, por lo tanto, entrarán en el cuarto paso después de los 12 años.

Competiciones para niños

A la vez que van aprendiendo las destrezas básicas, los niños deben tomar parte en competencias amistosas. Tan pronto como sean capaces de hacer bolear el balón tienen la oportunidad de practicar el MV de dos contra dos. Los partidos son importantes para estimular el interés y el entusiasmo de los jóvenes jugadores. Si los niños están bien preparados física y técnicamente, no hay ningún peligro en que jueguen campeonatos locales y regionales frecuentemente. También pueden participar en torneos en los que se jueguen más de un partido al día, dando por supuesto que habrá un descanso de al menos una hora entre los partidos. La mejor forma de jugar al MV es al mejor de tres sets; Sin embargo, en torneos de muchos equipos se puede optar por el sistema de tiempo.. Se pueden organizar dos canchas de MV en el espacio de una cancha normal. Los entrenadores, profesores y árbitros deben asegurarse de que se practica el juego limpio y de que se mantienen a alto nivel las normas morales.

ENSEÑANZA METÓDICA DEL VOLEIBOL

PASOS EDAD	JUEGOS	TÁCTICAS	TECNICAS	PREPARACIÓN FÍSICA
1º PASO 8-10 años Base del MV	Juegos simples	Cooperación Anticipación	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Atrapar</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Arrojar</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px; text-align: center;">Rodar</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px; text-align: center;">Pase de Voleibol</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Posturas Desplazamientos hacia el balón</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 10px;">Velocidad Agilidad Reacción</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 10px; text-align: center;">Potencia</div>
	Balón sobre la red	Desplazamiento hacia el balón		
	Voleibol 1 x 1	Reglas básicas		
2º PASO 9-11 años Preparación para el MV	Juegos simples	Cooperación Observación de adversarios	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Atrapar</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Arrojar</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px; text-align: center;">Pase de VB Recepción Armado Ataque Pase</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px; text-align: center;">Pase de abajo</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px; text-align: center;">Saque de abajo</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Desplazamientos veloces</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 10px;">Agilidad Caída Rolido</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 10px; text-align: center;">Potencia Velocidad Salto</div>
	Balón sobre red	Anticipación del balón		
	Mini Voley 2 x 2	Reglas básicas		
3º PASO Fase A 10-12 años Introducción al MV	Juegos simples	Uso táctico de las técnicas	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Pase de abajo</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Pase de VB</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px; text-align: center;">Recepción Saque</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px; text-align: center;">Defensa de remate</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px; text-align: center;">Saque de tenis</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px; text-align: center;">Remate</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Velocidad Reacción Agilidad Flexibilidad Potencia</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 10px; text-align: center;">Salto con carrera</div>
		Táctica básica de equipo		
	Mini Voley 3 x 3	Reglas VB		
3º PASO Fase B 11-13 años Perfeccionamiento del MV	Mini Basket	Tácticas individuales	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px; text-align: center;">Remate</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px; text-align: center;">Bloqueo</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px; text-align: center;">Balón colocado</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px; text-align: center;">Saque colocado</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Velocidad Reacción Agilidad Flexibilidad Potencia</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 10px; text-align: center;">Resistencia</div>
	Mini Voley 4 x 4	Formación y sistemas de equipo en ataque y defensa		
4º PASO 12-14 años Transición al VB normal	Diversos juegos con balón	Formación y sistemas de equipo	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px; text-align: center;">Perfeccionamiento de todas las técnicas básicas</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px; text-align: center;">Nuevas variantes técnicas</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 10px; text-align: center;">Continuación de la preparación física general</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 10px; text-align: center;">Perfeccionamiento de todas las destrezas relacionadas con la técnica</div>
		Tácticas individuales		
	Voleibol 6 x 6	Reglas VB		

ORGANIZACIÓN DEL MINI-VOLEIBOL

El MV tiene dos campos básicos para su organización: El MV de los clubes y el MV en las escuelas.

1. Mini-Voley en los clubes

Todos los clubes de Voleibol deben tener una sección especial de MV para preparar a los niños para los equipos juveniles y júnior del club y para descubrir talentos para el Voleibol de élite. Los clubes suelen tener buenas condiciones para los equipos de MV.

Los niños participan voluntariamente en juegos y entrenamientos. A menudo, sólo se les permite participar a los talentos seleccionados.

Los niños practican en pequeñas escuadra (menos de 15 jugadores) dirigidos por un entrenador cualificado o por antiguos jugadores de élite.

Las instalaciones son tan buenas para ellos como para los adultos

Los niños pueden practicar varias veces a la semana -a menudo, mas de seis veces.

Los niños juegan partidos amistosos regularmente y participan en copes u otros torneos.

Los clubes de Voleibol son las principales bases de organización del MV y en donde se descubren y se hacen los principales talentos. Deben esforzarse el máximo en la organización de equipos de MV.

2. Mini-Voleibol en las escuelas.

El MV en las escuelas es importante para el posterior crecimiento y popularidad del mismo como el deporte.

Por lo tanto, las federaciones nacionales y los clubes de voleibol deben colaborar en animar a las escuelas a incluir el MV como una exigencia de la educación física. Desgraciadamente, en la mayoría de los países, las condiciones para el MV no son favorables:

El número de lecciones de Voleibol esté limitado y no hay suficiente tiempo para aprender y practicar las destrezas.

Los profesores de voleibol no son expertos.

Falta de instalaciones y equipo.

Demasiados niños en una escuadra y no todos están interesados en el Voleibol. .

No hay demasiados partidos.

A pesar de estas dificultades, a la hora de enseñar y jugar al Voleibol en la escuela, el MV puede y debe contribuir a que los niños se familiaricen con el voleibol. Muchos de ellos continuarán disfrutando del voleibol en clubes o a niveles: de recreo.

La FIVB ha señalado en sus programas de trabajo que el MV es una de las actividades más importantes de la FIVB: "Promover- el voleibol como una actividad de masas".

3. Proyecto: El Voleibol en la escuela.

A través de este proyecto debemos convencer a las escuelas de que el voleibol es la opción educacional ideal porque el mini-Voleibol -como sistema de educación física que coordina la mente y el cuerpo en el desarrollo Integral de cualquier niño. No se necesita un equipo caro. La condición físico del niño no se verá en peligro. Con este proyecto esperemos:

1. Animar y motivar la participación de las escuelas en competiciones nacionales reconociéndolas internacionalmente.
2. Sacar a la luz material de dibujos animados y comics que despierten el interés del niño por el voleibol.

Responsabilidad de las Federaciones Nacionales.

El MV necesita el liderazgo, la publicidad y el apoyo metódico de las federaciones nacionales. Los comités nacionales, regionales y locales, o al menos una persona responsable debe ocuparse del MV. Los principales objetivos de estos responsables pueden ser:

1. Colaboración con los medios de comunicación. Las autoridades escolares y las organizaciones infantiles.
2. Colaboración con patrocinadores para buscar su apoyo y sacar fondos.
3. Publicación de posters, pegatinas, chapas, folletos, comics etc. para interesar a los niños por el MV.
4. Organización de competiciones de MV, cursos, campos de entrenamiento y vacaciones de MV.
5. Producción profesores. de material de enseñanza
6. Formación de árbitros jóvenes para el MV para entrenadores
7. Iniciación de estudios e investigaciones sobre el MV.

Las competiciones y los campos de entrenamiento deberán estar conectados con:

1. Actividades educativas para niños tales como viajes turísticos, visitas a lugares de interés cultural e histórico, debates con atletas de alto nivel barbacoas, bailes y actividades sociales.
2. Seminarios, demostraciones, entrenadores, profesores y animadores. debates para la cualificación de

Cada federación nacional está obligada a establecer un programa nacional de desarrollo del MV y todos los entrenadores deberán colaborar directa o indirectamente.

Metodos introductorios para principiantes

Cuando enseñemos Voleibol a los principiantes debemos considerar las siguientes condiciones en las sesiones prácticas.

1. Introducir la forma más fácil para enseñar los patrones de juego fundamentales.
2. Reducir el miedo al balón.

3. Aumentar el interés por el voleibol introduciendo procedimientos de entrenamiento atractivos.
4. Prevenir el dolor y la lesión introduciendo procesos de entrenamiento apropiados que se basen en la habilidad de los jugadores y sus condiciones físicas.
5. Evitar la introducción directa de algunos patrones de juego sin instrucción, para familiarizarlos con el balón.
6. Introducir muchas situaciones de juego tan pronto como sea posible después que los jugadores hayan aprendido las técnicas del pase y del saque.

1. JUEGO CON BAJÓN PARA UN JUGADOR.

- a.- Botar a una mano (izquierda o derecha). Fig. 10-1a
- b.- Conducir a dos manos moviendo hacia adelante el balón o haciéndolo rodar. Fig. 10-1b
- c.- Conducir a dos manos moviendo hacia atrás el balón o haciéndolo rodar. Fig. 10-1c.
- d.- Conducir de paso lateral (izquierdo o derecho) o rodando un balón. Fig. 10-1d.
- e.- Botar de paso cruzado (izquierdo o derecho). Fig. 10-1e.
- f.- Alcance con salto moviéndose hacia adelante. Fig. 10-1f.
- g.- Atrapar el balón, agachado, después de un rebote. Fig. 10-1g.
- h.- Rotar un balón por entre las piernas o alrededor del cuerpo. Fig. 10-1h
- i.- Botar a una mano en posición agachada extendiendo una pierna después de la otra. Fig. 10-1i.
- j.- Moverse y girar con el balón entre las rodillas o los tobillos. Fig. 10-1j.
- k.- Sentarse en V en posición supina. Fig. 10-1k.
- l.- Doblar la espalda con el balón en posición boca abajo. Fig. 10-1l.
- m.- Lanzamiento del balón por detrás de la cadera o de la espalda. Fig. 10-1m
- n.- Rodar de lado sujetando un balón con las manos. Fig. 10-1n.
- o.- Salto de navaja sujetando un balón con los tobillos. Fig. 10-1o.
- p.- Lanzamiento del balón hacia adelante, posición para levantarse del suelo y movimiento hacia adelante para atrapar agachado. Fig. 10-1p.
- q.- Salto y caída de forma continuada.
- r.- Un rebote y recoger agachado moviéndose hacia adelante.
- s.- Un rebote y recoger rodando.

2. JUEGO CON BALÓN PARA DOS JUGADORES

- a.- Atrapar sentarse y lanzar entre dos jugadores (3 metros).
- b.- Atrapar el balón en posición supino por parte de dos jugadores.
- c.- Pase de pecho en posición de sentado.
- d.- Pase de pecho y giro. Fig. 10-2d.
- e.- Pase de pecho y posición boca abajo. Fig. 10-2e.
- f.- Pase de pecho y posición boca arriba. Fig. 10-2f.
- g.- Atrapar y lanzar girando: Fig. 10-2g.
- h.- Saltar, atrapar y lanzar en el aire. Fig. 10-2h.
- i.- Doblar hacia atrás y hacia el lado en dirección al otro. Fig. 10-2i1 y 10-2i2.
- j.- Girando el cuerpo, pasarse el balón. Fig. 10-2j.
- k.- Girando el cuerpo lanzar el balón al compañero. Fig. 10-2k.
- l.- Dar el balón por entre las piernas y por encima de la cabeza. Fig. 10-2l
- m.- Salto a pídola y atrapar el balón después de un rebote. Fig. 10-2m.
- n.- Salto a pídola y atrapar sin rebote. Fig. 10-2n.
- o.- Saltar y lanzar el balón en posición de navaja. Fig. 10-2o.

3. INTRODUCCIÓN AL PASE CON LA MANO BAJA

- a.- Combinación de ambos brazos y postura fundamental. Fig. 10-3a.
- b.- Un rebote y balón en los brazos. Fig. 10- 3b.
- c.- Un rebote y pase en sucesión. Fig. 10-3c I, Fig. 10-3c2.
- d.- Pases sucesivos sin rebote. Fig. 10-3d.
- a.- Pase de hombre a hombre con rebote, como en tenis. Fig. 10-3e.
- f.- Pase a la pared después de un rebote. Fig. 10-3f.
- g.- Pases sucesivos sin rebote moviéndose de izquierda a derecha. Fig. 10-3g
- h.- Pases sucesivos sin rebote cambiando de dirección.
- i.- Pases por debajo del hombro, hombre a hombre (30 veces).
- j.- Pases hacia adelante sucesivos y sin rebote. Fig. 10-3j.
- k.- Pases sucesivos sin rebote, moviéndose de izquierda a derecha. Fig. 10-3k

4. INTRODUCCIÓN DEL SAQUE POR ABAJO (PASE A UNA MANO)

- a) Pase con el antebrazo a un bote (izquierdo o derecho). Fig. 10-4a.
- b) Pase con el antebrazo a un bote de ida y vuelta. (De brazo a brazo). Fig. 10-4b.
- c) Pase a la pared con un bote. Fig. 10-4c.
- d) Pase de jugador a jugador con un bote (como el tenis). Fig 10-4d.
- e) Pase con un solo antebrazo y sin botar (izquierdo o derecho). Fig. 10- 4e
- f) Pase con el antebrazo derecho y con el izquierdo y con los dos, sin bote.
- g) Pase con el antebrazo derecho y con el izquierdo sin bote, moviéndose hacia un lado. Fig 10-4g.
- h) Pase a la pared sin bote y en sucesión continua. Fig. 10-4h.
- i) Pase de jugador a jugador con un solo brazo. Fig. 10-4i.
- j) Saque a la pared por debajo del hombro. Fig. 10-4j.
- k) Saque a la cancha del contrario pasando por encima de la red (a 3 metros, luego a 5 metros y a 7 metros) y después desde detrás de la línea de fondo. Fig. 10-4k.
- l) Juegos de control del saque. (10 veces cada uno). Fig. 10-4l

5. INTRODUCCIÓN DEL PASE POR ALTO (COLOCACIÓN).

- a) Posición de las manos y contacto *con* el balón. Fig. 10-5a.
- b) Botar el balón en el suelo. Fig. 10-5b.
- c) Recoger el balón desde el suelo. Fig. 10-5c.
- d) Atrapar el balón con una mano y lanzarlo. Fig. 10-5d.
- e) Atrapar el balón por encima del hombro después de un bote. Fig. 10-1e1, Fig. 10-5e2.
- f) Atrapar el balón sin dejar botar y lanzar rápidamente. Fig. 10-5f.
- g) Atrapar el balón sin dejar botar moviéndose hacia adelante. Fig. 10-5g.
- h) Atrapar el balón sin dejar botar moviéndose lateralmente. Fig. 10-5h
- i) Atrapar el balón sin dejar botar girando a la derecha o a la izquierda. Fig. 10-5i.
- j) Atrapar el balón sin dejar botar en posición agachada. Fig. 10-5j.
- k) Lanzamientos hacia arriba y colocaciones sucesivos. Fig. 10-5k.
- l) Lanzamiento de colocación hacia adelante y hacia atrás moviéndose hacia adelante. Fig. 10-5l.
- m) Colocaciones sucesivas moviéndose lateralmente. Fig. 10-5n1.
- n) Colocaciones sucesivas girando hacia la derecha o hacia la izquierda (90 grados,.180 grados y 300 grados) Fig. 10-5n1, Fig. 10-5n2.
- o) Colocaciones sucesivas moviéndose hacia adelante. Fig. 10-5o.
- p) lanzar hacia adelante y colocar saltando. Fig. 10-5p.
- q) Pase a la pared con un bote. Fig. 10-5q.
- r) Pase a la pared sin bote. Fig. 10-5r.
- s) Pase jugador a jugador con un bote y en posición agachada. Fig. 5s
- t) Pase jugador en posición sentada. Fig. 10-5t.
- u) Pase de jugador a jugador con toque en el suelo. Fig. 10-5u.

v) Jugador a jugador, pase de colocación y de espaldas. Fig. 10-5v

w) Jugador a jugador, autocolocación y pase. Fig.10-5w.

x) Jugador a jugador, pase lateral (hacia un lado). Fig. 10-5x.

6. INTRODUCCIÓN DEL JUEGO DIRIGIDO (TÉCNICAS Y TÁCTICAS ORGANIZADAS)

a) Balón en la red (juego de lanzamiento y recogida). Fig. 10-6a.

Comenzar el juego lanzando el balón a la cencha del contrario cubriendo la red. Devolver el balón después de uno o dos contactos por parte de cada equipo.

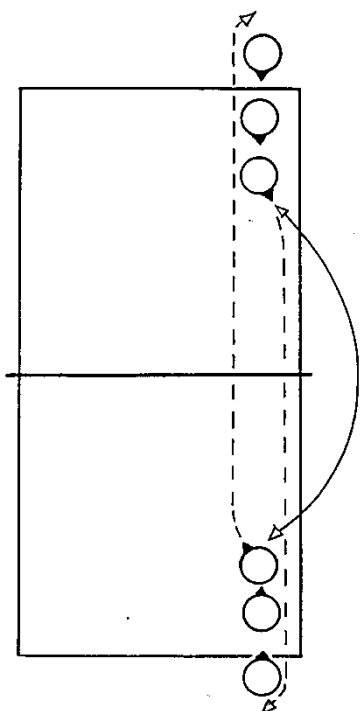


Fig. 10-6. b2

b) Pase a un bote (tocar el balón después de que de un bote).

La medida de la cancha será de 4 o 6 metros. La altura de la red de 2'0 metros. Comenzar el juego lanzando el balón a la cancha del contrario. Fig. 10-6b1, Fig. 10-6b2.

c) Cuatro cuadrados.

Cancha en cuatro cuadrados: de 4 o 6 metros. Sacar desde detrás de la línea de fondo después de un bote, por debajo del hombro con una o dos manos. Devolver el balón después de un bote o sin dejarlo botar. La altura de la red y de la cuerda será de 2 metros. Fig. 10- 6c.

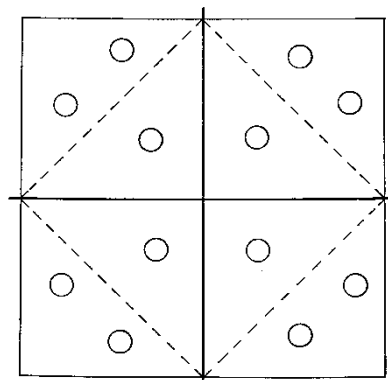


Fig. 10-6. c

d) Juego de pase en carrera.

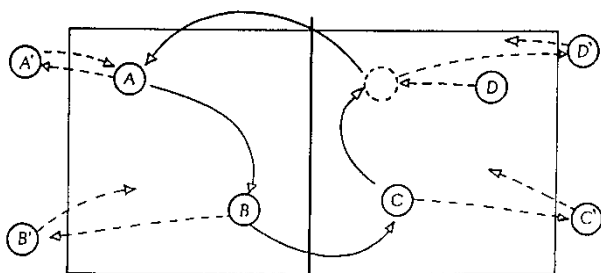


Fig. 10-6. d

Después de un saque por debajo del hombro. Devolver el balón a la cancha del contrario con técnica de pase por alto o por bajo. En el caso de que el equipo sea de 2 jugadores, cada equipo puede tocar el balón 2 o 3 veces antes de devolverlo a la cancha del contrario. Fig. 10-6d.

e) Secuencia de Voleibol.

Lo mismo que siguiendo el reglamento, únicamente que cuando un equipo devuelve el balón en pase de salto o en remate, consigue 2 puntos.

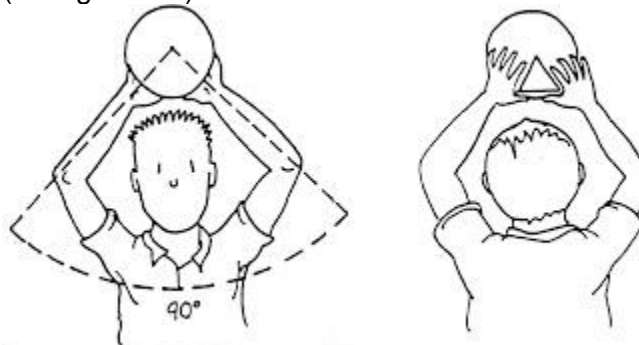
Técnica del toque de dedos en voleibol

El TOQUE DE DEDOS o COLOCACIÓN es un elemento técnico muy importante que **es la base del juego de ataque**. Generalmente es el 2º toque de cada equipo (pase colocación) y es el pase con el que se consigue mayor **precisión**. Para poder realizar un pase de dedos se tienen que dar **dos condiciones** básicas: – Que el balón nos llegue más alto que la cabeza. – Que el balón nos llegue con poca velocidad.

Descripción técnica:

1.- Antes del contacto con el balón: Elevar los brazos flexionados con los codos más altos que los hombros. Las manos deben estar delante y más altas que la frente y las muñecas en flexión dorsal. Los dedos deben estar separados y casi extendidos.

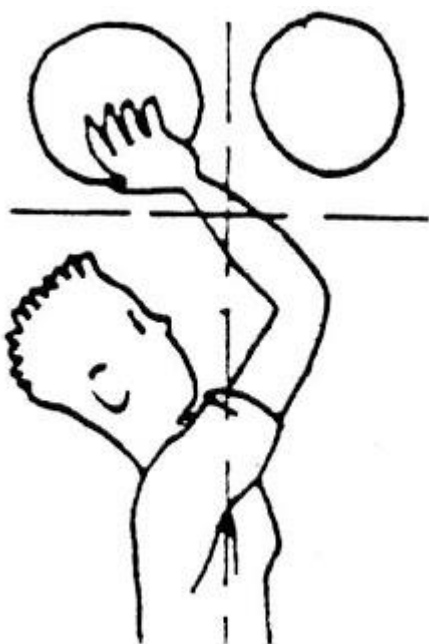
2.- Contacto con el balón: El toque de balón se realiza cerca y por encima de la frente, con las manos abiertas en forma de copa, ofreciendo al balón una superficie cóncava en la que los dedos índices y pulgares forman un rombo o un triángulo, manteniendo el contacto visual con el balón. El contacto con el balón lo realizan sólo y exclusivamente las yemas de los dedos (falange distal).



3.- Amortiguación de la trayectoria del

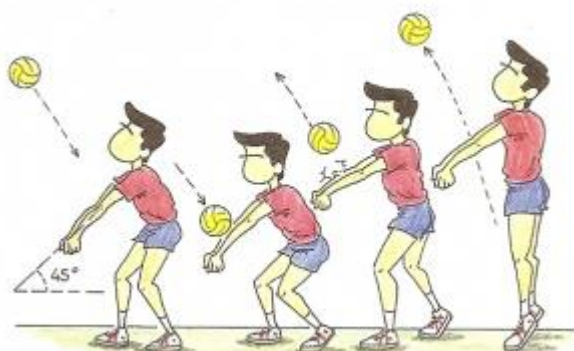
balón: A medida que el balón se aproxima al jugador éste acompaña la trayectoria descendente con una flexión de las articulaciones de los codos, cadera, rodillas y tobillos, manteniendo la tensión en la articulación de las muñecas. En el momento del contacto los codos tienen un ángulo de flexión de 90°. El ángulo formado por las piernas está en función de la altura del balón en el momento del toque y de la distancia a la cual se desea enviar el balón.

4.- Proyección del balón: Las cadenas cinéticas de los nudos articulares se extienden en una dirección hacia arriba y hacia delante dependiendo de la trayectoria (altura y dirección) deseada. A partir de la posición correcta de contacto con el balón, por delante y encima de los ojos, los ángulos de extensión de las articulaciones inciden sobre el tipo de trayectoria deseada: – Trayectoria vertical o parábola alta: empuje próximo a la vertical utilizando las piernas y los brazos. – Trayectoria tensa, paralela al suelo: empuje horizontal a partir de los hombros hasta las muñecas.



También podemos dividir los **tipos de pase de dedos** en función de la posición del cuerpo y la dirección de la bola tras el toque: – Frontal o hacia delante. – De espaldas o hacia atrás. – Lateral.

GOLPEO DE ANTEBRAZOS



Golpeo de Antebrazos en movimiento

Consiste en entrar en contacto con el balón con ambos antebrazos, uniéndolos al máximo y estirándolos al máximo. Se utiliza para recibir el saque, un remate o para hacer un pase al compañero. Su técnica es fundamental para un correcto desempeño en el juego.

La posición inicial debe ser con los brazos sueltos, separados, pies un poco más abiertos que el ancho de los hombros, tronco hacia delante, piernas y caderas un poco flexionadas y vista atenta a la dirección del balón desplazándonos hacia el mismo. Se extienden los brazos delante del tronco, manos unidas, entrando en contacto con los ANTEBRAZOS, SIN DOBLAR LOS CODOS Y FINALIZANDO CON LAS MANOS APUNTANDO HACIA EL OBJETIVO DEL BALÓN.

Saque de arriba o de tenis: Como su nombre indica, este saque presenta una semejanza formal con el de tenis, actuando el brazo como raqueta.

Posición inicial:

Orientado de frente al campo.

Piernas separadas a la anchura de los hombros.

Pierna del lado contrario al brazo ejecutor avanzada.

Ejecución:

Lanzamiento del balón con una o dos manos, preferiblemente con una para dejar libre el brazo ejecutor, para una mayor concentración.

El balón es impulsado hacia la vertical, sobrepasando la altura del jugador un metro.

Juegos Reducidos

El Minivoley ofrece a los niños una manera particular de jugar en condiciones facilitadas, utilizando las características más significativas del voleibol

- Campo limitado.
- Red elevada.
- Vuelo del balón.
- Juego colectivo.
- y las situaciones cambiantes que de ellas se derivan.

Surgen así, los juegos reducidos (1:1, 2:2, 3:3, 4:4), cuyas características sustanciales, son.

- **Satisfacción** de la necesidad lúdica del niño.
- **Simplificación** de los requisitos motrices que solicitan
- **Progresividad** en la complejidad de las situaciones tácticas.

El incremento progresivo del número de participantes, no es una medida **arbitraria**, sino que se corresponde con:

- Mayor **dificultad motora**.
- Mayor **complejidad táctica**.

El 1:1 y el 2:2

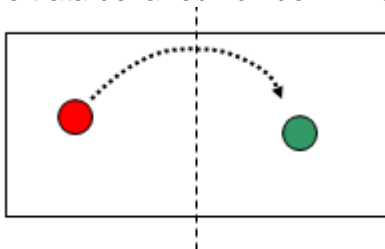
- pueden considerarse “**ejercicios jugados**” ya que debemos favorecer la continuidad de la acción con adaptaciones espaciales y consignas.

El 3:3 y el 4:4

- pueden considerarse “**juegos ejercitados**” ya que favorecemos maduración táctica y la inclusión de elementos técnicos específicos.

El juego 1x1

Se trata de la reunión de 2 niños, 1 a cada lado de la red.



El juego 1 x 1

Juego 1 con 1 cooperativo: los alumnos colaboran entre sí, tratando de hacer el mayor número de toques (de la forma y con las normas que se propongan). Consiste en enviar el balón al compañero **en las mejores condiciones** para lograr la continuidad en el juego

Juego 1 contra 1 competitivo: los alumnos compiten entre sí, intentando dificultar la tarea del adversario según las normas que se propongan. Consiste en enviar el balón al compañero **en las condiciones menos favorables** para impedir la continuidad en el juego

Objetivos del juego 1 x 1

Objetivos perceptivo-motrices:

- Cálculo de trayectorias (relación con el balón).
- Desarrollo de la visión de profundidad.

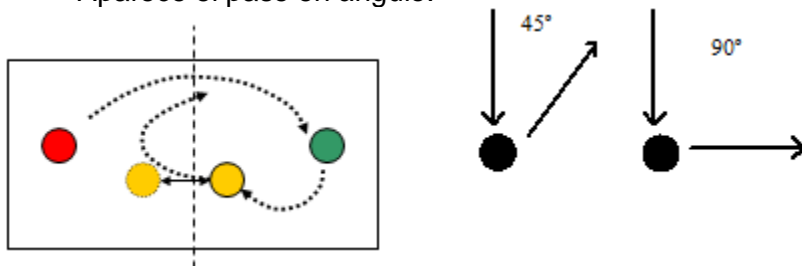
- Adaptación de la motricidad del tren inferior al vuelo del balón (desplazamientos)
 - Percepciones espaciales (límites, espacios vacíos).
 - Coordinaciones óculo-manuales.
- Habilidad específica:
- Golpe de dedos frontal
- Acciones de juego focalizadas:
- Saque
 - Recepción del saque
- Adaptaciones y variables
- Campos
 - Las formas y dimensiones de los campos condicionan los desplazamientos.
 - Red
 - La altura de la red condiciona el tiempo para realizar el trabajo motor.
 - Contactos
 - No existe la falta técnica.
 - Facilitar el control y aumentar el feed-back mediante autopases.
 - Permitir el bote si es necesario.
 - Tareas auxiliares
 - Para modificar o aumentar las tareas previas o posteriores.

Juego 1 x 1 + 1

Es un paso intermedio antes de pasar al juego siguiente: 2 x 2

La introducción del 3º compañero, permite ampliar el abanico de posibilidades y empezar a cooperar en la ejecución de una jugada colectiva.

Aparece el pase en ángulo:



Juego 2 x 2

Es la reunión de 2 compañeros de cada lado de la red formando un **verdadero equipo**, que **colaboran y dividen funciones** para alcanzar los objetivos del juego. Igual que el juego 1 x 1, el juego 2 x 2 puede ser jugado de forma **cooperativa o competitiva**.

El 2 x 2

El campo se divide en **zonas de responsabilidad**, según ubicación y la trayectoria del balón:

Ubicación en **paralelo**

- Dirección de trayectoria del balón.

Ubicación en **perpendicular**

- La altura y el punto de caída del balón.



Objetivos del Juego 2 x 2

objetivos perceptivo-motrices:

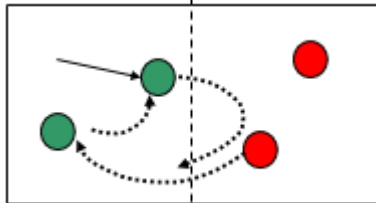
- Cálculo de trayectorias (dirección y profundidad)
- Desarrollo de la visión periférica
- Adaptación de la motricidad del tren inferior (perfiles y giros)
- Anticipación motriz (pensamiento abstracto)

Habilidades específicas:

- Golpe de dedos en ángulo
- Golpe de antebrazos
- Saque de abajo

Acciones de juego focalizadas:

- Saque – Recepción
- Colocación

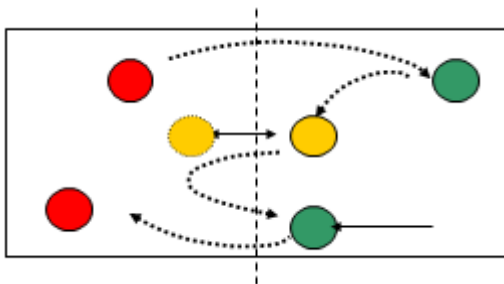


El Juego 2 x 2 + 1

Es un paso intermedio antes de llegar al 3 x 3.

El 3º compañero ejecuta las funciones de colocador en ambos equipos.

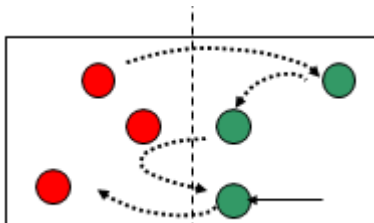
Aparece la colocación atrás.



El Juego 3 x 3

Es la reunión de 3 compañeros de cada lado de la red, formando un verdadero equipo entre los cuales pueden desarrollarse todas las situaciones importantes del juego de voleibol:

- Saque
- Recepción
- Colocación
- Ataque
- Bloqueo
- Defensa.

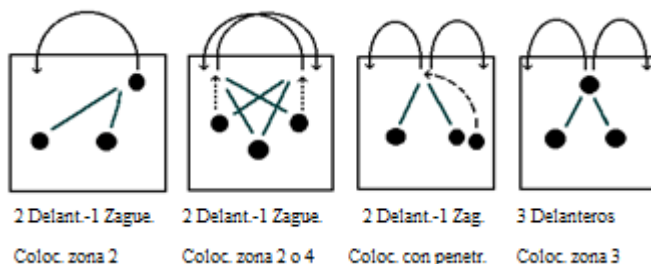


Objetivos del Juego 3 x 3

Objetivos perceptivo-motrices:

- Cálculo de trayectorias complejas (dirección y profundidad)
- Adaptaciones a la motricidad del compañeros y oponentes (pensamiento abstracto, distr. funciones y colaboración)

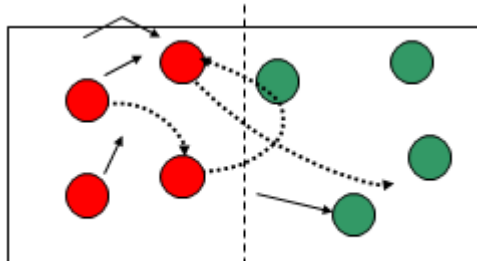
- Coordinación de acciones en salto.
 - Manualidad (coordinaciones finas)
- Habilidades específicas:
- Golpe de dedos adelante y atrás
 - Golpe de antebrazos de recepción y defensa.
 - Saque de abajo – tenis.
 - Ataque con salto.
- Acciones de juego focalizadas:
- Ataque – Defensa
- Opciones tácticas del juego 3 x 3
- En el juego 3 x 3 puede determinarse un jugador “zaguero”



El Juego 4 x 4

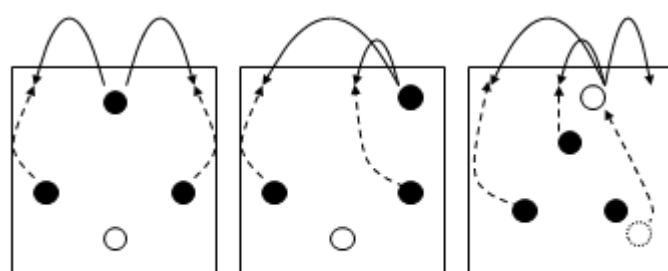
Es la reunión de 4 compañeros de cada lado de la red, formando un colectivo entre los cuales pueden desarrollar organizaciones tácticas ofensivas y defensivas más complejas:

- Saque
- Recepción
- Colocación
- Ataque
- Apoyo
- Bloqueo
- Defensa
- Contrataque



Opciones tácticas del juego 4 x 4

- El juego 3 x 3 se juega un jugador “zaguero”, el que acaba de realizar el saque.



3 Delant. - 1 rague.
Coloc. zona 3

3 Delant. - 1 rague.
Coloc. zona 2

3 Delant. - 1 rague.
Coloc. con penetr.

2da Parte

TEORIA DE LAS TÉCNICAS INDIVIDUALES BÁSICAS

Por Hiroshi Toyoda

Es imprescindible enseñar a los jugadores los siete esquemas fundamentales de juego siguientes, en tanto que constituyen las técnicas individuales requeridas en el voleibol actual.

Cuando los jugadores dominan cada esquema de juego básico, debe presentárseles métodos de entrenamiento y formación más complejos. Sin el dominio de estos siete esquemas básicos será difícil alcanzar buenas acciones de juego. El entrenador debe conocer profundamente las implicancias teóricas y el abordaje científico de cada esquema, para así poder dar una explicación clara y efectiva a los jugadores.

TECNICAS INDIVIDUALES BASICAS

1. Posturas y desplazamientos fundamentales en voleibol
2. Pases y colocaciones
3. Remate
4. Saque
5. Recepción del ataque y recuperación en la red
6. Recepción del saque
7. Bloqueo

1. POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS FUNDAMENTALES EN VOLEIBOL

a. POSTURAS FUNDAMENTALES

Hay dos clases de posturas: (1) postura hacia adelante, para el bloqueo rápido y (2) postura hacia atrás, para la recepción de ataques rápidos del contrario.

Desplazamientos básicos para jugar el balón	Trabajo de tren inferior hacia adelante	Destreza para el desplazamiento debajo de la red	
	Trabajo de tren inferior lateral	- Desplazamiento con pasos laterales - Desplazamiento con pasos cruzados - Carrera hacia el balón	
	Trabajo de tren inferior hacia atrás	- Paso hacia atrás - Desplazamiento de 45° hacia atrás con paso cruzado - Giro y carrera hacia delante	
Vuelo	Voltereta hacia atrás Plancha Voltereta	Técnicas de detención	

La postura de los jugadores zagueros debe ser la siguiente:

Rodillas flexionadas con las puntas de los dedos delante de aquellas. El peso del cuerpo debe estar apoyado sobre las puntas de los pies. Los pies deben estar paralelos, y uno más adelantado que el otro. El peso del cuerpo debe llevarse lo más adelante posible. (Fig. 11-1). Los talones no deben estar apoyados sobre el suelo.



- 1 metro hacia adelante rápidamente, comenzando con los pies paralelos - 0.82 segundos.
- 1 metro hacia adelante rápidamente, comenzando con los talones apoyados sobre el suelo - 0.85 segundos.
- 1 metro hacia adelante rápidamente, comenzando con un pie más adelante - 0.82 segundos.

Los brazos deben colocarse como se describe para las reacciones veloces al balón, debido a las siguientes razones:

Velocidad de balones rematados:

- balón rematado (varones) - 27m/seg. (60.6 m.p.h.)
- desde la red a la línea final - 3.33 seg.
- balón rematado (mujeres) - 18m/seg. (40.3 m.p.h.)
- desde la red a la línea final - .50 seg.

Velocidad de los movimientos de los brazos en las siguientes acciones:

- desde la rodilla hasta el hombro - .440 segundos
- desde el hombro hasta la rodilla - .390 segundos
- desde el hombro a la rodilla (girando las muñecas) .480 segundos

La postura básica correcta para los jugadores zagueros es un elemento muy importante para una recepción precisa.

Los brazos deben estar a la altura de la cintura, con las manos extendidas para poder reaccionar rápidamente a los balones rematados. La predicción o la anticipación son muy importantes para la reacción veloz a los balones rematados.

B. DESPLAZAMIENTO HACIA ADELANTE

Correr hacia adelante y detenerse en posición de cuclillas cuando los jugadores hacen un pase o reciben en posición baja.

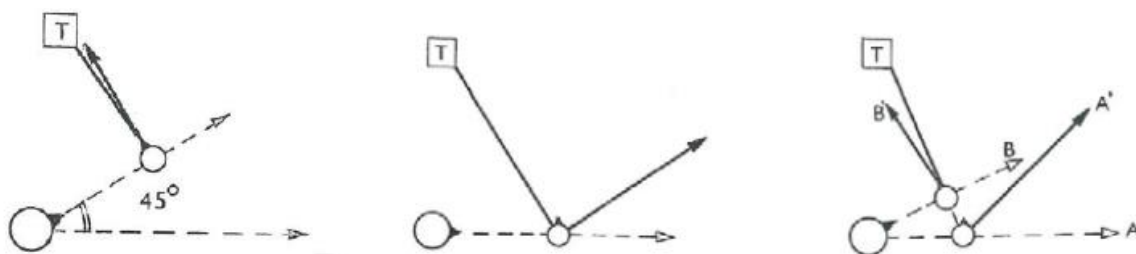
Cuando los jugadores desean devolver o hacer un pase hacia atrás, deben intentar hacer una caída atrás.

Una vez que los jugadores dominan la posición de cuclillas, el entrenador puede enseñar la plancha, como técnica avanzada, por las siguientes razones:

- 3 m. rápidamente hacia adelante - 1.33 seg.
- 3 m. hacia adelante con plancha- 1.21 seg.
- 6 m. rápidamente hacia adelante - 1.94 seg.
- 6 m. hacia adelante con plancha - 1.87 seg.
- (en caso de jugadoras mujeres)

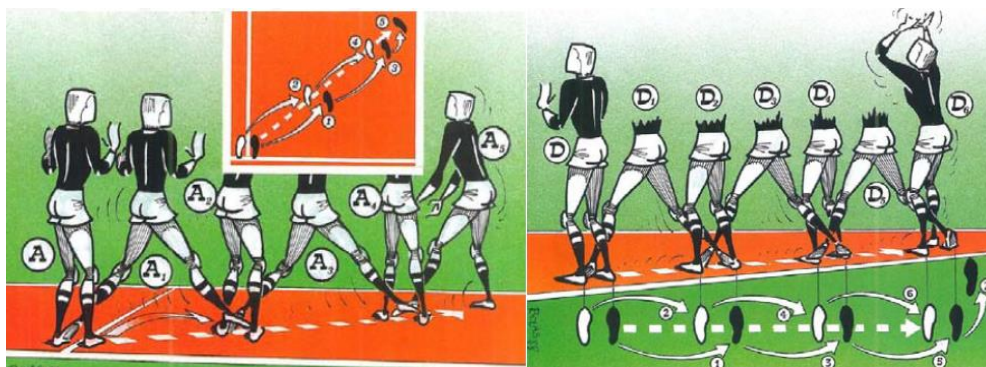
C. LATERAL (COLOCACIÓN, RECEPCIÓN, REMATE Y BLOQUEO)

Los jugadores se desplazan aproximadamente 45 grados en diagonal hacia ambos lados, como se ilustra en la Fig. 11.D1. No deben desplazarse lateralmente, ya que el balón rebotará hacia afuera, de acuerdo con el ángulo de regreso .

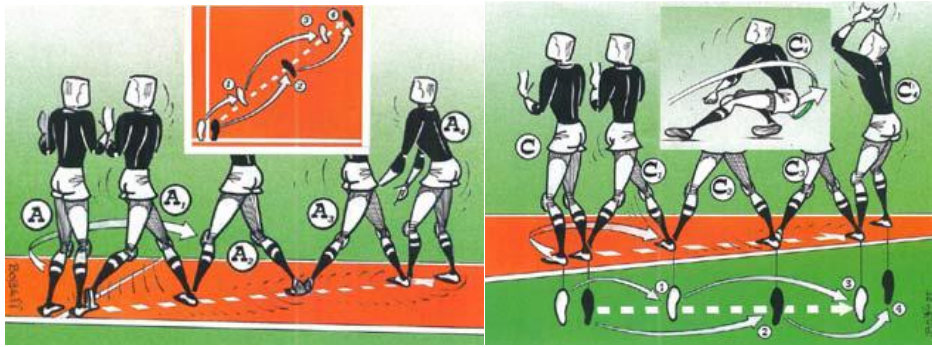


Para el desplazamiento en diagonal, en 45 grados, los jugadores pueden utilizar el tren inferior de tres formas diferentes:

- Correr hacia el lateral, deteniéndose con el pie de afuera adelantado (Fig. 11-2.a, 11-2.b)



- Correr hacia el lateral con pasos cruzados, deteniéndose con el pie de afuera adelantado (Fig.11-3.a, 11-3.b, 11-3.c)



- Correr hacia el lateral rápidamente ir en busca del balón y detenerse (frenada) (Fig.11-4).



Las técnicas de caída y vuelo se enseñan a los jugadores más avanzados por las siguientes razones:

- desplazamiento de 3 m., en 45 grados en diagonal, utilizando paso lateral - 1.51 seg.
- desplazamiento de 3 m., en 45 grados en diagonal, utilizando paso cruzado - 1.42 seg.
- desplazamiento de 3 m., en 45 grados en diagonal, utilizando caída - 1.30 seg.
- desplazamiento de 3 m., en 45 grados en diagonal, eligiendo izquierda o derecha, después de realizar un juicio de la situación - 1.61 seg.

Para el desplazamiento lateral de más de tres pasos, el paso cruzado es útil para los desplazamientos veloces, como se muestra en los tiempos detallados anteriormente.

D. DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS

Correr a toda velocidad y girar. Dar pasos lentos hacia atrás, mantener la vista fija en el balón, mantener la postura baja.

E. SALTO (COLOCACIÓN, REMATE, BLOQUEO)

Correr para ubicarse debajo del balón y mantener la postura baja. Hay tres clases de pasos antes del despegue: izquierda y derecha, derecha e izquierda, o ambas al mismo tiempo. Los jugadores deben dominar estos tres pasos para lograr un futuro perfeccionamiento.

Estos esquemas de uso del tren inferior deben practicarse y desarrollarse intensamente. El uso del tren inferior es el factor más importante en todos los esquemas de juego de voleibol.

2 . PASES Y COLOCACIONES

Pase	Pase de dedos	Pase después de dar pasos hacia delante	Pase en salto	Pase en salto después de desplazamiento hacia atrás, adelante y lateral
	Pase de mano baja	Pase después de dar pasos laterales		
	Pase con una sola mano	Pase después de dar pasos hacia atrás	Pase en cuclillas debajo del balón enviado bajo	Pase y caída hacia atrás Pase y caída lateral

COLOCACIÓN JUNTO A LA RED

<ul style="list-style-type: none"> - Colocación mirando al atacante - Colocación lateral - Colocación en Salto - Colocación mirando a la red 	<ul style="list-style-type: none"> - Colocación hacia atrás - Colocación con caída hacia atrás - Colocación con una sola mano 	<ul style="list-style-type: none"> - Colocación rápida - A.B.C.D y colocación tensa
--	--	---

COLOCACIÓN CERCA DE LA LINEA DE FONDO

- Colocar Después de dar unos pasos hacia delante
- Colocar después de dar pasos laterales
- Colocar después de dar pasos hacia atrás
- Colocar en salto
- Colocar en cuclillas

A. PUNTOS CLAVES PARA LA ENSEÑANZA DEL PASE DE ARRIBA

Desplazarse rápidamente en dirección del balón y enfrenar la dirección en la que desea hacerse el pase

Golpear el balón con la superficie interna de los dedos.
Detener el balón con los pulgares e índices.

Al detener el balón con los pulgares e índices, las muñecas se flexionan hacia atrás y los codos se flexionan.

Empujar el balón hacia arriba, mediante el "resorte" de los dedos, las muñecas, los codos, la cintura, las rodillas y los tobillos (Fig.11-5 y 13-20)

B. PUNTOS CLAVES PARA LA ENSEÑANZA DEL PASE DE ABAJO.

Extender las muñecas y los codos, en ángulo con el tronco (Fig.11-6)

Ángulos de flexión del balón en el pase de abajo:

- El balón volverá de acuerdo con el ángulo en el que es lanzado.

- En el caso 1, el balón irá hacia arriba
- En el caso 2, el balón irá hacia abajo.

C. PUNTOS CLAVES PARA LA ENSEÑANZA DE LA COLOCACIÓN

El objetivo de la colocación es posibilitar el ataque. El balón debe colocarse de 50 a 100 cm. de la red y a una altura adecuada de la misma. Deben utilizarse colocaciones cortas, hacia atrás, y otras técnicas avanzadas de colocación, a fin de encontrar al equipo contrario desprevenido para estos ataques. Para dar una dirección engañosa a la colocación -de manera que el equipo contrario no pueda anticipar la dirección del balón- arquear levemente la espalda con el pecho hacia arriba (postura de colocación). especialmente desde posiciones bajas. En la colocación en salto, los jugadores deben golpear el balón sobre la frente. En la colocación, la precisión de la altura y dirección del balón es esencial para un buen remate (Fig.11-7).

La posición en la que el rematador puede golpear el balón que le es colocado depende de la trayectoria del balón.

Cuando el balón está pasando por encima de la red, una colocación en salto puede hacerse sólo en un punto concreto.

Cuando el balón va dirigido a la parte inferior de la red o debajo de la red, una colocación puede realizarse en un punto solamente.

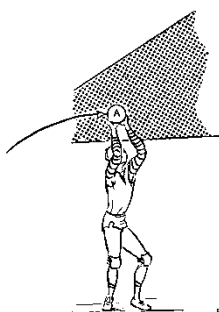


Fig. 11 D3

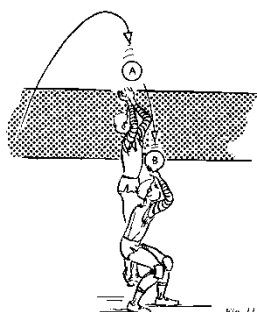


Fig. 11 D4

Cuando el balón es lo suficientemente alto, puede hacerse una colocación desde el punto A al punto B dentro de los límites del pase de arriba.(Fig. 11-D.3 y 11-D.4). La colocación puede ser efectuado por el rematador, simplemente ajustando el timing.

La colocación debe ajustar el timing (sincronización) de acuerdo a la aproximación de los atacantes rápidos en

este caso.

Evaluación de una acción de colocación:

- Apuntar al blanco de los rematadores por encima de la red.
- Habilidad para ajustar la sincronización de la colocación al rematador .
- Habilidad para no mostrar la dirección de la colocación a los bloqueadores contrarios.
- Habilidad para juzgar la altura y la destreza de los bloqueadores contrarios.
- Habilidad para determinar, en base a la situación de juego, quien es el jugador más indicado para recibir la colocación y cuando y cómo debe permitírsele atacar en forma efectiva.

3. REMATE

A. ESTRUCTURA DEL MOVIMIENTO DE REMATE

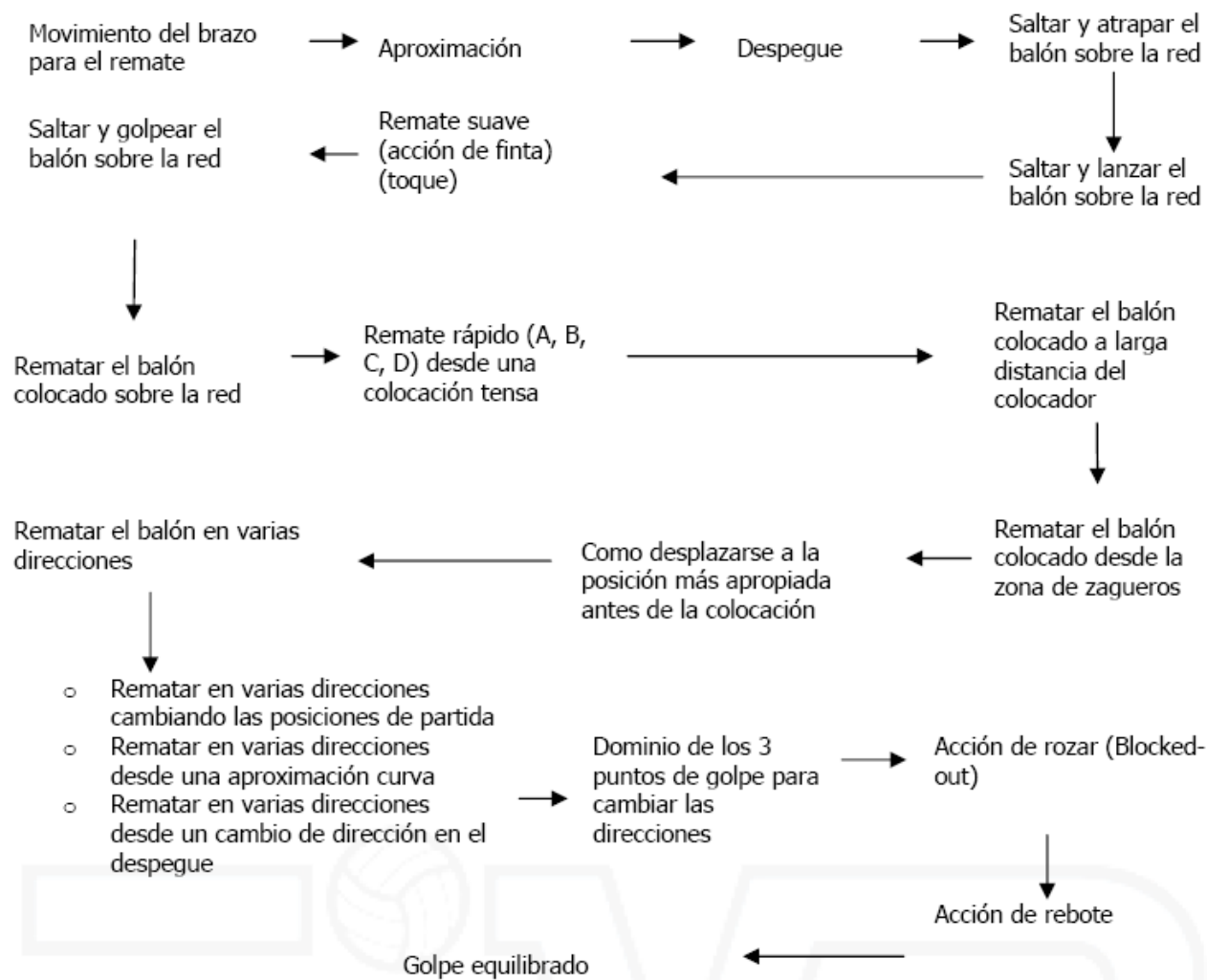
Carrera de aproximación desde la posición del rematador.

Despegue y salto

Movimiento de brazo y forma de remate

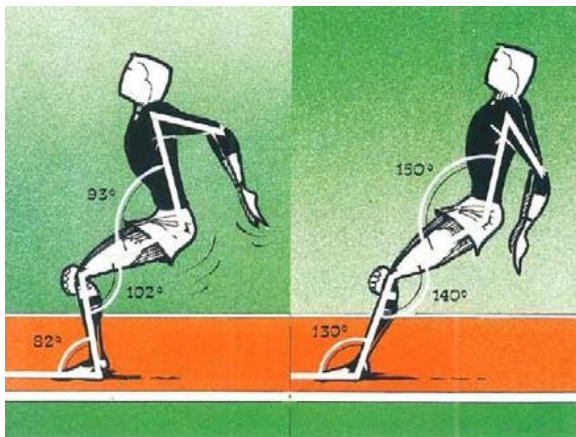
Aterrizaje y desplazamiento a una posición apropiada para la acción siguiente.

D. PROCESO DE APRENDIZAJE - ENTRENAMIENTO DE LAS TÉCNICAS DE REMATE



C. ANGULO DEL CUERPO EN EL DESPEGUE PARA UN MEJOR SALTO

A fin de lograr un salto a mayor altura, los jugadores deben adoptar la mejor posición antes del despegue. Si flexionan el cuerpo demasiado o demasiado poco, no podrán saltar a gran altura. Las posiciones corporales más apropiadas se ilustran en la Fig. 11-8. Los buenos saltos requieren una potente coordinación muscular.

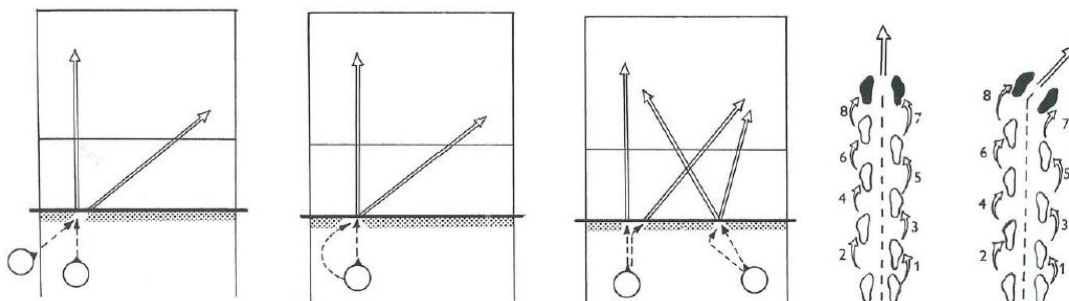
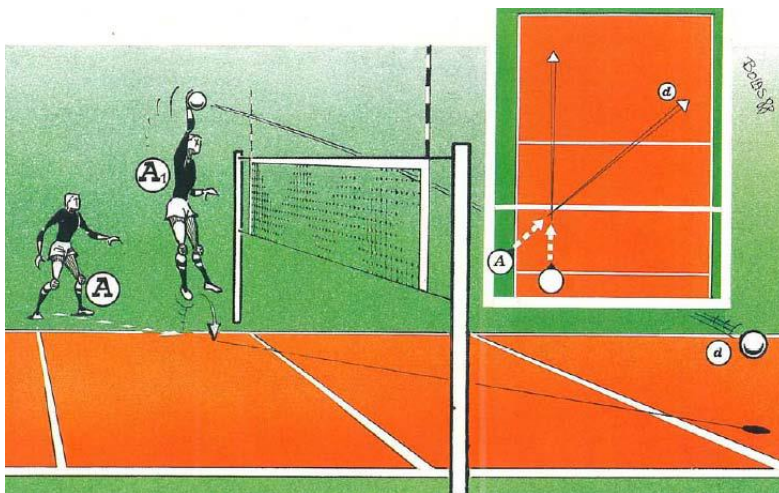


D. LOS TRES PASOS QUE CONDUCE EL DESARROLLO DEL REMATE

Después de una aproximación recta hacia la red, rematar a la línea. Luego, después de una aproximación curva, en 60 grados, a la red (desde afuera de la línea lateral), rematar cruzado (Fig.11-9)

Después de una aproximación recta a la red, rematar a la línea. Regresar a la primera posición y dar una vuelta, en una aproximación para un remate cruzado.

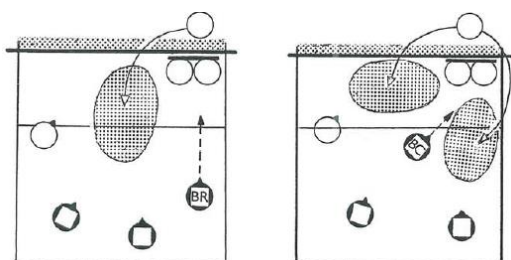
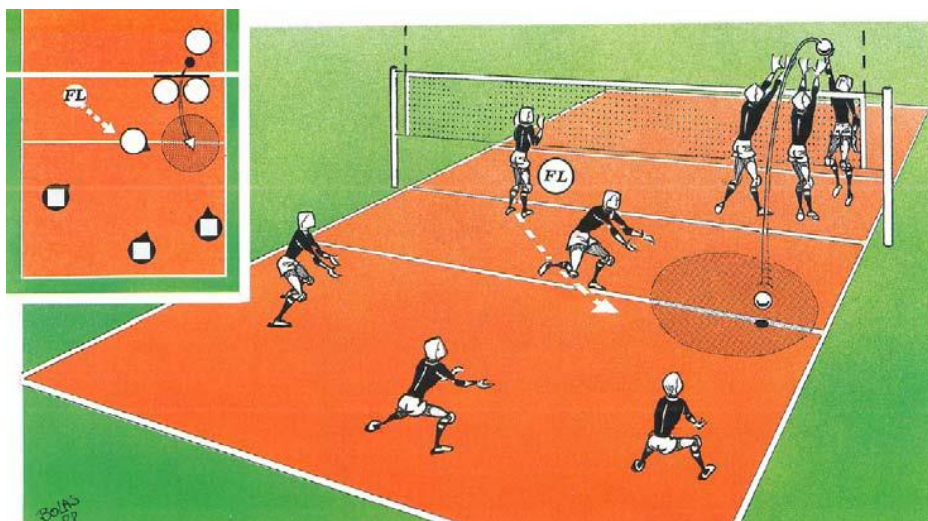
Primero, tratar de rematar a la línea luego, utilizando la misma aproximación, rematar cruzado cambiando los pasos en el despegue (Fig.11-D.5, D-6, D-7, D-8).



E. REMATE SUAVE (BALÓN COLOCADO)

A veces, los remates suaves son más efectivos que los remates fuertes en el juego actual. Todos los equipos tienen puntos débiles en los remates suaves o en los balones

colocados. Como se ilustra en el siguiente diagrama, es necesario un entrenamiento especial para la aplicación de tácticas de remates suaves en algunas fases del juego (Fig.11.10, 11-D.9, 11-D.10)



F. TÉCNICAS DE REMATE CONTRA BLOQUEADORES FUERTES

Cuando en la red se coloca un bloqueador alto, fuerte, los rematadores deben utilizar uno de los siguientes medios para evitar los puntos de bloqueo:

- Utilizar puntos de remate y técnicas de bloqueo (11-D.11)
- Intentar utilizar el bloqueo contrario o un juego de rebote (Fig.11.11)

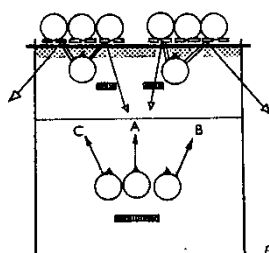


Fig. 11 D11

G. TÉCNICAS DE REMATE RÁPIDO

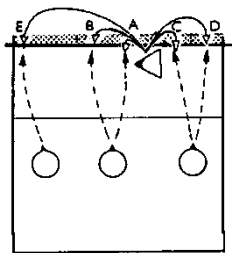
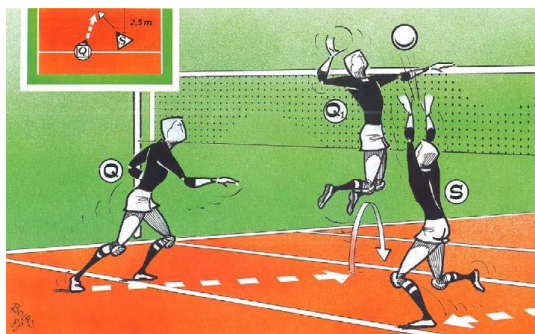


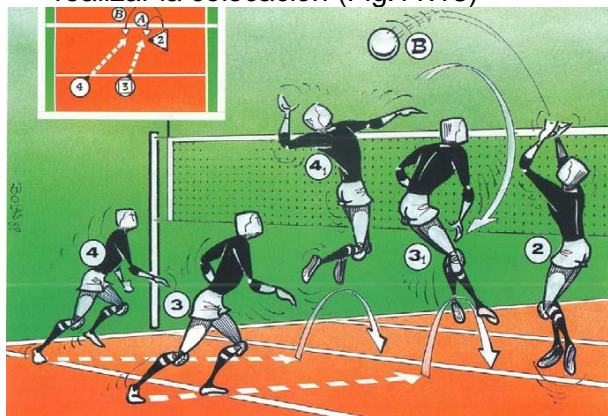
Fig. 11 D12

El rematar una colocación larga y alta sobre la red dará a los bloqueadores y receptores contrarios tiempo para prepararse para el remate. Los equipos bien entrenados deben realizar remates de colocaciones cortos o tensos. Hay cinco tipos básicos de remates veloces en voleibol (Fig.11-D.12)

1. Rápido A: remate veloz frente a la colocación. El rematador tiene que saltar y esperar en el aire la colocación corta (Fig.11.12)



2. Rápido B: remate rápido a una distancia de 2 ó 3 metros delante del colocador. El rematador tiene que saltar al mismo tiempo que el colocador golpee el balón para realizar la colocación (Fig.11.13)

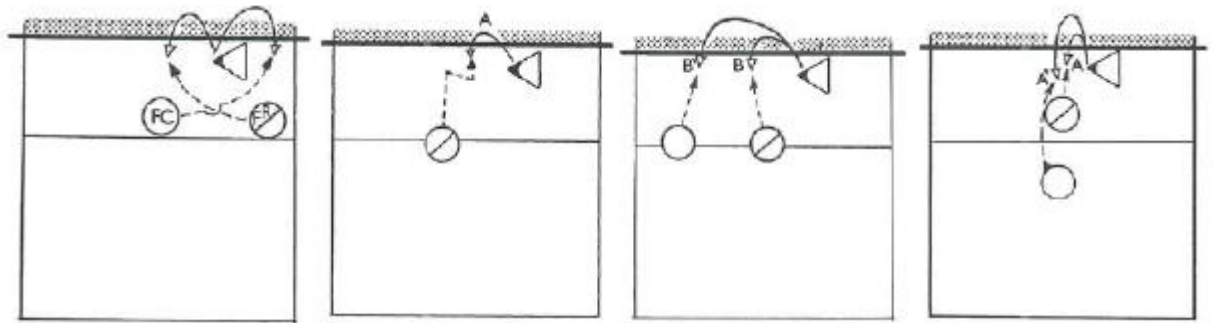


3. Rápido C: remate rápido detrás del colocador.
4. Rápido D: remate rápido a una distancia de 2 ó 3 metros detrás del colocador.
5. Rápido E: remate de una colocación tensa cerca del lado izquierdo de los postes de la red.

Una opción que depende del punto de colocación: si se pasa el balón a 2.5 m de la red y la colocación se ubica rápidamente debajo del balón, el rematador debe desplazarse y saltar a 2.5 m. de la colocación.

h. Variantes y combinaciones de las técnicas de remates rápidos

Los equipos de primer nivel utilizan muchas variantes y combinaciones de ataques veloces para confundir a los bloqueadores y receptores contrarios. Estas variantes son típicas (Fig.11-D.13, 11-D.14, 11-D.15, 11-D.16).

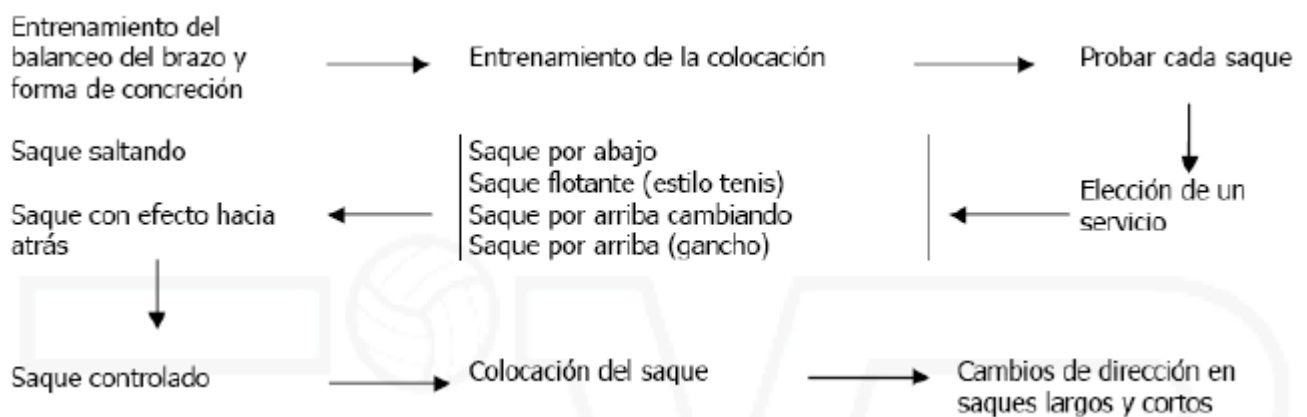


4. SAQUE

A. CONDICIONES REQUERIDAS

Lo más importante del saque es controlar la velocidad y la trayectoria del balón. Es importante sacar el balón hacia el campo contrario sin cometer errores, puesto que si se comete una falta en el saque, se pierde un punto. La velocidad y los cambios repentinos en la trayectoria del balón son efectivos, pero los saques rápidos con frecuencia terminan en errores. Los saques rápidos dependen de la situación del juego. Al mismo tiempo, los jugadores deben tener sus propias especialidades en forma, tipo de trayectorias de balón y su velocidad en el saque. El entrenador debe conocer los puntos fuertes del saque de sus jugadores.

B. PROCESO DE APRENDIZAJE - ENTRENAMIENTO EN EL SAQUE



C. CONTROL DEL SAQUE

Los dos siguientes elementos son esenciales para el control de un buen saque:

1. Lanzar el balón siempre de la misma manera, y sacar con el mismo movimiento de brazo.
2. Practicar el control del saque, la dirección del balón y la distancia (larga o corta). El cambio de dirección (derecho

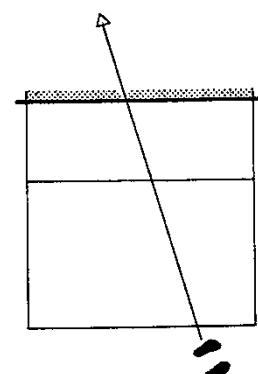
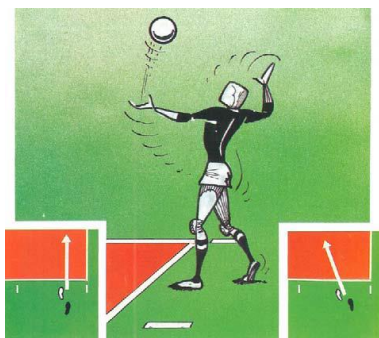


Fig. 11 D17

o diagonal) se logra cambiando la posición del pie adelantado, no mediante el golpe o el movimiento del brazo (Fig.11.14, 11-D.17).



E. SAQUE EFECTIVO Y CONDICIONES DESEABLES EN EL SAQUE

Anotación de un tanto

Obtener un balón libre o un balón "regalado"

Lograr que los adversarios no puedan pasar el balón recibido en el área de ataque, a fin de evitar los ataques rápidos.

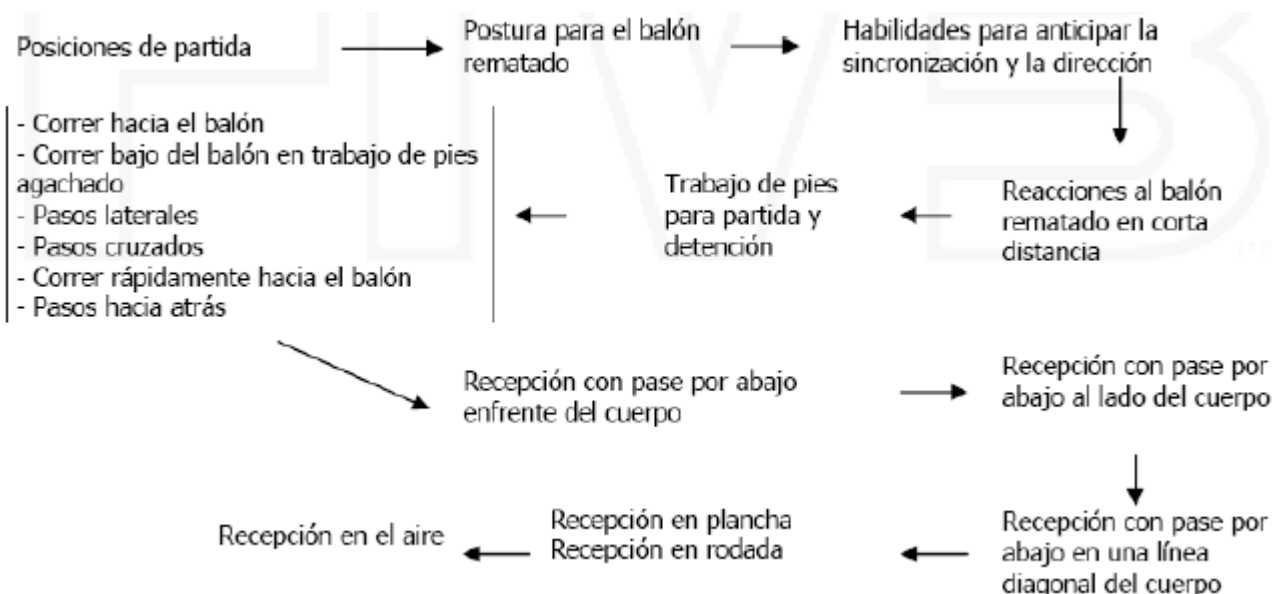
5. RECEPCION DEL ATAQUE - DEFENSA

La recepción del ataque es una técnica que incluye pase de abajo o de arriba. La velocidad del balón rematado aumenta cada año a causa del perfeccionamiento del rendimiento físico de los jugadores de primer nivel. Teniendo esto en cuenta, en el entrenamiento de la defensa del remate es necesario introducir los siguientes elementos:

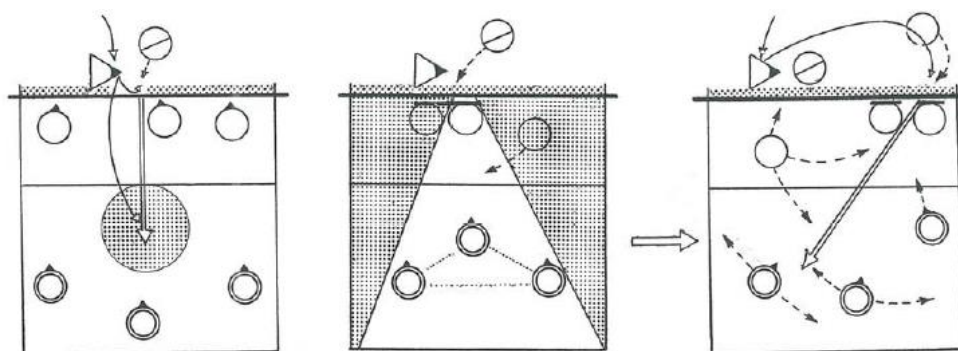
A. ELEMENTOS DEL ENTRENAMIENTO PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE LA DEFENSA DEL REMATE

- Posición para la defensa del remate
- Anticipación o predicción
- Posición de reacción rápida para el desplazamiento del balón
- Reflejos
- Desplazamientos rápidos en la mejor dirección en el área de recepción
- Destreza en recepciones sucesivas

B. PROCESO DE APRENDIZAJE - ENTRENAMIENTO PARA LAS TÉCNICAS DE DEFENSA DEL REMATE



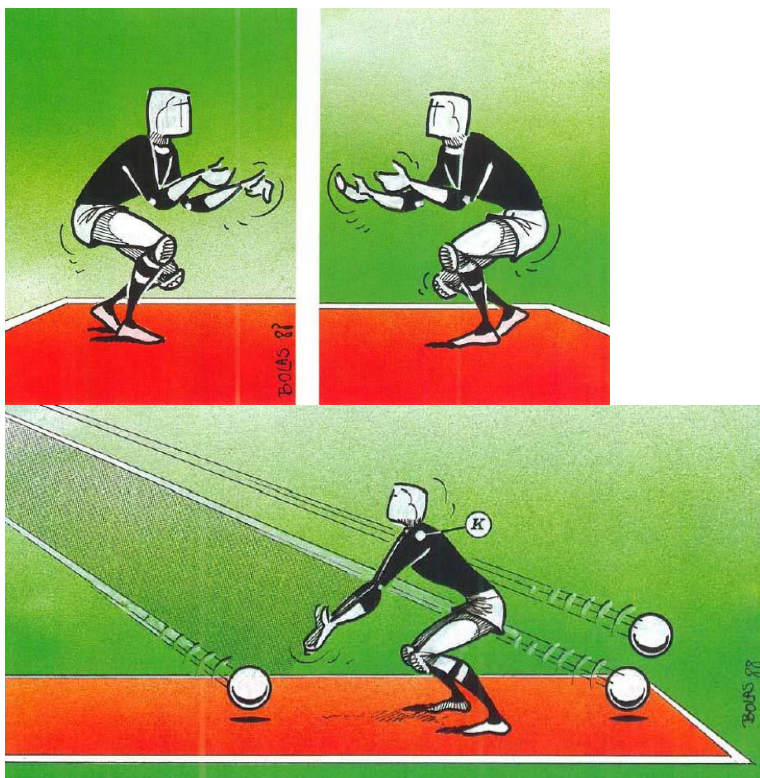
Los receptores en la cancha, así como los bloqueadores en la red, deben observar los saltos rápidos de los adversarios. Las Figs. 11-D22, 11-D23 y 11-D24 demuestran algunas situaciones de juego comunes en la defensa del remate.



A fin de mantener su formación de recepción, todos los jugadores de la zona de zagueros deben mantener sus posiciones antes del comienzo de cada movimiento. En muchos casos, la postura básica de los jugadores hará que la recepción se produzca en la zona comprendida entre los hombros y las rodillas. Cuando reciban un balón rematado, no deben golpearlo por encima de la altura de los hombros, puesto que pueden enviarlo fuera de la cancha. Los receptores deben mantener una postura baja y estar siempre alertas a los balones rematados que llegan principalmente debajo de los hombros.

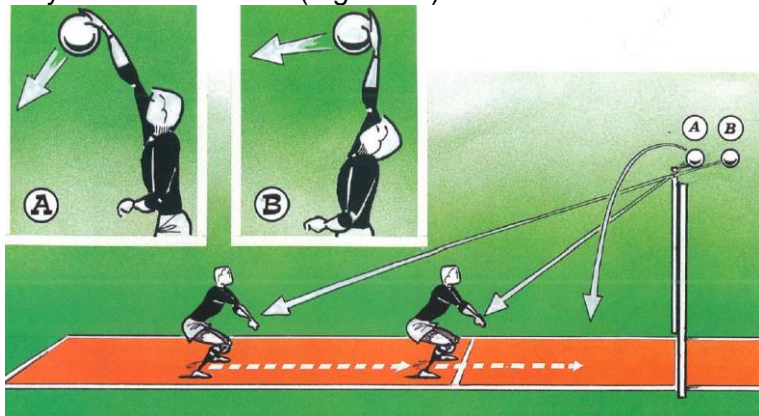
C. POSTURA PARA LOS BALONES REMATADOS

Como se mencionó en el apartado dedicado al pase de abajo y a las posturas básicas, todos los jugadores en la zona de zagueros deben mantener una postura como la que se ilustra para las reacciones veloces a los balones rematados a gran velocidad. Prestar atención a la posición de los brazos y los pies. (Figs. 11.16 y 11.17).



D. CÓMO ANTICIPAR LA DIRECCIÓN DE UN BALÓN REMATADO

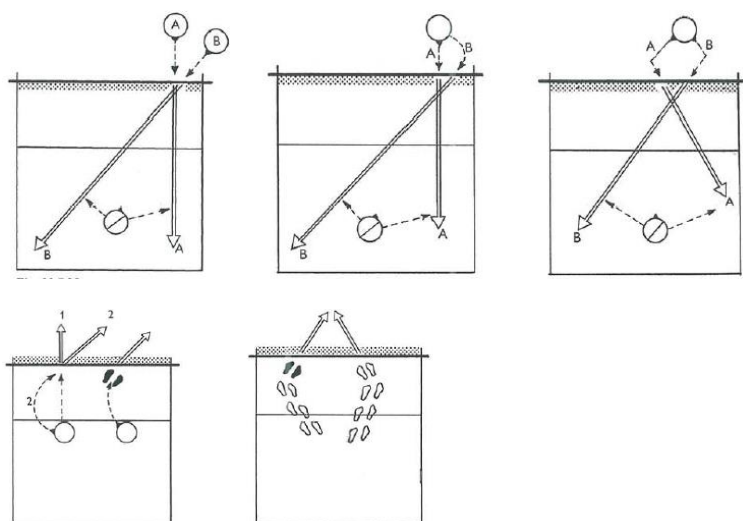
Distancia entre la red y el punto de colocación: si el colocador coloca el balón lejos de la red, el rematador no puede efectuar un remate fuerte, corto, en el área de ataque, la mayoría de las veces. (Fig.11.18)



Posición de ataque de los rematadores: Si el rematador no es alto y no es bueno saltando, o si golpea el balón por encima o por detrás de su hombro, no podrá efectuar un remate fuerte, corto, en el área de ataque.

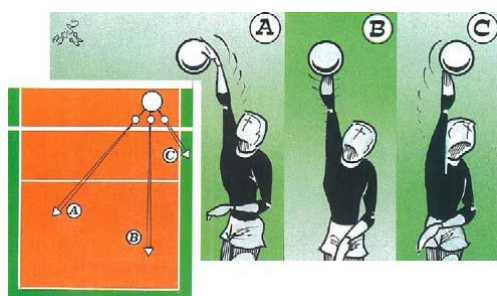
Carrera de aproximación de los rematadores (en dirección o pasos)

El defensor puede anticipar la dirección del remate observando la dirección o los dos últimos pasos del rematador



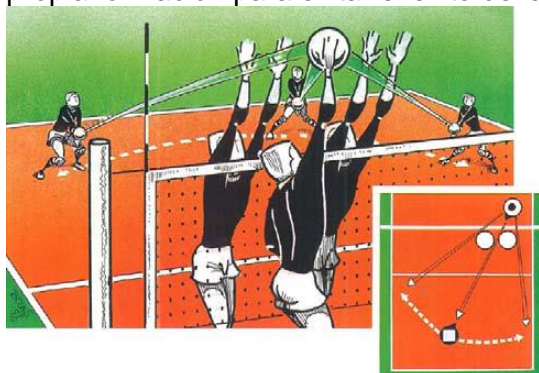
Cambios en los puntos de ataque

Prestar atención al movimiento del brazo del rematador: Todos los rematadores tienen sus propias tendencias específicas. El entrenador del equipo debe señalar y explicar los hábitos de los adversarios a sus defensores, a efectos de que puedan predecir los desplazamientos de aquellos en el futuro (Fig. 11.19).



Posición de las manos del bloqueador: Todos los defensores deciden su plan de acción en base a la posición de las manos del bloqueador. Deben desplazarse entre las manos del bloqueador, o por fuera de estas (33.3% de probabilidades) (Fig.11.20).

Cada equipo tiene sus formaciones específicas para el ataque. El entrenador del equipo debe observar la formación de ataque preferida por el adversario a fin de organizar su propia formación para evitar el éxito del ataque del equipo contrario.



E. IMPORTANCIA DE LA REACCIÓN EN EL REMATE

La velocidad de los balones rematados es cada vez mayor, en especial en el voleibol de alta competición. Los resultados de las investigaciones científicas realizadas por la Asociación Japonesa de Voleibol sobre la velocidad del balón rematado con potencia son los siguientes:

Velocidad de balones rematados por jugadores de alta competición:

- Varones - aprox. 27 m/seg (60.6 mph)
- Mujeres - aprox. 18 m/seg (40.3 mph)

Por otro lado, el tiempo de reacción en varones y mujeres, medido con la vista, en métodos de reacción simples, es el siguiente:

- Promedio aprox. en varones y mujeres: 40 segundos
- Ganador de la Medalla de Oro en los Juegos Olímpicos de Munich (masc): aprox. 29 seg.
- Corredores internacionales de 100 m. (masc.): .25 seg.

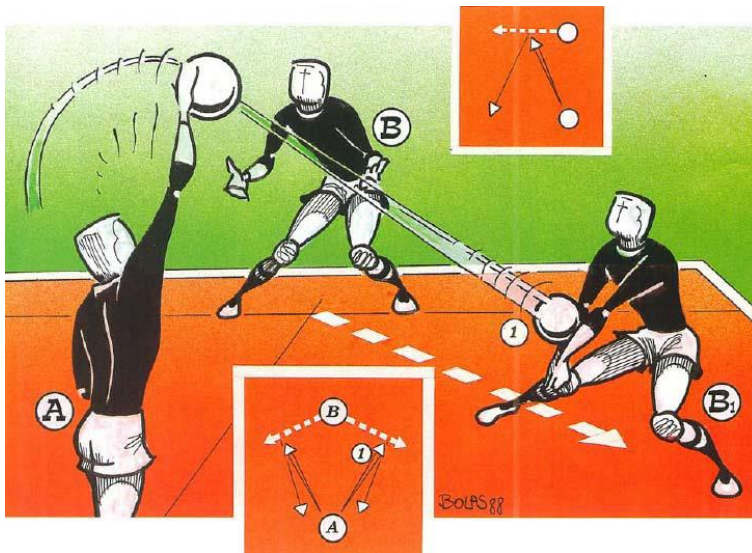
Si el balón vuela 9 metros en el aire, desde el extremo superior de la red hasta el suelo a la misma velocidad que la mencionada más arriba, el tiempo de reacción es de 0.333 segundos para los varones y 0.50 segundos para las mujeres. Pero en las situaciones reales de juego, los rematadores rematan más cerca de la red y los balones vuelan más cerca del suelo.

Estos datos indican que el remate debe ejecutarse en el límite de la habilidad humana, y que el entrenamiento del tiempo de reacción a los balones rematados es vital. Un balón colocado permanece en el aire aproximadamente 1.20 segundos desde el extremo superior de la red hasta el suelo. Un jugador puede desplazarse 3.5 m. dentro de los 1.20 segundos. Los jugadores deben comenzar de 3 a 4 metros de la red (cerca de la línea de ataque) para defender un balón colocado. Esa es la razón por la que la anticipación y el tiempo de reacción son muy importantes en el juego de recepción.

F. DIRECCIÓN DE LOS DESPLAZAMIENTOS DE DEFENSA POR PARTE DE UNO, DOS Y TRES JUGADORES

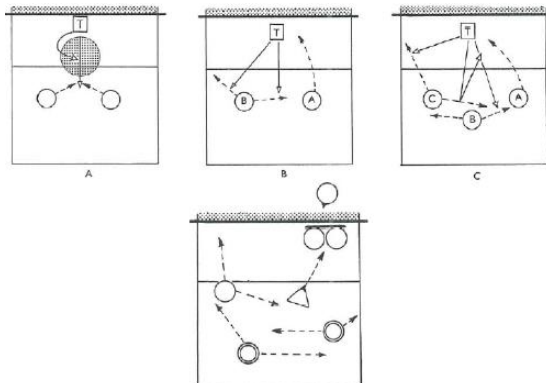
Como se mencionó en relación con las técnicas de pase de abajo, los jugadores no deben desplazarse lateralmente sino en diagonal en 45 grados para pasar el balón a la colocación, según se ilustra en el siguiente diagrama (Fig.11.21)

Cuando el balón rematado es defendido por dos jugadores, es esencial la anticipación del próximo remate para un buen juego de formación. Sin anticipación la defensa fallará cuando el rematador trate de enviar un balón colocado entre los dos jugadores. Las formaciones de defensa en el sistema de 6 jugadores siempre es anticipada por los jugadores. Al mismo tiempo, los jugadores deben separarse 45 grados uno del otro y cruzarse y cubrirse mutuamente, según se muestra en los diagramas 11-D.30 A, B y C, y 11-D.31.



Cuando tres jugadores defienden un balón rematado, en el diagrama 11-D.30c, el jugador A se desplaza para la defensa del balón colocado o la próxima colocación, B se ubica detrás de C para la cobertura, desplazándose en diagonal. Este principio debe aplicarse a todas las formaciones de defensa, incluso en las formaciones de recepción del saque.

Cuando los jugadores dominan las técnicas fundamentales de defensa del remate, el entrenador introduce variantes sobre las técnicas aplicadas (tales como defensa de rebotes inesperados del balón) para cubrir todos los casos.



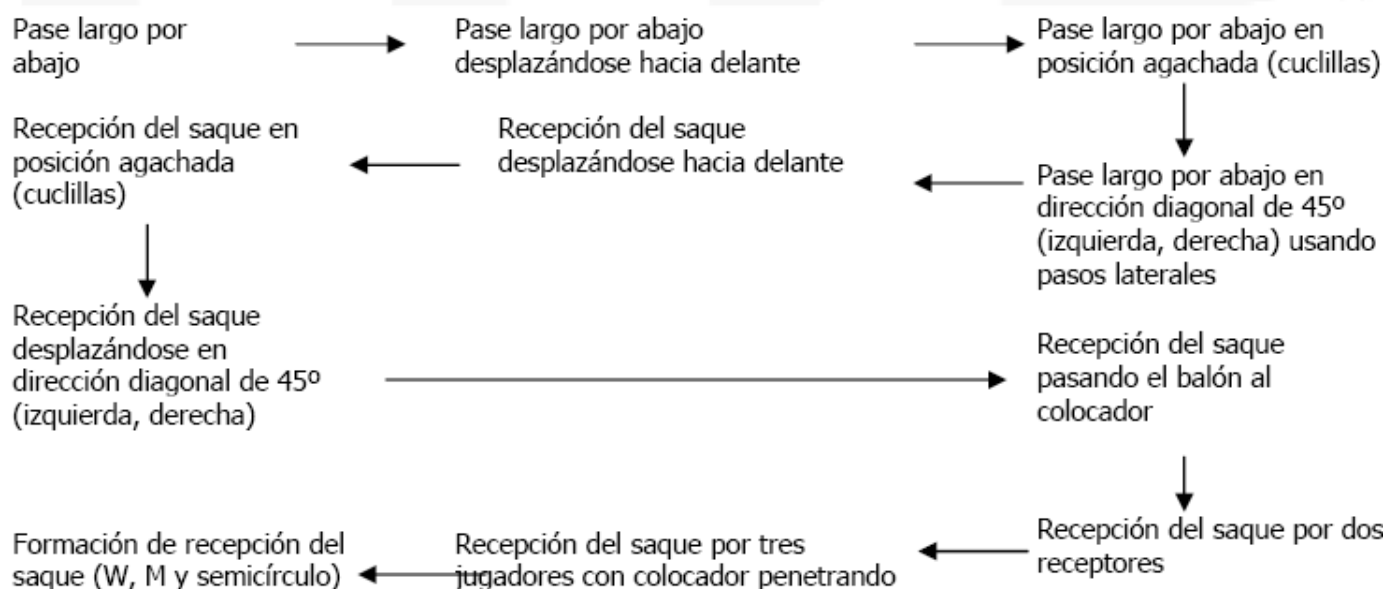
G. JUEGO EN LA RED (RECUPERACIÓN DE LA RED)

Existen diferencias en el tipo de rebote, según se muestra en los diagramas 11-D.32 y 11-D.33. El entrenador introduce el entrenamiento de recuperación en la red en situaciones de juego. Los tres factores que afectan el balón que proviene de la red son los siguientes:

- 1) La velocidad del balón cuando va hacia la red
- 2) La parte de la red hacia la que va
- 3) El ángulo de deflexión después de rebotar en la red y la dirección de la rotación del balón.

6. RECEPCION DEL SAQUE

La recepción del saque es principalmente la técnica aplicada del pase de abajo. Si un equipo no recibe un saque, el equipo contrario inmediatamente se anota un tanto como consecuencia. Para el desarrollo de un buen equipo es esencial dominar la técnica correcta de la recepción del saque.



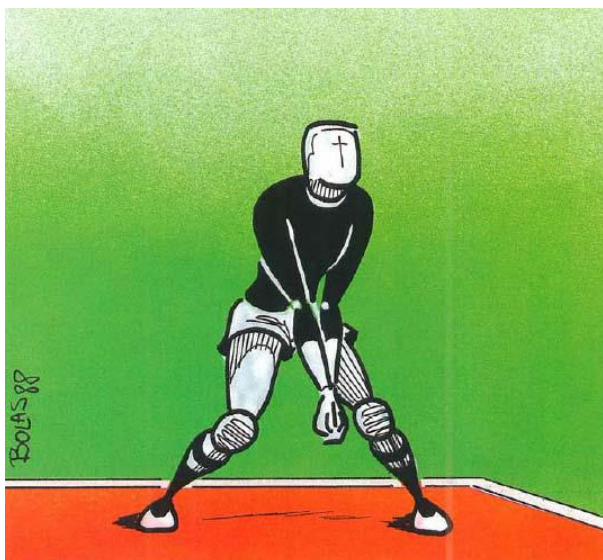
B. PRINCIPIOS TÉCNICOS DE LA RECEPCIÓN DEL SAQUE

El primer paso para la recepción del saque es el desplazamiento hacia el balón y su recepción directamente delante del cuerpo. La postura básica a una altura media se muestra en la Fig. 11.22.

El balón no debe ser recibido por encima de la cintura, pero si el jugador no tiene tiempo para desplazarse lateralmente y recibir el balón directamente delante de él, la recepción puede hacerse moviendo los brazos lateralmente, como se muestra en la Fig. 11.23.

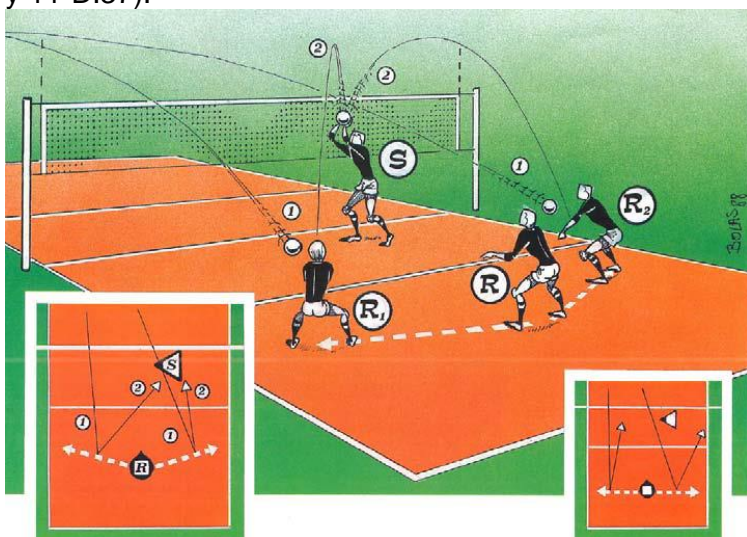
El balón debe ser recibido entre las rodillas, en una posición baja, y enviado a al colocador.

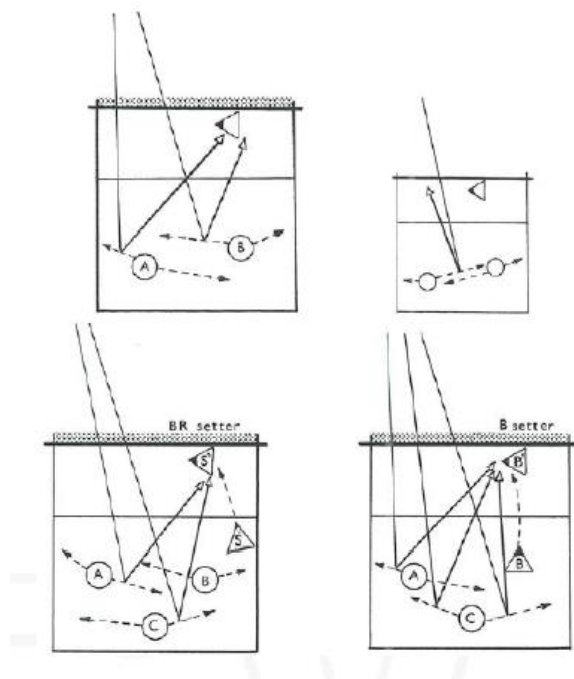
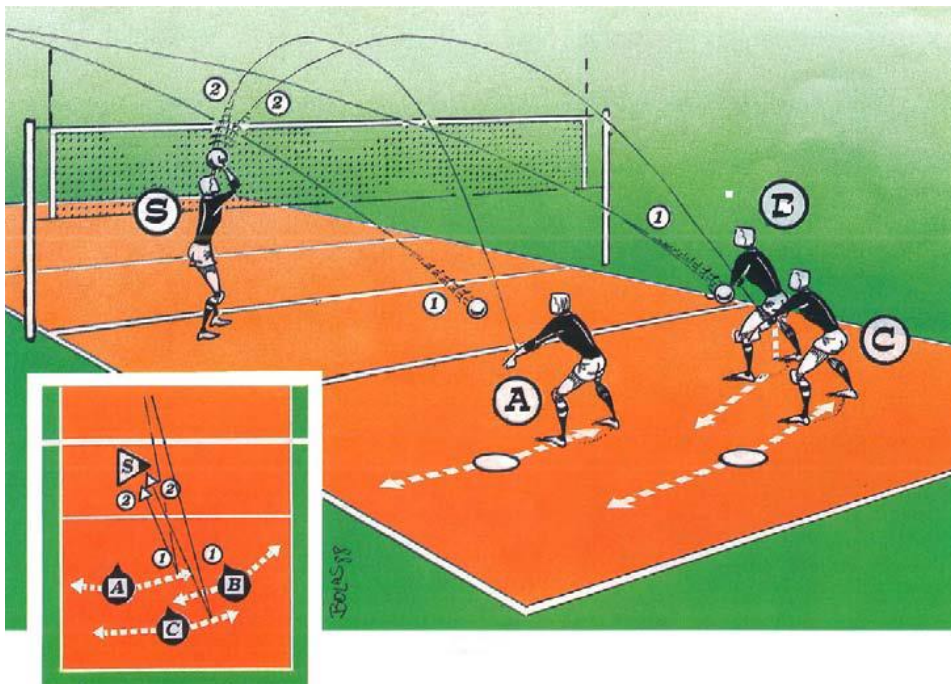
La dirección del balón sacado cambia rápidamente cerca del extremo superior de la red, a la altura de los hombros de los jugadores delanteros. Asimismo, cuando un jugador recibe un saque no debe recibir el balón estirando su cuerpo hacia arriba. Observar cuidadosamente el balón y enfrenar la dirección del colocador antes de la recepción del saque.



C. DIRECCIÓN DE LOS DESPLAZAMIENTOS EN LA RECEPCIÓN DEL SAQUE

Estas direcciones son importantes para la recepción del saque cuando el jugador desea enviar el balón recibido a la colocación (Fig.11.24a, 11.24b, 11-D.34, 11-D.35, 11-D.36 y 11-D.37).

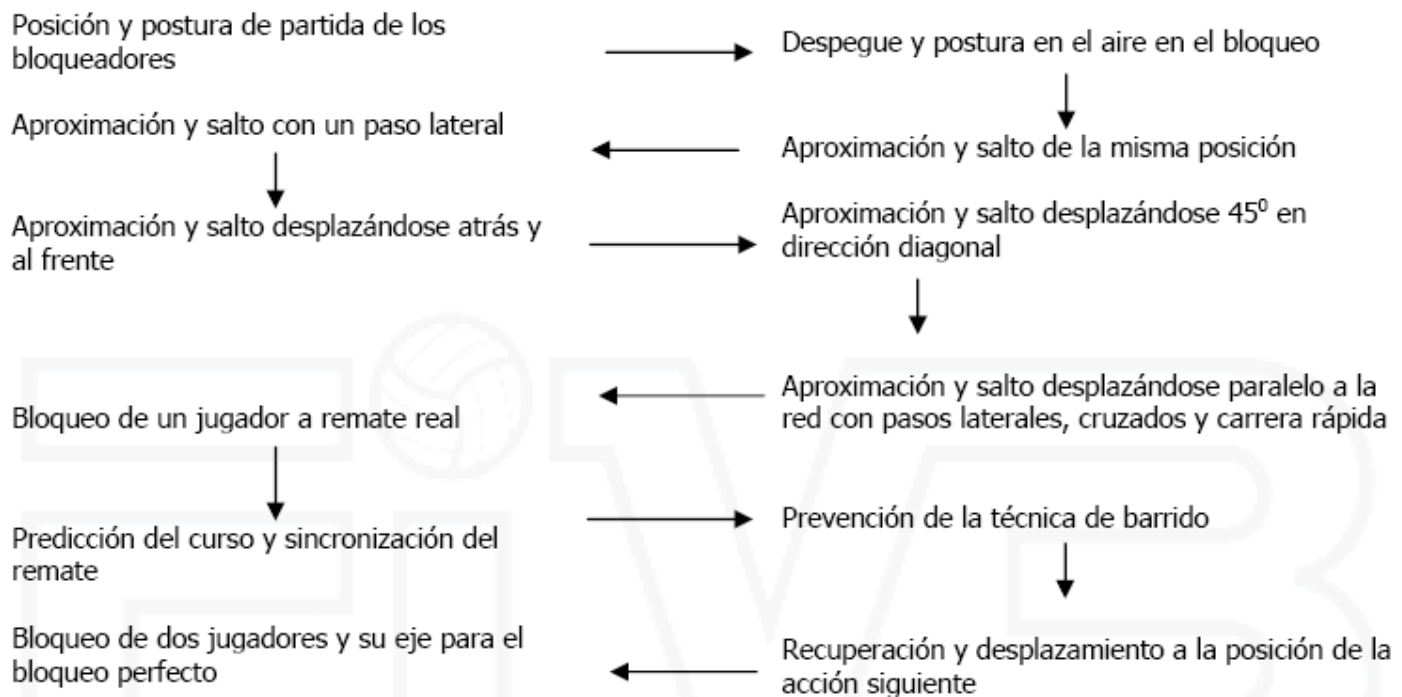




BLOQUEO

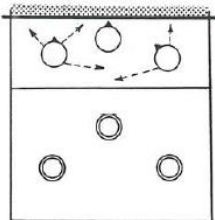
El bloqueo es un contraataque muy efectivo en el voleibol moderno; no es una técnica defensiva. El entrenador debe prestar atención a la mejora de las técnicas básicas de bloqueo a fin de lograr el éxito en el juego actual. Incluso en el bloqueo hay muchos elementos básicos que los jugadores deben dominar a lo largo del entrenamiento diario.

A. PROCESO DE APRENDIZAJE - ENTRENAMIENTO PARA EL BLOQUEO

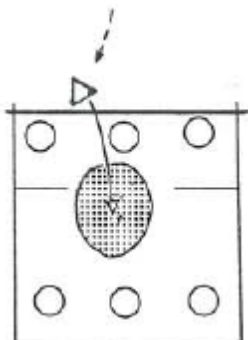


B. POSICIÓN DE PARTIDA DE LOS BLOQUEADORES PARA EL ATAQUE DEL ADVERSARIO

El jugador delantero central (DC) permanece cerca de la red, el delantero izquierdo (DI) y el delantero derecho (DD) permanecen más alejados de la red; DI se desplaza para un remate veloz (Fig.11-D.38)

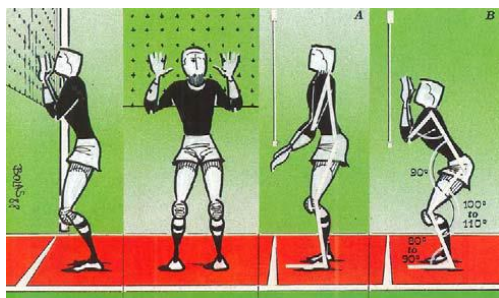


Cuando todos los bloqueadores permanecen cerca de la red, no quedan receptores para los balones colocados y los remates rápidos (posición incorrecta) (Fig.11-D.39)



C. POSTURAS BÁSICAS DE LOS BLOQUEADORES

Manos cerca de las orejas; ángulo de 90 grados en caderas y piernas; ángulo de 100 a 110 grados en las rodillas; ángulo de 80 a 90 grados en los tobillos (Fig. 11.25).



D. ALTURA Y CONDICIONES NECESARIAS PARA EL BLOQUEO

Saltar lo más alto posible y extender las manos sobre la red a las siguientes alturas (Fig.11.26)

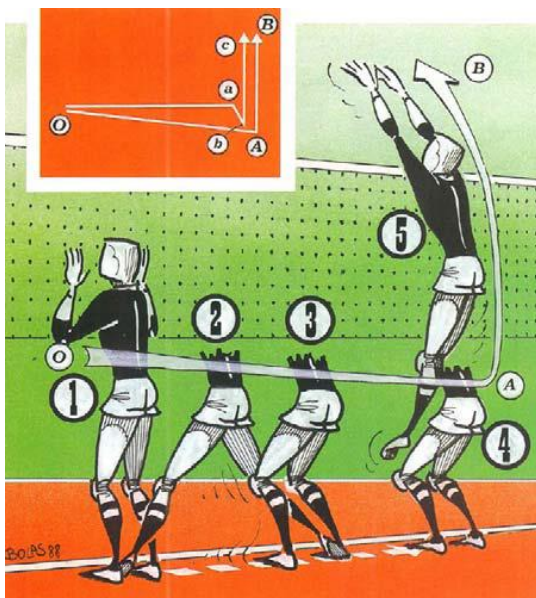
- Varones - codos sobre la red
- Mujeres - mitad del brazo, entre los codos y las muñecas, sobre la red



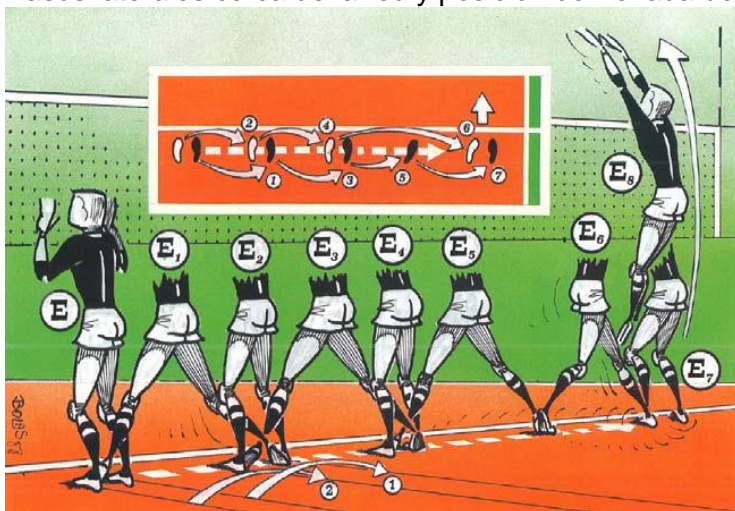
El entrenamiento adecuado es un elemento muy importante para un bloqueo perfecto. Si la sincronización es pobre, el balón se desviará después del bloqueo. En caso de saltos mal sincronizados o posturas incorrectas, el balón caerá entre la red y el cuerpo. El receptor en la zona de zagueros puede no anticipar el recorrido del balón rematado y no podrá recibir el balón en forma adecuada. La sincronización para el bloqueador dependerá de la capacidad de salto del rematador, la fuerza del balón rematado y la distancia de la colocación con respecto a la red.

C. DESPLAZAMIENTO Y USO DEL TREN INFERIOR EN EL BLOQUEO.

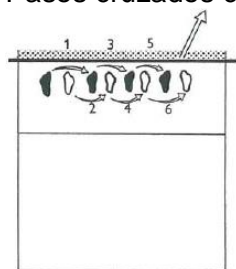
El lugar (trayecto) correcto del desplazamiento del centro de gravedad del cuerpo es OAB. OABC es un desplazamiento incorrecto. (Fig.11.27)



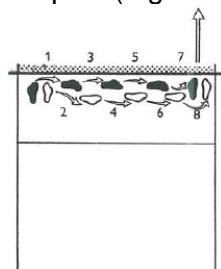
Pasos laterales cerca de la red y posición de frenada de los pies (Fig. 11.28)



Pasos cruzados cerca de la red - más rápidos que los pasos laterales (Fig. 11-D.40)



Carrera rápida enfrentado el lateral y posición de frenada - Paso No. 7: posición de frenada de los pies (Fig. 11-D.41)



F. MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS EN EL BLOQUEO

En la aproximación final, el bloqueador debe mirar hacia adentro de la cancha para evitar el remate contra bloqueo.

Después de la colocación del adversario, el bloqueador debe observar la aproximación del rematador y anticipar la dirección de su remate.

Aprendizaje de la técnica para aumentar la extensión del área cubierta por el bloqueo mediante el movimiento de las manos a lo largo de la red después de anticipar la trayectoria del balón rematado.

Para el contacto del balón rematado, extender los pulgares y los meñiques.

Para devolver el balón al campo contrario debe agregarse la acción de las muñecas.

G. DESPLAZAMIENTO DESPUÉS DEL BLOQUEO

Cuando el bloqueo tiene éxito, buscar el siguiente ataque para bloquear.

Cuando el bloqueo fracasa, aterrizar en la cancha enfrentando al balón rematado para la siguiente acción, según se muestra en el diagrama más abajo. Cuando el balón pasa entre dos bloqueadores, estos deben enfrentar el balón rematado. Confirmando la posición del colocador, deben desplazarse hacia las posiciones correctas para el remate siguiente. A veces, después del bloqueo, tendrán que desplazarse para la recuperación en la red y la colocación (Fig.11.29, 11.30)

H. PRINCIPIOS Y MÉTODO DE BLOQUEO CON MÁS DE DOS JUGADORES

El bloqueador que se encuentra cerca del rematador debe ser el eje del bloqueo.

La mano B del bloqueador de punta debe ser el eje (centro) del bloqueo de dos jugadores (Fig.11-D.43)

La predicción de la dirección del remate por parte del jugador A fue incorrecta en la Fig. 11-D.44 y del jugador B en la Fig. 11-D.45.

Cuando el balón pasa entre los jugadores A y B, el jugador B debe ser el responsable (quien se equivoca). (Fig.11-D.46)

I. CRITERIO PARA SALTAR O NO POR PARTE DEL BLOQUEADOR

El criterio se basa en las siguientes condiciones del equipo contrario:

- Distancia de la colocación con respecto a la red.
- Si la carrera de aproximación del rematador está bien sincronizada o no.
- Habilidad del rematador (si puede rematar fuerte o no)

HISTORIA DEL VOLEIBOL

El voleibol como deporte fue iniciado en Holyoke, Massachussets, en EEUU en 1895 por el señor WILLIAN MORGAN. En sus inicios el deporte fue llamado mintonete y eventualmente cambió a voleibol por el señor Haised de Springfield, Massachussets, EEUU debido a la idea básica de este juego de bolear la pelota de un lado al otro de la red. El voleibol como juego, fue básicamente concebido como actividad recreativa para los hombres de negocios y ahora es sumamente popular en los campos de verano y parques de juego de todo EEUU, en 1900 Canadá fue el primer país extranjero que adoptó este deporte .

El movimiento de la YNCA internacional fue el instrumento decisivo en la expansión de la popularidad del voleibol en el mundo entero. Se jugó por primera vez en Cuba en 1905, en Puerto Rico en 1909, en las Islas Filipinas en 1910, en Uruguay en 1912, en China y Japón en 1913, en Méjico en 1917. Europa conoció el voleibol a través de las tropas norteamericanas durante la primera guerra mundial y pronto se difundió en países tales como Francia, Checoslovaquia, Polonia y URSS. El estilo de jugar y las reglas se desarrollaron en forma diferente en cada área y país del mundo. El primer paso fue el intento de organizar una federación internacional de voleibol durante los juegos olímpicos de 1936, pero todos estos esfuerzos fracasaron. En Asia, debido a la baja estatura de su población se elaboraron reglas del lejano oriente acordes a estas características. Por ejemplo había 9 jugadores por equipo en lugar de 6, en los juegos no había cambios, ni rotación , se permitían dos intentos de servicio y la cancha era más angosta. La altura de la red se redujo en 15 centímetros. Estas reglas asiáticas aún se usan en Japón, no obstante esta forma de juego ha perdido popularidad en favor de la de 6 jugadores. Se han desarrollado otras variantes del voleibol en las playas del sur de California, Copacabana en Río de Janeiro y en las playas del Mediterráneo en Francia.

El voleibol por pares (2 jugadores por equipo) al aire libre es muy popular no solo en forma recreativa sino también como un deporte altamente competitivo.

Mientras tanto en los países de Europa Oriental desarrollaron este deporte a tal grado que se pedía a los jugadores que llenaran elevados requerimientos atléticos. Partidos oficiales atrajeron de 30.000 a 60.000 espectadores y llenaron totalmente estadios al aire libre. El avance veloz del voleibol en el mundo entero experimentó otro gran salto después de la segunda guerra mundial. Los intentos previos de organizar una federación internacional en 1936 se reiniciaron en París, en 1946, y esta vez con éxito. Por iniciativa de Francia, URSS, Polonia, Yugoslavia y Checoslovaquia, se fundó la FIVB en la que estaban representados 14 países más. Después de ese pequeño inicio, se afiliaron otros países, siendo hoy una federación que abarca al mundo entero.

Después de la creación de la FIVB se estimuló aún más el desarrollo de voleibol por medio de reglas unificadas y de la organización de torneos internacionales. El primer campeonato del mundo fue en 1949 en Praga, Checoslovaquia.

ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS INDIVIDUALES

Por Hiroshi Toyoda.

Paso 1. Posturas básicas de los zagueros. (Fig. 13-1)

Todos los zagueros deben tener la postura básica para poder reaccionar rápidamente ante el remate, tal y como se ilustra.

Puntos de entrenamiento: Paso del cuerpo, posiciones de los pies y posiciones de los brazos.

Paso 2. Pase frontal por debajo. (Fig. 13-2).

Después de que los jugadores dominen el manejo del balón.

Puntos de entrenamiento: acompañar el balón sin que los brazos se balanceen hacia arriba.

Paso 3. Pase bajo flexionado. (Fig. 13-3).

Puntos de entrenamiento: desplazamiento rápido por debajo del balón

Paso 4. Pase bajo diagonal en ángulo de 45 grados (Fig. 13-4)

Puntos de entrenamiento: no moverse de lado. Paso lateral. Paso cruzado.

Paso 5. Pase bajo diagonal en ángulo de 45 grados golpeando el balón con los brazos separados del cuerpo. (Fig. 13-5).

Puntos de entrenamiento: después de que el jugador domine el Paso 4.

Paso 6. Pase bajo yendo hacia atrás. (Fig. 13-6) .

Puntos de entrenamiento: No estirar el cuerpo manteniéndose abajo, dando pasos cortos.

Cuando se devuelva el balón hay que hacerlo sin estirar el cuerpo con el movimiento del brazo.

Paso 7. Pase bajo en diagonal de 45 grados, yendo hacia atrás. (Fig. 13-7). Tiene lugar cuando el balón va en dirección diagonal de 45 grados.

Puntos de entrenamiento: No perder de vista el balón, utilizar pasos cruzados, mantener la postura baja.

Paso 8. Pase bajo de espaldas. (Fig.. 13-8).

Puntos de entrenamiento: girar y correr por debajo del balón manteniendo la postura baja para el próximo pase, hacia atrás.

Paso 9. Pase por alto. (Fig. 13-9).

En los métodos introductorios, todos los jugadores deben dominar el manejo del balón en posiciones por encima del hombro.

- Dedos extendidos.
- Tocar el balón con la parte interior de los dedos, no con las palmas.

- Postura del pese con las manos en alto. (Fig. 13-10).
- Postura de colocación (para el colocador) (Fig., 13-11).

Paso 10. Pese adelante por alto. (Fig. 13-12).

Puntos de entrenamiento. Carrera rápida por debajo del balón.

Acompañar el balón estirando el cuerpo. El movimiento de cintura es esencial para una colocación alta cuando se trate de balones bajos.

Paso 11. Pase alto agachado. (Fig. 13-13).

Puntos de entrenamiento: Hay que tener en cuenta el ángulo superior del cuerpo y la cintura para colocar hacia arriba.

Paso 12. Pase alto de espaldas. (Fig. 13-14).

Puntos de entrenamiento: Hay que tener en cuenta el ángulo superior del cuerpo. Hay que encarar el lado contrario correctamente.

Paso 13. Pase por alto lateral. (Fig. 13-15).

Hay que devolver el balón estirando todo el cuerpo.

Paso 14. Pase por alto saltando. (Fig. 13- t 6).

Puntos de entrenamiento: Trasladarse rápidamente por debajo del balón, saltar tan alto como sea posible y enviar el balón estirando los codos.

Paso 15. Pase alto yendo hacia atrás. (Fig. 13-17)

Puntos de entrenamiento. Desplazamiento rápido manteniéndose en postura baja.

Paso 16. Pose alto en diagonal de 45 grados. (Fig. 3-la).

Paso 17. Pase inverso por alto y de espaldas. (Fig. 13-19).

Puntos de entrenamiento: Correr por debajo del balón hacia atrás manteniéndose en postura baja. Estirar el cuerpo para conseguir una colocación alta.

Paso 18. Colocación cerca de la red. (Fig., 13-20).

Puntos de entrenamiento: postura de colocación del balón. Colocar el balón aquí y allá.

Acción de la muñeca. .

Paso 19. Colocación cerca de la red pero hacia atrás. (Fig. 13-21)

Puntos de entrenamiento: Postura de colocación con acción de muñeca.

Paso 20. Pase tendido cerca de red. (Fig. 13-22)

Partiendo de la postura de colocación, estirar las rodillas. Acción de muñeca.

Paso 21. Colocación en salto. (Fig. 13-23).

Puntos de entrenamiento: Saltar tan alto como sea posible y enviar el balón utilizando los codos y los muñecas.

Paso 22. Colocación atrás en salto. (Fig. 13-24)

Saltar alto. Acción de muñeca.

Paso 23. Juego de red y su recuperación. (Fig. 13-25)

Puntos de entrenamiento: Mantenerse bajo y esperar el balón que viene de la red. Encararse en la dirección de la colocación.

Paso 24. Recepción del remate en la misma posición. (Fig. 13-26)

Puntos de entrenamiento:

- Mantenimiento de la postura básica.
- Levantar y estirar ambos brazos.

- Dar un paso hacia delante ajustando a la temporización del remate.
- El contacto ha de ser entre ambos brazos.

Paso 25. Recepción del remate de frente. (Fig. 13-27)

Puntos de entrenamiento: Recibir el balón entre las rodillas. Tocar el balón lejos del cuerpo.

Paso 26: Recepción del balón agachado. (Fig. 13-28) y en plancha (Fig. 13-29).

Puntos de entrenamiento: Desplazarse hacia delante en postura agachada y estirar ambos brazos por debajo del balón.

Paso 27. Recepción del remate diagonal de 45 grados. (Fig. 13-30)

Puntos de entrenamiento: 2 o 3 pasos laterales.

Paso 28: Recepción baja del remate en diagonal de 45 grados. (Fig. 13-31)

Puntos de entrenamiento: Dar más de 4 pasos utilizando el paso cruzado y la frenada.

Paso 29. Recepción del remate de pecho. (Fig. 13-31).

Puntos de entrenamiento. Estirar todo el cuerpo. Contacto entre los codos (los codos juntos).

Paso 30. Recepción del remate a la altura del hombro. (Fig. 13-33)

Puntos de entrenamiento: A veces esta técnica es útil para la cobertura.

Paso 31. Recepción cortada por alto a dos manos. (Fig. 13-34, 13-35).

Puntos a entrenar: esta técnica es útil para cubrir a otros jugadores.

Paso 32. Recepción "Mach" para reacciones rápidas. (Fig. 13-36).

De 3 a 4 metros poro balones blandos o fuertes. Encarar el muro. Recibir el balón devuelto de la misma forma que se hace la cobertura del bloqueo. Direcciones: derecha e izquierda. Hacia el pecho y al frente (alto y bajo). En diagonal de 45° hacia arriba y hacia abajo.

Puntos de entrenamiento: este método de entrenamiento será útil para las reacciones rápidas ente remates duros y recepciones próximos al rematador.

Paso 33. Recepción del saque frontal. (Fig. 13-37, 13-38, 13-39):

Puntos a entrenar: las técnicas de recepción del servicio básico. Son fundamentales cuando se juega con estrategias de pase largo bajo, desplazándose hacia adelante y lateralmente. Hay que desplazarse sólo enfrente de la trayectoria del servicio, manteniendo la postura baja y observando el balón con atención.

Paso 34. Recepción del saque frontal agachado. (Fig. 13-40).

Puntos a entrenar: Hay que moverse por debajo del balón en postura agachada Llevar los brazos hacia atrás y golpear el balón.

Paso 35. Recepción del saque lateral. (Fig. 13-41).

Puntos a entrenar: No hay que utilizar pasos cruzados, hay que utilizar pasos laterales manteniendo el peso del cuerpo paralelo al suelo. No hay que estirar el cuerpo.

Paso 36. Saque bajo. (Fig. 13-42, 13-43)

Aspectos a entrenar: Se aplican técnicas de pase a una mano Balancear y estirar todo el cuerpo. No hay que girar.

Paso 37. Saque flotante. (Fig. 13-44, 13-45).

Puntos a entrenar: Colocar el balón mientras se estira el cuerpo, sin hecerlo muy alto. Golpear el balón con la muñeca.

Paso 38. Saque bajo de cambio. (Fig. 13-46).

Puntos de entrenamiento: No hay que colocar el balón muy alto. Hay que estirar el codo en la dirección correcta. Llevar el brazo a la altura del hombro y golpear el balón con la muñeca. El balanceo del brazo se para después de golpear.

Paso 39. Saque de péndulo (o de gancho). (Fig. 13-47).

Puntos a entrenar: Lanzar el balón mas alto que para el saque de cambio para permitir el balanceo hacia atrás. Arquear el cuerpo hacia el balón.

Paso 40. Balanceo del brazo para el remate. (Fig. 13-48, 13-49, 13-50)

Puntos de entrenamiento: Llevar los brazos rápidamente hasta justo detrás de las orejas. Mantener el codo (izquierdo o derecho) al lado de la oreja y balancear la parte superior del brazo hacia adelante con la acción de la muñeca. Golpear el balón por delante del pie y saldrá devuelto más alto que la cabeza. No hay que mover los codos hacia abajo para mantener alto el punto en donde se golpea.

Paso 41. Saltar y atrapar. (Fig. 13-51.. 13-52, 13-53).

Puntos a entrenar: el primer paso técnico será el salto de dos pasos. Para los jugadores diestros, derecha e izquierda. Lo contrario para los jugadores zurdos. El ángulo del cuerpo debe ser el idóneo en el momento del despegue final para conseguir que el salto se eleve más.

Paso 42. Técnica de toque de balón con la punta de los dedos (juego de finta). (Fig.. 13-54)

Puntos de entrenamiento: Extender los codos y golpear el balón con los dedos extendidos, no con la palma de la mano. Utilizar la acción de la muñeca para cambiar de dirección (al centro o de un lado a otro). No acompañar ni sostener el balón.

Paso 43. Remate directo. (Fig. . 13-55, 13-56)

Lanzar el balón cerca de la parte alta de la red de la cancha del contrario.

Puntos a entrenar: Mantener la postura baja y desplazarse rápidamente para el despegue, ajustando la temporización del salto.

Paso 44. Remates rectos (en línea) y cruzados (en diagonal). (Fig.. 13-57 J 13-58).

Paso 45. Remate desde el fondo de la cancha después de una colocación larga. (Fig. 13-59).

Puntos de entrenamiento: Observar al colocador para coger el impulso de remate. Confirmar la posición de la colocación y después aproximarse rápidamente a la posición del despegue final.

Paso 46. Remate con cambio de sentido de la aproximación (Fig. 13-D1, 13-D2)

Paso 47. Postura básica para los delanteros.

La misma que para los zagueros. Los jugadores de la 1ª línea frontal deben mantener esta postura cerca de la red para bloquear los remates rápidos del contrario.

Paso 48. Movimiento de bloqueo de un lado a otro. (Fig. 13-60)

Cuando los jugadores dominan la postura básica, se introduce el desplazamiento de "acá para allá".

Puntos de entrenamiento: Mantener la postura baja incluso en la aproximación. Observar la dirección de los pies del rematador en los dos últimos pasos, para la dirección.

Paso 49. Bloqueo con pasos laterales. (Fig. 13-61)

Puntos de entrenamiento: Mantener la postura baja incluso en el momento de dar los pasos laterales, se deberá dar un paso cruzado antes del paso final para prevenir el salto de lado.

Paso 50. Bloqueo con carrera lateral. (Fig. 13-62)

Puntos de entrenamiento: Cuando el colocador contrario coloca el balón para los rematadores que viene de afuera para un pase tendido, el bloqueador puede girarse y correr hacia la posición pero utilizando la frenada.

Paso 51. Bloqueo de acercamiento lateral con paso cruzado. (Fig. 13-63)

Puntos de entrenamiento: hay que utilizar pasos cruzados amplios a la hora de encarar la red.

Paso 52. Bloqueo de aproximación diagonal en ángulo de 45°. (Fig. 13-64)

Puntos de entrenamiento: Hay que utilizar la frenada en los últimos pasos para evitar la técnica de barrido.

Paso 53. La postura correcta para después del bloqueo. (Fig. 13-65)

Cuando el remate pasa por entre las manos de los bloqueadores, estos deben girarse hacia atrás para preparar la jugada siguiente, cayendo en postura correcta. Se introducen métodos de entrenamiento cambiados: Bloqueo en la recepción del remate, bloqueo en la colocación del remate, etc.

Paso 54. Bloqueo de hombre a hombre. (Fig. 13-66)

En primer lugar, el jugador lanza el balón por encima de la red, igual que para el remate, entonces, otro jugador bloquea el balón hacia el rematador-. El bloqueador, entonces, bloquee los remates reales teniendo en cuenta la dirección de la temporización.

Paso 55. Bloqueo central de dos hombres. (Fig. 13-67).

El bloqueador que está más cerca del rematador contrario debe anticipar la dirección del remate basándose en las habilidades, hábitos, trayectoria de aproximación y condiciones del rematador.

Cuando el balón pasa entre los dos bloqueadores, el bloqueador que esté más cerca del centro es el responsable del error, pero cuando el balón pasa por fuera o por dentro de los manos del bloqueador, el bloqueador que ha hecho la predicción de la trayectoria (centro del bloqueo) es el responsable. (Fig. 13-D3, 13-D4).

Paso 56. Le técnica para prevenir el barrido.

El entrenador lanza el balón por encima de la red, cerca del poste, entonces un bloqueador se mueve rápidamente y se enfrenta al balón y salta, moviendo ambas manos dentro de la cancha, para prevenir el barrido.

Análisis del Voleibol: como deporte de situación
--

A pesar de ser un deporte de situación “no restringido al gesto técnico en sí, sino considerado como respuesta inteligente de adaptación”, el voleibol se puede estandarizar y ordenar en forma sistemática. Cada sistema de juego esta conformado por *acciones anteriores y posteriores*, sucesivas y simultaneas

Lo que debemos tener en cuenta:

- 1) El objetivo del juego es hacer puntos y evitar que le hagan puntos.
- 2) La frecuencia y el tipo de acciones que se repiten en un partido de voleibol es absolutamente diferentes para cada nivel de juego.

- 3) Transferencias a las situaciones reales de juego.
- 4) Lucha de "ataques" contra las "defensas".
- 5) Que cada equipo tiene su nivel de juego de acuerdo al sistema que domina con relación a la calidad y ejecución.

Características del Juego del Voleibol

El voleibol como actividad motriz: es una de las actividades físicas englobadas como deporte de "cooperación-oposición" o también "deporte por equipo", con relación con la posible clasificación del voleibol como tareas motriz abiertas.

Estructura de los deportes

Viene determinada, en todos los casos, por los siguientes parámetros o dimensiones para el análisis que determinan la acción del juego:

- La técnica o modelos de ejecución.
- El reglamento de juego.
- El espacio de juego y su uso.
- El tiempo de juego y su empleo.
- La comunicación motriz.
- La estrategia motriz deportiva (incluida la táctica)

Elementos que caracterizan al voleibol y le dan singularidad:

- ✓ Rebotes – Planos – Angulos
- ✓ Mayoría de contactos intermedios
- ✓ Alta concentración de jugadores en el campo de juego.
- ✓ Relativamente poca retroalimentación positiva
- ✓ Inversión de los roles tradicionales de ataque y de defensa
- ✓ Marcado desequilibrio entre el ataque y la defensa
- ✓ Una barrera concreta evita en gran medida el contacto físico directo entre los jugadores
- ✓ Tiempo ilimitado
- ✓ El golpeo del balón con los antebrazos es exclusivo del voleibol
- ✓ Obligatoriedad en la rotación de los jugadores
- ✓ Originalidad en las técnicas de desplazamiento
- ✓ Zona de juego

La Técnica: *se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales que garantizan la eficiencia.*

- Saque o servicio: depende exclusivamente de un jugador .Comienza desde fuera del campo de juego.
- Recepción de saque: como su nombre lo indica, recepcionar o recibir el saque procedente del campo contrario. Gesto más utilizado, toque de antebrazos o de manos baja.
- Pase-colocación: mejores condiciones para facilitar el ataque, se utiliza el toque de arriba. Responsabilidad del armador.
- Remate-ataque: fase ofensiva, objetivo contactar el balón con el suelo contrario o incurrir en el error rival.
- Bloqueo: primer elemento para frenar o localizar las trayectorias de remate.
- Defensa: también denominada defensa de campo, controlar trayectorias de ataque.

La Táctica: es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades física, técnicas, teóricas psicológicas y demás, para dar solución inmediata a las situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición.

- Aplicación de los sistemas para combinar los puntos fuertes de los jugadores dentro del equipo.
- Dentro de todos los sistemas avanzados aparece una especialización.
- Composición del equipo y distribución de los jugadores.
- Formaciones de recepción de acuerdo a la cantidad de jugadores.
- Colocación-Construcción del ataque. Combinaciones. Variaciones
- Coberturas a asistencias al ataque.
- Defensa en red: sistema de bloqueo.
- Defensa de suelo: defensas posicionales.
- Elementos del contraataque: de la defensa al ataque.
- Características de la táctica: en los juegos deportivos la táctica requiere mayor importancia, es imposible hablar de táctica si no conocemos al rival, la táctica es la consecuencia de un pensamiento productivo y creador, como un proceso individual , de grupo y colectivo a la ofensiva y defensiva.

FASES DE LOS SISTEMAS DE JUEGO

En los deportes de cooperación y oposición en espacios común y con participación simultánea de los jugadores, la posesión del balón es determinante para establecer la fase de juego en la que se encuentra un equipo:

- COMPLEJO I (Fase de la Recepción) **esta compuesto por RECEPCIÓN – ARMADO – ATAQUE - COBERTURA o ASISTENCIA**
- COMPLEJO II (Fase del Saque) **SAQUE – BLOQUEO – DEFENSA – CONTRATAQUE – COBERTURA**

EL VOLEIBOL EN EL CURRÍCULUM ESCOLAR

FUNDAMENTOS:

El presente trabajo apunta principalmente a aportar elementos para que el docente de Educación Física, los entrenadores de Voleibol y las Federaciones Nacionales puedan disponer de una amplia gama de argumentos convincentes sobre los valores educativos del Voleibol en la escuela, para el desarrollo integral de la personalidad. De este modo, podrán realizar una tarea de convencimiento del valor educativo de esta actividad ante las autoridades encargadas de tomar las decisiones al momento de formular los programas escolares.

En esta presentación he utilizado pragmáticamente los aportes de las ciencias aplicadas al deporte y de la ciencia pedagógica contemporánea y en él, trato de mostrar que el Voleibol tiene características que, en su conjunto lo constituyen en un medio excepcional de educación para toda la personalidad, y por lo tanto, que se trata de un componente indispensable de todo buen Currículum escolar, en consecuencia que es un integrante esencial del programa de Educación Física.

VENTAJAS COMPARATIVAS

El Voleibol cuenta con ventajas comparativas, con respecto a otras actividades, para ser incluido en el Currículum escolar, a saber:

- La infraestructura y el equipamiento necesarios para su práctica no son muy costosas y pueden ser aprovechados para las clases de ambos sexos.
- Su práctica promueve la adquisición de destrezas muy variadas y completas, relacionadas con las acciones en el aire (saltando), en la zona media, con el sujeto de pie (común a otros deportes), y en el piso (destrezas acrobáticas), aportando así un acervo motor sumamente variado.
- También promueve el desarrollo de cualidades físicas, principalmente las referidas a: velocidad, reacción, resistencia (aeróbica y anaeróbica), potencia, flexibilidad, coordinación.
- La existencia de una red que separa los equipos cuando juegan, no permite la aplicación de faltas por contacto físico para compensar una deficiencia de orden físico, técnico o táctico en el juego. El Voleibol favorece entonces naturalmente el juego limpio y la conducta ética.
- La imposibilidad de tomar la pelota o realizar acciones individuales sucesivas, hace necesario el juego en conjunto, promueve así, las conductas sociales de colaboración y respeto al compañero y al oponente. Asimismo, el aporte individual al esfuerzo del conjunto otorga suficientes posibilidades para el ejercicio del liderazgo.
- El marcado desnivel existente entre las posibilidades del ataque y la defensa, hacen indispensable el desarrollo del espíritu de lucha y sacrificio (voluntad) para alcanzar cada punto.
- La posibilidad de:

Jugarlo al aire libre, en gimnasio, en la playa; en forma recreativa, competitiva y de alto nivel. Esta versatilidad, favorece la transferencia de la conducta aprendida en la escuela, a las actividades de la vida diaria

Prolongar su práctica recreativa durante casi toda la vida. Incluso, la actividad competitiva de alto nivel en este deporte, puede ser realizada durante un período prolongado de tiempo.

- El aporte muy significativo para el desarrollo de las aptitudes y habilidades, necesarias incluso en las actividades de otras áreas de la actividad escolar:

En este sentido es relevante tener en cuenta que entre los aprendizajes instrumentales propios de la escuela de educación básica, adquieren un lugar fundamental los referidos a la lectura, la escritura y el cálculo.

Esta importancia proviene principalmente de que ellos son considerados indispensables como vehículos para el acceso a la cultura y para la futura inserción laboral.

Las investigaciones realizadas por J. LE BOULCH, J. C. LEGIDO y otros, han demostrado que la estructuración adecuada de los esquemas corporal y espacio-temporal es un elemento esencial para favorecer el aprendizaje de la lectura, la escritura y el cálculo. A la vez que esta estructuración es un aspecto muy valioso para prevenir dificultades tales como la dislexia, disgrafía, dislalia, discalculia, etc..

La estrecha relación existente entre el desarrollo de estos esquemas y los aprendizajes instrumentales más importantes de la escuela obligatoria, se basa en el hecho de que estos esquemas son los constituyentes de la relación fundamental entre el yo y el mundo.

Es de destacar que se trata en este caso de una relación asimétrica, pues en realidad se encuentra centrada sobre el yo.

El esquema corporal, "el cuerpo propio" es el núcleo de esa relación, el punto de referencia de la percepción, y sobre su construcción y adecuada estabilidad se basa la relación con el mundo. En él se funda la sensación de disponibilidad de nuestro cuerpo para la acción. En el decir de M. MERLEAU PONTY "es el pivot del mundo".

El lenguaje cotidiano nos revela, cuando hablamos del espacio, que en éste se encuentra implícita su relación con nuestro cuerpo.

Así, por ejemplo, las expresiones: arriba, abajo, atrás, adelante; en realidad son expresiones abreviadas que significan arriba de mí, abajo de mí, etc..

RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE DE LECTURA Y ESCRITURA

La lectura, es un modo particularmente complejo de la relación entre el yo y el medio, por ello los autores citados, consideran que puede ser comprendida como un revelador del grado de ajuste existente en esta "relación fundamental".

J. LE BOULCH plantea que esto queda en evidencia cuando observamos que la lectura exige:

- Orientación fija.
- Visualización y fijación de las formas.
- Toma de distancia con respecto a las palabras para aprehender su sentido.
- Dominio de la relación sonido-significación.
- Sincronización de los movimientos óculo-motores.
- Un lenguaje interiorizado unido a una rítmica, que sirve de apoyo a la expresión del sentido y, en la lectura en voz alta, la coordinación con los movimientos respiratorios.

Según sus investigaciones, es muy común que en los niños de cociente intelectual normal, aparezcan dificultades en el aprendizaje de la lectura, tales como:

Confusión entre letras simétricas en el espacio:

De izquierda a derecha:

b d

p q

De arriba a abajo

d p

n u

A la vez, las dificultades en el aprendizaje de la lectura, se ven acompañadas generalmente con problemas en la escritura, como por ejemplo: letras mal formadas, temblorosas o desaliñadas, borrones, tachaduras, etc..

Todos los niños durante el proceso del aprendizaje de la lecto-escritura, deben superar similares dificultades, propias de esta relación compleja.

Algunos lo logran con más éxito que otros, pero las posibilidades de éxito se acentúan muy significativamente, si en la escuela se realizan actividades que favorezcan la estructuración de los esquemas mencionados, y es aquí - como veremos más adelante - donde el Voleibol puede hacer un aporte muy significativo y presenta ventajas en ese sentido, con respecto a otras actividades físicas y deportes.

Otro aspecto a tener en cuenta, es que si bien los esquemas corporal y espacio-temporal se construyen durante toda la vida, sus bases - como es lógico se encuentran en la infancia.

En esta etapa, se construyen lentamente con algunos momentos en los que podemos decir que se encuentran "a flor de piel", producto de los desajustes provocados por los picos de crecimiento acelerado. Finalizados estos, el proceso de construcción entra en una etapa de relativa estabilidad, donde los cambios son poco perceptibles.

Es de fundamental importancia para este tema comprender que estos esquemas se construyen recíprocamente en forma natural durante la acción del sujeto en el espacio, "La acción modifica al mismo tiempo al medio y a quien la ejecuta" (E. Wallon).

Esta construcción es producto de las acciones motrices en el espacio, en ellas como en todas las acciones realizadas en la "actitud natural" (E. Husserl), la atención del sujeto está centrada en la finalidad o el resultado de la acción y no en el propio cuerpo.

Se trata aquí del cuerpo y el espacio-tiempo "vivido", dos caras de una misma moneda, aquel al que M. MERLEAU-PONTY identifica como "la sede de todas las acciones".

Es por ello que G. Marcel sostiene en su obra El Misterio del Ser:

" ...en el interior de toda posesión hay una especie de núcleo sentido, y ese núcleo no es otra cosa que la experiencia - irreducible a términos intelectuales - del lazo por el cual el cuerpo es mío."

Y concordantemente M. Merleau-Ponty plantea en La fenomenología de la Percepción:

"....yo no estoy ante mi cuerpo...soy mi cuerpo."

Estas estructuras son por lo tanto fundamento o "condición de posibilidad" de la existencia para el sujeto de un cuerpo y un espacio-tiempo "pensado", en consecuencia no pueden ser derivadas de éste.

Esto es de crucial importancia, porque cuando se afirma en ámbitos educativos que las deficiencias en la construcción de estos esquemas y sus consecuencias perjudiciales para los aprendizajes instrumentales de la Escuela de Educación Básica, se pueden resolver ayudando al niño a conocer mejor su propio cuerpo o su esquema espacio-temporal, y se realizan actividades tendientes al reconocimiento de uno de ellos, o ambos, se está tratando de resolver el problema desde una postura intelectualista y se olvida que el problema es provocado por algo más profundo, que tiene que ver con la propia constitución del ser en el mundo y que por lo tanto, la posibilidad de cualquier conocimiento se basa precisamente en ella.

La verdadera respuesta a estos problemas o - lo que es mejor - las acciones para su prevención, deberá ser encarada realizando acciones motrices en el espacio, las que como se ha mostrado, están en condiciones de favorecer la elaboración de estos esquemas. Es claro que del otro modo pretenderíamos lograr una modificación en las causas de un problema, trabajando intensamente sobre las consecuencias y esto a todas luces, no tiene sentido.

RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE DE LAS OPERACIONES CON ENTES MATEMÁTICOS

La disponibilidad del cuerpo en el espacio motor y la, afirmación de la lateralidad definida, permiten construir las bases para el uso del espacio reducido de la hoja en la escritura y la lectura.

Así también, la estructuración temporal, que se ve favorecida por la ejecución de acciones con diferentes ritmos y cadencias, ejecutadas en forma estructurada en un antes, un durante y un después; a la vez que sirve de sustento a la rítmica implicada en la lectura y en la escritura, cumple una función similar con respecto al cálculo.

Al respecto, es de singular significación tener en cuenta que, como lo demuestran las investigaciones de J. PIAGET, la construcción de las series temporales, se realiza paralelamente a las de la causalidad.

Esta simultaneidad en la construcción, se debe a que el tiempo se encuentra en la base de todas las relaciones de causalidad, de las que la necesidad lógica - presente en las relaciones entre los entes matemáticos - es una forma especial.

Resulta fácil comprender, que siempre la causa debe ser anterior al efecto.

La causalidad (la relación entre causa y efecto), incluye en sí misma la temporalidad.

En el caso de la causalidad se trata de una relación que no une necesariamente a sus componentes (causa y efecto). Por ejemplo:

La o las causas de ocurrencia de determinados fenómenos atmosféricos, son algunas condiciones que generan una situación proclive para que haya una gran probabilidad de que ocurran esos fenómenos. Sin embargo no se puede asegurar con total seguridad que esto ocurra.

Esto es así en todas las ciencias fácticas (las que se ocupan de estudiar hechos).

Pero cuando se trata de la matemática, como se trata de una ciencia formal, los entes de que se ocupa son entes ideales, nunca trata con hechos.

Las relaciones entre estos entes ideales, no pueden ser relaciones de causalidad, sino de necesidad. Por ejemplo:

- 2×2 da por resultado necesariamente 4.

- La suma de los ángulos interiores de un triángulo rectángulo - en la geometría euclidiana - , da como resultado necesariamente 180° .

Como la necesidad es derivada genéticamente de la causalidad, "hereda" de ella la temporalidad. Es decir, la necesidad lleva incluida en sí misma el tiempo.

En muchos casos el mismo lenguaje que usamos en matemáticas revela esta inclusión, como por ejemplo:

....en consecuencia,....por consiguiente, etc..

Así también podemos observar que, en la serie de los números naturales, el 4 está "antes" que el 5 y "después" que el 3.

También podemos comprender que no es casualidad que el filósofo y matemático R. DESCARTES, al expresar una de sus sentencias más conocidas -"Pienso, luego existo" - haya utilizado una palabra que en el lenguaje cotidiano se usa para denominar relaciones temporales, con la finalidad expresa de referirse a una relación de necesidad lógica.

Por lo tanto al estar el tiempo indisolublemente unido a la posibilidad de operar con entes matemáticos, muchas veces las dificultades que presentan en esa área sujetos de cociente intelectual normal e incluso superior, pueden ser provocadas por una deficiente estructuración del esquema espacio-temporal, y por supuesto su posible solución, en este caso no estará en darles una asignación especial o extra de actividades intelectuales de esa especialidad, sino en facilitarles la reelaboración de los esquemas con actividades motrices con especial atención en los ritmos, cadencias etc..

Si como lo expresara hace ya tiempo Gerard Düerrwächter; al planificar la Educación Física escolar y tomar en consideración la cantidad total de horas asignadas a la actividad, la infraestructura y el equipamiento disponible, se impone al docente la necesidad de elegir uno o dos deportes, ya que si opta por varios, será muy difícil que logre que los alumnos transfieran la conducta de practicar alguno de ellos a sus actividades en la vida diaria. En el proceso de elección, es necesario que el docente esté en condiciones de considerar que el Voleibol, además de las ventajas ya mencionadas anteriormente, es un deporte que tiene inmejorables condiciones para favorecer la formación de los esquemas sobre los que hemos expuesto.

Las actividades del Voleibol ponen a los jugadores ante la necesidad de realizar ajustes en la ubicación del cuerpo, a tiempo en el espacio de la cancha y estas adaptaciones se realizan con la exigencia de una gran precisión.

La exigencia de precisión se basa en que, por las características del juego, el jugador no puede corregir un error de posición con acciones posteriores tales como, tomar la pelota, realizar golpes sucesivos, etc.. Como consecuencia de ello los jugadores, a través de la práctica de las actividades del Voleibol, deben adquirir necesariamente una estructuración temporo-espacial muy precisa.

En otros juegos y deportes el reglamento permite realizar correcciones y por ello no se pone a quien lo practica ante la necesidad de ejecutar las acciones con una exigencia tan

elevada en la precisión. Por lo tanto, si bien podría ocurrir que la estructuración se produjera, no podemos asegurar que así ocurra como consecuencia de su práctica, porque en sus actividades el jugador no se encuentra ante la necesidad de adquirir esa estructuración tan precisa.

Ya P. JANET había mostrado en sus trabajos, la importancia de las necesidades como uno de los motores principales del aprendizaje.

Los aportes del Voleibol para la construcción de los esquemas, se ven expresados en la progresiva "disponibilidad" para la acción en actividades cada vez más complejas. En este sentido, el voleibol ofrece grandes posibilidades de desarrollo de la frontalidad, la bilateralidad, la lateralidad propia; así como el dominio de acciones en el espacio anterior, superior, lateral y posterior.

DESARROLLO DE LAS ESTRUCTURAS DE LA INTELIGENCIA

Otro aspecto a destacar a favor de la inclusión del voleibol en el curriculum escolar, es que, simultáneamente con la construcción de los esquemas corporal y temporo-espacial, se produce el desarrollo de estructuras perceptivo-motoras (primeras estructuras en la construcción de la inteligencia).

Estas estructuras, al igual que los esquemas, son el producto de la acción motriz en el espacio y se construyen durante toda la vida.

Si bien hay una etapa donde se construyen solamente estructuras de este tipo - que se ha dado en llamar etapa sensorio-motriz – es de gran importancia tener en cuenta que en todas las etapas subsiguientes continúa la construcción de las estructuras de las etapas anteriores, simultáneamente con la construcción de otro tipo de estructuras que constituyen la novedad propia de esta otra etapa y por ello, los autores le asignan a la nueva etapa el nombre de las estructuras recientemente aparecidas.

En este proceso de construcción, las estructuras de etapas anteriores forman parte de las estructuras de las etapas subsiguientes, como subestructuras de las nuevas estructuras de mayor complejidad.

El siguiente gráfico servirá para ejemplificar lo expresado previamente:

Hasta los 2 años	Se construyen solamente estructuras sensorio-motrices, por ello este período es llamado Etapa sensorio-motriz.
De los 2 a los 7 años	Se continúa con la construcción de estructuras sensorio-motrices y simultáneamente comienza una nueva combinación de esas estructuras, que da como resultado la construcción de las estructuras de la intuición. Como estas estructuras son <u>la novedad</u> , a este período se lo ha llamado etapa de la intuición.
De los 7 a los 12 años	Se siguen construyendo estructuras sensorio-motrices y de la intuición, pero <u>la novedad</u> aquí es que por la combinación de estas últimas, se produce simultáneamente otro tipo de estructuras llamadas de la operación concreta. Por ello a este período se lo llama etapa de las operaciones concretas.
Desde los 12 años y hasta el fin de la vida	Continúa la construcción de las estructuras sensorio-motrices, de la intuición y de las operaciones concretas. Pero por combinaciones de estas últimas, comienzan a construirse, las estructuras de las operaciones abstractas, propias de la inteligencia adulta. Como ellas son <u>la novedad</u> , se llama a este período, etapa de las operaciones abstractas o del pensamiento formal.

Como se puede observar en el esquema previo, en la estructuración de la inteligencia humana, la aparición de nuevas estructuras se produce por una nueva combinación de las anteriores. Es por ello que las primeras estructuras, las sensorio-motrices, son el material que se utiliza para toda esta construcción, el que a través de sucesivos procesos de asimilación y acomodación, va formando parte de la construcción de nuevas estructuras más complejas.

De allí la importancia significativa que adquiere la construcción de gran cantidad y variedad de las estructuras sensorio-motrices, porque ellas facilitarán mayor cantidad y variedad de materiales para la construcción del edificio de la inteligencia.

La construcción de estructuras sensorio-motrices, es promovida intensamente por las múltiples y variadas actividades del Voleibol. Esto proporciona así, elementos sumamente importantes para la construcción de las estructuras más complejas que conforman el sustento del pensamiento lógico adulto, como lo demuestran los resultados de las investigaciones sobre el desarrollo de la inteligencia llevadas a cabo por J. PIAGET, E. WALLON y otros.

HABILIDADES Y HÁBITOS EN EL USO DE LA INTELIGENCIA

En lo que respecta a las habilidades y los hábitos en el uso de la inteligencia, el Voleibol hace un aporte significativo.

Podemos realizar esta afirmación al tener en cuenta que el proceso del aprendizaje de este deporte promueve fundamentalmente el desarrollo de la relación entre la observación de las trayectorias (balón, oponentes, compañeros) y el uso de la memoria (qué realizan más comúnmente los contrarios en cada caso), para favorecer el proceso de decisión que determine cuál conducta propia se considera con mayores posibilidades de éxito.

En lo que respecta a la observación, ésta se mejora con el proceso del entrenamiento. El sujeto aprende a destacar los elementos esenciales de la situación como "figura", pasando los otros a constituirse como su "fondo", como lo demuestran las investigaciones realizadas por M. MERLEAU-PONTY y otros.

Asimismo, el proceso de decisión, a la vez que se va haciendo más creativo, va adquiriendo mejores posibilidades de acierto en la conducta motora elegida.

Esta conducta motriz es la que puede ser vista como acción por cualquier observador.

Los otros dos procesos previos, no pueden ser observados, pero tienen una importancia muy grande como condicionantes de la acción y a la vez provocan modificaciones significativas en el uso del intelecto.

Por tratarse de un deporte de cancha reducida en el que ocurren acciones sucesivas muy veloces, adquiere una gran significación la concentración mental; asimismo, debido a que el entrenador sólo dispone de reducidos tiempos de descanso en cada set para dar instrucciones, los procesos de decisión independiente deben ser necesariamente desarrollados lo más posible en los jugadores.

A la vez, en el desenvolvimiento de la actividad competitiva - con sus posibilidades de ganar y de perder - la promoción del análisis crítico de lo ocurrido y sus resultados, favorece el uso del pensamiento creativo.

En el caso de los jugadores más pequeños, se trata de estudios globales con agregados muy simples de sustento teórico.

A medida que aumenta la edad y la experiencia, esta tarea se hace más analítica y con mayor aporte de fundamentación para las respectivas explicaciones de lo ocurrido.

Se promueve así, una actitud sistemática de análisis de lo ocurrido, con el apoyo progresivo de argumentaciones fundadas, que servirá como elemento para la proyección de la conducta futura.

Por otra parte - así como la práctica de ejercitaciones motoras en situaciones variadas, promueve la afirmación de las conductas sin estereotipos fijos - el aprendizaje y práctica de sistemas tácticos ofensivos y defensivos variados, promueve el uso de la inteligencia en forma flexible en la resolución y creación de problemas de juego.

Podemos observar así que el entrenamiento y la competencia del Voleibol favorecen la aplicación cada vez más compleja y eficiente de la inteligencia, al aplicarla en las decisiones tácticas.

Al tener en cuenta la fundamentación existente hoy en día, se hace necesario que el docente de Educación Física o quien trabaje como docente en las actividades de cualquier deporte, conozca las influencias que tiene su accionar sobre la totalidad de la personalidad de los alumnos que están a su cargo, y que se producen modificaciones en todas las “áreas” de la personalidad aún en el caso en que él no se lo proponga. Por ello se impone que disponga de información actualizada sobre ello, porque si no es así, es posible que con su accionar esté logrando objetivos no deseados, e incluso que contradigan el planteo que realiza el sistema educativo.

En este contexto cobran un valor muy especial las tareas destinadas a la actualización permanente del personal docente de la especialidad.

El docente deberá tener en claro que si hace ejercicios poco variados y repetitivos, por una parte fijará estereotipos motrices que luego limitarán el rendimiento deportivo en las etapas subsiguientes; y por otra que a la vez estará promoviendo la construcción de pocas y no variadas estructuras de la inteligencia, y logrará influir muy poco en la elaboración de los esquemas corporal y espacio-temporal.

También, que si enseña y aplica tácticas pobres y sin variaciones, sus equipos serán débiles ante los cambios tácticos de los adversarios, pero además que sus alumnos adquirirán la conducta de ejecutar acciones porque se lo indica u ordena el profesor y no por el desarrollo maduro de un sistema de observación, análisis crítico y decisión. Por lo tanto se influirá negativamente sobre el desarrollo del pensamiento, pues se afianzarán los hábitos intelectuales de repetición sin análisis crítico.

Es interesante recordar al respecto, que todos los sistemas autoritarios de organización social (independientemente de su ubicación en el espectro ideológico: derecha, centro o izquierda), necesitan de una población educada en ese sentido.

Por el contrario, si el docente tiene claro estos aspectos:

- Desarrollará jugadores independientes, reflexivos y creativos, que puedan hacer frente por sí mismos a los sucesivos problemas planteados por el oponente, y a la vez con capacidad para crear situaciones problemáticas a los contrarios durante el juego.

- Podrá lograr en los docentes de otras especialidades, en los padres y en los propios alumnos, una imagen valiosa de las actividades del Voleibol y de la Educación Física.

- Incluso será posible que las autoridades educativas, teniendo en cuenta los beneficios que aporta esta actividad, decidan dedicar más presupuesto a esta área, para posibilitar un currículum más equilibrado entre la cantidad de horas asignadas a las actividades de aula y las de Educación Física, como de echo ya ocurrió en su momento con las Experiencias Escolares de Vanves en Francia, donde en las evaluaciones realizadas en el área intelectual, se obtuvieron resultados más elevados en el grupo experimental que trabajó con una carga horaria más equilibrada, que en los grupos testigos que continuaron trabajando con el currículum común.

PROPUESTA DE APLICACIÓN PRÁCTICA

Nuestra propuesta de aplicación práctica en lo referente al Voleibol dentro del currículum de la escuela de educación básica, consiste en lo siguiente:

NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS

Ejercitaciones variadas, tendientes principalmente a la estructuración de los esquemas corporal y espacio-temporal, la adquisición de habilidades básicas para el uso de elementos y la afirmación de la literalidad definida.

Formas básicas primarias: caminar, correr, saltar, en múltiples variaciones.

Formas básicas secundarias: lanzar, recibir, rodar, rolar, deslizarse, etc..

En el uso de los elementos, se dará un lugar destacado a las pelotas de diferentes tipos y tamaños, para favorecer la familiarización con el balón y el desarrollo de las adecuaciones y los cálculos de diferentes trayectorias y velocidades.

Las actividades apoyarán el proceso de descentración intelectual del sujeto; partiendo desde una etapa inicial de "egocentrismo inconsciente" (PIAGET), en la que refiere todo a su cuerpo - para llegar luego del proceso - a comprenderse a sí mismo como un cuerpo entre otros, integrando progresivamente en el espacio de acción el balón, los compañeros, los adversarios y sus desplazamientos.

Todas las actividades serán realizadas con un gran contenido lúdico, iniciando con formas jugadas simples las que al final de la etapa llegarán a conformarse en juegos reglados y juegos introductorios.

NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS

Aprendizaje progresivo de la técnica y su aplicación inmediata en formas jugadas simples; inicialmente con la posibilidad de lanzar y atrapar el balón, poniendo el énfasis en el desarrollo de la evaluación de las trayectorias, los desplazamientos y las posturas correctas.

Partiendo de lo simple para avanzar hacia lo más complejo, se enseñará por totalidades, las que se irán integrando en las nuevas estructuras de movimientos más complejas, como subestructuras.

A la vez, cada gesto técnico será integrado rápidamente en totalidades más abarcativas que incluirán las acciones previas y las posteriores. Con la inmediata transferencia a formas jugadas que mantienen el interés y exigen la aplicación inteligente de la conducta motora para poder ganar.

En lo que respecta al proceso de descentración, se promoverá el pasaje de la interpretación de la propia acción como aislada, a la integración en el conjunto de acciones posibles del o de los compañeros.

La actividad tendrá un gran contenido recreativo y será planteada como una ocasión para jugar, divertirse y aprender.

Juegos introductorios y juegos de aplicación (uno con uno, uno vs uno, uno vs uno + uno, dos con dos, dos vs. dos, dos vs dos + uno).

Minivoleibol (dos vs dos, tres vs tres, cuatro vs cuatro, seis vs seis).

Progresivamente se aumentará el contenido técnico-táctico de acuerdo con el nivel de desarrollo del grupo y la cantidad de tiempo dedicado a la actividad.

Siempre es importante el mantenimiento de un "buen clima" de trabajo, la retroalimentación positiva y la promoción de acciones que favorezcan la confianza en sí mismo.

Se practicarán las destrezas en formas variadas y situaciones múltiples, evitando las ejercitaciones repetitivas, con la finalidad de no promover la formación de estereotipos fijos.

Las cualidades físicas, se desarrollarán preferentemente con el resultado natural de la exigencia física de las actividades organizadas para el desarrollo y fijación flexible de las destrezas del deporte y no como consecuencia de actividades específicas destinadas a su desarrollo.

En la organización de las competencias se dará prioridad al sistema de "ENCUENTROS" - donde cada partido jugado tiene significación por sí mismo y no acumula puntaje para el resultado final - sobre el sistema de "CAMPEONATO", en el que se establece una clasificación final de los puestos obtenidos.

Este tipo de organización competitiva facilita la eliminación de las presiones sociales ajenas a la actividad lúdica del niño, y mantiene intacto el espíritu de lucha competitiva en cada partido. A la vez, los docentes se cuidarán de no someter a los participantes a una fuerte presión emocional ante el error, tanto sea en las clases como en los partidos.

NIÑOS DE 13 A 15 AÑOS

Actividades de entrenamiento con progresiva exigencia en todos los aspectos (físico-técnico-táctico).

Se promoverá la integración de las destrezas realizadas sucesivamente, dentro de la estructura global de juego del equipo, según los esquemas tácticos adoptados en cada momento de la evolución.

Se favorecerá la continuación del proceso de descentración intelectual, buscando que el sujeto logre interpretar y proyectar creativamente su acción, como un elemento dentro de la totalidad de posibles acciones futuras. Las acciones propias, las de los compañeros y las de los oponentes, serán así integradas en tiempo y espacio en el conjunto de acciones posibles de ambos equipos.

Se formarán grupos recreativos y grupos de competición de acuerdo con sus intereses.

Las competiciones se realizarán con las reglas del Voleibol, con grupos divididos a la vez por edad y nivel.

En este caso la forma competitiva elegida es la de "CAMPEONATO", estas actividades podrán ser del ámbito local, zonal o nacional.

Para cumplir con esta orientación, todas las planificaciones referidas a la enseñanza del Voleibol y su ejecución, deberán tener en cuenta:

- a) Formular objetivos que contemplen:
El desarrollo físico, las habilidades técnico-tácticas, las capacidades intelectuales, volitivas y el desarrollo ético y social.
- b) Promover hábitos de cuidado corporal: calentamiento, enfriamiento, higiene, etc..
- c) Asegurar a todos la oportunidad de jugar en competencias de su nivel, para posibilitar su completo desarrollo.
- d) Dar a cada uno responsabilidades, roles a cumplir y oportunidad de liderazgo.
- e) Posibilitar al docente la detección y promoción de los talentos, previendo mecanismos para su posterior derivación a instituciones u organismos especiales.

CONCLUSIÓN

Teniendo en cuenta que podemos decir que:

- El hombre es una unidad psico-físico-social en situación.
- Como tal, actúa siempre en unidad, aunque los aspectos observables de la conducta sean más fácilmente destacados que otros.
- Como ocurre con cualquier totalidad o estructura, toda modificación que se produzca en un integrante de la estructura provoca modificaciones en el todo.

He pretendido mostrar - en esta muy apretada síntesis - algunos de los beneficios que las actividades del Voleibol pueden aportar a la totalidad de la personalidad, a tal fin se destacan:

EN "LO FÍSICO":

- La promoción de un desarrollo completo de las cualidades físicas.
- El dominio de múltiples y complejas destrezas.

EN "LO PSÍQUICO":

- El aporte para la construcción de los esquemas corporal y espacio-temporal como elementos de apoyo y prevención para los aprendizajes de la lectura, la escritura y el cálculo.

- La construcción de múltiples y variadas estructuras perceptivo-motoras como "material" para la formación de las estructuras superiores de la inteligencia.

- La promoción y desarrollo de:

- . La capacidad de observación y decisión inteligente.
- . Hábitos flexibles y variados en el uso de la inteligencia.
- . El hábito del análisis crítico de lo ocurrido, como fundamento para la proyección, de la conducta futura.

EN "LO SOCIAL":

- El hábito de jugar necesariamente en cooperación con los integrantes del equipo.
- Las posibilidades de un ejercicio natural del liderazgo.
- La imposibilidad de contacto físico, en relación con el juego limpio y la conducta ética.
- El desarrollo de la voluntad de esfuerzo y sacrificio sostenido, para el logro de las metas del conjunto.

El presente trabajo - sin pretender agotar la temática al respecto - se ha centrado en mostrar algunos de los posibles argumentos existentes, para la inclusión del Voleibol en el Curriculum de la escuela de educación básica; realizando finalmente una propuesta de aplicación que responde a las premisas enunciadas.

Al analizar la concepción del Plan 2001 de la FIVB, se hace patente que estas propuestas encajan totalmente en el mismo y que concuerdan totalmente con su filosofía, podría incluso decirse que dentro de este plan es el lugar ideal para realizar una experiencia de aplicación de los preceptos enunciados, donde se puedan conjugar los aspectos teóricos con su concreta aplicación práctica, que permita luego de las necesarias evaluaciones y adecuaciones, propender a su mejoramiento sistemático.

Profesor Díaz Bancalari

LA ENSEÑANZA DE LA MECÁNICA DE UN MOVIMIENTO.

Al principio del entrenamiento técnico, el atleta debe imitar el modelo tan fielmente como le sea posible, no importa el método del que se trate. Este modelo suele ser el entrenador (o un buen atleta) que haga la demostración de la ejecución correcta de la técnica. Para poder reproducir exactamente el modelo, el atleta debe tener una imagen mental correcta del movimiento. Los métodos audiovisuales ayudan en este sentido. Los métodos corrientes usados por el entrenador en este sentido: son los de series sucesivas de fotos que ilustran la ejecución del movimiento, una película y la observación de buenos atletas en competición. Sin embargo, es importante tener en cuenta que en esta etapa los atletas se fijan solamente en los elementos esenciales. Los detalles técnicos se introducirán más tarde, después de que el atleta complete en ejercicio con una perfección del 70% o más. De esta forma veremos una evolución sistemática en la cual el avance hacia el objetivo va desde un segmento particular de parte del movimiento o la ejecución completa. Para conseguir una enseñanza eficaz es vital el conocimiento de las leyes físicas y principios mecánicos que gobiernan los movimientos del cuerpo. Este enfoque permite al entrenador decidir lo que está bien, lo que es posible e importante, y lo que no lo es. Todavía más, el entrenador podrá centrar su atención en las causas de los errores y en las intervenciones que favorezcan la mejora de la eficacia del movimiento. (Fig. 12-1).

Al atleta se le coloca bajo condiciones artificiales para ponerlo después bajo condiciones fáciles y constantes. Las condiciones de trabajo están totalmente separadas de la realidad de un partido. En primer, lugar el entrenador utiliza ayudas visuales, material auxiliar y equipo apropiado para ayudar a la adquisición de la destreza motora. Por ejemplo, planifica su trabajo de pies para la aproximación y punto de despegue para el remate utilizando balones de distintos pesos y tamaños para introducir el contacto con el balón, etc. En segundo lugar, dará al atleta ejercicios sencillas orientados a superar solamente la reserva interna.

Esto significa un respeto total a los principios básicos de posicionamiento, dirección del movimiento, dinámica y temporización del mismo, el uso secuencial de segmentos, etc., para conseguir la sensación apropiada del movimiento exacto. El objetivo es la progresiva adquisición de la destreza motora global implicada.

Para un entrenador es muy importante aumentar el volumen del entrenamiento, es decir, la frecuencia y el número de contactos con el Voleibol. No hay que olvidar que la práctica y la repetición crean hábito. Sin embargo, si no se es persistente y los jóvenes practican a su antojo, según el estado de ánimo, pueden aparecer problemas. No es suficiente con mantener que el entrenamiento debe realizarse un determinado número de horas a la semana. El entrenador debe asegurarse de que los ejercicios se realizan bien si quiere crear hábitos que le permitan alcanzar la eficacia técnica.

LA FAMILIARIZACIÓN CON UN MOVIMIENTO.

En esta etapa los requisitos de la tarea se acercan más a las condiciones reales de la ejecución. Se eliminan las condiciones artificiales. El entrenador pide al atleta cada vez más, del mismo modo que mantiene un alto nivel de calidad en cuanto a la ejecución técnica. Para hacer esto no se pueden introducir nuevas exigencias antes de que el atleta domine las de la etapa anterior. Por otra parte, si lo que se le exige es demasiado fácil para su nivel, los ejercicios no le estimularán y su desarrollo y progreso se estancarán. (Fig.. 12-2) "

A continuación reseñamos las diferentes variables con las que el entrenador puede jugar:

Mayores exigencias físicas, aumentando:

- La velocidad de la ejecución del movimiento.

- La fuerza de aplicación y la resistencia:
- La distancia que debe cubrirse en un tiempo determinado
- La altura y longitud que deben alcanzarse.
- La intensidad de juego y el tiempo de recuperación.

Hay que buscar la exactitud del movimiento y la consistencia en la actuación. En esta etapa no es suficiente con devolver el balón a un compañero. Debe devolverse, pero con exactitud. Es más, un atleta tiene que ser capaz de repetir el movimiento regularmente y con eficacia, incluso en condiciones cambiantes.

Hay que añadir, bien antes o después de la ejecución de la destreza, diferentes tipos de movimientos o cambios de dirección. El entrenador también puede ir de una destreza a otra o bien cambiar el ritmo de ejecución de una misma destreza motora.

Hay que asegurarse de que la destreza se realiza en distintos lugares de la cancha. Ejemplo: defensa de 1 en la zaga, 6 y 5 remates en la red a 4, 3 y a 2.

En esta etapa la familiarización con el movimiento se hace bajo condiciones controladas por el entrenador. Los ejercicios son variados y diversos. La técnica se asimilará tan pronto como sea posible y de forma sistemática pero cinética, modificando las condiciones de ejecución. La elección de los ejercicios y su orden secuencial de presentación deben seguir cierta progresión en términos de dificultad de la tarea impuesta al atleta desde el punto de vista perceptual, así como desde el punto de vista motor. En este tipo de trabajo sólo hay una respuesta: el atleta no tiene muchas soluciones de las que sacar una. Él conoce, desde el principio, el trabajo motor que debe realizar. Por lo tanto, el atleta es la única persona a la que concierne el ejercicio. Hay que insistir en que sólo hay un elemento técnico o un sólo papel a enfatizar y tener en cuenta. Si se requieren otros movimientos u otros compañeros, estos sólo actuarán como auxiliares de la correcta realización del ejercicio.

Los ejercicios que utilice el entrenador deben respetar los siguientes factores o situaciones:

- El orden secuencial de las destrezas motoras mientras se está jugando.
- La noción de ritmo del ejercicio.
- La orientación espacial de los jugadores en la cancha.
- Los movimientos que se encuentran en el juego.

Muy brevemente, la culminación de un trabajo en esta etapa de familiarización con un movimiento se exigen unos requisitos relacionados con la velocidad de reacción, la velocidad del movimiento, la precisión del cuerpo y la exactitud motora. El participante estará preocupado por el cálculo de la trayectoria del balón, de su velocidad y de su lugar de aterrizaje, así como por la naturaleza, dirección y precisión de la devolución para poder elegir la respuesta técnica apropiada, respetando las reglas del juego. El objetivo en este nivel es doble: en primer lugar se trata de detalles específicos de las destrezas necesarias para la competición (como por ejemplo, el trabajo de los pies y su posicionamiento, o el movimiento del brazo atacante, etc.). Y en segundo lugar, consolidar y estabilizar la técnica para que el jugador pueda prestar atención a trabajos tácticos más complejos.

En la competición, las situaciones cambian rápidamente. Un problema táctico puede y debe resolverse con distintas técnicas. Un jugador que utilice siempre la misma habilidad quedará estereotipado y se lo pondrá más fácil al contrario. Sin embargo es muy difícil consolidar y estabilizar todas las destrezas motoras utilizadas en el Voleibol. Esta es la razón por la que sólo se estabilizan algunas destrezas motoras básicas. Tan pronto como un atleta domine las destrezas motoras básicas, el entrenador puede introducir variantes a los movimientos y así aumentar el repertorio de soluciones tácticas.

EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA TÁCTICA.

El comportamiento del jugador altamente cualificado muestra la aplicación efectiva de las sucesivas destrezas. Esta aplicación de destrezas sucesivas es la base del juego de equipo" (Mahlo 1969). Esta sucesión de movimientos en el juego es la respuesta individual del atleta a una situación concreta. Si el jugador no necesita centrar su atención y su capacidad intelectual en la ejecución de estas destrezas, puede entonces, centrarse en trabajos tácticos más complicados. "Estas combinaciones de movimientos se guiarán por sensaciones cinestésicas y por la percepción" (Cardinal, Boulonne, Caron, 1975).

Todo esto se convierte, entonces, en algo vital en esta etapa de la evolución de un atleta para poder recoger información relativa a los componentes del equipo y de sus contrarios y así poder reaccionar a tiempo ante una situación o un balón. Esta información se puede transmitir en claves que revelarán la intención táctica del atleta antes de jugar el balón. Cada situación de juego crea un problema, un problema táctico, para el equipo y, más particularmente, para el jugador que ha de jugar el balón. Y así, la situación de juego es el resultado de una acción con el balón y la respuesta motora del jugador en este momento, en particular, para solucionar un problema táctico temporal creando una nueva serie, una sucesión de situaciones de juego cambiantes y diferentes que se materializan a través de acciones directas con el balón. (Baacke, 1978).

El papel del entrenador es el de tender un puente entre una destreza motora y otra e introducir su aplicación adecuada en situaciones múltiples de juego. "Todo comportamiento motor, tal como el que aparece en los deportes en forma de movimientos relativamente complicados, presupone destrezas programadas" (Schnabel, 1968). Por lo tanto, en el transcurso del juego, la programación de respuestas motoras apropiadas se encuentra con los requisitos de una situación basada en la reunión de la información apropiada. Esta información proviene de las siguientes fuentes:

- Dirección, trayectoria, velocidad y punto de contacto del balón.
- Posición y acciones de juego de los compañeros.
- Posición y acciones de juego del contrario.
- Condiciones externas tales como el tanteo, el arbitraje, el ritmo y el momento del juego, la luz, el espacio existente alrededor de la cancha, la altura del techo, los espectadores.. etc.
- La intención táctica del atleta que juega el balón.

Un jugador en situación de juego, no sólo debe ver muchas cosas, sino que también debe, con absoluta claridad, tomar lo esencial y aislar lo superfluo en el menor tiempo posible. En todos los deportes de equipo la respuesta motora debe adaptarse a lo que está sucediendo durante el juego para dar importancia externa a la percepción de lo que requiere cada situación" (Thiffault, 1975).

Las condiciones para la aplicación de las destrezas que elige el entrenador tienen que ser similares o idénticas a las condiciones de la competición, es decir, velocidad de ejecución, ritmo, orientación espacio-temporal, relación con los compañeros y conocimiento del contrario. Cuando se esté en competición habrá menos jugadores a las que se les asignarán trabajos tácticos. La cooperación, sincronización y coordinación entre jugadores son esenciales, para desarrollar un buen trabajo. Estas condiciones exigen de un atleta que haga un análisis rápido de la situación y tome una: decisión basada en una: elección de métodos que tengan en cuenta a ambas partes, a los compañeros y a los contrarios.

El entrenador al crear, en el entrenamiento, condiciones reales de juego, puede utilizar una o varias de las variables siguientes: En primer lugar incluye la destreza en una sucesión de destrezas motoras. En segundo lugar, aumento la dificultad del trabajo manipulando apropiadamente la intensidad del ejercicio, el período de recuperación, la duración del ejercicio y la frecuencia. En tercer lugar, aumenta la complejidad del trabajo para que el

jugador tenga que pensar sobre la situación y elegir la respuesta apropiada de entre varias alternativas. Es importante hacer que el jugador sea competente en la elección de la mejor Solución de entre las distintas posibilidades que se pueden aplicar a una situación dada.

En este momento del desarrollo del jugador, el entrenador persigue varios objetivos. Un jugador debe convertirse progresivamente en autónomo dentro de la organización de la cancha. Tiene que ser capaz de llevar adelante un trabajo con cada vez menos esfuerzo. Su comportamiento debe reflejar un control progresivo de la indecisión y, finalmente, debe conseguir que su eficacia aumente, en cuanto al acopio de información se refiere. Los ejercicios elegidos por el entrenador deben permitir al jugador alcanzar estos objetivos. Un jugador tiene que evaluar su comportamiento táctico propio para adaptarse eficazmente a las distintas situaciones.

LA INTEGRACIÓN DE UN JUGADOR O DE UNA DESTREZA EN UN SISTEMA DE JUEGO.

Según Theodorescu (1965), el sistema de juego puede definirse como sigue: "Una forma general de organizar acciones de defensa o de ataque estabilizando un plan preciso por unos objetivos determinados -por posiciones y secciones- así como algunos principios de cooperación entre los jugadores". En este momento del desarrollo del jugador, uno de los objetivos del entrenador debe ser el desarrollo metódico de acciones (movimientos técnico-tácticos) y de tácticas previstas. Dado que las tácticas dependen de los niveles intelectuales; parece necesario que un atleta alcance los siguientes objetivos dentro de una situación de entrenamiento que respete, casi totalmente, las condiciones que se va a encontrar en la competición:

- Para aumentar el conocimiento táctico, reforzarlo y sistematizarlo con la intención de una rápida actualización en situaciones concretas: éste es el proceso de aprendizaje de la función y, la responsabilidad de un jugador durante las diferentes momentos del juego. Una película de un partido deberá mostrar los momentos de juego que estén claramente definidos en el tiempo, tanto en el ataque como en la defensa, así como las distintas posibilidades (respuestas motoras) ofrecidas a un jugador, de acuerdo con las reglas del juego. Cada momento del partido se caracteriza por un trabajo táctico sujeto a la actividad de cada jugador y a la del equipo en su conjunto. Sin la conciencia común de los hechos concretos y sin el conocimiento táctico armonioso, la unidad potencial del juego, favorable a un equipo, no es posible" (Rioux et Chappuis, 1967).

- Para desarrollar un sistema de soluciones asociadas: este método está considerado como el camino más rápido para alcanzar la perfección en una solución táctica. "Si todos los miembros de equipo tienen un entrenamiento idéntico habrá una percepción de la estructura de acción homogénea y una comprensión instantánea basada en una solución asociada" (Mahlo, 1969). Las soluciones asociadas aplicadas a problemas tácticos sencillos es muestra de que el jugador está maduro. La habilidad para establecer una asociación mental entre la situación percibida y su correspondiente solución representa el método más rápido de solución mental del problema a su debido tiempo dentro del juego.

- Para entrenar el pensamiento productivo independiente: Esta fase incluye la capacidad para analizar una situación y transferir soluciones conocidas a problemas nuevos y análogos-. (Mahlo, 1969). La forma más alta del componente técnico-táctico pasa por la importancia del componente intelectual, a través de la conciencia táctica, y lo culmina con el pensamiento productivo independiente. Se trata del pensamiento creativo, en el sentido que se encuentran soluciones concretas nuevas, lo que origina una nueva fuente de conocimiento general. (Mahlo, 1969).

- Para crear una potente lucha con el contrario: para alterar las pautas del contrario y sus puntos fuertes así como para aprovecharse de sus debilidades e incapacidades. Esta adaptación al contrario hecha durante el entrenamiento es para capacitar al jugador a

solucionar problemas prácticos por él mismo durante el partido. Sin embargo el entrenamiento en solitario no es suficiente para desarrollar el pensamiento táctico. Durante un partido y bajo situaciones tensas impuestas al atleta es donde el pensamiento táctico alcanza su máxima altura. El entrenador debe ser consciente de que la calidad de percepción aumenta, desde el punto de vista táctico, a la vez que aumenta el conocimiento del juego por parte del jugador, así como su información sobre lo que puede esperar del contrario, en un momento dado. (Cardinal, Boulonne, Caron, 1975). Esto significa que cuando un jugador es consciente de las particularidades técnico-tácticas del contrario, su percepción y análisis de la situación del juego está favorablemente influenciada, facilitando y acelerando la respuesta apropiada.

Así, el conocimiento táctico, la información previa sobre lo que hará el contrario en un momento dado y la experiencia de los jugadores serán factores que influirán en la velocidad y la exactitud con lo que un jugador se adapta durante la competición. (Fig. 12-4).

La adquisición del pensamiento de eficacia táctica hace que la intervención sistemática del entrenador sea indispensable. El marco para el trabajo que surge como un sistema de juego, debe tener en cuenta las características reales de los jugadores. Es peligroso copiar a ciegas lo que hacen otros equipos de alto nivel. La intervención del entrenador en este sentido debe ir dirigida a que los jugadores sean capaces de pensar y de solucionar sus propios problemas. Por lo tanto, un entrenador debe, entonces; utilizar diferentes situaciones de competición tales como el juego controlado y los partidos experimentales en donde haya ciertas características a favor. Para ayudar a los jugadores a tomar una decisión o la hora de solucionar problemas tácticos a la vez que reafirma su autonomía en la cancha. La puesta en práctica del trabajo de un jugador en un sistema de juego requiere esfuerzos motores, perceptuales y de memoria.

LA VERIFICACIÓN DE LA EFICACIA DE UN JUGADOR O DE UNA DESTREZA EN LA COMPETICIÓN.

Una vez que el atleta está inmerso en el juego, el entrenador se ve muy limitado en sus intervenciones. Sólo tiene dos tiempos muertos y seis sustituciones. No tiene control de la situación. Es el atleta en solitario, el que lleva hacia adelante su actuación; es él el que juega. En medio de la acción, un jugador tiene que intentar manipular las siguientes variables: concentración, autocontrol, corrección de movimientos y adaptación en las distintas situaciones que ocurren.

Se da por supuesto que estas variables deben enfatizarse en las etapas previas si se quieren obtener resultados positivos.

Es absurdo pedir a los jugadores un comportamiento disciplinado si solamente se habla de él, por primera vez, durante el partido. Si tú no has creado las condiciones apropiadas para aprender las variables mencionadas anteriormente, tú puedes conseguir un buen técnico, un estilista maravilloso que impresiona a los espectadores durante el calentamiento de la precompetición. Sin embargo no estará a la altura de tus expectativas bajo la presión de la competición.

CONCLUSIÓN

Es obvio que para conseguir eficacia técnica durante la competición el entrenador no puede limitar sus intenciones a ayudar al jugador a adquirir una destreza, dejando el resto a su suerte. El entrenador es el responsable de llevar a un atleta a que, gradual y

progresivamente, sea capaz de aplicar eficazmente sus habilidades en el transcurso de la competición, aumentando cada vez más el grado de dificultad.

Sin embargo, es necesario diferenciar entre "eficacia" que quiere decir un trabajo bien hecho, que es técnicamente correcto y "efectividad" que quiere decir que hace bien lo que se supone que debe hacer. En otras palabras, utilizar la destreza apropiada en cada momento. Para alcanzar este objetivo, el entrenador debe asegurarse de que crea las condiciones de aprendizaje apropiadas que favorecerán la ejecución de los estereotipos de forma dinámica y flexible.

RESUMEN:

Los pasos del desarrollo técnico pueden identificarse de la forma siguiente:

- Enseñanza de lo mecánico del movimiento.
- Familiarización con el movimiento.
- Desarrollo de la inteligencia táctica.
- Integración del jugador y sus destrezas en el sistema de juego.
- Verificación de la eficacia del jugador y su destreza a través de la competición.

TÉCNICAS DE ARBITRAJE PARA UNA MEJOR CONDUCCIÓN

Endré Holvay

y Kyuzo Ikeda

Es recomendable que los árbitros cumplan las siguientes pautas para poder arbitrar con éxito en los partidos de voleibol.

1. Comprensión cabal de las reglas

Los árbitros deben entender completamente el las reglas oficiales del voleibol. Esto significa que se les pide que comprendan la esencia o espíritu de lo que estipula cada una de las reglas. El

árbitro toma decisiones instantáneas. No tiene tiempo de considerar la interpretación o la aplicación de

la regla antes de tomar su decisión, incluso en casos excepcionales.

2. La experiencia en el arbitraje.

El árbitro deberá tener experiencia en el arbitraje de partidos oficiales ya que el arbitraje es enteramente práctico, no solamente teórico.

3. Actitud amistosa para con los jugadores.

Cuando esté arbitrando, el árbitro deberá mantener una actitud amistosa con los jugadores. Deberá cumplir sus obligaciones de una manera cortés y educada, no tiene que ser autoritario.

4. Decisiones justas.

Las decisiones del árbitro tienen que ser siempre imparciales. El árbitro principal puede cambiar,

por su cuenta, cualquier decisión de sus ayudantes. Por ejemplo, si él pita una decisión y descubre que

el segundo árbitro ha tomado la contraria, puede hacer cualquiera de las cosas siguientes:

a) Si está seguro de lo que ha pitado, mantenerse en su decisión.

b) Si ve que estaba equivocado, cambiar.

c) Si observa que los dos equipos cometieron la falta a la vez, mandará repetir la jugada.

d) Si piensa que la decisión del segundo árbitro está equivocada, puede revocarla o mandar repetir la jugada, dependiendo de la situación.

5. El silbato

En la práctica, los árbitros deben hacer sonar sus silbatos en cuanto ven una falta o el balón está muerto. El pitar con lentitud provoca duda en la mente de los jugadores y de los espectadores y

provoca problemas. Cuando se han cometido dos faltas por parte de dos contrarios, siempre es la

primera la que debe penalizarse.

6. El manejo del balón

Según insistió la FIVB en el Congreso de Praga de 1966, se pide a los árbitros que cuando decidan pitar una "falta de manejo del balón" la piten cuando estén seguros de que se ha cometido y la

hayan visto con absoluta claridad (balón retenido, acompañado, doble contacto, etc.). Si tienen duda,

no deben pitar.

7. La colaboración con sus ayudantes.

El árbitro siempre debe colaborar con sus ayudantes, (el segundo árbitro, el anotador, los jueces de línea). Debe permitirles actuar dentro de sus límites y atribuciones. Cuando tenga que decidir

si un balón fue dentro o fuera, siempre debe mirar al juez de línea encargado de la línea en donde aterrizó el balón. En el transcurso del partido, el árbitro debe mirar al segundo árbitro que se encuentra enfrente de él para asegurarse al pitar una falta (cuatro toques, doble contacto, etc.). Para los problemas de si el balón que fue fuera, fue tocado o no por el equipo contrario, se requiere el concurso de todos, los dos árbitros y los jueces de línea. Sin embargo, será el árbitro principal quien tome la decisión después de haber observado las señales que le hacen los demás. El árbitro no debe preguntar al jugador sobre si tocó o no el balón.

8. Las señales oficiales.

Los árbitros sólo deben utilizar señales oficiales. Las señales oficiales deben ser claramente indicadas y mostradas a los jugadores, los oficiales y los espectadores. Las señales oficiales deben ser indicadas en el orden siguiente:

1. El equipo que debe sacar.
2. La naturaleza de la falta.
3. El jugador que comete la falta

FORMACIONES BASICAS DEL EQUIPO DE VOLEIBOL

Por Hiroshi Toyoda

Cuando practicamos el voleibol, debemos tener en cuenta los siguientes elementos en las formaciones del equipo.

1. Colocación de los seis jugadores.
2. Posiciones básicas de los seis jugadores en la cancha
3. Formaciones de recepción del saque.
4. Formaciones del equipo para el ataque.
5. Formaciones para la cobertura del remate.
6. Formaciones del equipo para la recepción del remate.

1- COLOCACIÓN DE LOS SEIS JUGADORES

Antes de considerar la Formación del equipo, el entrenador debe ser consciente de la capacidad mental individual de sus jugadores, de su capacidad física y de sus habilidades técnicas especiales.

a) La composición y el papel que desempeñan los jugadores.

Rematadores principales (directos).

Son jugadores con una habilidad muy buena para el remate, de fuertes actitudes y rendimiento físico. Se les exige un 50% de acierto en el remate, en el caso de los hombres y un 40%, en el caso de las mujeres.

Rematadores rápidos.

Son los rematadores con capacidad de remate rápido, tales como A, B, C, D, ó de remates tensos en combinación con los colocadores.

Colocadores

Son los especialistas de la colocación para los rematadores. Son buenos en el control del balón y en la temporización de los remates rápidos de su propio equipo.

Jugadores -comodín- (polivalentes).

Son jugadores que dominan todos los aspectos técnicos, tales como la colocación, el bloqueo, los remates y las recepciones del saque y del remate.

Jugador colocador-atacante.

Es el jugador que actúa como colocador en la zaga y como rematador en la delantera.

Especialista en la recepción.

Es el jugador con habilidad para recibir el saque.

b) Comprobación de la capacidad de bloqueo de los jugadores del equipo.

Cuando queremos utilizar el sistema de bloqueo a dos cada seis rotaciones, necesitamos, al menos, cuatro bloqueadores que sean lo suficientemente altos como para estirar sus codos por encima del tope de la red, si es posible, en todas las acciones de bloqueo.

c) Formación 3.3: 6 jugadores altos con un colocador. (Fig. 14-D1)

- A. Rematador principal.
- Q. Rematador rápido.
- S. Colocador.
- U. Jugador "comodín"- (polivalente)
- c. Jugador colocador atacante.
- R. Especialista en la recepción.
- S'. Pesador en corto, sin bloqueo. R'. Receptor en corto, sin bloqueo.

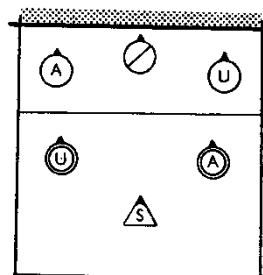


Fig. 14-D1

d) Formación 3.3: Seis jugadores altos con dos colocadores. (Fig.14-D2)

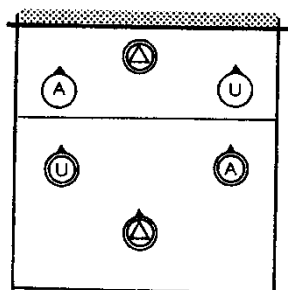
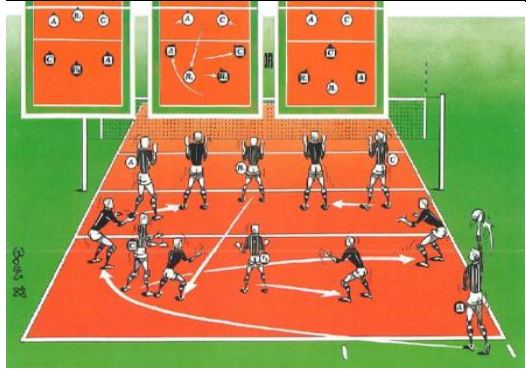
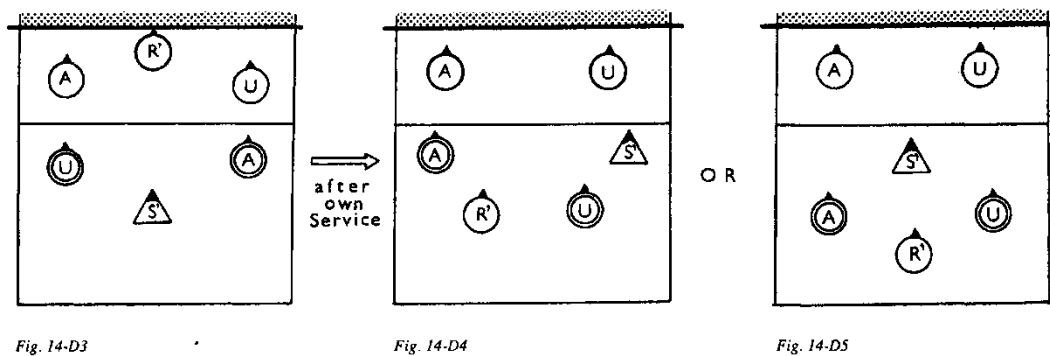


Fig. 14-D2

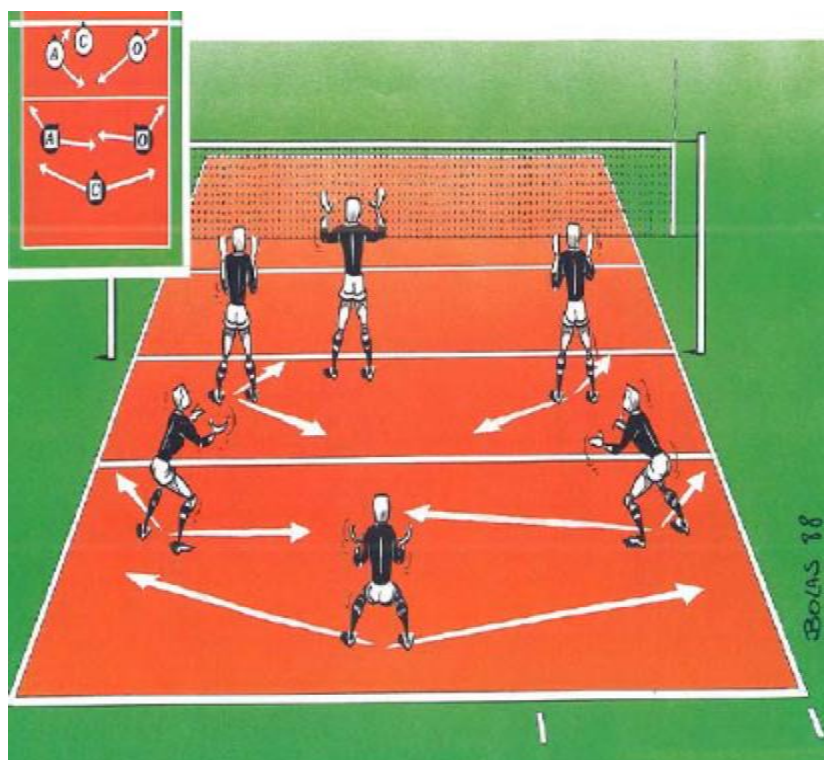
e) Formación 2.2.2.: Dos receptores en corto entre los seis jugadores. (Fig. 14-1)



f) Formación 2.2.2.: Un receptor en corto y un colocador en corto entre los 6 jugadores. (Fig. 14-D3, 14-D4 y 14-D5)



2.- LA POSICIÓN FUNDAMENTAL DE LOS JUGADORES JUSTO DESPUÉS DEL SAQUE.

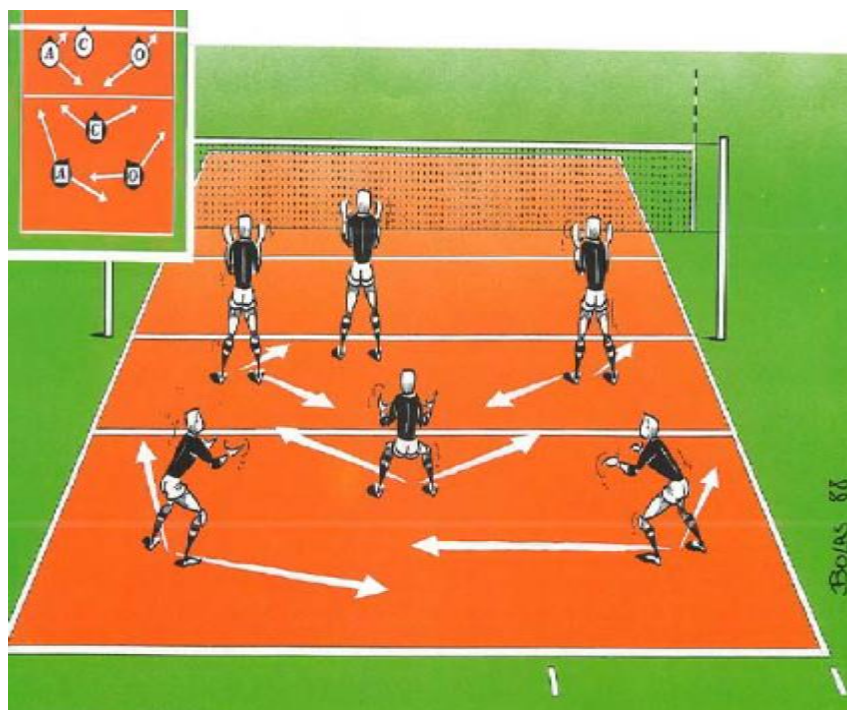


a). Posición "A".

El delantero centro permanece cerca de la red para bloquear los remates rápidos.

El delantero izquierdo y el derecho a un paso de la red para preparar el bloqueo o la defensa.

Los zagueros se preparan para la finta del contrario o el remate rápido.



b). Posición "B".

Los delanteros estarán en la posición A (CF cerca de la red, RF y LF a un paso de la red)

Los zagueros izquierdo y derecho estarán a uno o dos metros de la línea de ataque. El zaguero central estará a dos metros de los zagueros izquierdo y derecho para la recuperación de la finta y del remate rápido.

3.- LOS PRINCIPIOS DE LA FORMACIÓN PARA LA RECEPCIÓN DE SAQUE

a) Lateral

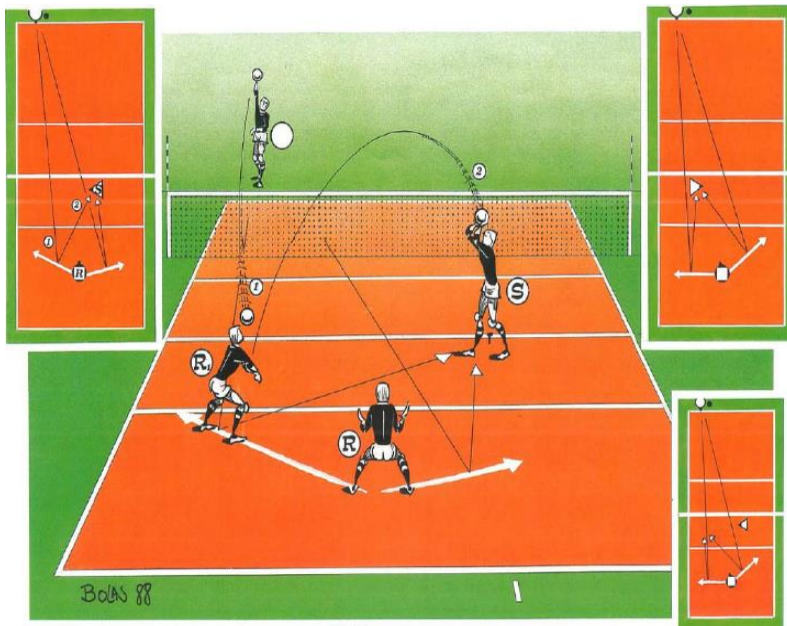
En la recepción del saque lateral, la dirección se decide de acuerdo con las posiciones de los jugadores que están cerca de la red.

Dirección correcta (Fig. 14-4a,b).

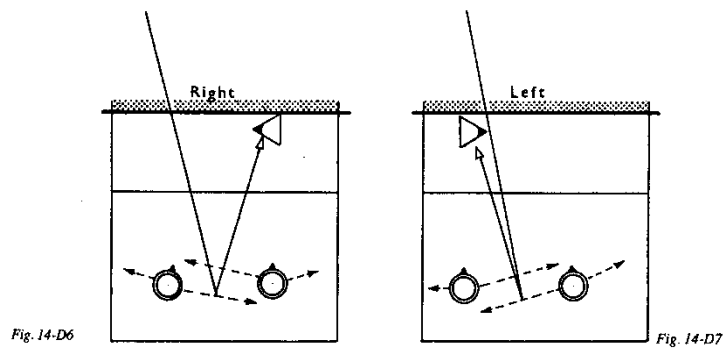
El balón vuelve automáticamente en la dirección del colocador sin que giren ni el cuerpo ni los brazos.

Dirección, errónea.

El balón no va hacia el colocador. (Fig. 14-4c).



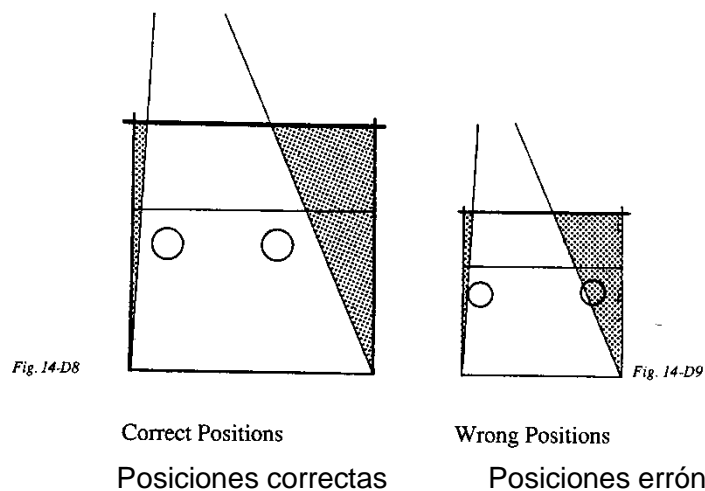
b). Ejemplo de la dirección en la recepción del saque por dos jugadores . (Fig. 14-D6, 14-D7).



Los dos jugadores se desplazan hacia el lateral cruzándose mutuamente.

c). Condiciones relativas a la amplitud del área de recepción del saque.

Los delanteros derecho e izquierdo deben mantener sus posiciones dentro de las líneas imaginarias que van desde el que saca hasta las esquinas de la cancha. (Fig. 14-D8, 14-D9)

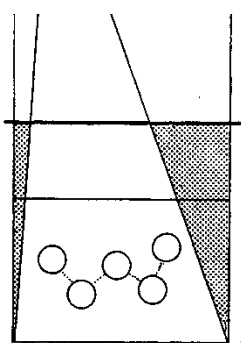


La distancia entre los dos receptores será más corta en el lado izquierdo ya que la recepción es más fácil que en lado derecho.

d) La altura del área de recepción del saque por parte del jugador

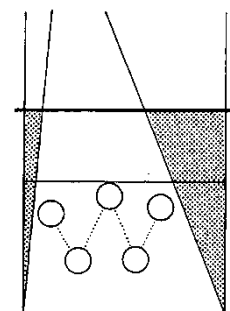
Un balón sacado por encima de la altura del hombro en posición erguida, no debe ser recibido por un jugador de la línea frontal, semejante balón he de ser recibido por un jugador de la línea trasera.

e). Posición del receptor del saque teniendo en cuenta la habilidad y la especialidad del que saca. (Fig. 14-5).



Saque profundo:

Los receptores deben anticipar las características particulares de los saques, bien sean profundos o cortos, rápidos o lentos y colocarse en la posición correcta para que la recepción sea más fácil. (Fig. 14-D 10).



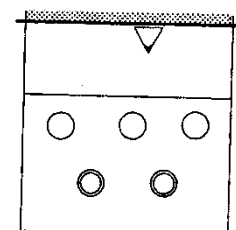
Saque corto o largo lento.:

La distancia entre las líneas frontal y trasera será mayor entre sí. (Fig. 14-D 11).

f) Ejemplos típicos de las formaciones de recepción del saque

Sistema 1.5. Formación en W.

Un colocador permanece cerca de la red para las colocaciones (Fig. 14-D12)



Un receptor permanece cerca de la red para el caso de que haya errores en la recepción del saque. (Fig. 14-6).

Sistema 1.5. Formación en M (Fig. 14-D13)

Sistema 0.6. Formación en W.

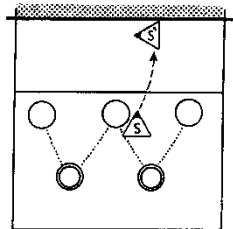


Fig. 14-D14

Se utiliza para introducir sistemas de tres atacantes, siempre después del saque y la recepción del ataque.

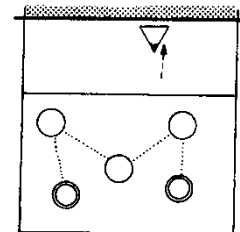


Fig. 14-D13

Formación general y para la preparación de ataques rápidos justo después de la recepción del saque. (Fig. 14-D14).

Para la penetración de la posición del rematador (de izquierda a derecha; para el rematador principal). (Fig. 14-7A, 14-7B).

Formación "en tejado" (0.6=R)) (Fig. 14-D15)

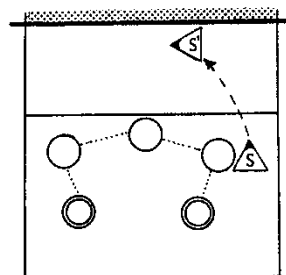


Fig. 14-D15

Para saques en corto y suaves

Formación "en plato". (Fig. 14-6 y 14-D13)

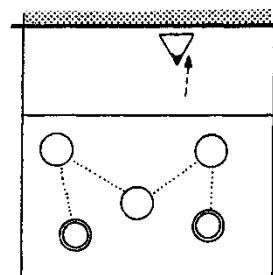


Fig. 14-D13

Para saques duros y fuertes

g) Ejemplos típicos de la dirección de los movimientos en la recepción del saque de acuerdo con a posición del colocador.

La dirección de los movimientos del receptor debe decidirse por la posición del colocador del equipo. (Fig. 14-7B).

En caso de que un colocador esté cerca o venga desde el lado derecho o del izquierdo, los movimientos del receptor estarán indicados por la dirección de la flecha. (Fig. 14-D15, 14-D16, y 14-D17).

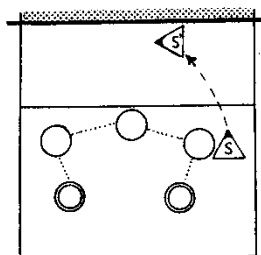


Fig. 14-D15

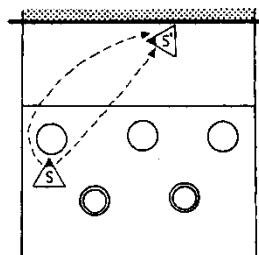


Fig. 14-D16

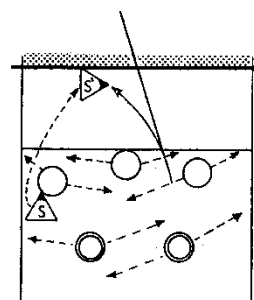


Fig. 14-D17

4.- FORMACIONES DE ATAQUE

a) Tipos deformaciones de ataque.

- Formación de ataque para el juego por alto.
- Formación de ataque rápido (A, B, C y D con rapidez)
- Formación de pase tendido (E y F rápidos)
- Formaciones para los ataques múltiples con posiciones cambiantes
- Ataque con finta. (Remates suaves).
- Ataques de bloqueo que sale fuera.
- Ataque de segundo golpe.

b). Ataque a partir del juego por alto. (Fig. 14-8 y 14-D18)

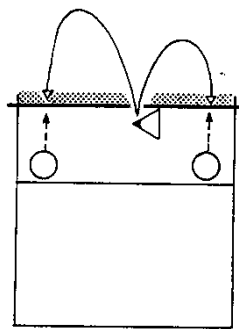


Fig. 14-D18

Sistema de tres atacante

Sistema de dos atacantes

Las formaciones de ataque de juego alto son los métodos de formaciones de ataque más simples que deben introducirse en el equipo de los principiantes.

c) Formaciones de ataque rápido. Formaciones para el pase tendido.

Cuando introducimos formaciones de ataque de juego por alto siempre damos el equipo contrario la posibilidad de iniciar, rápidamente, el sistema de bloqueo a dos. Para evitar que el bloqueador se coloque enfrente de nuestros rematadores utilizaremos las formaciones de ataque rápido.

Sistema alfabético utilizado por los equipos japoneses.
(Fig. 14-9, 14-D19 y 14-10).

Esta formación es más efectiva cuando se juega contra un equipo más alto:

- A partir de un balón libre.
- A partir de la recepción del saque.
- A partir de las recepciones del ataque .

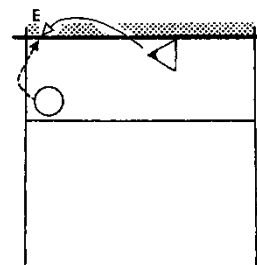


Fig. 14-D19

A. Desplazarse rápidamente alrededor de un metro hacia la izquierda del colocador y saltar antes de la colocación.

B. Desplazarse rápidamente alrededor de 2 ó 3 metros hacia la izquierda del colocador y saltar a la vez que la colocación.

C. El zaguero A se desplaza rápidamente alrededor de un metro hacia la derecha del colocador y salta antes de la colocación.

D. El zaguero B se desplaza rápidamente. La temporización y la posición es la misma que en el movimiento rápido B.

Doble movimiento rápido B. Dos rematadores se desplazan para el ataque rápido.

E. Remates de pase tendido desde la izquierda, cerca del poste.

F. Remates de pase tendido desde la derecha, cerca del poste.

Sistema de numeración introducido por los equipos de Canadá y de USA (Fig. 14-11, 14-D20).

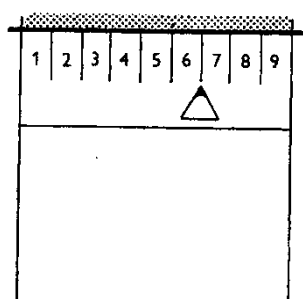


Fig. 14-D20

1.- POSICIÓN DEL BALÓN A LO LARGO DE LA RED

Posición normal de los colocadores "S".

Cada zona es de un metro de ancho, comenzando en la línea del lado izquierdo.

El centro de la cancha se divide en 5 zonas.

El colocador se colocará, normalmente, en las zonas 6 y 7. No se designa, ni determina la profundidad del juego a partir de la red.

2.- ALTURA DEL BALÓN (VELOCIDAD)

- 0: La altura normal del balón (de 4 a 6 metros por encima de la red).
- 1: 30 centímetros por encima de la red.
- 2: 60 centímetros por encima de la red.
- 3: 1 metro por encima de la red.
- 9: Juego extremadamente alto. (6 metros o más por encima de la red)

3. - DISTANCIA DEL BALÓN DE LA RED

- 0: de 0 a 5 centímetros de la red.
- 1: a 1 metro de la red.
- 2: a 2 metros de la red.
- 3: a 3 metros de la red.

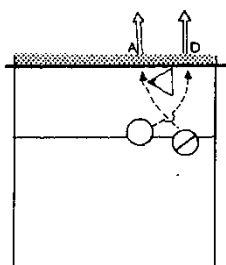
4.- COMUNICACIÓN ENTRE JUGADORES

Ejemplo: 100 -juego alto cerca de la red en la zona 1 (cerca del poste izquierdo).
(Fig. 14-12).

Ejemplo: 520 -Remate rápido de B desde la zona 5 (a 1,5 m. enfrente del colocador)
(Fig. 14-13.)

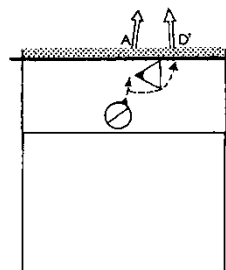
Ejemplo: 803 -Ataque de espaldas desde la zona 8 realizado por el zaguero derecho.
(Fig. 14-14).

D). FORMACIÓN PARA UN ATAQUE MÚLTIPLE CON POSICIONES CAMBIANTES.

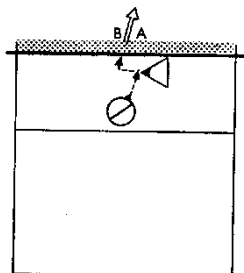


Formación de ataque en X: Dos jugadores se cruzan entre sí. (Fig. 14-15, 14-16 y 14-D21)

Formación de ataque en Z: Un jugador que cambia de dirección según se acerca a rematar. (Fig. 14-D22)



Diferencial de tiempo de un jugador (Monta, equipo japonés masculino de los Juegos Olímpicos de Munich en 1972) (Fig. 14-D23, 14-I8)



E). ATAQUES CON FINTA. (REMATE SUAVE)

Todos los equipos son débiles en la recepción del remate cuando adoptan la formación para la finta. Las áreas débiles de la cancha que se muestran en líneas de puntos son zonas muy efectivas para los ataques en finta dependiendo de la formación del equipo.

Es el caso del colocador zaguero derecho. (Fig. 14-19)

Es el caso del colocador zaguero central (Fig. 14-D24)

Es el caso del receptor delantero izquierdo. (Fig. 14-D25)

Es el caso de los receptores de la segunda línea. (Fig. 14-D26)

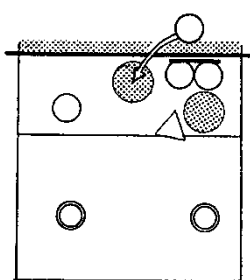


Fig. 14-D24

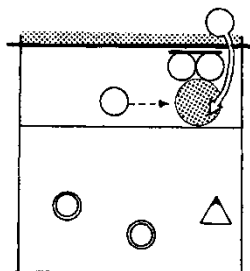


Fig. 14-D25

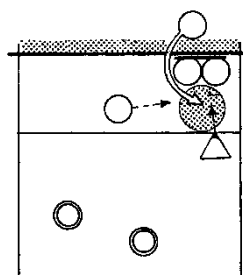


Fig. 14-D26

F). ATAQUE DE DOS (ATAQUE DE SEGUNDO TIEMPO)

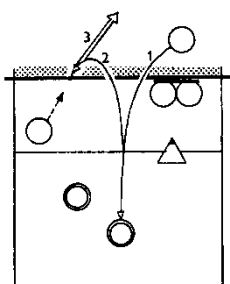


Fig. 14-D27

Ataque de dos a partir de un balón libre. (Fig. 14-D27)

Ataque de dos a partir de un remate o recepción del saque.

Ataque de dos a partir de juego directo por parte de un delantero.

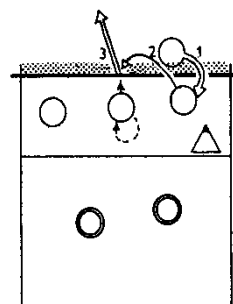


Fig. 14-D28

(Fig. 14-D28).

Cuando llega un balón al delantero derecho, el rematador central corre para realizar un remate rápido.

Cuando el receptor zaguero central recibe el remate y el balón recibido va hacia la red por encima del rematador izquierdo, éste remata el balón después de fintar un salto. (Fig. 14-20). Si el balón va demasiado bajo para golpear, lo coloca pero el rematador central o el derecho.

G). ATAQUES DE CONTRABLOQUEO.

La técnica de contrabloqueo es uno de los métodos mas efectivos para rematadores de poca altura. contra bloqueadores altos.

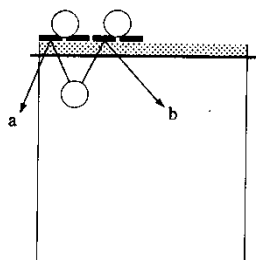


Fig. 14-D29

Bloqueo de barrido en el lado izquierdo. (Fig. 14-D29)

- a). Bloqueado (Acierto del ataque de contrabloqueo)
- b). Acierto del bloqueo.

Hay que golpear el balón en la parte interior del hombro cuando se trata de jugadores diestros.

Bloqueo de limpieza en el lado derecho. (Fig. 14-D30)

- a). Bloqueado.
- b). Acierto del bloqueo

Hay que golpear el balón en la parte exterior del hombro, cuando se trata de jugadores diestros.

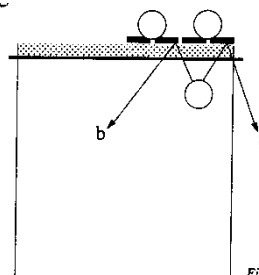


Fig. 14-D30

Hay que golpear el balón apuntando al brazo exterior del bloqueador para que el balón se desvíe al exterior de la cancha.

5.- FORMACIÓN DE COBERTURA DEL REMATE.

a). *Predicción de la trayectoria de la dirección del balón rematado y finta del bloqueo.*

(Fig. 14-D31 y 14-D32).

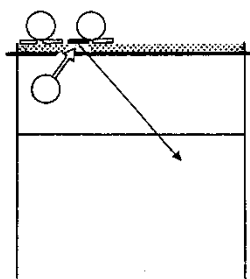


Fig. 14-D31

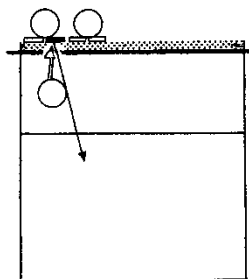


Fig. 14-D32

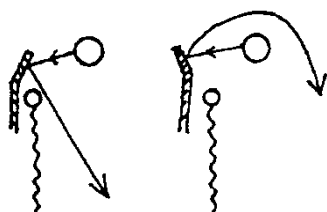


Fig. 14-D33

Trayectoria del remate y dirección del remate para su predicción (Fig. 14-D33)

Angulo de la mano del bloqueador y dirección del balón

1. La posición de los jugadores que cubren el remate dependerá de la valoración de los siguientes factores
2. La dirección del bloqueo.
3. El ángulo del bloqueo.
4. La dirección del remate.
5. La velocidad del remate.

b) Formación de cobertura del remate 3.2

Saque (Fig. 14-D34, 14-D37) - Remate y cobertura (Fig. D-35, 14-D38) - Vuelta a la posición original (Fig. 14-D36, 14-D39)

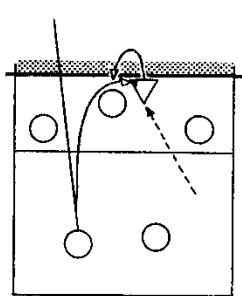


Fig. 14-D34

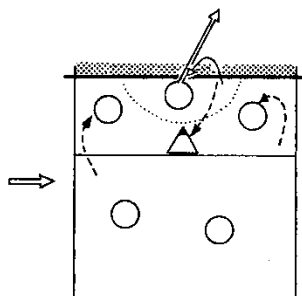


Fig. 14-D35

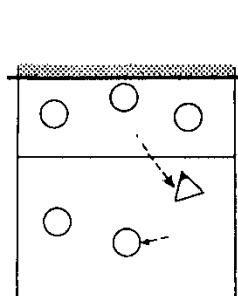


Fig. 14-D36

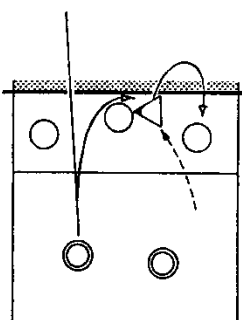


Fig. 14-D37

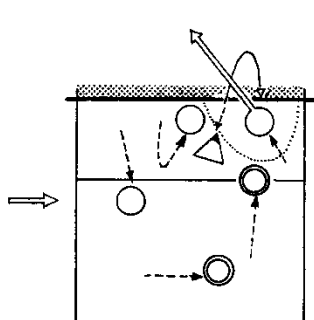


Fig. 14-D38

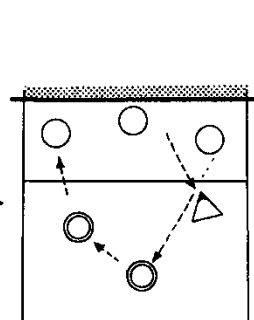


Fig. 14-D39

La formación de cobertura del remate significa que tres jugadores permanecen cerca del rematador y otros dos permanecen detrás como una segunda línea de cobertura para el balón bloqueado.

Después de la cobertura, cuando se golpea el balón hacia la cancha del contrario, los seis jugadores vuelven a sus posiciones originales, tal y como muestran los diagramas.

c) Formación de cobertura del remate 2.3.

Cuando hay muchos balones bloqueados que vuelven a la zona trasera de la cancha, la formación de cobertura 2.3 tiene más ventajas que la formación 3.2. En este caso el colocador y otro jugador se acercarán más al rematador para su bloqueo.

Balón libre (Fig. 14-21) (Fig. 14-D40) (Fig. 14-D41) (Fig. 14-D42) (Fig. 14-D43) (Fig. 14-D43) (Fig. 14-D45)

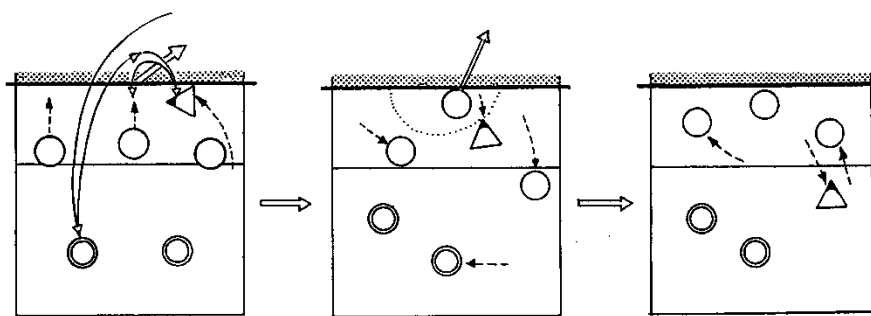


Fig. 14-D40

Fig. 14-D41

Fig. 14-D42

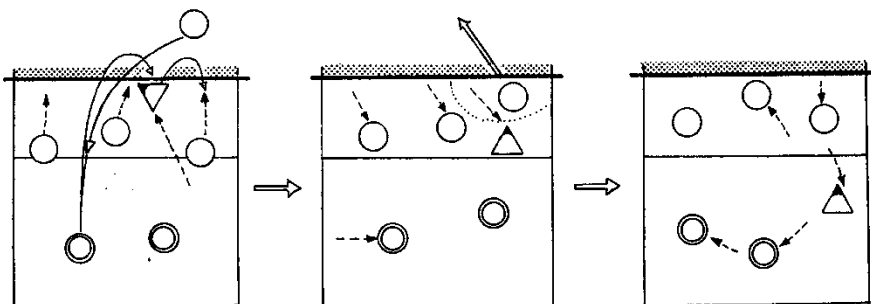


Fig. 14-D43

Fig. 14-D44

Fig. 14-D45

Todos los jugadores que participan en la cobertura deberán anticipar la dirección y temporización de los balones devueltos manteniendo las posiciones dispuestas para una buena cobertura.

6.- FORMACIONES DEL EQUIPO PARA LA RECEPCIÓN DEL REMATE - DEFENSA

a). *El papel que desempeñan los jugadores en la formación para la recepción del remate.*

En la recepción del remate todos los jugadores del equipo defensor deberán funcionar para ser:

1. Un bloqueador.
2. Un defensa de una finta.
3. Un defensa de un remate largo por detrás de los bloqueadores o del defensa de la finta.

Los equipos débiles siempre tienen algunos jugadores libres que no funcionan eficazmente en el equipo. Todos los jugadores deberán anticipar la dirección y temporización de la intención del rematador y mantener las posiciones mas efectivas ante los ataques del contrario. Estas anticipaciones y rápidas reacciones son las que se exigen en el Voleibol moderno.

b) *Sistema de dos bloqueadores*

La Formación fundamental para la recepción del remate utiliza el sistema de dos bloqueadores tal y como se muestra en los diagramas que siguen. Hay tres sistemas típicos de defensa de balones en finta.

El sistema de dos bloqueadores contra las direcciones de tres rematadores en formación 3.3. (Fig. 14-22). Remate del delantero izquierdo.

Remate del delantero.
derecho

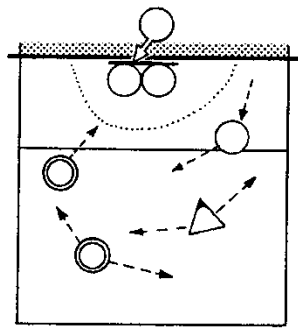


Fig. 14-D46

Remate del delantero
izquierdo

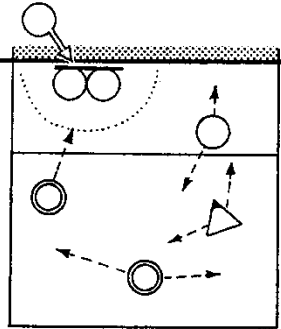


Fig. 14-D47

Apoyo del zaguero
derecho

Apoyo del zaguero izquierdo (LB)
Apoyo del zaguero derecho.

Los tres tipos típicos de la formación para la cobertura de la finta en el sistema de bloqueo de dos son:

Remate L.F.

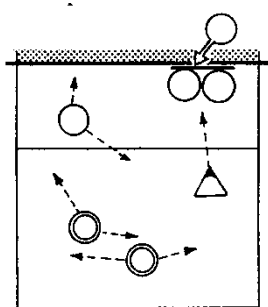


Fig. 14-D48

El R.B. (zaguero derecho) se desplaza para la finta.

Remate L.F.

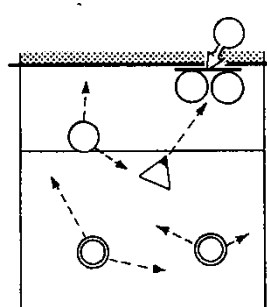


Fig. 14-D49

El zaguero central se desplaza para la finta

Remate L.F.

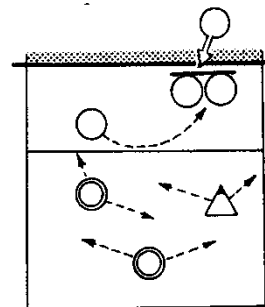


Fig. 14-D50

L.F. (delantero) se desplaza para la finta

c) Sistema de un bloqueador:

Cuando los jugadores de la línea frontal no consideran necesario bloquear el remate del contrario porque su juego es pobre, les falta un rematador hábil o hay retraso en el movimiento del bloqueador, deberán moverse para recibir, dejando la red tal y como de muestra abajo.

En este caso los sistemas que serán útiles para todos los sistemas de un bloqueador serán los de un bloqueador, dos defensas para la finta y tres defensas zagueros. Si el remate es del L.F. (delantero izquierdo) (Fig. 14- 23), ~1 zaguero derecho y el delantero centro se mueven para la finta.

Remate del
delantero centro

Remate del
delantero derecho

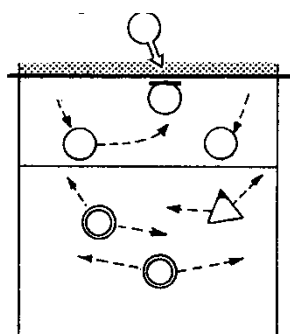


Fig. 14-D51

L.F. y R.F. se desplazan para la finta

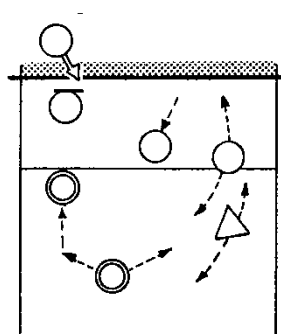


Fig. 14-D52

L.B. y C.F. se desplazan para la finta.

d), Sistema de ausencia de bloqueador.

Cuando el equipo espera tener balones libres o el equipo contrario está intentando los remates suaves lejos de la red, los tres delanteros se retrasan a las proximidades de la línea de ataque para la recepción, sin intentar el bloqueo.

En este caso, las formaciones para los balones libres se parecen a las de la recepción del saque, tal y como se muestra en los diagramas 14-24, 14- D53, 14-D54.

Sólo un jugador, el que esté mas cerca del balón libre puede permanecer cerca de la red para la recuperación del balón de red. (Fig. 14-24).

El colocador se acerca a la posición de colocación para las acciones de ataque rápido y dos delanteros se preparan para los próximos remates rápidos.

El R.F. delantero derecho permanece cerca de la red y cuando el equipo consigue un balón libre, intercambia su posición con el colocador del equipo para el próximo ataque. (Fig. 14-24) El (R.F). delantero derecho permanece cerca de la red.

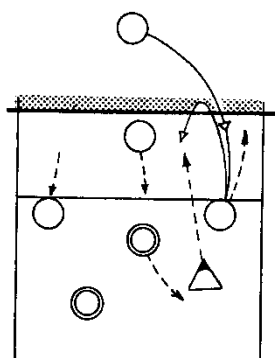


Fig. 14-D53

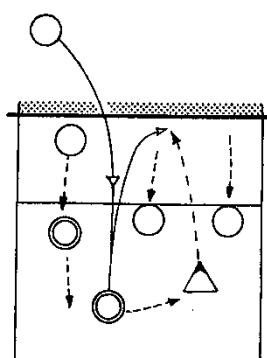


Fig. 14-D54

e). Sistema de tres bloqueadores.

Cuando el equipo contrario tiene atacantes potentes y es difícil recibir los remates deberá utilizarse el sistema de bloqueo a tres.

En este caso, los tres bloqueadores, el receptor de la finta y los dos receptores zagueros se mueven en la cancha tal y como se muestra seguidamente, en la Fig. 14-25.

Formación 1

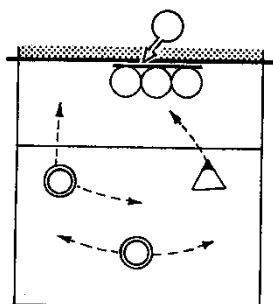


Fig. 14-D55

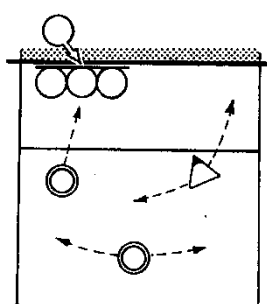


Fig. 14-D56

Formación 2

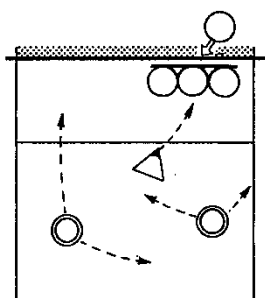


Fig. 14-D57

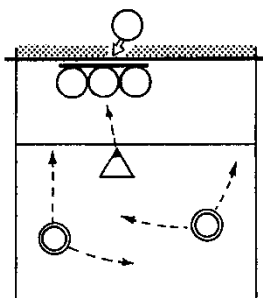


Fig. 14-D58

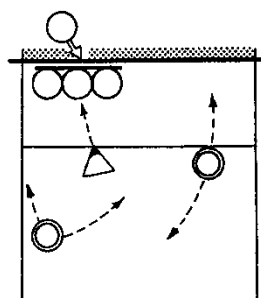


Fig. 15-D59

f) Formaciones especiales del equipo.

Cuando no tengamos seis jugadores altos en nuestro equipo debemos tener en cuenta las formaciones especiales que se muestran seguidamente. Pero necesitamos, al menos, 4 jugadores altos que tengan suficiente altura como para bloquear cuando se esté compitiendo, no sólo cuando se practique como diversión.

Incluso en equipos que poseen cuatro bloqueadores necesitamos el sistema más apropiado, teniendo en cuenta las habilidades de todos los componentes del equipo.

Formación 2.2.2. Caso 1: un colocador bajo y un receptor bajo en el equipo.

Orden de rotación
recepción

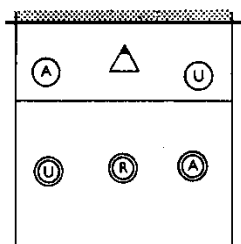


Fig. 14-D60

Posición fundamental

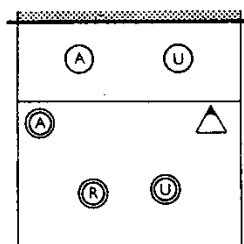


Fig. 14-D61

Formación para la

del remate

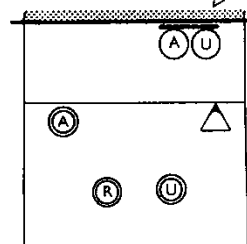


Fig. 14-D62

Recepción del balón libre

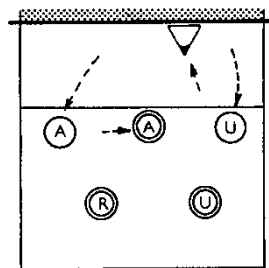


Fig. 14-D63

Formación 2.2.2. (Caso 2: dos receptores bajos y dos colocadores altos del equipo)

Orden de rotación
posiciones

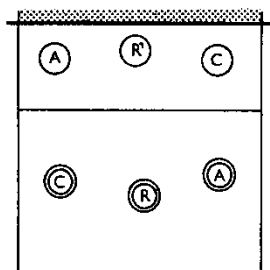


Fig. 14-D64

Posición fundamental

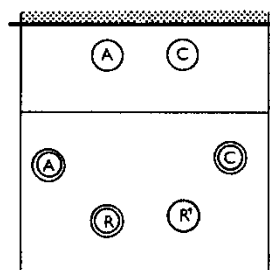


Fig. 14-D65

Formación de las
para la recepción del
remate

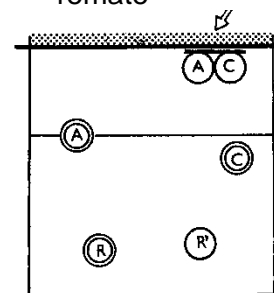


Fig. 14-D66

Recepción del balón libre

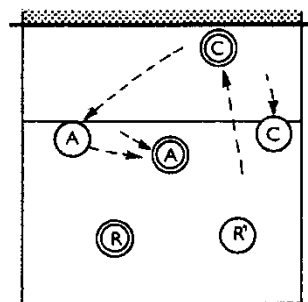


Fig. 14-D67

Formación 2.1.3. (Caso 3: un colocador bajo y un receptor bajo en el equipo, igual que en caso 1). (Fig. 14-26).

El orden de rotación, las posiciones fundamentales, la formación para la recepción del remate y la recepción del balón libre, son como se muestra en el diagrama de posición 14-26.

1. NATURALEZA DEL VOLEIBOL

Antes de comenzar a analizar los sistemas, la teoría, las tácticas y los métodos de entrenamiento, es necesario comprender la naturaleza del voleibol. Este deporte tiene muchas características únicas y singulares, y el entrenador debe compenetrarse con la naturaleza del juego, para así poder adaptar mejor las estrategias y tácticas particulares para un juego exitoso. El voleibol se caracteriza por los siguientes elementos:

a. Rebotes

Esto implica que los jugadores no están en posesión del balón, con excepción del sacador. El entrenador debe apuntar constantemente en el entrenamiento a que los jugadores se encuentren en posición para devolver el balón. Debe prestar atención a los puntos de contacto en los cuerpos y las posiciones de los jugadores, a fin de que el balón sea devuelto en la forma más eficiente posible. En la mayoría de los otros deportes, los atletas tienen posesión del balón y corren con él. En esos casos, una mala posición corporal queda compensada por la posesión del balón. La fuerza supera a los malos movimientos técnicos. En voleibol debemos trabajar muy duro para posicionar nuestros cuerpos correctamente antes de devolver el balón.

b. La mayoría de los contactos son intermedios

No hay contactos finales, por lo cual el control del balón es esencial. La cooperación y el trabajo de equipo son vitales. Una vez que el balón es puesto en juego, lo único que cuenta es el ataque final. Dado que el éxito depende de la interrelación y la cooperación entre los jugadores, estas cualidades dominan la estrategia de entrenamiento y la teoría táctica. Y en razón de la gran cantidad de contactos intermedios, el término "control del balón" domina el pensamiento del entrenamiento.

c. Alta concentración de jugadores en El campo de juego

Contamos con un área de juego "congestionada" y por lo tanto se hace necesario considerar la organización de los jugadores, de sus desplazamientos, el flujo de jugadores y lo que llamamos el "equilibramiento de la cancha" o la "cobertura de la cancha". Es fundamental la relación entre los jugadores contiguos en el orden de rotación. La interrelación de quien juega al lado de quien se convierte en un punto fundamental del entrenamiento.

d. Relativamente poca retroalimentación positiva

El hecho de que existe relativamente poca retroalimentación positiva, en especial una retroalimentación positiva instantánea, presenta algunas dificultades en el proceso de aprendizaje. Uno de los elementos claves del aprendizaje motor es la recompensa inmediata o la retroalimentación positiva. En voleibol, es difícil para los jóvenes encontrar esta retroalimentación positiva, salvo en el caso de saques directos o ataques exitosos. Todos los otros contactos tienden a ser intermedios y no positivos en el refuerzo de las capacidades, especialmente en el área de defensa. El bloqueo y las técnicas de recuperación en la zona de zagueros, requieren una gran creatividad de parte del entrenador para lograr un alto rendimiento. Esa es la razón por la que los jugadores tienden a aprender el saque antes que la recepción del saque, y las técnicas ofensivas antes que las defensivas.

e. Inversión de los roles tradicionales del ataque y la defensa

En voleibol, el ataque evita que el adversario anote un tanto -sólo se adquiere la posesión del balón cuanto el ataque es exitoso-. Con la defensa intentamos anotar tantos. En el voleibol, la tradicional agresión del ataque puede quedar disminuida en razón de los muchos errores no forzados y la pérdida de tantos que este ocasiona. Por otra parte, la defensa tradicional, que simplemente espera a que el adversario cometa errores, no tiene posibilidades de éxito en el voleibol. En la defensa del voleibol, el objetivo es ser agresivos y crear oportunidades de anotar tantos. El entrenador debe comprender esta inversión de roles e integrar estos conceptos al entrenamiento y a las presentaciones tácticas en los comienzos mismos del desarrollo de sus jugadores.

f. Marcado desequilibrio entre el ataque y la defensa

A pesar de las modificaciones introducidas por la Comisión de Reglas de Juego de la FIVB en un intento por estrechar la brecha, este desequilibrio se ha acentuado en los últimos años. Quizás más que en cualquier otro deporte de equipo en el mundo, el ataque en voleibol tiene una enorme ventaja y, en cierto sentido, contradice el concepto de inversión de roles del ataque y la defensa tradicionales tal como la presentan estructuralmente las reglas (punto anterior). El ataque anota tantos o logra éxitos bajo la forma de un cambio de saque más del 70 por ciento de las veces en el voleibol masculino de alto nivel. De este modo, las oportunidades normales de anotar tantos son muy escasas.

g. Una barrera concreta evita en gran medida el contacto Físico directo entre los jugadores

Los jugadores tienen el control de su propio juego y, en muchos sentidos, controlan su éxito o su fracaso independientemente del nivel las acciones del adversario. El entrenador debe entrenar a sus jugadores para determinar el nivel técnico que les permitirá alcanzar el éxito, más allá de la fortaleza o debilidad del rival. Esta característica determina el tipo de atletas que se acercan al voleibol. Estos tienden a manejar la frustración y la agresión de diferente modo a como lo hacen atletas de otros deportes, en los que el contacto físico libera la frustración y sirve de moderador a los altos y bajos del rendimiento. El entrenador debe entrenar al atleta de voleibol para que, además de competir con el adversario, juegue con el mismo, compita contra él mismo y se esfuerce por alcanzar los objetivos que el mismo se fija.

h. Tiempo ilimitado

Esta característica hace que el partido lo gane siempre el equipo victorioso. Debe anotarse el último tanto. Una gran ventaja puede perderse fácilmente y, por ello, el entrenador debe entrenar al equipo para que gane activamente el partido, en tanto que opuesto a esperar a que el rival pierda el partido. El ímpetu es fundamental en el voleibol y, rápida y fácilmente, puede pasar de un equipo a otro. En el voleibol es difícil ganar un partido dependiendo de la falta de juego del adversario, versus el fuerte rendimiento del propio equipo. Existe una presión constante de anotar tantos.

i. Más que cualquier otro deporte de equipo en el mundo, es un deporte dominado por el jugador

Este concepto se *opone* al de deportes dominados por el entrenador, en los que el entrenador tiene una influencia más fuerte y directa durante el transcurso de un partido. El contacto que el entrenador de voleibol puede tener con sus jugadores está muy restringido. Por lo tanto, el entrenador debe hacer la mayor parte de su trabajo antes de que el equipo ingrese al campo de juego. Tiene menos oportunidades que en otros deportes tradicionales; de realizar ajustes e interactuar con los jugadores. Los jugadores deben ser entrenados para reaccionar a situaciones y efectuar cambios tácticos en forma independiente.

j. EL contacto del balón con los antebrazos en el pase de abajo es exclusivo del voleibol

Esto es inusual, ya que en la mayoría de los deportes, el balón es ~ contactado con las manos. En este sentido, el voleibol puede ser comparado con los deportes que utilizan raquetas o palos, aunque en voleibol no se utiliza ninguno de esos elementos. La coordinación visual y manual es fundamental en esta técnica particular, tal como lo es para los jugadores de fútbol, quienes utilizan su pecho para controlar el balón.

k. Las reglas de voleibol establecen la obligatoriedad de la rotación de jugadores

Esto significa que en el voleibol rige la idea de que todos los jugadores deben ser igualmente aptos en todas las fases del juego. Las reglas tienden a dirigir el entrenamiento desde una "especialización de jugadores" hacia una "teoría del jugador universal". La existencia de equipos con seis jugadores titulares iguales en todos los aspectos ha sido el objetivo durante muchos años. Lamentablemente, esta situación, en muchos sentidos, ha retardado el desarrollo de algunos equipos de primer nivel y de algunos de los pensadores del voleibol. Sin embargo, el entrenador debe comprender el concepto de rotación y las limitaciones que presenta la especialización. Debe utilizar las reglas en forma efectiva entrenando a los jugadores para que se familiaricen con todas las áreas de la cancha, para que se sientan igualmente cómodos en la zona de ataque y 'en la de zagueros. En el proceso de aprendizaje, el concepto de rotación es quizás la regla más importante con la que deben familiarizarse los jóvenes jugadores. Otro elemento que la rotación impone al voleibol tiene relación con las adaptaciones en el entrenamiento. Tendemos a creer que puesto que el jugador universal es el "ideal", debemos dedicar nuestro tiempo a entrenar a los jugadores en todas las técnicas de voleibol. Esto se convierte virtualmente en una imposibilidad en las situaciones del mundo real. Sencillamente, las horas del día no son suficientes para entrenar a todos los jugadores, de igual manera, en todas las técnicas de voleibol. El rol del entrenador en lo que hace a rotación es trabajar dentro del marco de las reglas para crear una especialización y superar la idea del jugador universal. En esto, el voleibol se asemeja a todos los otros deportes, si de alcanzar el éxito se trata. Una mayor especialización es siempre igual a un mayor éxito.

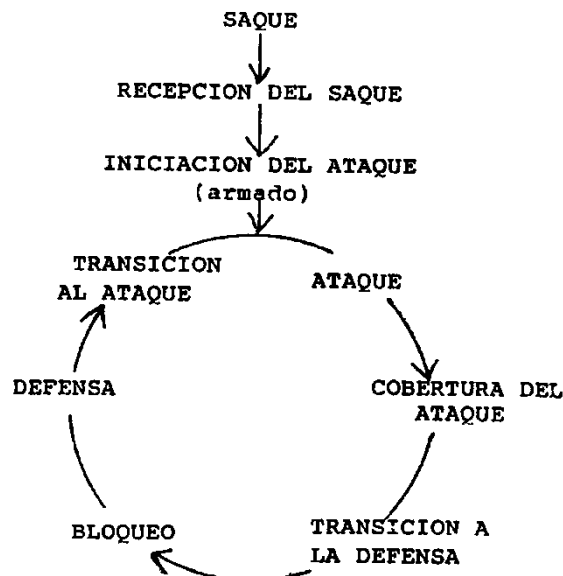
l. Originalidad de las técnicas de desplazamiento

A través de la zambullida, la caída, la carrera, los pasos de arrastre, los pasos laterales, los pasos cruzados y otras combinaciones de movimientos, nos desplazamos en todas direcciones. El entrenador trabaja U' con sus jugadores hasta que estas técnicas se convierten en una "segunda naturaleza" para ellos.

m. Zona de juego

En el voleibol, los jugadores utilizan en el juego dos zonas de su cuerpo no utilizadas en otros deportes. La mayoría de los deportes se juega en la zona media, área comprendida entre la parte superior de la cabeza y las rodillas. En voleibol se utilizan dos zonas que se encuentran fuera de la zona media -la zona alta y la zona baja. La zona baja va de las rodillas hasta el piso. Los jugadores son entrenados para que se sientan cómodos en el piso, utilizando técnicas tales como zambullida, caída y técnicas de recuperación de vuelo, las que son típicas del voleibol. La zona alta es la de mayor alcance del jugador (3.50 o más metros desde el piso). Gran parte del voleibol se juega en la zona alta, motivo por el cual los jugadores reciben un entrenamiento de salto más intenso que los atletas de cualquier otro deporte.

**EL VOLEIBOL SIGUE UN PATRON CICLICO y SECUENCIAL SIMILAR AL QUE SE
DESCRIBE A CONTINUACION**



2. CONCEPTOS CLAVES EN EL ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL

Cuando desarrollamos una comprensión del voleibol, es importante que, como entrenadores, tengamos presente la naturaleza elemental de nuestro deporte. Los siguientes son conceptos que contribuyen al éxito de un entrenador:

a. Los equipos fuertes se basan en seis cimientos básicos:

1. Características físicas (tamaño, agilidad, velocidad, fuerza, potencia)
2. Tácticas de equipo, apoyadas por conocimientos técnicos y el nivel de los jugadores.
3. Grado de experiencia del equipo
4. Agilidad mental, tácticas y estrategias de cambio (sofisticación del equipo)
5. Características del trabajo de equipo, complementación y cooperación entre los miembros.
6. Capacidad del entrenador

b. Cada acción y cada contacto en voleibol es parte de una cadena irrompible

Los jugadores que así lo perciben contribuyen a la formación de un equipo fuerte en mayor grado que los jugadores que perciben sus acciones y movimientos como independientes y separados de los patrones del equipo.

c. El rol del jugador en cada contacto es "mejorar el balón".

Independientemente del contacto anterior, cada jugador debe luchar por crear una situación más ventajosa para el próximo contacto.

d. Las combinaciones del voleibol son infinitas

El número de posiciones desde las que pueden organizarse jugadas, el número de áreas de la cancha que deben ser defendidas, las posiciones de los bloqueadores, las

combinaciones de jugadores - todos estos elementos son infinitos en el voleibol y nunca podemos estar preparados para todas las situaciones.

e. En el voleibol predominan los desplazamientos y movimientos del jugador antes del contacto y entre contactos

No podemos compensar un mal movimiento mediante la fuerza o asiendo el balón. Nuestra habilidad para controlar efectivamente el balón y para "bolear" el balón depende de los desplazamientos y movimientos.

f. El voleibol consiste realmente en seis juegos diferentes dentro de un juego

Cada rotación presenta un equipo diferente y un diferente grupo de criterios. Para lograr el éxito en el juego en su totalidad, como entrenadores, debemos considerar a éste desde el punto de vista de la rotación.

g. Debemos considerar las combinaciones individuales dentro de cada rotación y combinar nuestra fuerza contra la debilidad del adversario.

h. Tácticamente, debemos enfatizar los puntos fuertes del equipo y cubrir los puntos débiles. Esta es la clave de la especialización.

i. Debe entrenarse a los jugadores para que compitan con ellos mismos.

Deben ser entrenados e impulsados a ser los mejores jugadores. Si se contentan con ser simplemente los mejores de su equipo o mejores que su adversario, finalmente serán derrotados.

j. Debe entrenarse a los jugadores para que consideren cada contacto con el balón como el más importante que harán en el partido.

Una vez realizado este contacto, deben olvidarse de él y preocuparse sólo por el contacto siguiente. La habilidad para concentrarse en el juego inmediato es la mejor garantía de éxito, la mejor garantía de atención a la tarea que exige resolución inmediata, y crea el ambiente más beneficioso para la cohesión del equipo y la cooperación del mismo con miras a un objetivo común.

k. Cada jugador del equipo debe tener un rol específico y fundamental dentro de la estrategia del equipo y los lineamientos tácticos.

Los jugadores deben comprender sus roles y éstos deben estar acordes con sus habilidades técnicas. Nunca debe esperarse que un jugador se desenvuelva dentro de una construcción táctica fuera de sus capacidades técnicas.

3. LAS SEIS "T" DEL VOLEIBOL

Teaching (enseñanza)
Técnicas
Teoría
Tácticas
Trabajo de equipo
Training (entrenamiento)

4. DEFINICIONES

Sistemas:

Los distintos métodos utilizados para distribuir a los individuos y desplegar sus acciones dentro del campo de juego.

Los sistemas pueden incluir patrones de recepción del saque, maniobras ofensivas, desplazamientos del colocador, posiciones de cobertura del rematador, alineaciones de bloqueo, posiciones defensivas en la zona de zagueros, etc. Cualquier alineación de jugadores que podamos codificar y describir constituye un sistema de juego en voleibol.

Tácticas:

La aplicación de sistemas específicos para combinar los puntos fuertes de los jugadores dentro del equipo.

Como ya se ha mencionado, las tácticas nunca pueden ser más complejas o exceder las habilidades técnicas de los jugadores, en lo que respecta a las seis técnicas individuales básicas. Las tácticas pueden definirse también como la decisión del entrenador de utilizar aquellos sistemas que aprovecharán de manera más efectiva los puntos fuertes de los jugadores y cubrirán los débiles. Uno de los elementos más importantes para la comprensión de las tácticas es que su desarrollo se basa totalmente en las habilidades del equipo, y en aquellos sistemas que el entrenador considera más adecuados para los individuos específicos que componen su equipo.

Estrategia:

La aplicación de las tácticas al adversario específico contra el que se juega.

Cuando desarrollamos una estrategia, escogemos y elegimos de entre un amplio espectro de tácticas que el equipo domina. Elegimos aquellos elementos que podrán tener éxito en razón de las combinaciones particulares que podemos predecir se producirán contra el adversario. Por ejemplo, tenemos ciertos atacantes asignados a ciertos bloqueadores. Esto se encuentra dentro de las tácticas para las cuales se ha entrenado al equipo. Esto se define como "estrategia". El entrenador desarrolla una estrategia de saque, dentro del plan táctico de saque general del equipo, que tenga en cuenta los puntos débiles en la recepción del adversario. Asimismo, desarrolla una estrategia particular de bloqueo, dentro de la gama de tácticas disponibles que el equipo domina, que tendrá la mayor eficacia en la defensa de un ataque particular del adversario. La estrategia debe variar de acuerdo con cada adversario en particular, y con cada partido. La estrategia siempre supone la decisión racional más efectiva posible para lograr más combinaciones exitosas que no exitosas contra un rival en particular.

Entrenamiento:

El proceso de toma de decisiones inherente al equipo para seleccionar en forma efectiva las estrategias ante un rival en particular, para seleccionar en forma efectiva las tácticas que se desarrollarán durante el periodo de entrenamiento y para integrar los componentes disponibles en ~ una unidad con cohesión. El entrenador efectivo maximizará las posibilidades de cada individuo, las técnicas individuales y las tácticas individuales disponibles a fin de desarrollar "un todo que es mayor que la suma de las partes individuales". Si el entrenador hace esto, tendrá éxito.

5 . TEORIA GENERAL

COMPETICIÓN EN EQUIPO Y TÁCTICAS DE EQUIPO

En general, los entrenadores pueden desarrollar a los jugadores y buscar tácticas que se ajusten a sus habilidades, o moldear a los jugadores para que se ajusten a determinadas tácticas específicas. Sin duda, la gran mayoría de entrenadores prefieren desarrollar las

habilidades de los jugadores y luego seleccionar aquellas tácticas que mejor aprovechan las técnicas de los jugadores. Sin embargo, existe un elemento que debemos considerar en el abordaje de este dilema de entrenamiento.

Los entrenadores deben comprender sus propios puntos fuertes y débiles mucho antes de intentar abordar los de los jugadores. Los entrenadores entrenan a los jugadores y les transmiten información en forma más ~ efectiva en algunas partes del juego que en otras. Todos los entrenadores' se sienten más cómodos cuando su equipo utiliza tácticas respecto de las cuales tienen un conocimiento más sólido, que cuando el equipo utiliza tácticas con las que está menos familiarizado.

Llegados a este punto, debemos hacer algunas modificaciones a la afirmación general de que "las tácticas deben siempre estar adaptadas a los jugadores", y tal modificación se basa en la necesidad del entrenador de sacar la mayor ventaja posible de sus propias técnicas y habilidades para afectar el resultado del partido o del seto Ud. debe desempeñar su función de entrenador en un ambiente cómodo. Esto implica una serie de consideraciones tácticas en oposición a otra serie de consideraciones tácticas.

Una de estas consideraciones consiste en que debe seleccionarse a los jugadores que sean más aptos en las tácticas que el entrenador prefiere utilizar con su equipo. Generalmente hablamos de entrenadores que favorecen un cierto tipo de jugador en desmedro de otro. El estilo del entrenador es de fundamental importancia para el éxito. Si por un lado es cierto que no debemos forzar al jugador a hacer tácticamente lo que es incapaz de hacer técnicamente, también debemos tener cuidado de no forzarnos, como entrenadores, a utilizar una táctica simplemente porque es la que el equipo mejor domina. Es posible que no hagamos un uso exhaustivo de esa táctica o que, estratégicamente, no la utilicemos en el momento más oportuno. Esto implica un cierto contrapeso a la regla general de que las tácticas deben ajustarse a las habilidades de los jugadores.

COMPOSICIÓN DEL EQUIPO

Es importante que el entrenador comprenda que cada jugador del equipo debe tener un rol específico. La comunicación entre el entrenador y el jugador es crucial en lo que hace a la comprensión, por parte del jugador, de su rol en el equipo. El jugador debe aceptar su rol, sentirse cómodo con él y confiar en que el entrenador realmente recurrirá al regularmente, toda vez que su rol sea requerido, independientemente de si el jugador es el mejor o el peor del equipo.

Cuando seleccione al equipo, el entrenador debe tener presente los sistemas que más probablemente 'utilizará, y elegir a los jugadores teniendo a esos sistemas específicos en mente. Los "doce mejores jugadores" nunca son elegidos porque los "doce mejores jugadores" nunca conformarán el mejor equipo. Seleccionamos a los jugadores que mejor se encuadren en los roles específicos dentro del grupo de doce (jugadores que puedan aceptar el rol de suplentes, jugadores que puedan aceptar el rol de especialistas). Los jugadores que están dispuestos a resignar sus "egos" por el bien del equipo son más valiosos que aquellos que son mejores jugadores, que quizá no integren el equipo de base y que destruirán el material interno de la cohesión del equipo.

En general buscamos nueve jugadores de base potenciales -tres que no serán de base pero que reemplazarán, por posición, a los seis de base. El equilibrio del grupo se logra con especialistas con una o dos técnicas sobresalientes, que tienen la capacidad de anotar tantos directamente, de cambiar el ritmo del partido o de evitar que el rival tome la delantera. Por ejemplo, un suplente zaguero sobresaliente, quien es también un excelente sacador, puede ser extremadamente valioso. Un jugador delantero particularmente fuerte también puede ser tenido en cuenta para una serie de cambios de saque exitosos. Es muy importante que el entrenador considere los sistemas y las tácticas a utilizar antes de seleccionar a los integrantes definitivos del equipo.