CURSO PROVINCIAL UNO

RESUMEN DE CONTENIDOS

MODULO 1

CARACTERISTICAS DEL DEPORTE

ACTIVIDAD MOTRIZ

El voleibol es una de las numerosas actividades físicas englobadas como:

Deportes de "cooperación-oposición o también "deportes de equipo

Deporte de carácter abierto, en lo que es esencialmente necesario el circuito de "feed-back" externo o periférico, es decir, donde el sujeto necesita recibir información del medio

Deporte de situación, como una concepción integradora del voleibol, y desde un punto de vista más específico (Pittera y Riva, 1980), es decir, no restringido al gesto técnico en sí, sino considerado como una respuesta inteligente de adaptación.

ELEMENTOS TÉCNICOS

Los rebotes, planos y ángulos

Mayoría de contactos intermedios

El golpeo del balón con los antebrazos exclusivo del voleibol

Técnicas de desplazamiento

Relativamente poca retroalimentación positiva

ORGANIZACIÓN

Alta concentración de jugadores en el campo de juego

Marcado desequilibrio entre el ataque y la defensa

División de complejos de juego
K1 (Recepción – Armado – Ataque – Cobertura)
K2 (Saque – Bloqueo – Defensa – Contraataque – Cobertura)

Cada jugada termina en punto

ASPECTOS FÍSICOS

Red una barrera concreta evita en gran medida el contacto físico directo entre los jugadores

ASPECTOS REGLAMENTARIOS

Obligatoriedad en la rotación de los jugadores

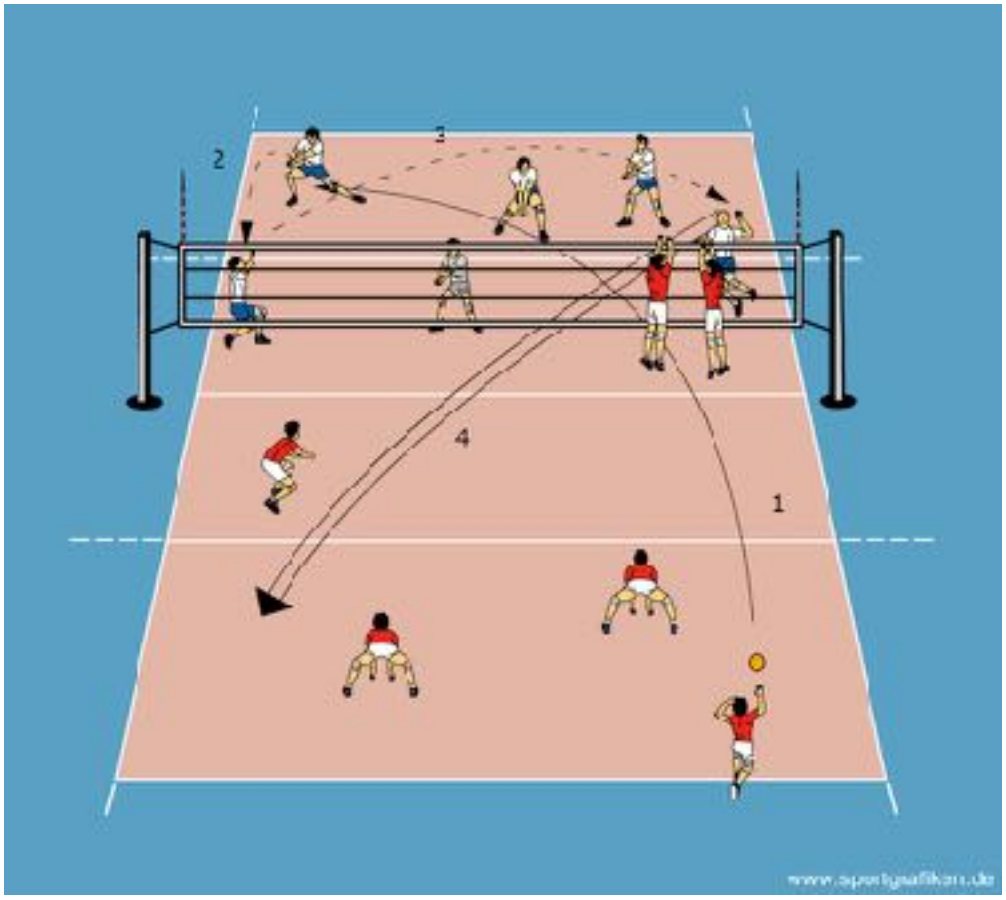
Cambio limitado de jugadores

Contactos limitados

Tiempo ilimitado

ASPECTOS DE LA GESTIÓN

Estructura compleja una de las más destacadas características que presenta el voleibol es la exposición permanente a situaciones cambiantes con una gran presión temporal. Es decir, una sucesión continúa de problemas de distinta índole que obligan a los participantes en el juego a respuestas de adaptación variables con escaso tiempo para su resolución. Así, el carácter imprevisible de las acciones requiere la capacidad de adaptación del movimiento con relación a una gran cantidad de factores externos.



MODULO 2
APRENDIZAJE MOTOR

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Aquí se agrupan y organizan contenidos referidos al juego y al deporte y sus reglas, rescatando la actividad lúdica, como esencia para el desarrollo del alumno.
Los juegos motores implican: la experimentación de las habilidades y destrezas que surgen en el permanente accionar y que constituyen la base de la motivación lúdica y el despliegue de las capacidades motoras, orgánicas y perceptivas, comunicativas, creativas en la resolución de situaciones motrices.
Estos juegos motores de carácter funcional tienden a ser reemplazados por los juegos motores reglados como medio y recursos en la evolución infantil complementándose con los juegos deportivos, estos con base en los deportes constituyen configuraciones jugadas, procedimientos, conceptos y actitudes especifican códigos de reglas concretas, preestablecidas y modificables.
Estos se corresponden con el desarrollo de las habilidades y destrezas específicas y el desarrollo cualitativo de las capacidades motoras, permitiendo de este modo una búsqueda de eficacia a través del refinamiento del gesto propio de los juegos deportivos y los deportes.
Muchas veces el proceso de enseñanza en la iniciación deportiva equivocadamente separa:

Teoría de la practica

Condición física de la técnica

Técnica de la táctica

La habilidad técnica del contexto real de juego

La sugerencia a una aproximación para implementar y poner en practica la idea de una enseñanza para la comprensión.

Teniendo en cuenta:

- ✓ El conocimiento practico en los juegos deportivos: estas habilidades especificas solo tendrán sentido dentro del espacio de juego y será en ese contexto donde deberán aprenderse y donde adquirirán real connotación (El golpe de arriba practicado fuera de la situación real, en forma repetitiva, tratados como rutinas, se convierte en hábitos meramente instrumentales)

- ✓ Entender la naturaleza de los juegos deportivos y la toma de decisiones: El alumno no ha de limitarse a preguntarse como debe hacer un gesto técnico, sino a su vez se planteara que gesto y cuando hacerlo, revelándose así la toma de decisiones y juicios como elementos fundamentales en el devenir del juego. Será necesario que el alumno comprenda los principios básicos tácticos, se debe tener claro que una enseñanza para la comprensión de los juegos deportivos debe abordarse a partir de poner énfasis en los aspectos tácticos básicos, del porqué al que hacer. Conociendo los principios tácticos para poder sacarle mas partido a la técnica del juego.

- ✓ El aprendizaje motor en los juegos deportivos: se tendrá en cuenta en todo momento el proceso de información -percepción, decisión, ejecución, retroalimentación-

- ✓ Aplicación de un modelo de enseñanza de los juegos deportivos: Se orienta a un modelo de carácter integrado y cíclico. Luego de realizada la acción, para solucionar el problema se pasa a reflexionar sobre el resultado, a efectos de conseguir una buena comprensión del juego.

- ✓ La secuenciación de contenidos, entendida como la selección inteligente del orden de los fundamentos a enseñar, en relación a las posibilidades lúdicas, y aplicación de los mismos con el juego planteado.

- ✓ Reducirlo solo a aspectos técnicos: pierde potencia pedagógica e interés. Porque as técnicas de movimiento específicas (fundamentos del voleibol) deben ser instrumentos útiles para la resolución eficiente y económica de las situaciones motrices y analizarse, en el contexto reglamentario-táctico.

MOMENTOS PARA SU DESARROLLO

Desde las habilidades motrices a los medios técnicos-tácticos

Desarrollo de
a) **Capacidades perceptivo- motoras**
(Hasta los 8 años aproximadamente)

- ✓ Capacidades coordinativas: Dinámica general y equilibrio.
- ✓ Habilidades básicas.
- ✓ Espacio temporales
- ✓ Evaluación de trayectorias
- ✓ Coordinación óculo - manual
- ✓ Juegos Propedéuticos

Inicio en el trabajo de habilidades especificas
(9 a 12 años)

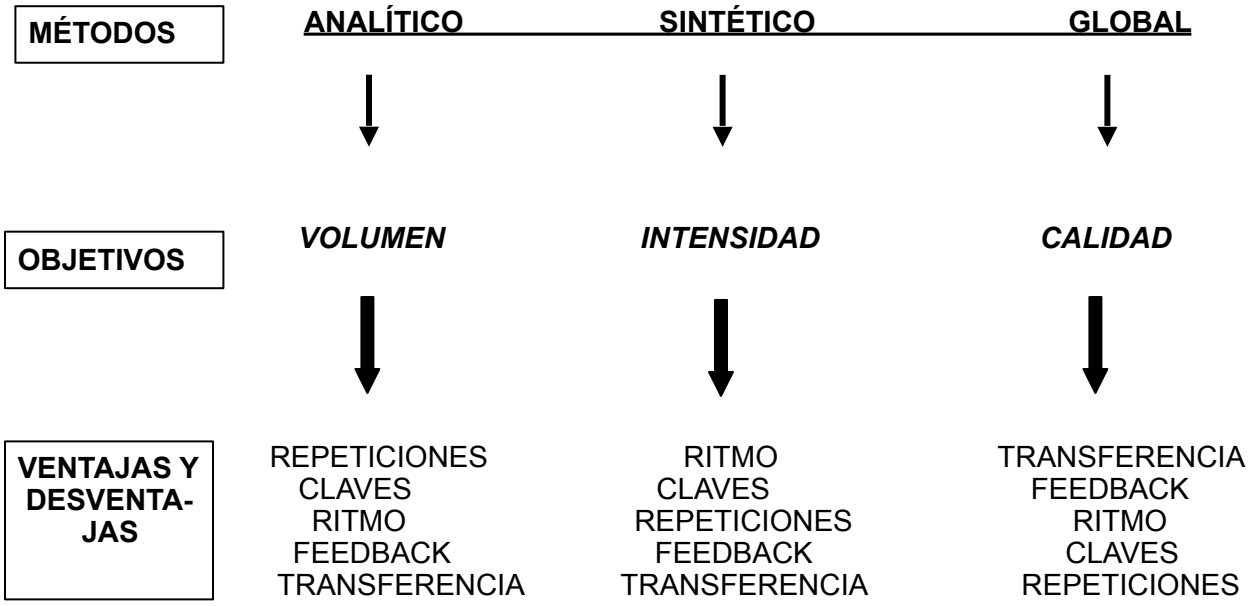
- ✓ Progresividad en las técnicas y su aplicación en formas jugadas simples. Cada gesto técnico será integrado en totalidades más abarcativas con acciones previas y posteriores.
- ✓ Trabajo colectivo básico: en forma sencilla, progresiva y lúdica.
- ✓ Ajuste en esquema de acción a las variables espacio temporales en situaciones de juego.
- ✓ Juegos introductorios y de aplicación (1 con 1, 2 con 2, 3 con 3, 4 con 4)
- ✓ Exploración y comparación de esquemas tácticos en orden a situaciones de juego y el fundamento que se desea desarrollar y aplicar
- ✓ Las cualidades físicas, se desarrollan como resultado natural de la exigencia física.

Integración de técnicas especificas a la táctica de conjunto (13 a15 años)

- ✓ Relación entre las reglas, los objetos, las situaciones y las acciones motoras.
- ✓ Mejoramiento de las destrezas dentro de la estructura global de juego en equipo.
- ✓ Juego formal (6 con 6)
- ✓ Actividades de entrenamiento con progresiva exigencia en todos los aspectos (fisiológico-técnico-táctico-estratégico)
- ✓ Equipo: funciones, roles, posiciones. Conflictos, comunicaciones.
- ✓ Desarrollo de capacidades condicionales.

MÉTODOS DE APRENDIZAJE, TIPOS Y CARACTERÍSTICAS DE LOS EJERCICIOS.

MÉTODOS DE APRENDIZAJE EN EL VOLEIBOL



CLASIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

SÚPER ANALÍTI-COS	**ANALÍTICOS**	**SINTÉTICOS (SITUACIÓN)**	**GLOBALES** (JUEGO)
INDIVIDUALES, PARE-JAS, UNA SOLA TÉCNICA. - AUTOMATIZAR Y SENSIBILIZAR. - ELEMENTOS AUXI-LIARES - ANULACIÓN DE PARTES DEL CUER-PO. EJ.:REMATE CON TRA LA PARED (BRAZO).	PAREJAS O GRU-POS CON O SIN RED. MAS DE UNA TÉCNICA. - EJERCICIOS QUE REPRODUCEN UN MOMENTO DEL JUEGO EN CONDI-CIONES FACILITA-DAS EJ.: LEVANTADA Y REMATE	GRUPOS DE JUGA-DORES EN LA RED. CONTINUIDAD Y RITMO. - RELACIONAN VA-RIOS MOMENTOS DEL JUEGO SIN LLEGAR A JUGAR O JUGANDO. EJ.: - 2 vs2 ó 3 vs 3. - SAQUE Y RECEP-CIÓN CONTRA BLO-QUEO.	JUEGO COMPLETO POR PUNTOS, CO-MENZANDO CON UNA SITUACIÓN QUE SE REPITE CUANDO TERMINA EL PUNTO. EJ.: 6 vs 6, PELOTA LIBRE, ATAQUE POR POSICIÓN 4,3 2

MODULO 3

ANALISIS DE LOS FUNDAMENTOS

Lograda la comprensión del deporte o mini deporte que queremos enseñar, nos deberíamos plantear cual sería el mejor camino para hacerlo. En esta idea surge la convicción de secuenciarlo. Hablamos de secuenciación y no de división, ya que de esta manera nos referimos a contenidos que tienen relación unos con otros, que el logro de los primeros, permitirá la adquisición de los siguientes, son períodos que no terminan para dar lugar al inicio de otro, sino que están superpuestos e integrados entre sí. Pueden ser planteados para un proceso escolar o bien para un trabajo a desarrollar en un club, donde los tiempos se acortan pero la secuencia es la misma.

Todo proceso de planificación implica, fijar las intenciones educativas, los objetivos, los contenidos, las estrategias de enseñanza, los recursos, el tiempo y la evaluación., prestaremos en este momento especial atención a los contenidos de la tarea a realizar.

SECUENCIACION DE CONTENIDOS

Lograr la atención y el interés del niño
Mejorar la motricidad general
Desarrollar no solamente el sistema de ejecución, sino también el de percepción y análisis
Pase de arriba vertical y de frente
Pase de abajo al frente
Juego uno vs. uno aplicando todos los fundamentos antes nombrados

Incrementar las capacidades motrices
Pase de arriba en suspensión y hacia atrás.
Saque básico.
Pase de abajo hacia atrás.
Saque tenis
Dominio de los perfiles
Juego dos contra dos y tres contra tres.

Incrementar los trabajos de fuerza en general
Intensificar el trabajo de velocidad de reacción.
Incrementar la movilidad de piernas.
Destrezas básicas (rol adelante y atrás, media luna y vertical de manos)
Remate.
Juego cuatro vs. cuatro con formación 2-2.

Aumento de la capacidad aeróbica

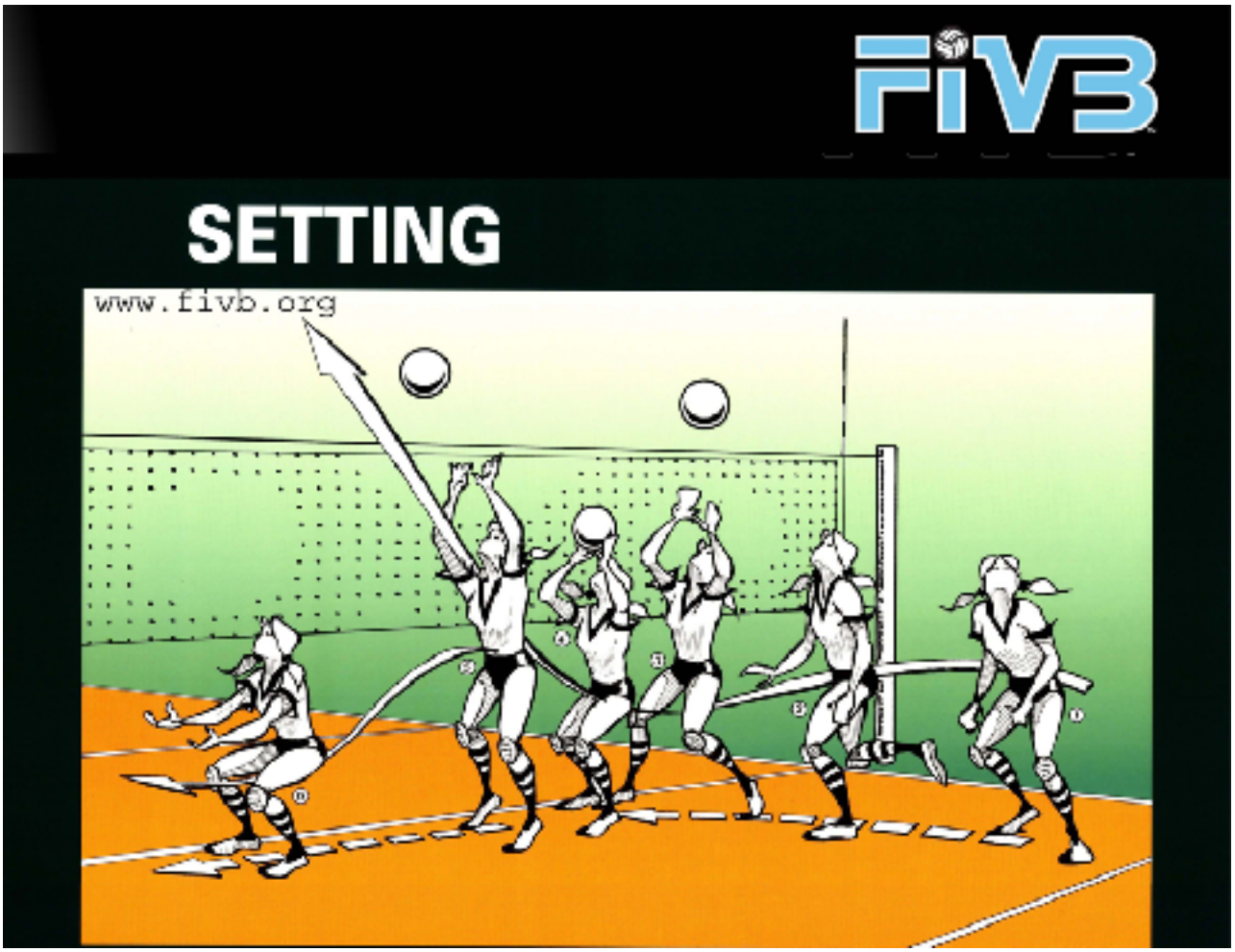
Mejorar la movilidad general (intensificar trabajos de elongación)
Destrezas en colchonetas
Bloqueo individual con y sin desplazamientos
Juego cuatro vs. cuatro con formación 1-2-1

Juego seis contra seis
Recepción de cinco jugadores
Armado del ataque desde posición tres, con el jugador a turno
Defensa 3-1-2 con el jugador de posición seis adelantado

PASE DE ARRIBA, VERTICAL Y AL FRENTE

DESCRIPCION TÉCNICA Y MECANICA DEL PASE DE ARRIBA

- los pies y las piernas separadas, ancho de hombros, una más adelantada que la otra.
- el tronco levemente inclinado hacia adelante.



- los brazos semi flexionados adelante del cuerpo de tal manera que los codos queden a la altura de la cara.
- las manos van quebradas hacia atrás, dedos enfrentados, formando entre el índice y el pulgar un rombo.

Cuando la pelota llega a las manos se produce una amortiguación del impulso que trae la pelota (en los dedos pulgar, índice y mayor) mientras que la acción de equilibrio la dan el anular y el meñique.

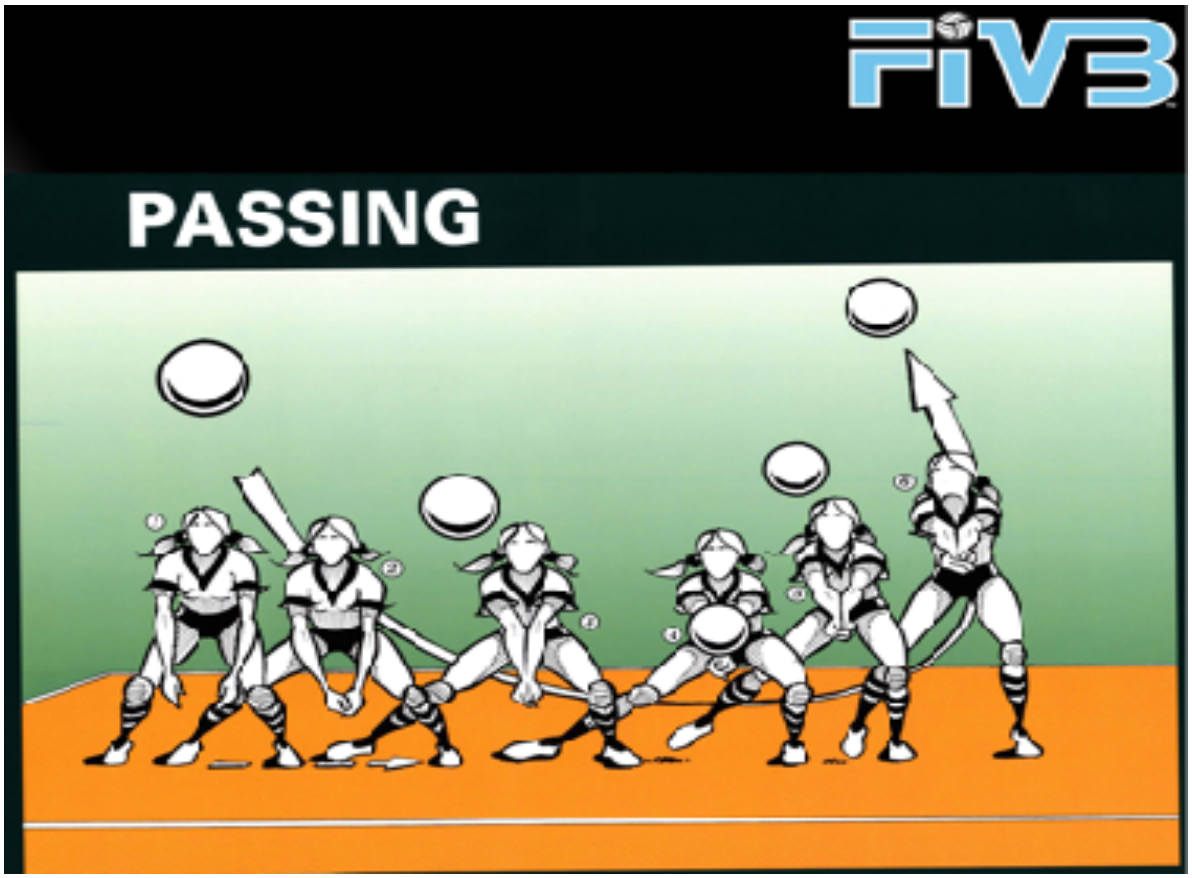
Posteriormente se produce una sucesión de estiramientos de las articulaciones de tobillo, rodilla, cadera, hombros, codos y muñecas de la manera que todo el cuerpo participa en la acción total que es el golpe de arriba.

PASE DE ABAJO AL FRENTE

CARACTERÍSTICAS GENERALES:

Es de vital importancia, dada la triple función que tiene asignada:

- como pase en el juego de transición.
- como recepción del saque.
- como defensa del ataque.



Su enseñanza debe comenzar desde muy temprano, paralelamente al pase de arriba.

TÉCNICA BÁSICA

- Pies: uno más adelantado que el otro, con una separación que asegure una buena base de sustentación y a la vez una salida veloz (se estima que dicha separación es igual al ancho de hombro)
- Piernas flexionadas.
- Cadera baja:
- Tronco levemente inclinado hacia adelante, y pronunciando "una joroba"
- Los ángulos formados por pantorrilla – muslo - tronco, y tronco - brazos son más o menos iguales, lo que hará que en el momento del impacto los brazos y los cuadriceps estén paralelos.
- Brazos: extendidos, lo más juntos posibles, las muñecas rotando sin exagerar, buscando que los antebrazos queden unidos y formando la mayor superficie plana hacia arriba
- Las manos: una sobre otra, con ambas palmas hacia arriba, y se cierran con los pulgares juntos, sin rigidez pero lo suficientemente bien como para que no se suelten en el momento del impacto de la pelota
- Las muñecas deben estar a la altura de los brazos sin bajar los dedos, ya que de lo contrario se traba demasiado el movimiento, lo único que se mantiene rígido son los codos.
- La pelota es jugada en el nivel de la cintura y por delante de las rodillas.
- El golpe al nivel de la cintura.
- La habilidad es conducir la pelota con el tren superior.
- intentar tener la pelota adelante del cuerpo, y de no poder, sacar los brazos y dirigir la pelota con el trabajo de hombros.
- El peso del cuerpo en el momento del golpe, debe estar sustentado en la pierna de adelante.

APLICACIÓN FUTURA:

El pase de abajo tendrá en el futuro aplicaciones como gesto de recepción, de defensa o bien de pase intermedio, en la medida que estos sean necesarios los ejercicios de aplicación cambiarán de acuerdo al nivel, por ejemplo:

1. trabajos de control del balón, destinados a la búsqueda de precisión
2. trabajos de movilidad defensiva. son acciones en las que la pelota esta alejada, acciones profundas a las que el jugador debe resolver teniendo una buena capacidad motora para jugar la pelota, implican muchos desplazamientos.
3. trabajo de defensa de remates, en los que se entrena el coraje defensivo
4. trabajos de recepción, del saque contrario.



LOS PERÍODOS EN QUE DEBEN TRABAJARSE LOS ÍTEMS ANTERIORES:

1. y 4. Siempre (control del balón y recepción)
2. solo con jugadores adelantados (movilidad defensiva)
3. solo con los jugadores más desarrollados (defensa de remates)

JUEGO 1/1

A modo de ejemplo:
- juego 1/1 con pases de arriba, pudiendo sacar desde adentro de la canchita.
- juego 1/1 con todos pases de arriba sacando solamente desde afuera de la cancha (en grupos de niños más grandes)
- juego 1/1 con saque con pase de arriba y la primer pelota de abajo, luego libre.
- juego 1/1 con saque con pase de arriba y luego todas de abajo.
- juego 1/1 con saque de arriba y luego siempre uno vertical y luego pasar.
- juego 1/1 con saque con pase de arriba pero con un golpe vertical previo.
- juego 1/1 con saque con pase de arriba y todos los demás realizan un golpe vertical y pasan.

SAQUE BÁSICO

DESCRIPCIÓN TÉCNICA

- parado frente a la red.
- piernas separadas aproximadamente como el ancho de lo hombros, semiflexionadas y con la pierna contraria a la mano que ejecuta el golpe más adelantada.
- el tronco inclinado hacia adelante.
- la pelota sostenida con una mano, llevada hacia el lado del recorrido de la mano con que se realizará el golpe.
- la mano con que se golpeará la pelota estará cerca de la misma.
- primero se mira del otro lado de la red hacia el campo contrario y luego se concentra la mirada sobre la pelota.

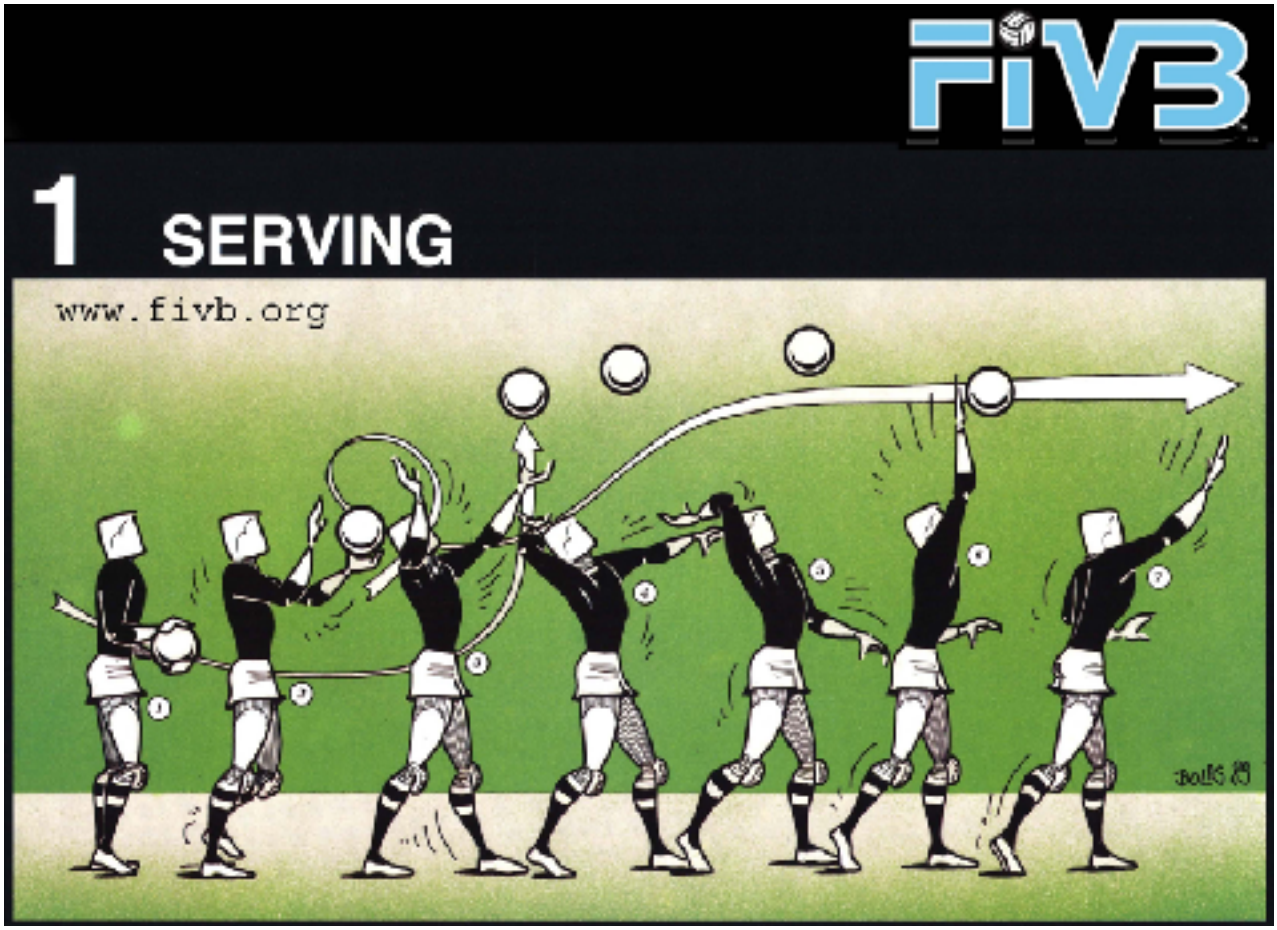


DESCRIPCIÓN MECÁNICA

- el brazo que golpeará la pelota realiza un balanceo hacia atrás y vuelve extendido a golpear la pelota.
- la pelota es soltada momentos antes del golpe.
- la pelota es golpeada abajo y atrás con la mano firme y ahuecada.
- al golpe lo acompaña una extensión del cuerpo.
- luego sigue un adelantamiento de la pierna ubicada atrás, como consecuencia del impulso.
- el peso del cuerpo ubicado en la pierna de atrás se apoya en la pierna de adelante, en el momento del golpe.
- luego del golpe la pierna de atrás se adelanta acompañando el movimiento.

SAQUE TENIS

Si bien lo incorporamos como fundamento ahora, recién cuando iniciemos el juego tres contra tres lo podremos incorporar al juego



DESCRIPCIÓN TÉCNICA

- pies paralelos, enfrentando al lugar donde se sacará, con el cuerpo también.
- el pie contrario a la mano con que se golpea estará más adelantado.
- el peso del cuerpo estará sobre la pierna atrasada.
- la pelota sostenida con una mano, por delante del cuerpo y sobre el lado del brazo con que se golpeará
- el brazo que golpeará la pelota ubicado en posición flexionada atrás y a la altura del hombro.
- se lanza la pelota con una mano por los siguientes motivos:

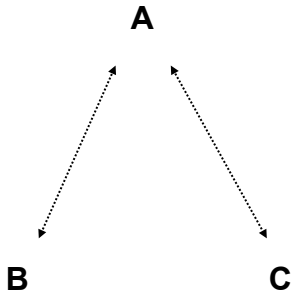
1) si la tiramos con ambas manos el vuelo de la pelota tendrá que ser muy alto para dar tiempo al brazo ejecutor a hacer todo el recorrido hacia atrás y nuevamente hacia adelante y llegar a golpearla en el lugar y en el momento justo.

2) existe el riesgo de lanzarla sobre la línea media del cuerpo y no sobre el lado del brazo (mano) con que se golpeará la pelota causando una inclinación del cuerpo o una flexión del brazo hacia adentro para compensar el error.
Es decir que agrava las dos causas principales de saque errados que son un mal lanzamiento y un mal golpe.
- el brazo que golpeará la pelota comienza el recorrido hacia adelante y arriba en busca de la pelota, el otro lanza la pelota al aire instantes antes que el brazo que golpea la encuentre en el lugar de impacto.
- la pelota se golpea en su parte posterior con la mano firme
- luego del golpe la pierna de atrás se adelanta, acompañando el movimiento.

DOMINIO DE LOS PERFILES / JUEGO 2/2

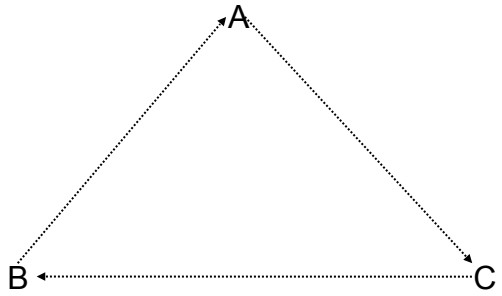
Cuando iniciamos el juego 2/2 se incorporan al movimiento , la comunicación motriz (que no es otra cosa que la relación entre un compañero y otro en el juego) ya que hasta el momento y en el juego 1/1 solo se desarrollaban las conductas motrices que es la propia ejecución de los gestos técnicos, no podemos comenzar a jugar dos contra dos si no hemos iniciado el trabajo que denominamos el "dominio de los perfiles", esto implica aprender a leer el vuelo de una pelota que se acerca desde un costado para poder elaborar una respuesta que implique corregir esa dirección y enviarla derecho o bien hacia el otro costado.
Para ello son ideales los trabajos en triángulos, ya que implican el recorrido antes expuesto: siempre es mejor iniciar su realización con el fundamento más desarrollado, en este caso el pase de arriba tiene un mayor nivel que el pase de abajo

1)



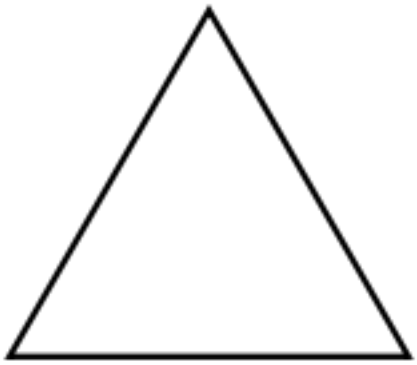
Este trabajo esta destinado fundamentalmente al jugador A, ya que es el que recibe de un costado y debe enviar la pelota hacia el otro lado.
En un primer momento se trabaja con pelotas lentas, para obligar a enfrentar con todo el cuerpo el objetivo, luego se va ganando en velocidad y por lo tanto no siempre se llegará a enfrentar con todo el cuerpo al objetivo, siendo indispensable el trabajo de elevación de hombros para dirigir la pelota.
Este mismo trabajo se puede realizar en forma de triángulo completo, es decir que A envía a B, B envía a C y C envía a A, completando el circuito y diferenciándose en esto al ejercicio anterior

2)



Ya estamos en condiciones de iniciar el juego 2/2, obligamos a dar por lo menos un pase y las variantes son todas las explicadas con anterioridad, por ejemplo:
- saque con pase de arriba, obligación recibir con pase de abajo
-.saque básico, y después libre
- saque básico y la primera con pase de arriba
- saque tenis, y después libre
- saque con pase de arriba en suspensión
- saque con pase de abajo hacia atrás
- saque libre y recepción libre.

Luego juego 3 vs 3
Con formación 1/2 en un triángulo equilátero



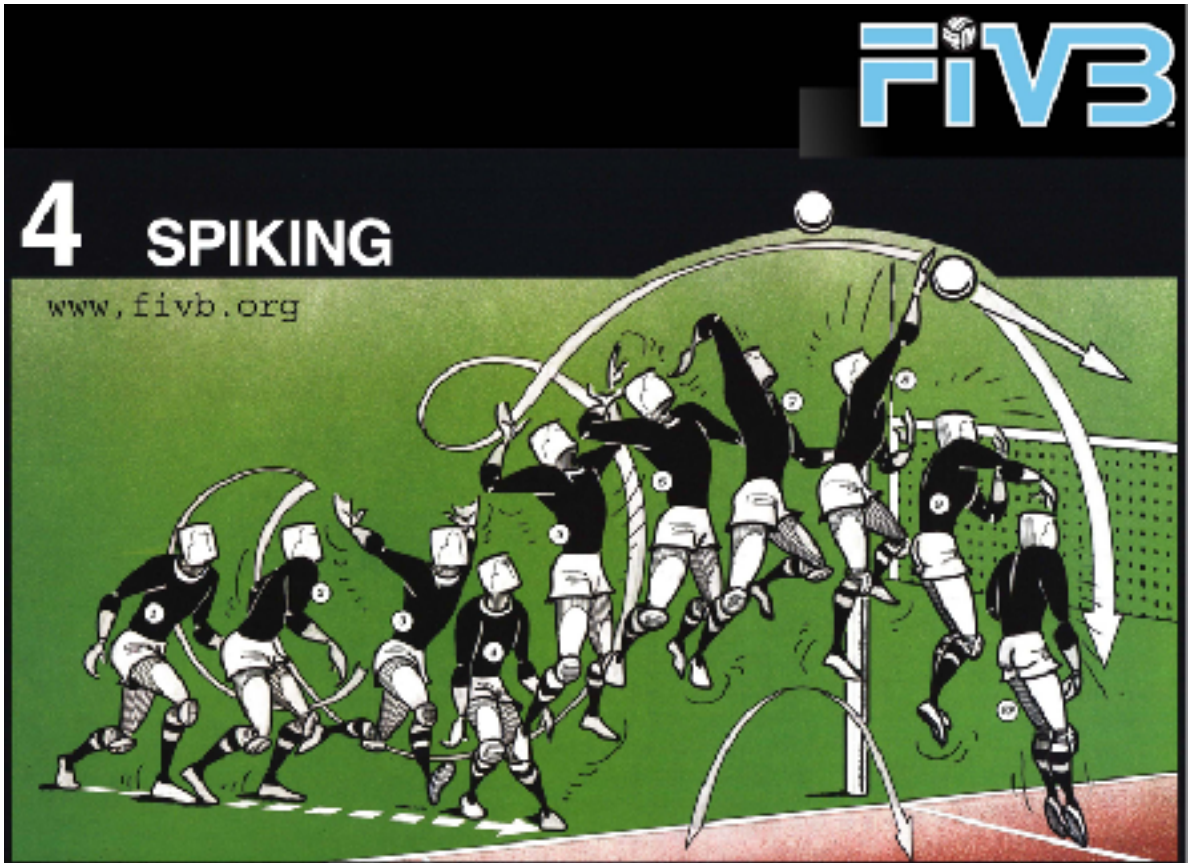
REMATE

TÉCNICA BÁSICA

El remate se divide en

- carrera
- pique
- elevación
- golpe
- caída

Pudiendo de esta manera establecer una metodología en base a dicha división, y permite a través de la misma la propia corrección de errores



A modo de información debemos conocer cuales son los diferentes tiempos de ataque, aunque en este período solo utilicemos los ataque de tercer tiempo por la punta.

PRIMER TIEMPO

Un armado de primer tiempo es la pelota más veloz, la pelota busca la mano del atacante.

SEGUNDO TIEMPO

Pelota de velocidad intermedia, entre el primer y tercer tiempo

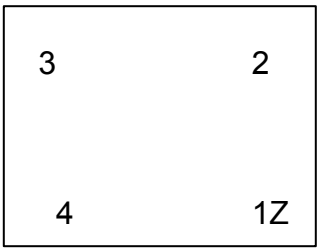
TERCER TIEMPO

Son aquellas pelotas que por su altura caen en forma vertical sobre el lugar de ataque, son por lo general (a buen nivel) utilizadas como pelotas de emergencia, mientras más lejos se encuentre el armador de la red, más alta deberá ser la trayectoria de la pelota.
En este tipo de armado y debido a la altura de la trayectoria de la pelota, el atacante deberá iniciar su movimiento cuando esta se encuentre en su punto más alto.

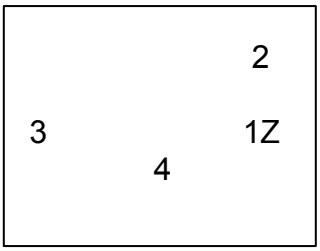
En definitiva podríamos decir que en los primeros tiempos el atacante salta antes que la pelota salga de la mano del armador, en los segundos tiempos cuando la pelota todavía no llegó a su punto máximo de altura, y los terceros tiempos inicia el movimiento cuando la pelota llegó a su punto máximo

JUEGO 4/4 CON FORMACIÓN 2-2

El inicio de esta forma de juego es un gran paso hacia el ***voleibo*l formal**, es la etapa previa al juego 6/6, de los cuatros jugadores el único zaguero es el que está en el saque.
Una vez enviada la pelota al otro campo, la posición modificada será la siguiente:



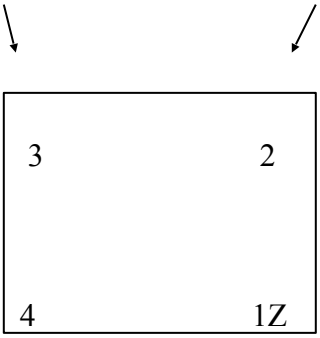
Posición de recepción



Trabajando en defensa los jugadores 1-3-4, quedando como armador el jugador de posición 2; que tendrá que armar siempre hacia adelante, lo que es una facilidad; esta formación no trabaja el bloqueo ya que en caso de bloquear el jugador de posición 3, y el ataque ser dirigido hacia el jugador de posición 2, implicaría o una penetración del 1 o del 4 o bien que el 3 caiga del bloqueo y busque la pelota para armar, causando más complicaciones que soluciones.

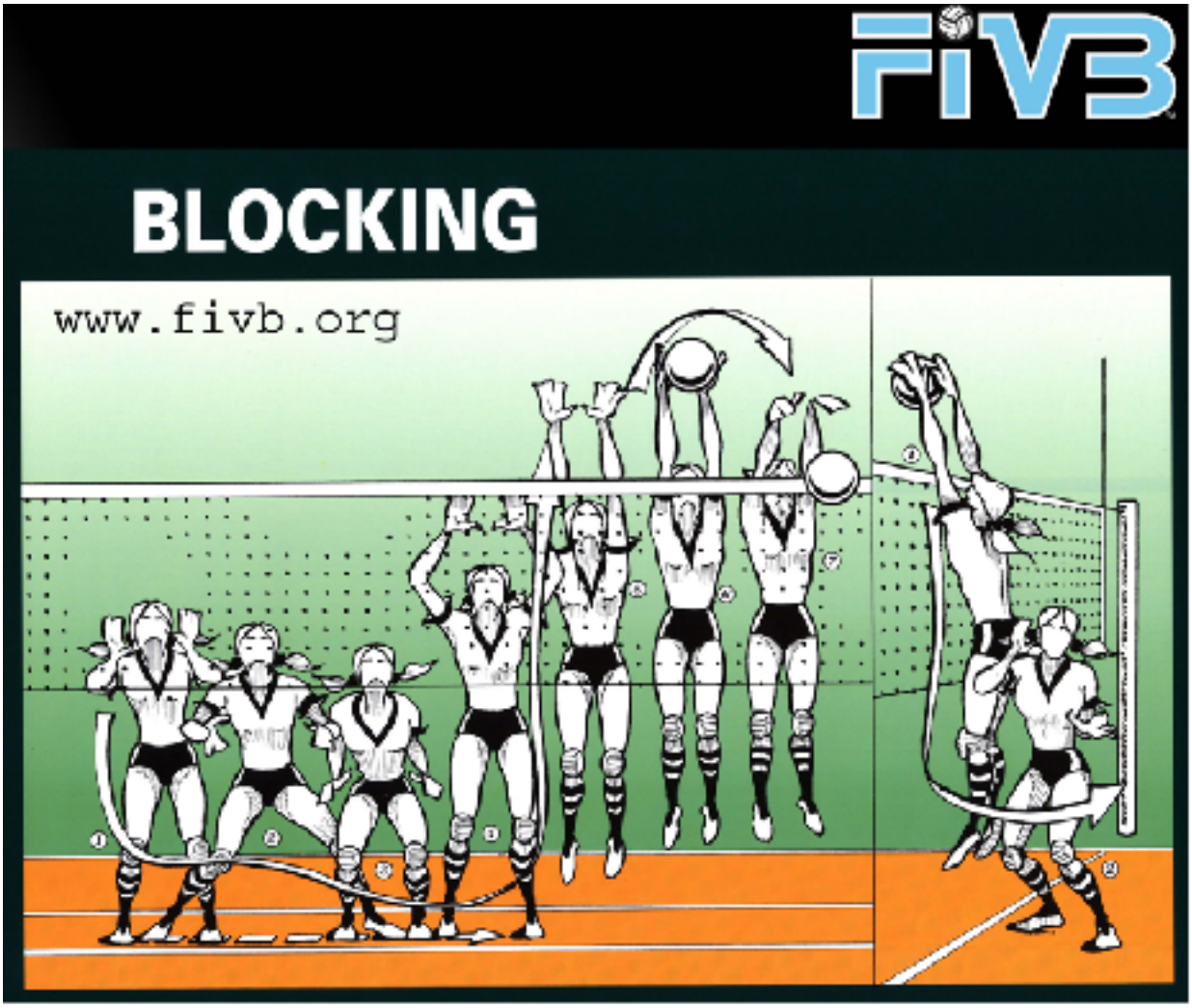
BLOQUEO INDIVIDUAL CON Y SIN DESPLAZAMIENTOS:

.....cuando aprendemos el bloqueo se sigue jugando al inicio con la formación 2/2, pero agregando el bloqueo en cada extremo



Es decir que bloquea el jugador que se encuentra enfrentado al atacante, incorporamos el bloqueo, pero todavía no aplicamos el desplazamiento, cuando iniciemos el aprendizaje de los desplazamientos, pasamos a la formación 1/2/1para obligar a su implementación.

TÉCNICA INDIVIDUAL



- posición de pies paralelos, ubicados a 40 cms. de la red.
- piernas semi flexionadas.
- brazos delante del cuerpo con las palmas hacia adelante.
- espalda levemente inclinada hacia adelante.
- dedos separados.
- cabeza levantada mirando la trayectoria del balón hacia el armador y los desplazamientos de los atacantes.

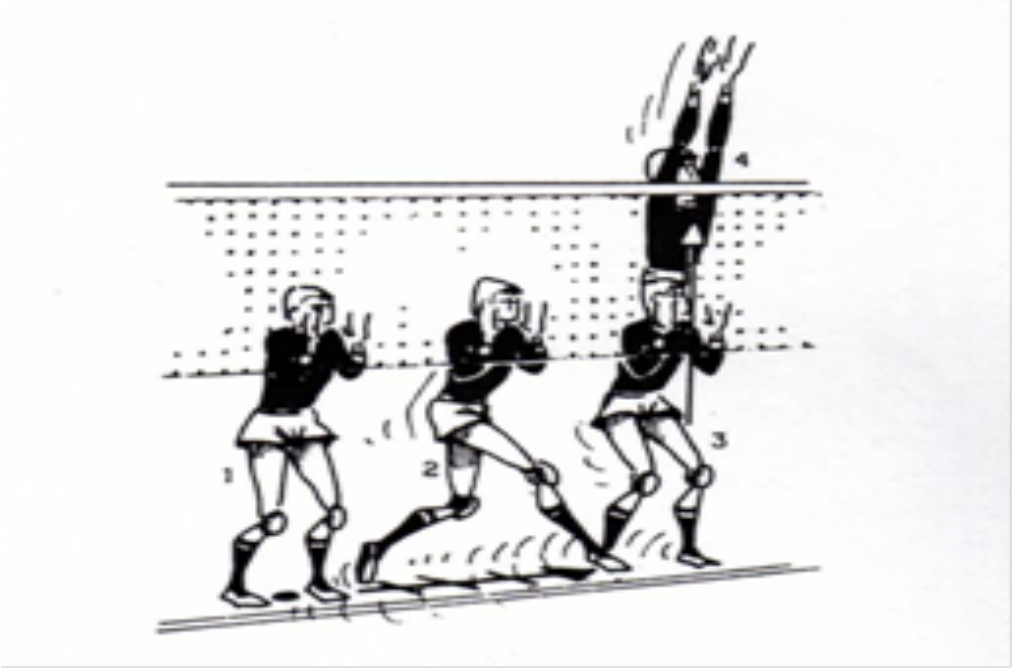
- los centrales deben ubicar las manos más altas, para estar más listos para bloquear un ataque rápido por el centro y por lo tanto necesitan menor ayuda de los brazos para saltar.

DESPLAZAMIENTO – FRENO - Y SALTO

El desplazamiento en general podemos detallarlo de dos maneras

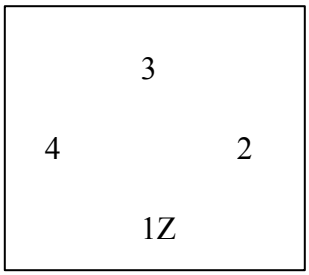
- lateral
- cruzado

Siendo el primero de ellos el que utilizaremos en las primeras etapas de enseñanza del desplazamiento del bloqueo

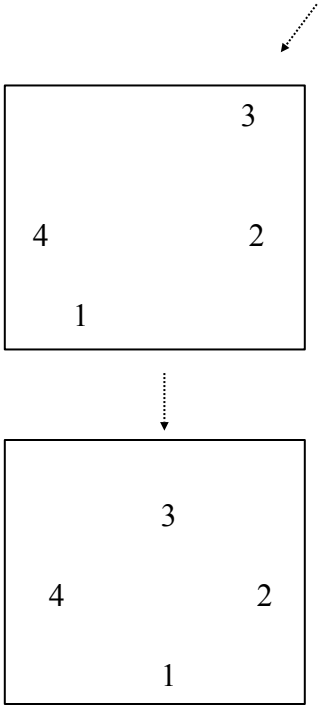


JUEGO 4/4 CON FORMACIÓN 1-2-1

Como dijimos con anterioridad, si el grupo tiene un nivel técnico y físico adecuada jugaremos 4/4 con la formación 1-2-1, el jugador que saca es el único zaguero, el armado se realiza desde el medio de la red, lo que permite dos frentes de ataque y desarrolla el armado con pase de arriba hacia adelante y hacia atrás, el bloqueo lo hará el armador, lo que desarrolla el desplazamiento previo al bloqueo, y desarrolla también la habilidad de saltar a bloquear y luego salir a buscar la pelota defendida por un compañero para armar un pase de ataque.



RELACIÓN DE BLOQUEO Y DEFENSA



JUEGO 6 VS 6

Como base fundamental para el inicio de cualquier sistema o forma de juego del 6/6 es indispensable conocer perfectamente los aspectos reglamentarios que hacen a las posiciones de los jugadores, en ese sentido el reglamento es muy claro: *en el momento en que el balón es golpeado por el sacador, cada equipo debe estar ubicado dentro de su propio campo en el orden de rotación (excepto el sacador)*

7.4.1. Las posiciones de los jugadores se numeran de la siguiente manera:

Los tres jugadores colocados frente a la red son los delanteros y ocupan las posiciones 4 (delantero izquierdo), 3 (delantero centro) y 2 (delantero derecho)

7.4.2. a) cada zaguero debe estar más alejado de la red que su delantero correspondiente

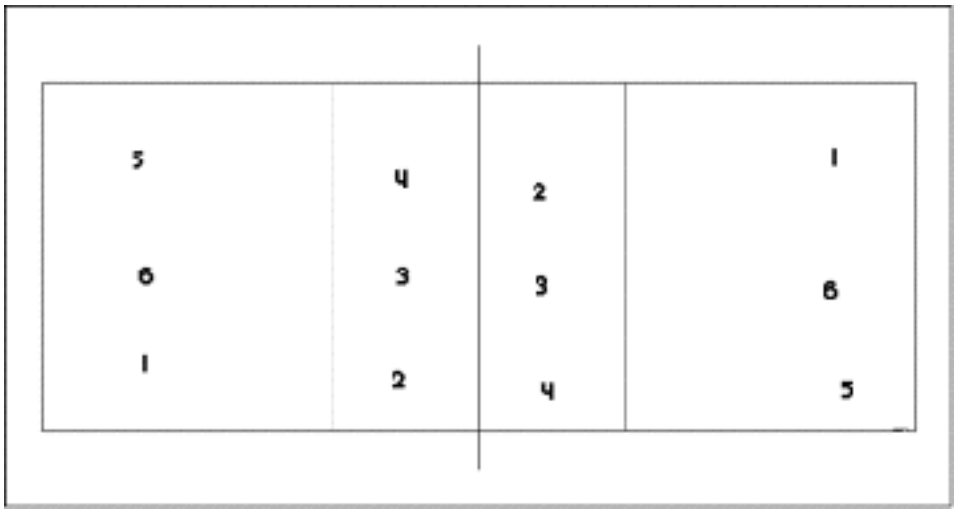
b) los delanteros y los zagueros, respectivamente, deben estar ubicados lateralmente en el orden indicado en la regla 7.4.1.

7.4.3. las posiciones de los jugadores se determinan y controlan de acuerdo a la posición de sus pies en contacto con el piso

a) cada delantero/a deberá tener por lo menos parte de su pie más cerca de la línea central que los pies de su zaguero/a correspondiente

b) cada jugador/a derecho (izquierdo) deberá tener parte de su pie más cerca de la línea lateral derecha (izquierda) que los pies del/la jugador/a central de su línea respectiva

c) después del golpe de saque, los jugadores pueden desplazarse y ocupar cualquier posición en su propia cancha y en la zona libre



Los jugadores en posición 1 - 6 y 5 son los zagueros y los jugadores en posición 4 -3 y 2 los delanteros

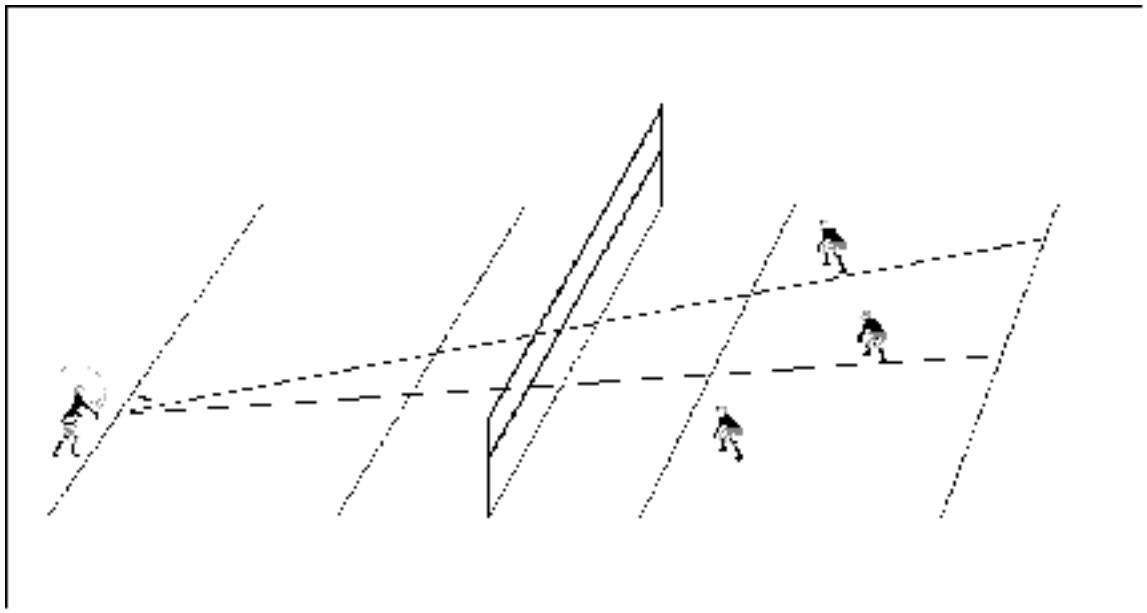
RECEPCIÓN

SISTEMAS DE RECEPCIÓN

Los sistemas de recepción se dividen en dos categorías: a) con muchos jugadores y poco espacio para cada uno y b) de pocos jugadores con mucho espacio o área de responsabilidad para cada uno; podríamos también hacer una diferenciación de ventajas y desventajas de cada uno de ellos:
Con muchos jugadores se logra disminuir el área que le corresponde a cada uno, además por lo tanto se reducen las necesidades de desplazamientos, permite un desarrollo armónico entre los jugadores en el fundamento de la recepción en equipos con jugadores en formación, y tiene como gran dificultad el hecho de contar con muchas zonas intermedias que causan dudas entre los jugadores (sistema de cinco o cuatro jugadores ubicados para tomar el saque contrario)
Con pocos jugadores se eliminan (salvo una, o dos) las zonas intermedias, se logra una especialización de los receptores, y que siempre los mejores en ese fundamento tomen el saque rival (sistema de tres o dos jugadores)
De todas maneras hay algunos puntos que deben ser perfectamente tenidos en cuenta para todo trabajo de recepción, ya sea en el entrenamiento o bien en un partido.

LA POSICIÓN CON RESPECTO A UN SAQUE

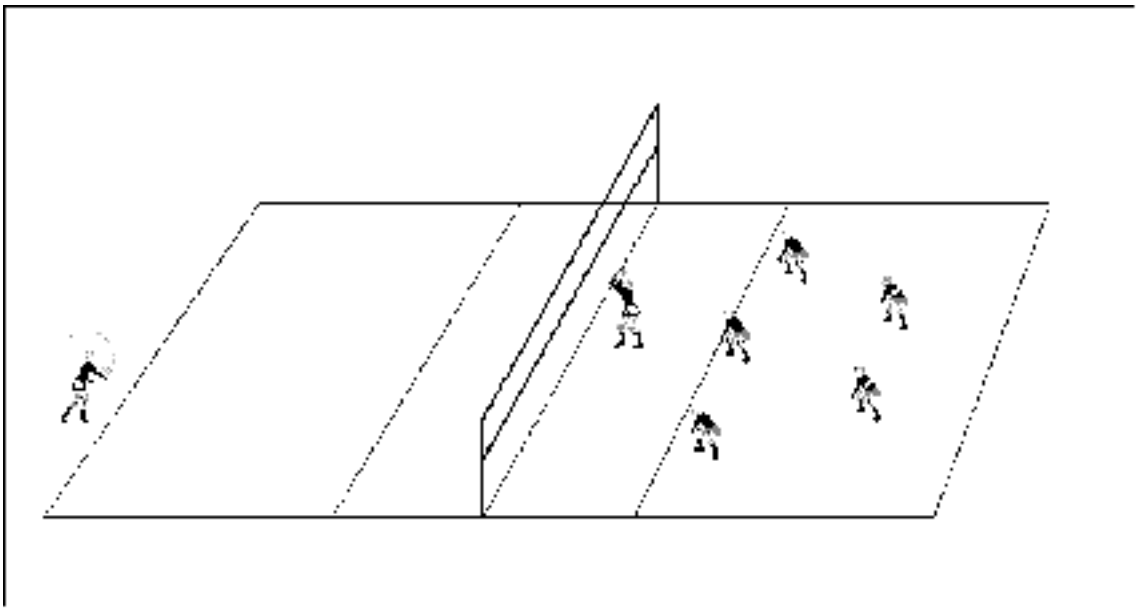
Más allá del sistema de recepción que se este utilizando en el nivel que se trabaje, y por la tanto la cantidad de gente que esté afectada a la recepción, hay determinados puntos en común que deben ser tendidos en cuenta en forma general:



El área número uno (la ubicada en zona uno) es la más grande, el hombro izquierdo estará algo más elevado que el hombro derecho y mientras más cerca este el jugador de la red más elevados estarán los brazos
La número dos es más angosta que la primera, el pase se debe hacer frente al cuerpo enfrentando al objetivo, generalmente con los hombros a la misma altura
La número tres es exactamente lo opuesto a la zona uno, en esta zona la pelota llega con más vuelo, poca velocidad horizontal, lo que da más tiempo para acomodarse al jugador
Si el saque proviene de posición de otros lados, el criterio se va adaptando a la situación planteada.

RECEPCIÓN CON CINCO JUGADORES

La recepción con cinco jugadores es la más básica de todas, en ella se encuentran marcadas las diferencias favorables y las desventajas de los sistemas de muchos jugadores y poco espacio; es el sistema ideal para los que recién se inician en el juego seis contra seis, ya que si bien hay muchas zonas de conflicto, el problema del desplazamiento para la recepción se encuentra disminuido al máximo e incluso la carga sicológica de tener que dividir la responsabilidad de tomar el saque rival entre cinco.



Modalidad de los ejercicios

- ✓ trabajos individuales exclusivos de recepción
- ✓ individuales con la incorporación de otros fundamentos
- ✓ grupales exclusivos de recepción
- ✓ grupales con la incorporación de otros fundament

MODULO 4
SISTEMAS BASICOS DE JUEGO

ELECCIÓN DE LOS SISTEMAS DE JUEGO

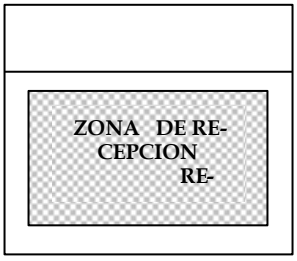
El mayor desafío de un Entrenador, consiste en fusionar a los jugadores individuales en un equipo efectivo. El objetivo último es lograr una unidad cohesiva capaz de orquestar sus talentos colectivos en una arremetida táctica contra sus adversarios. Los deportes individuales, tales como la gimnasia o el atletismo, basan su éxito en la repetición de técnicas precisas. Por el contrario, el éxito en el voleibol requiere la capacidad del equipo para ajustarse a reaccionar a las situaciones espontáneas, tan pronto como ellas aparecen.
En consecuencia, el entrenador debe desarrollar sistemas de juego que combinen las técnicas individuales. El clásico dilema del entrenamiento es si adaptar el sistema de juego a los jugadores o éstos al sistema.

Es fundamental que el entrenador entienda que debe:

- Entrenar solo lo que puede ejecutar técnicamente.
- Desarrollar sistemas adecuados al nivel competitivo de juego.
- Mostrar los puntos fuertes del equipo y disimular sus puntos débiles.
- Asignarse un tiempo para aprender el sistema a desarrollar, debe estar en concordancia con el programa y el tiempo de entrenamiento asignado al equipo.
- Los sistemas de juego deben incorporar la flexibilidad táctica, para acomodarse al adversario y a lo imprevisible de las situaciones del partido.

FORMACIONES DE RECEPCIÓN EN "W"

Si bien la ubicación de los jugadores dependerá de la capacidad de desplazamiento de los receptores y del tipo de saque del adversario, se puede determinar que **ningún jugador receptor debería estar a menos de 4 metros de la red y a 1 metro de las líneas laterales y de fondo**



Las reglas del juego permiten una gran variedad de formaciones de recepción.
No participa en ellas el armador, quedan 5 receptores potenciales, de acuerdo a la ubicación de cada uno, se determinan los sistemas de recepción de saque.
Estos sistemas, así como sus diversas combinaciones estarán en función de:

- **El número de jugadores** involucrados (cinco, cuatro, tres o dos)
- **La ubicación del armador** (con penetración y sin penetración)

En los niveles iniciales es conveniente recibir con 5 jugadores o con 4. Con esta cantidad de receptores existen dos sistemas básicos:

SISTEMA EN "W"

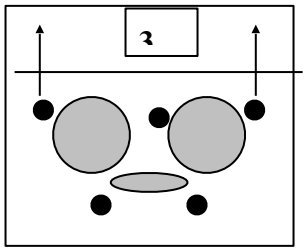
Se realiza con 5 jugadores, distribuidos en toda la cancha, formando una "W".-
Con un entrenamiento adecuado y buen nivel de capacitación individual, es la más efectiva

Tiene las siguientes ventajas:

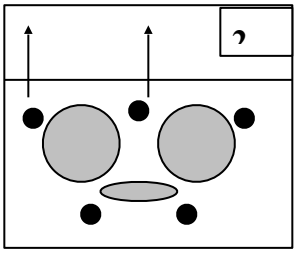
- ❑ Cubre más toda la superficie de la cancha.
- ❑ Refuerza el centro de la cancha.
- ❑ Posibilita realizar el ataque a todo lo largo de la red.

Problemas que presenta**:**

- ❑ Deja descubierto los ángulos de la cancha.
- ❑ Por la cantidad de jugadores, hay demasiadas zonas grises o sea zonas intermedias que corresponden a más de un jugador y pueden causar confusión.
- ❑ No libera ningún jugador para ataques de primer tiempo y expone a todos (también a los receptores flojos)



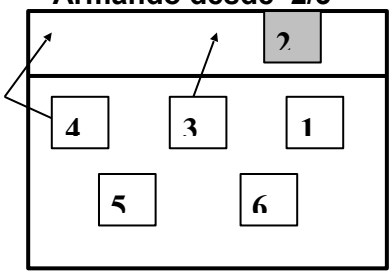
En el sistema 6 – 0, con armador a turno en 3, esta disposición se repite, cambiando, al rotar, el jugador.



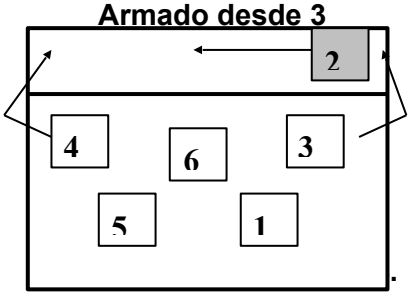
En el sistema 6 – 0, con armador a turno en 2, esta disposición se repite, cambiando, al rotar, el jugador.

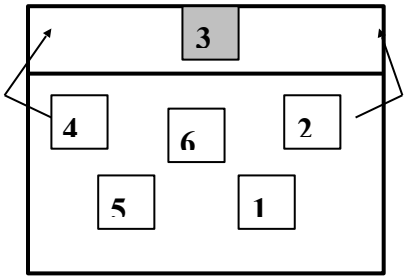
En el sistema 4 – 2, la ubicación de los jugadores de acuerdo a la posición del armador son con el armador en posición **2**

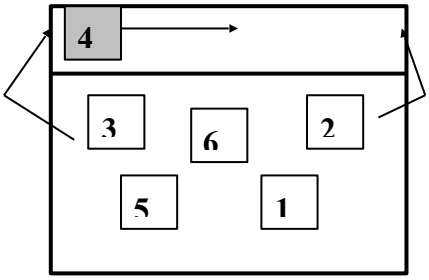
Armando desde 2/3



Armado desde 3

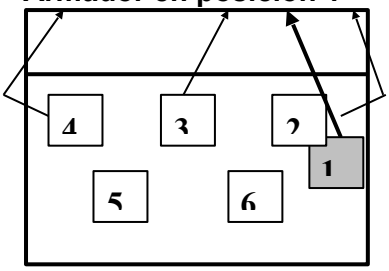




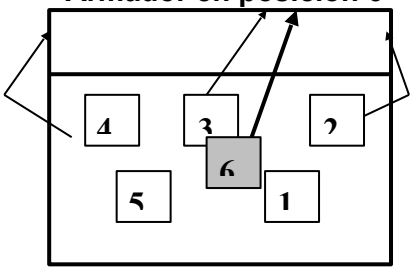


<u>Con penetración</u> : (Armado desde posición 2-3)

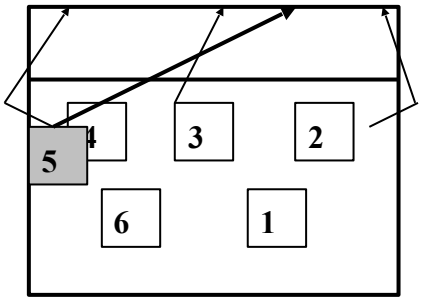
Armador en posición 1



Armador en posición 6

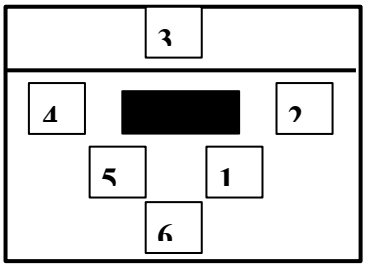


Armador en posición 5



SISTEMA EN MEDIALUNA DE 4 RECEPTORES (medialuna, semicírculo, U)

Esta formación presenta el problema de dejar **desprotegido el centro de la cancha,** pero tiene la ventaja de no tener a ningún jugador en la línea de saque molestando la visión en el medio de la cancha.



Al utilizar 4 receptores, uno queda fuera de la línea de recepción (en el caso presentado, el zaguero 6), anulándolo por alguno de los siguientes motivos:

- ❑ Para eliminar zonas grises (conflictivas entre jugadores), descongestionando la cancha.
- ❑ Para utilizar a un zaguero como atacante de segunda línea
- ❑ Para anular a un delantero, responsable del ataque de primer tiempo

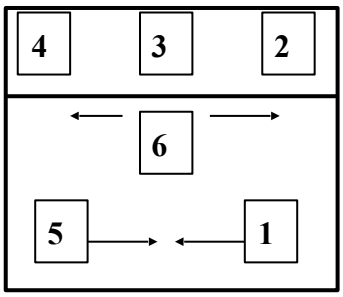
FORMACIONES PARA DEFENSA DE CAMPO 3-2-1 E INTRODUCCIÓN AL 3-1-2

Es la distribución táctica de los componentes de un equipo para organizar las acciones de defensa, que en función de su posición inicial adoptan denominaciones varias.

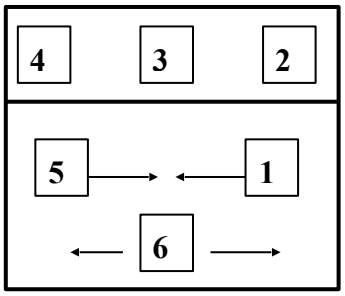
Una vez elegido el sistema, ante el ataque adversario la ubicación será **teniendo en cuenta la sombra del bloqueo**, tratando de impedir la caída de la pelota en su campo.
Lo más importante es la anticipación para determinar por que zona se realizará el ataque y las intenciones del delantero.
El éxito de la defensa, depende del grado de atención y coordinación de todos los integrantes del equipo para reaccionar en forma similar e integrada.

Hay dos formas básicas de organizar la defensa:

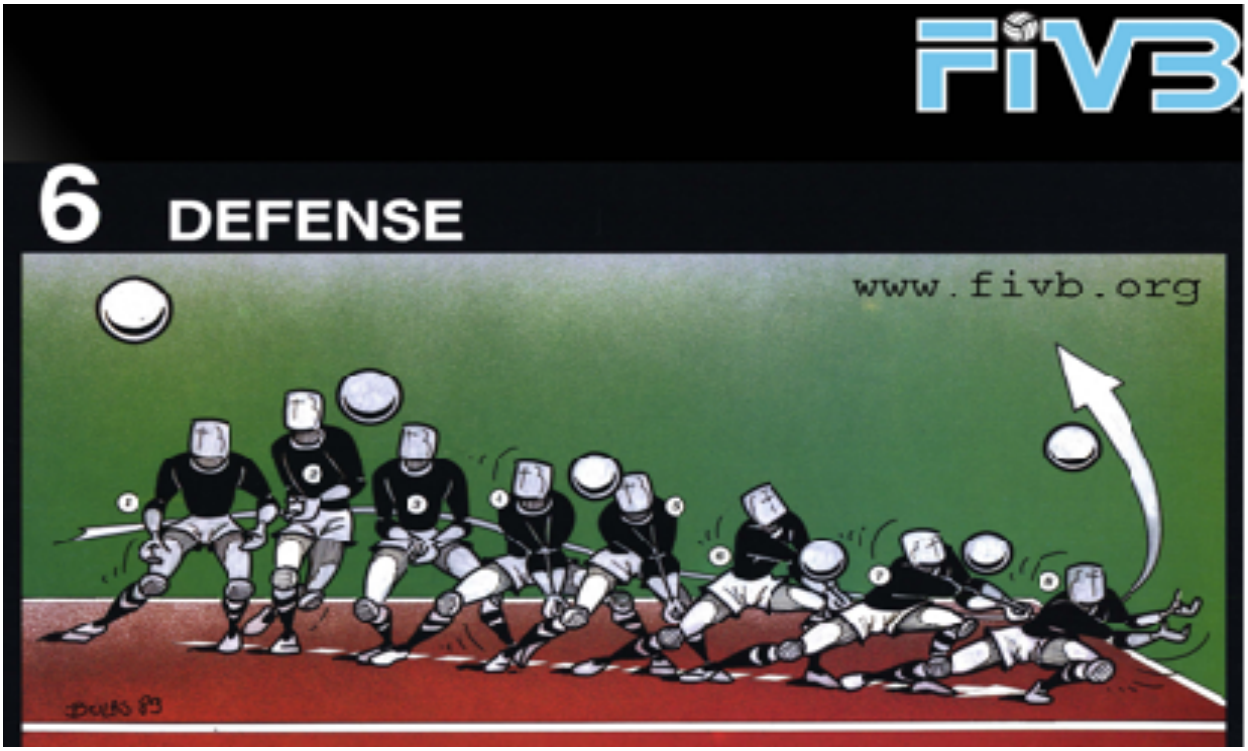
Con el 6 adelantado (3-1-2)



Con el 6 atrasado (3-2-1).



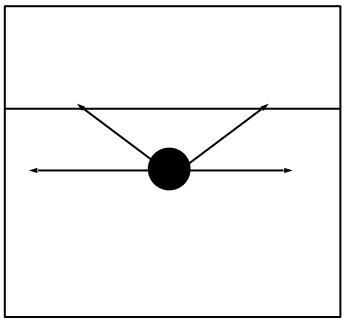
SISTEMA CON EL 6 ADELANTADO



Relación con el bloqueo

La primera determinación táctica es la ubicación del bloqueo, es el fundamento de la alineación defensiva, se ordena al bloqueo dando posibilidades de ataque al oponente donde pueda atacar, donde se ubica el bloqueo la pelota no debe pasar.
El bloqueo debe seguir el ataque del equipo rival, la defensa se ubica muchas veces en relación al dibujo o esquema del bloqueo. Es probable que a niveles de alta competencia cuando la primera línea de defensa falla sea punto del ataque. El armado de la defensa debe realizarse teniendo en cuenta las características del equipo rival, en primer lugar se arma la primera línea con el bloqueo y de acuerdo al sistema del mismo se ubican los defensores, si se esta bloqueado con uno, dos y/o tres jugadores.
La defensa puede actuar ante un ataque franco que pasa sin ser tocado por el bloqueo o puede recuperar pelotas que son "tocadas" o rebotan, aquí debe acomodarse la defensa para recuperar, tratando de que la pelota no pique, no siempre la pelota defendida va a ser perfecta.
En defensa de campo deben estar los mejores defensores en las zonas de mayor frecuencia de ataque.

Defensa de Zaguero Central Adelantado o 3 – 1 – 2



Se desplaza por el centro de la cancha hacia el extremo por donde viene el ataque, cubriendo el toque corto por sobre el bloqueo.

Este sistema se basa en una defensa en zona. Las diferentes líneas son:

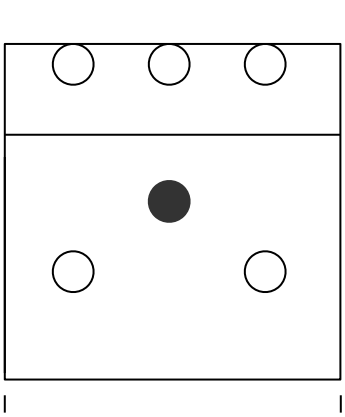
1º Línea: jugadores 2,3 y 4, realizan defensa en red.

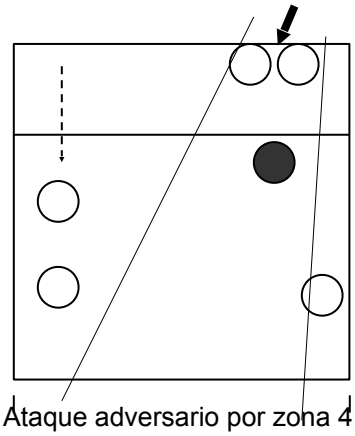
2º Línea: exclusiva del jugador de posición 6.

3º Línea: 5 y 1 defenderán diagonal larga o la línea según venga el ataque.

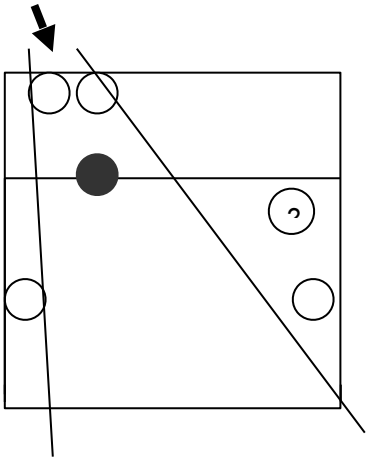
Ventajas: Este sistema es fuerte contra una ofensiva que recurre a balones colocados o remates por debajo de la velocidad máxima, puesto que se ubica un defensor en el área mas frecuentemente atacada. La transición de la defensa al ataque es fácil si el zaguero adelantado es armador. El sistema es efectivo contra un equipo con remates fuertes y armados altos, puestos que da tiempo a la defensa para ubicarse en las posiciones correctas.

Desventajas: Si no se opone el bloqueo a un atacante potente, el zaguero de centro adelantado corre el peligro de enfrentarse a un remate fuerte. El zaguero de centro en el fondo es vulnerable. Si el ataque logra franquear el bloqueo, los defensores de campo pueden tener muchas dificultades para decidir donde jugaran el balón.

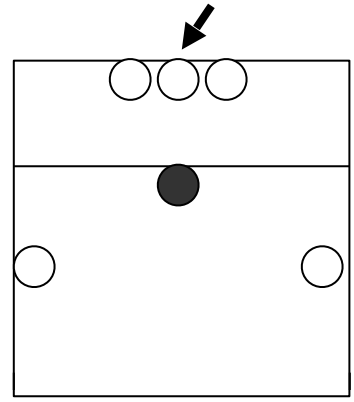




Ataque adversario por zona 4
con doble bloqueo.



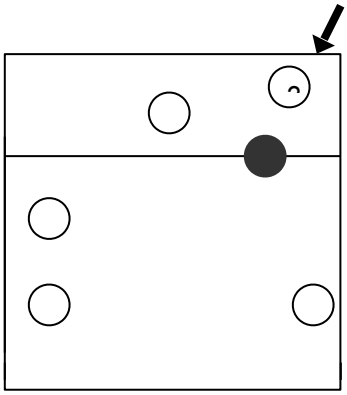
Ataque adversario por zona 2
con doble bloqueo.



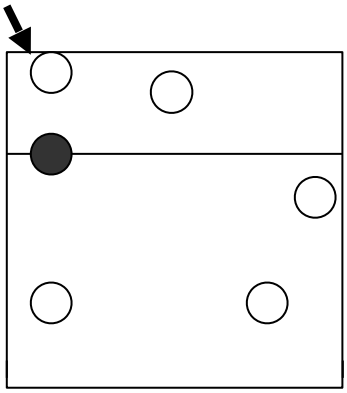
Ataque por posición 3 con triple bloqueo
(no se recomienda en equipos de iniciación)

Posición final con un solo bloqueo

No se plantea el bloqueo de un solo jugador como sistema, pero esto es muy frecuente en niveles de iniciación al no ir al bloqueo doble el jugador de posición 3 en los laterales o el lateral al centro, por que a estos niveles el bloqueo tiene poca eficacia. Se recomienda que siempre se trate de formar el doble bloqueo y los que los sistemas se basen ello, por que ayudan a la formación de los jóvenes.
Por otro lado, y a todos los niveles, no siempre se consigue formar un bloqueo colectivo debido al déficit de tiempo con que se desarrolla la defensa, aquí debemos hacer el uso mas racional posible de los jugadores que pueden intervenir, por ejemplo mentalizar a los jugadores que no pueden formar parte del bloqueo que se responsabilicen de las fintas cortas.

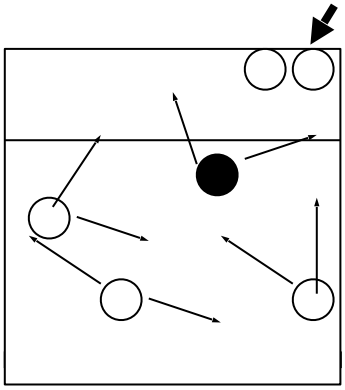


Jugador adelantado con ataque por posición 4, con un solo bloqueador



Jugador adelantado con ataque desde posición 2 adversario, con un solo bloqueador.

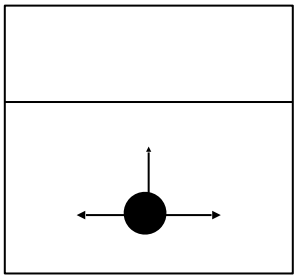
Movimientos de defensa de todos los jugadores coordinados para cubrir el campo y evitar colisiones, si una pelota es atacada hacia la zona de dos áreas de responsabilidad de dos jugadores distintos, estos van a la pelota uno va corto o delante y el otro largo o detrás, esto como concepto de movimiento paralelo.



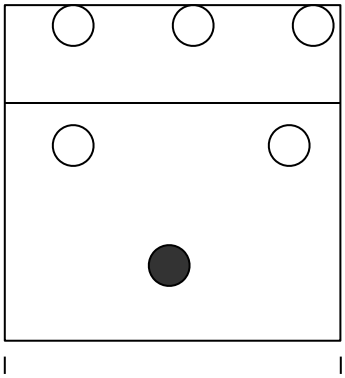
Defensa de Zaguero Central Atrasado o 3 – 2 – 1.

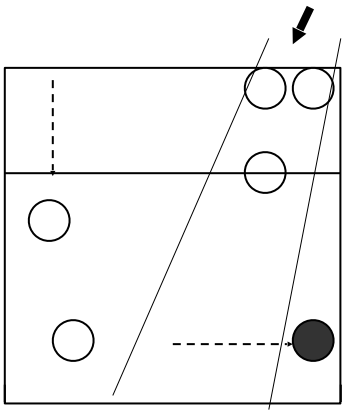
Sistema Defensivo 3-2-1: (Defensa del jugador zaguero central atrasado) Al igual que en el sistema anterior los jugadores componen tres líneas defensivas:
1° Línea: los tres jugadores que juegan en red 2,3 y 4, son bloqueadores. El jugador que quede libre del bloqueo bajara a defender la diagonal corta.

2º Línea: dos jugadores de campo 5 y 1. Defienden la diagonal corta y la línea.
3º Línea: jugador de campo 6, defiende la zona del fondo de campo.
Este sistema es ideal para ser utilizado en equipos de nivel técnico-táctico medio ya que éste sistema presenta ventajas importantes referentes al anterior sistema expuesto. Cabe señalar que con éste sistema existen menos zonas muertas en el campo de juego y que la zona detrás puede quedar siempre defendida y no precisamente por el mismo jugador como en el 3-1-2, sino que va a depender de la zona por donde se produzca el ataque.
Ventajas: Este sistema es útil ante equipos con pases regulares y ataques fuertes. Es bueno para bloqueadores veloces, agresivos y para defensores de campo con buena movilidad.
Desventajas: Se presta para la ejecución de balones colocados y remates por debajo de la velocidad máxima. Los equipos con defensores grandes y lentos tiene dificultades con la movilidad y velocidad necesarias. Puede dificultar la transición al ataque, en razón de la distancia entre las posiciones ofensivas y defensivas. Cuando el nivel de juego lleva implícito ataques de primer tiempo, la posición inicial tiene que ser necesariamente la que pretendamos que sea posición final de defensa de esos ataques. Para defender 2dos y 3er tiempos si podemos desplazarnos. Dados que en los primeros tiempos se atacan por diagonales fuera del bloqueo, lo mas normal es que la posición inicial ante un equipo que juega rápido sea 3-2-1.Queda claro que lo primero que debemos hacer es defender los primeros tiempos, incluidos los toques de segunda, posteriormente defender los de 2do tiempo y finalmente los de tercer tiempo.

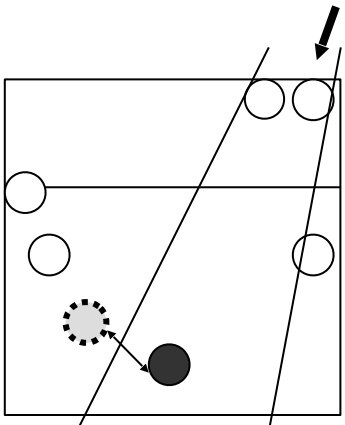


Se desplaza por el fondo de al cancha hacia el extremo por donde viene el ataque. Defiende el remate “paralelo”.

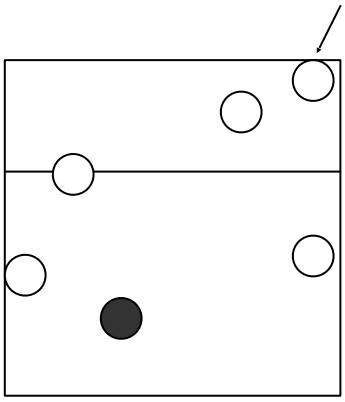




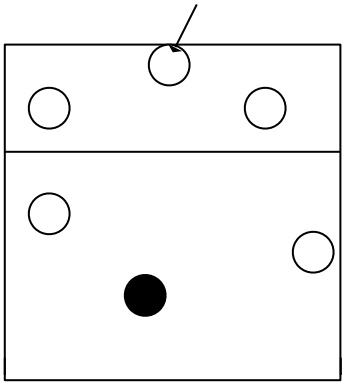
Ataque adversario por zona 4 con doble bloqueo.



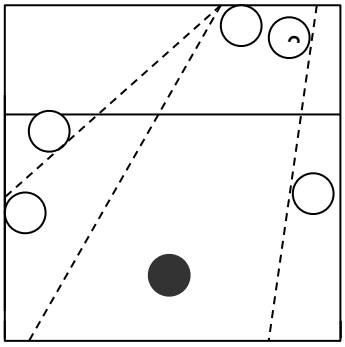
Ataque adversario por zona 4 , reforzando las diagonales.



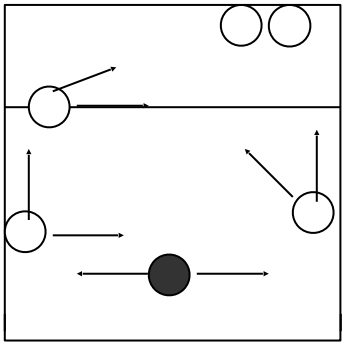
Ataque adversario por zona 4 , con un solo bloqueo.



Ataque por 3, bloqueo de un solo jugador.



Areas de responsabilidad, marca en general el área que cada uno. de los jugadores debe cubrir.



El movimiento esta coordinado, uno va corto o por delante y el otro largo o detrás. Es concepto de movimiento paralelo.

DISTINTOS SISTEMAS DE JUEGO, DEL MAS SIMPLE AL MAS COMPLEJO

Teniendo en cuenta la cantidad de armadores y atacantes que ubicamos en la cancha.

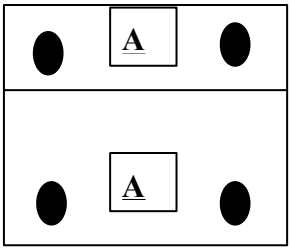
- **SISTEMA 6 - 0**
- **SISTEMA 4 - 2**
- **SISTEMA 5 – 1**

SISTEMA 6 – 0 (armador de turno)

Es el más elemental, utilizado en la primera etapa, cuando comenzamos a desarrollar el 6 vs 6.
Significa que ningún jugador tendrá una función específica y cada uno cumplirá la que le corresponde de acuerdo al lugar que le toque ocupar en la cancha a medida que va rotando.
Cuando un jugador pase por una determinada posición (3 o 2), cumplirá las funciones de armador, cumpliendo esa función todos los integrantes a medida que se producen las rotaciones.
Con éste sistema facilitamos la universalidad de los jugadores y evitamos la especialización precoz y fundamentalmente simplificamos las formaciones al no tener que realizar ningún cambio de posición.

SISTEMA 4 – 2:

Este sistema, es el básico para el desarrollo de la especialización, utiliza 2 armadores que se ubican cruzados y 4 atacantes.
Cada armador **(A)** tiene el 50 % de responsabilidad en la construcción del juego y siempre uno está adelante y el otro en posición de zaguero.
Es el sistema más utilizado en distintos niveles, ya que facilita las formaciones de recepción con 2 frentes de ataque.



En el caso de jugar con penetración, el armador delantero se desempeña como atacante, teniendo entonces siempre 3 frentes de ataque. Esta forma se denomina también 6 – 2 o 4 – 2 con penetración.

Progresión táctica

La progresión lógica que debe utilizarse en la conformación de un equipo, a medida que las posibilidades técnicas lo permitan sería:

- **6 - 0**: con armador de turno.-
- **4 – 2:** con los armadores jugando en posiciones:
  - 3 y 6
  - 2 y 6

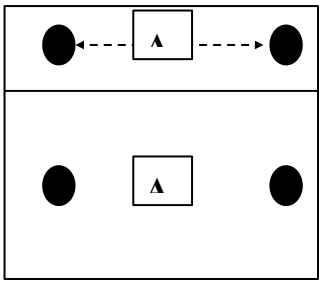
- 2 y 1.
- Con penetración. (6-2)

❑ **5 - 1**

PROGRESIÓN DEL SISTEMA 4 – 2

4-2 con los armadores en 3 y 6:

De ésta forma nos aseguramos cubrir el centro de la cancha con los jugadores más hábiles y realizar el armado hacia posiciones 2 y 4.

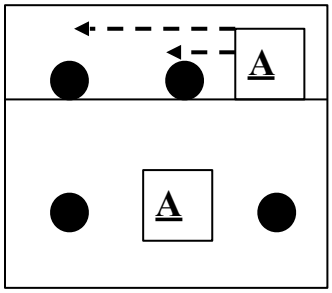


Tiene como inconveniente que:

- Al realizar el armado atrás, éste es menos preciso.
- El atacante de 2 realiza el remate con un perfil que no es el ideal en los diestros.
- El bloqueo en el centro de la cancha es bajo.

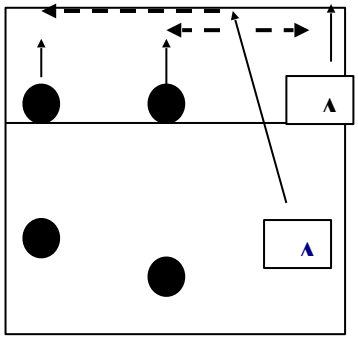
4 – 2 con armadores en posiciones 2 y 6:

Al mejorar la recepción, podemos pasar el armador delantero a posición 2. De éste modo tendría a los dos atacantes de frente y un mejor bloqueo en posición 3.



Sistema 4-2 con armadores en posiciones 2 y 1:

Al pasar el armador zaguero a posición 1, podemos utilizar el sistema de defensa con el 6 atrasado **y comenzar con la penetración por posición 1.**



FORMACIÓN DE ATAQUE MÚLTIPLE

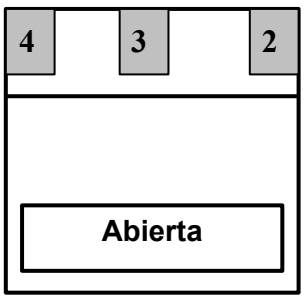
El ataque múltiple: tiene como objetivo dificultar la acción del bloqueo adversario, posibilitando al atacante quedar con un solo bloqueador, o con el segundo bloqueo llegando con dificultad sin ubicar bien sus manos.-
Esta posibilidad se logra con distintas formaciones de ataque, que usen todo el largo de la red, variando en velocidad y alturas.
Las condiciones para lograr esta posibilidad de ataque múltiple son, un buen armador y una correcta recepción del saque.-
Para lograr que el bloqueo adversario no pueda conformarse correctamente, la primera condición es tener un buen primer tiempo y acelerando la velocidad de la pelota hacia los atacantes de punta (2 y 4)
Cuando logramos combinar distintas alturas de la parábola de la pelota, en una misma posición y con dos atacantes, **estamos buscando que el bloqueo salte un tiempo antes o después,** al jugador que efectivamente golpea el balón.-
Al incorporar un cuarto o quinto atacante (zagueros) o logramos que 2 atacantes delanteros actúen sobre un bloqueo, **estamos consiguiendo superioridad numérica** en beneficio de nuestro ataque:-

En el ataque múltiple, podemos diferenciar: el esquema lineal y el esquema de combinaciones. En el curso provincial nivel 1, nos referiremos al primero.

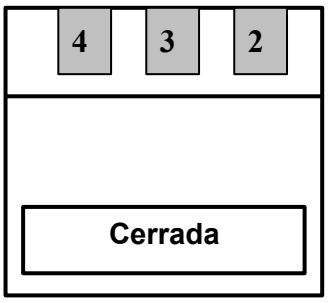
Esquema lineal:
Este esquema es el más simple y consiste en la dirección paralela de la carrera de todos los atacantes. Se basa en:

- Es muy simple y fácil de ordenar
- Sumar atacantes de segunda línea
- Ataque paralelo con mucha velocidad
- Mayor efectividad para el contraataque

FORMACIÓN DE BLOQUEO CON DISPOSICIÓN ABIERTA Y CERRADO



Se utiliza para bloqueo hombre a hombre
Con ataque muy veloces en los extremos



Se utiliza para bloqueo de combinaciones ayudando al central y para ataques de 2ª línea

MODULO 7
TEORIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

COMPONENTES DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO (Q)

Los procesos de adaptación del organismo del deportista son determinados por la naturaleza, la magnitud y la orientación de la **Q**

- Naturaleza: Entrenamiento – Competencia – etc.
- Magnitud: Externa; trabajos realizados, N° hs de entrenamiento, N° ejercicios, etc.
- Orientación: capacidades que se desarrollan, sistemas funcionales que solicitan, recursos necesarios, etc.

La **Q** puede clasificarse en:

- Específica
- No específica
- Entrenamiento
- Competencia

Fatiga
Es considerada como el factor de movilización de los recursos funcionales y, en ese sentido, es un factor de adaptación. Por otro lado interviene para limitar el volumen de trabajo y la frecuencia de competencias
Se debe distinguir entre:
Fatiga evidente: reducción de la capacidad de trabajo en un nivel fijado
Fatiga latente: corresponde al mantenimiento de la capacidad de trabajo en un nivel de forzar a los recursos de los sistemas funcionales.

Recuperación
Después de una **Q** de entrenamiento, la capacidad de trabajo del organismo evolucionará en forma sistemática, diferenciando 4 etapas:

- Disminución de la capacidad de trabajo
- Restauración
- Superación (sobre-compensación)
- Estabilización (nivel próximo al inicial)

Adaptación
Es una respuesta fisiológica del organismo a los estímulos que se le someta. Y se distinguen dos tipos de adaptación**:**

- Temporaria
- Permanente

La adaptación del organismo va en la dirección propuesta por la estructura de la **Q**

Intensidad
Se podría decir que es el vigor de cada estímulo individual y por el trabajo realizado en un tiempo dado.
EJ: frecuencia del movimiento – ritmo de juego – diferencias de pesos o velocidades

Volumen
Es la cantidad de exigencia de la **Q**, la que puede estar medida en; Kg – Mts. – horas, etc.

Densidad

Es la medición del tiempo de la **Q** y de las fases de recuperación dentro de una sesión de trabajo.

La densidad equilibra la relación entre la **Q** y su recuperación

EL ENTRENAMIENTO

Es un proceso sistemático y pedagógico complejo, que a través de la orientación de sus contenidos (téc.-tác. – Atléticos – psicológicos – sociales, etc.) tiene como objetivo el desarrollo máximo de las prestaciones deportivas individuales y de conjunto

Principios del entrenamiento

1. **Elevación de la exigencia de la Q**
    a. **Entrenamiento** (V – I)
    b. **Competencia** (rivales – frecuencia)

2. **Tipos de elevación de la exigencia de la Q**
    a. Lineal
    b. Saltos

3. **Continuidad del trabajo**

4. **Ciclicidad**: Fases deportivas de **Asimilación – Estabilización – Pérdida**

Efectos del Entrenamiento

TIPOS Y EFECTOS	CARACTERÍSTICAS
Parciales	Se producen por medios simples de entrenamiento
Inmediatos	Se producen por el resultado de una sola sesión de entrenamiento
Retardados	Se producen en la adaptación compensatoria
Acumulativos	Se produce por acumulación de entrenamientos o temporadas
Residuales	Es la retención (cambios físicos) luego de producido el cese del entrenamiento, más allá del tiempo

Fases Principales del Entrenamiento Deportivo

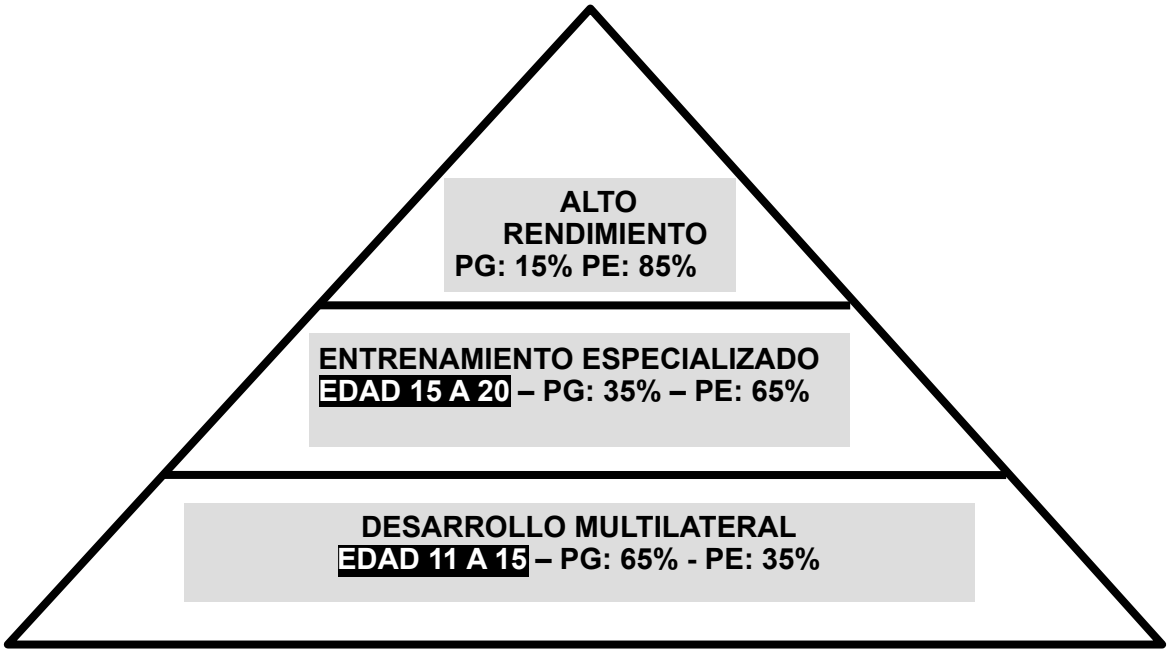


Figura Método Secuencial de Entrenamiento

SESIÓN DIARIA

Es la estructura más pequeña y la esencia del trabajo de entrenar, pero aun siendo la más pequeña, se subdivide

Parte Inicial

La parte Inicial comprende el Planteo de objetivos generales y particulares a todos y a cada uno de los integrantes del Plantel, la movilidad y el calentamiento propiamente dicho.

Parte Principal

Se ordena priorizando según los casos, los contenidos motrices, coordinativos o los fisiológicos-orgánicos en coherente dependencia de la programación e integración de los Microciclos.

Parte Final

Debe garantizar los trabajos regenerativos, los trabajos de estiramiento y los medios de recuperación como el sauna, masajes, hidromasajes, etc

MODULO 8
PREPARACION ATLETICA

FASES SENSIBLES

Las fases sensibles son momentos de la vida en los cuales el sujeto está en mejores condiciones de entrenar determinadas capacidades físicas. Si desaprovecha estas oportunidades, ya nunca volverá a lograr el 100% de su potencial por mucho que entrene cuando sea más adulto.

Por eso es necesario volver a hacer hincapié en la importancia del entrenamiento infanto – juvenil. El mismo debe estar correctamente planificado y conducido por personal idóneo. Los objetivos del entrenamiento físico en cada edad los ponen las fases sensibles y el volumen e intensidad deberá estar adaptado a las características físicas de los niños, a su maduración biológica y experiencia deportiva. Los aumentos de las cargas deben ser paulatinos. No se deben producir cambios abruptos que impliquen un gran esfuerzo físico y mental para poder ser soportados.

Ha esto tenemos que sumarle la importancia del entrenamiento técnico y coordinativo, no haciendo referencia al entrenamiento técnico de voleibol, sino al entrenamiento técnico de los desplazamientos con carrera, los saltos, rolidos, ejercicios con sobrecarga, etc.
Es fundamental la enseñanza de estos movimientos con una técnica correcta. Los niños no pueden a llegar a la juventud sin utilizar todas las articulaciones y grupos musculares en el salto, corriendo sin levantar los pies del suelo, y haciendo lentos los movimientos que son veloces y explosivos.
Otro punto a tener muy en cuenta en las edades tempranas es el fortalecimiento del tronco, tobillos y hombros, y el logro de una correcta postura.

ETAPAS DEL PROCESO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Etapa	Inicio	Finalización	Característica
Iniciación	11 – 12 años	14 – 16 años	Formación multilateral.
Especialización	16 – 17 años	19 – 20 años	Desarrollo específico paulatino.
Perfeccionamiento	> 20 años	Indefinido	Alta especificidad (técnico – metabólica). Creatividad.

Fuerza y velocidad:

Edad	Características	
	Fuerza	**Velocidad**
7 – 9	• Bajo nivel de testosterona. • Porcentaje muscular aproximado 23%. • Musculatura de sostén: débil. Inicio de la entrenabilidad para fuerza explosiva con resistencias muy bajas (desarrollo general de la musculatura).	• Incremento de: ○ Velocidad de reacción. ○ Velocidad frecuencial. • Apenas existen diferencias específicas por el sexo.
9/10 – 12	• Bajo nivel de testosterona. • Porcentaje muscular: ○ Chicas: 25% aproximadamente. ○ Chicos: 28% aproximadamente. • Mayor fuerza explosiva (ante todo, de los chicos). Fuerza – resistencia en poca proporción y en parte desarrollo muscular.	• Fase sensible para: ○ Velocidad de reacción. ○ Velocidad frecuencial. ○ En parte también velocidad de movimientos.
11/13 – 15/17	• Creciente liberación de andrógenos y estrógenos (crecimiento muscular). • Porcentaje muscular: ○ Chicas: 30% aproximadamente. ○ Chicos: 35% aproximadamente. • Esqueleto inestable. • Crecimiento longitudinal. • Fase sensible para: ○ Fuerza explosiva. ○ En parte también fuerza resistencia. Inicio del entrenamiento de la fuerza máxima (mujeres a partir de 12/13 años, varones a partir de 13/14 años).	• Al principio de la fase: fuerza velocidad con resistencias medianas. • Al final: fuerza velocidad con resistencias mayores. • Mejoramiento de la resistencia máxima de velocidad.
15/17 – 17/19	• Estabilización. • Porcentaje muscular: ○ Chicas: 35% aproximadamente. ○ Chicos: 42% aproximadamente. • Fase sensible para: ○ Fuerza máxima / fuerza explosiva. ○ Fuerza resistencia, fuerza reactiva.	• En los chicos se elevan: ○ Velocidad de base. ○ Fuerza – velocidad. ○ Resistencia máxima de velocidad. (Para las chicas, en parte, ya al principio de la fase, alrededor de los 15 años).

Cuadro 4: Evolución de la fuerza y velocidad en niños y adolescentes. (Grosser, M., 1.992).

Tipos de fuerza:

Fuerza de base:

Entendemos por ella al entrenamiento que se realiza en edades tempranas antes de la maduración sexual y a partir de la misma. También hace referencia al entrenamiento de adaptación anatómica al comienzo del año que prepara al cuerpo para futuros entrenamientos exigentes.

Hipertrofia muscular:

La hipertrofia muscular no es un objetivo importante dentro de la preparación física. Si bien es cierto que un músculo de mayor tamaño puede desarrollar mayor fuerza que uno más pequeño, también son ciertas otras dos cosas. La primera es que si la hipertrofia es generada producto de la acumulación de líquido y no sólo por el crecimiento muscular, como ocurre con los físico-culturistas, los aumentos de fuerza resultantes no serán tan relevantes. La segunda consideración a hacer es que una persona que dedica gran parte de su entrenamiento a la hipertrofia muscular incrementa mucho el peso de su cuerpo, el cual después será más difícil trasladar y significará un lastre mayor a la hora de saltar y desplazarse. Por lo tanto, es más importante lograr altos niveles de potencia con la menor hipertrofia posible. Es lógico que exista desarrollo muscular pero éste no debe ser el principal objetivo. La hipertrofia deberá darse por años de entrenamiento que mejorarán las propiedades de las fibras musculares.

Fuerza máxima:

El desarrollo de la fuerza máxima es un componente muy importante en la preparación del jugador de voleibol. Es necesario que el deportista tenga determinados niveles de fuerza para soportar adecuadamente los entrenamientos técnico – tácticos y físicos. Buenos niveles de fuerza máxima son necesarios para lograr un buen desempeño físico y ser capaz de tolerar los entrenamientos de saltabilidad, especialmente los trabajos pliométricos.
Es preciso recordar que la mejora de la fuerza máxima se puede producir sólo con respetar los siguientes principios: (Bosco)

- La carga de trabajo debe ser progresiva, no puede ser inferior al 70% de la carga máxima y debe ser realizada por lo menos 2 –3 veces a la semana y durante 6 – 8 semanas como mínimo.
- Si se pensase en utilizar cargas inferiores al 70% de la carga máxima, serían reclutadas principalmente fibras lentas y en caso de activarse las fibras rápidas, la frecuencia de estímulo sería baja.
- Un entrenamiento semanal no garantiza la estimulación suficiente para provocar modificaciones biológicas significativas y permanentes (Atha, 1.981).
- La mejora de la fuerza máxima favorece la pérdida de la elasticidad, que a su vez es inhibida con fuerza durante la actividad muscular desarrollada en los campos de juego de hierba.
- Los efectos inducidos por el entrenamiento de la fuerza máxima son más pronunciados en sujetos no entrenados que en deportistas veteranos. En el caso de estos últimos, es necesario planificar cuidadosamente entrenamientos específicos para inducir mejoras efectivas.

Fuerza explosiva: (Bosco, C.)

Podemos definir a la fuerza explosiva como a la capacidad de poder generar altos niveles de fuerza en un breve período de tiempo. Según Carmelo Bosco, los factores que influyen en el desarrollo de la fuerza explosiva son los siguientes:

- Frecuencia de los impulsos nerviosos que llegan a los músculos desde el cerebro.
- Número de las fibras musculares a las que se envían los mensajes.
- Influencia de los biofeedback, de las células de Renshaw, de los propioceptores (o husos neuromusculares), de los corpúsculos tendinosos de Golgi, de los receptores articulares, etc., a nivel espinal y supraespinal.
- Tipos de fibras musculares: rápidas, lentas, e intermedias.
- Dimensión y tensión producida por cada fibra muscular, que dependen respectivamente de la masa y del peso molecular de la estructura proteica que constituye la fibra.
- Condiciones fisiológicas en las que se encuentra la fibra muscular antes de que sea desarrollada la fuerza explosiva (estado de reposo, activo), es decir, si el trabajo concéntrico o positivo se realiza después de un estiramiento activo (trabajo excéntrico) del músculo o si se produce partiendo de condiciones de reposo.
- Estado de entrenamiento en que se encuentra la fibra muscular: esto influye tanto en el comportamiento neuromuscular como en el metabólico de la propia fibra.

Resistencia a la fuerza rápida:

Para el jugador de voleibol es tan importante tener un muy buen desempeño en un salto de remate o bloqueo como así también en una serie de saltos y de desplazamientos rápidos a lo largo del partido. Durante el mismo, el jugador debe realizar esfuerzos breves y explosivos con pausas de diversa duración durante 1 a 2 horas. La resistencia a la fuerza rápida no tiene una relación directa con la potencia aeróbica. Es necesario destacar que la resistencia que necesita un esquiador o un ciclista es diferente a la que necesita un jugador de voleibol.

Cuando uno entrena la resistencia a la fuerza rápida hay que prestar atención en que el nivel de prestación no disminuya demasiado porque si no los resultados obtenidos por el entrenamiento serán inferiores. Por ejemplo, es conveniente que una serie de saltos no sea tan larga que haga disminuir la altura del salto en más de un 10 %. Si este rendimiento disminuye en tal medida, será necesario alargar la pausa.

Relaciones entre fuerza máxima, fuerza explosiva, fuerza de salto, tiempo de sprint y velocidad de movimiento:

- La fuerza máxima y la fuerza explosiva son positivas para:
  - La fuerza de salto y de sprint (= capacidad de aceleración).
  - La velocidad de movimiento (= movimientos en pequeños espacios).
- Un incremento de la fuerza de salto tiene efectos positivos para:
  - La fuerza de sprint y ésta, a su vez:
  - Lleva a mejores tiempos de sprint.
- Consecuencias para la práctica del entrenamiento:
  - El entrenamiento de la fuerza máxima es la primera medida de entrenamiento para mejorar la fuerza explosiva (la fuerza máxima y la fuerza explosiva “no son manifestaciones independientes entre sí” – Schmidtbleicher, 1.984).
  - La fuerza explosiva progresa en su desarrollo sobre la base de una fuerza máxima individualmente óptima, aplicando métodos de entrenamiento.

- A nivel específico – deportivo, por ejemplo, en forma de fuerza de salto o de sprint inicial o de golpeo, la fuerza explosiva sólo adquiere su valor completo en ejercicios similares a la técnica.
- En los rendimientos complejos de velocidad (por ejemplo, carreras en sprint), la fuerza máxima y la fuerza explosiva constituyen componentes decisivos para el rendimiento, aunque ¡no son los únicos!
- No obstante, un entrenamiento de la fuerza máxima que desemboque en un aumento desproporcionado de la masa corporal no es deseable para muchas modalidades de fuerza explosiva / velocidad (entrenamiento correcto).

Grosser concluye que un incremento del potencial de fuerza máxima en combinación con ejercicios técnico – coordinativos aumenta en alto grado el rendimiento complejo de velocidad (y en consecuencia también, en parte, las capacidades “puras” de velocidad).

La entrada en calor:

La entrada en calor no sólo debe estimular al deportista de manera fisiológica sino también de manera técnica (desde estar preparado para frenar, rolar, etc. hasta ejecutar de la mejor manera posible los gestos propios del deporte).

En las categorías formativas debería significar también un estímulo de entrenamiento, dado que generalmente no se cuenta con largos tiempos de entrenamiento y que por lo tanto el calentamiento puede llegar a significar el 20% del volumen de entrenamiento semanal.

Los aspectos que deberían estar incluidos en los calentamientos son los siguientes:

- Elongación: estiramientos breves de no más de 10 segundos de duración. (Estiramientos más prolongados inhiben la actividad de ciertos receptores nerviosos que intervienen en la reacción y explosividad).
- Trote: para estimular los sistemas cardiovascular, pulmonar y articular, a la vez que para elevar la temperatura corporal. Este trote incluirá desplazamientos varios y será de mayor o menor duración en función de la temperatura ambiente y del estado físico de los deportistas.
- Fortalecimiento de la zona media: realizar 2 – 3 series de abdominales y espinales. Esto disminuirá la posibilidad de lesiones durante el juego y brindará mayor potencia en las acciones de juego.
- Ejercicios para activar el sistema neuromuscular: skipping, saltos (de baja y mediana intensidad).

En las entradas en calor se pueden incluir ejercicios de coordinación como parte del entrenamiento: desplazamientos, saltos variados (con apoyo monopodálico, zig – zag, etc.), combinaciones de desplazamientos y saltos.

Vuelta a la calma:

Luego del entrenamiento es fundamental para disminuir el riesgo de lesiones y para aumentar el tiempo de recuperación pensando en el siguiente entrenamiento o partido, elongar durante 5 – 15 minutos con estiramientos más prolongados que en los realizados en

la entrada en calor (20 – 40 segundos). Hacer hincapié en los miembros inferiores y zona media.

No está de más que a partir de los 17 – 18 años se aplique hielo de manera rutinaria, sin importar si existen dolores articulares, en las rodillas y en el hombro hábil.

Prevención de lesiones:

Pensando en un proceso de construcción de un deportista a largo plazo, será fundamental que el deportista disminuya las posibilidades de sufrir lesiones crónicas que suelen darse en este deporte. Las más comunes son las tendinitis del tendón rotuliano y de los hombros, las lumbalgias, y los esguinces de tobillos. Sumado a todas ellas suele observarse un gran acortamiento muscular principalmente en los grupos musculares más solicitados (tendones de Aquiles, isquiosurales, aductores, paravertebrales, y rotadores internos del hombro hábil).

Para disminuir el riesgo de tendinitis de rodillas, será necesario tener buena elongación de los cuádriceps, y no abusar con la cantidad de saltos ejecutados tanto en la preparación física como en los entrenamientos técnico – tácticos y con los ejercicios de defensa.

Con relación a los hombros, en general los jugadores de voleibol tienen acortados los músculos rotadores internos y débiles a los rotadores externos. Por lo cual, la prevención radica principalmente en elongar a los primeros y fortalecer a los segundos. Además de observar la técnica del remate y el saque.

Con respecto a la zona media, es importante fortalecer a los abdominales y espinales y tener una buena movilidad articular en la zona de la cintura.

Para los tobillos, se pueden ejecutar ejercicios de fortalecimiento con poleas o sogas elásticas para los inversores, eversores y flexores dorsales del tobillo. Junto con este entrenamiento, realizar ejercicios propioceptivos varios, de equilibrio y juegos en arena descalzos.

La elongación puede mantenerse en los niveles correctos si antes y después de cada entrenamiento se realizan ejercicios de flexibilidad durante 5 a 15 minutos durante todo el proceso de entrenamiento en las categorías formativas.

MODULO 9

MODELO REGLAMENTO JUEGO DE MINIVOLEIBOL

- Este juego es para niños de ambos sexos de hasta (12) años de edad, divididos por categorías y por niveles.

Categorías y Niveles	Edades Hasta:	Altura Red	Campo de juego	Cantidad de Jugadores	Balón
BAJITOS	07	2,10	3,50 x 3,50	3 vs. 3	Plástica Inflable
PREMINI PRINCIPIANTES	10	2,10	4,50 x 4.50	3 vs. 3	Plástica Inflable
PREMINI AVANZADOS	10	2,10	4,50 x 4.50	3 vs. 3	Mini o Común
MINI PRINCIPIANTES	12	2,10	6,00 x 6,00	4 vs. 4	Mini o Común
MINI AVANZADOS	12	2,10	6,00 x 6,00	4 vs. 4	Mini o Común
SUPER MINI	12	2,10	6,00 x 6,00	4 vs. 4	Común

ASPECTOS BASICOS *A TENER EN CUENTA EN CADA CATEGORÍA Y NIVEL*

- **BAJITOS:**
  Estos niveles de juego se utilizan, a la vez que para incorporar a los niños en la actividad para masificar la participación y por lo tanto NO HAY EXIGENCIA EN CUANTO AL NIVEL TÉCNICO DE EJECUCIÓN. Se sugiere que el saque con dos manos se haga fuera de la línea final, en caso de que el niño golpee sedará la posibilidad de adelantarse.

Atener en cuenta por los árbitros:

- Edad de los jugadores: Hasta 7 años.
- El niño podrá tomar el balón.
- El saque puede tocar la red y se continúa el juego.
- No podrán hacer más de tres toques por equipo al balón.
- Un mismo jugador no puede tomar la pelota dos veces seguidas (al lanzarla no puede volver a tomarla)
- La red debe estar tensa y a la altura reglamentaria: 2,10 m.

- **PREMINI PRINCIPIANTES:**
  No habrá exigencia en el nivel de ejecución técnica, pero no se podrá tomar el balón, y el saque se hará de atrás de la línea final.

Atener en cuenta por los árbitros:

- ➢ Edad de los jugadores: Hasta 10 años.
- ➢ El niño NO podrá tomar el balón.
- ➢ El saque puede tocar la red, y se realizará desde atrás de la línea. SAQUE DE ABAJO.
- ➢ No podrán hacer más de tres toques por equipo al balón.
- ➢ Un mismo jugador no puede tocar la pelota dos veces seguidas.
- ➢ La red debe estar tensa y a la altura reglamentaria: 2,10 m.

- ♦ **PREMINI AVANZADOS:**

No se podrá tocar la red.
El saque se realizará desde atrás de la línea final.
No se puede tomar la pelota.

Atener en cuenta por los árbitros:

- ➢ Edad de los jugadores: Hasta 10 años.
- ➢ El niño NO podrá tomar el balón.
- ➢ El saque puede tocar la red, y se realizará desde atrás de la línea (sin pisarla). SAQUE DE ABAJO.
- ➢ No podrán hacer más de tres toques por equipo al balón.
- ➢ Un mismo jugador no puede tocar la pelota dos veces seguidas.
- ➢ La red debe estar tensa y a la altura reglamentaria: 2,10 m.
- ➢ NO SE PODRÁ TOCAR LA RED.

- ♦ **MINI PRINCIPIANTES:**

No se podrá tocar la red.
El saque se realizará desde atrás de la línea final.
No se puede tomar la pelota.

Atener en cuenta por los árbitros:

- ➢ Edad de los jugadores: Hasta 12 años.
- ➢ El niño NO podrá tomar el balón.
- ➢ El saque puede tocar la red, y se realizará desde atrás de la línea (sin pisarla). SAQUE DE ABAJO.
- ➢ No podrán hacer más de tres toques por equipo al balón.
- ➢ Un mismo jugador no puede tocar la pelota dos veces seguidas.
- ➢ La red debe estar tensa y a la altura reglamentaria: 2,10 m.
- ➢ NO SE PODRÁ TOCAR LA RED.

- ♦ **MINI AVANZADOS:**

No se podrá tocar la red.
El saque se realizará desde atrás de la línea final.
No se puede tomar la pelota.

Atener en cuenta por los árbitros:

- ➢ Edad de los jugadores: Hasta 12 años.
- ➢ El niño NO podrá tomar el balón.
- ➢ El saque puede tocar la red, y se realizará desde atrás de la línea (sin pisarla). SAQUE LIBRE.
- ➢ No podrán hacer más de tres toques por equipo al balón.

- ➢ Un mismo jugador no puede tocar la pelota dos veces seguidas.
- ➢ La red debe estar tensa y a la altura reglamentaria: 2,10 m.
- ➢ NO SE PODRÁ TOCAR LA RED**.**

- ♦ **SÚPER MINI:**
  No se podrá tocar la red.
  El saque se realizará desde atrás de la línea final.
  No se puede tomar la pelota.

Atener en cuenta por los árbitros:

- ➢ Edad de los jugadores: Hasta 12 años.
- ➢ El niño NO podrá tomar el balón.
- ➢ El saque puede tocar la red, y se realizará desde atrás de la línea (sin pisarla). SAQUE LIBRE.
- ➢ No podrán hacer más de tres toques por equipo al balón.
- ➢ Un mismo jugador no puede tocar la pelota dos veces seguidas.
- ➢ La red debe estar tensa y a la altura reglamentaria: 2,10 m.
- ➢ NO SE PODRÁ TOCAR LA RED**.**

MODULO 10

A MODO DE REFLEXIONES FINALES

QUE DEBE CONOCER UN EQUIPO PARA JUGAR DE MANERA ORGANIZADA,

Los deportes colectivos:

El presente artículo intenta resaltar el contraste entre dos formas de enseñar los deportes llamados colectivos, o si se prefiere de cooperación y oposición:

1. Una de ellas es la basada en el paradigma clásico, centrado en la técnica, en tanto modelo correcto de ejecución de los gestos;

2: Y la otra se centra en la táctica, entendida como la continua resolución de problemas que el juego va planteando.
En segundo término se propone una visión en la cual el juego pasará a ser el eje central de la enseñanza de los deportes colectivos.

¿Cómo se enseñan los deportes colectivos?

El método tradicional o técnico para la enseñanza de los deportes estuvo centrado en el desarrollo y aprendizaje de las técnicas aplicadas en cada uno. Se enseñaban los gestos técnicos, se los automatizaba y combinaba y, después, se los aplicaba al juego o “partido”, cuando ya se “sabía” lo necesario para poder “jugar”.
La técnica de enseñanza aplicada era la instrucción directa, usando progresiones de ejercicios, analizando parte por parte cada uno de los aspectos del juego, para unirlos todos al final, una vez aprendidos. De este modo se aplica el criterio de ir

de lo simple a lo complejo y se toma como modelo la técnica del campeón.
¿Cuáles son las limitaciones que este modelo en la enseñanza de los deportes colectivos presenta?
Más allá de la calidad del aprendizaje de las técnicas, el aprendiz no tiene el conocimiento y estímulo necesarios para aplicarlas adecuadamente en el juego.
Si hablamos de un deporte de situación nos falta el elemento básico: qué, cuando y cómo utilizar las técnicas aprendidas, teniendo en cuenta la situación concreta de juego y, especialmente, los adversarios. La repetición constante (y aburrida) de ejercicios, la mayoría analíticos, fuera del contexto en que se van a utilizar sus elementos (el partido), hace que baje la motivación del niño. Pierde la alegría por la práctica deportiva o directamente abandona la actividad Como contrapartida los métodos activos o centrados en la táctica "parten de los intereses de los niños reclamando su iniciativa, imaginación y reflexión".
Se lo asocia a "la pedagogía del descubrimiento y está fundamentado en la propuesta de experiencias motrices lúdicas vinculadas al contexto real de juego desde el primer momento".
Se parte de la totalidad y no del individuo. Desde el principio aparece la situación de juego. Allí es donde surgen las dificultades. El partido es el motor esencial. Los gestos técnicos van a ser deducidos a partir de la situación de juego. Desde el punto de vista de la técnica de enseñanza se lo relaciona con la indagación, es decir, aplicando un principio constructivista del aprendizaje (V. Ramírez). Además, "toma en consideración al juego como elemento fundamental, la actividad básica de trabajo" (B. Sánchez). Para Bayer "el aspecto lúdico inherente a los juegos colectivos (se juega al fútbol, se juega al básquetbol, se juega al Voleybol) representa una motivación no despreciable a partir de la cual conviene afrontar la enseñanza".
Méndez Giménez analizó 16 investigaciones publicadas en las últimas dos décadas comparando ambos modelos, concluyendo que: "No se han verificado diferencias significativas entre los grupos en cuanto al grado de conocimiento adquirido.... no obstante, estudios de mayor duración (15 sesiones) mostraron ventajas a favor del grupo táctico"; "...en cuanto a la toma de decisión durante el juego, la balanza podría inclinarse a favor del modelo orientado a la táctica..."; "...respecto al aspecto motivacional, parece que el modelo orientado al juego podría proporcionar mayores motivos para el disfrute y diversión, una valoración más positiva del proceso de enseñanza y una actitud más proclive a continuar la práctica".
¿Cuál es el camino para enseñar el deporte desde esta perspectiva? Jugar partido desde el primer momento. Y siendo muy temprano para jugarlo con la totalidad de las reglas que el deporte impone, usamos los juegos pre-deportivos, es decir aquellos con reglas más simples, adaptables (medida del campo, cantidad de jugadores, elementos, etc.) pero similares en su estructura al deporte que queremos enseñar. Siempre con dos equipos enfrentados, compartiendo el mismo espacio de juego, y con la oposición del oponente como elemento central. Recién cuando la propia dinámica del aprendizaje lo demande, iremos avanzando con la enseñanza de los gestos técnicos. Pero aun en este caso, el aprendizaje técnico mediante ejercicios irá acompañado por formas jugadas o juegos aplicativos, aquellos donde se practican uno o varios fundamentos técnicos, centrados en su ejecución repetitiva, sin oposición directa, pero con un componente lúdico.

El juego como eje de la enseñanza

La premisa central para el desarrollo de la enseñanza del deporte colectivo que se propone aquí, es que el juego será el eje organizador alrededor del cual girará la propuesta de aprendizaje. ¿Por qué? Porque se pretende resaltar y valorizar el componente lúdico del juego, lo que lo hace atractivo y motivador como medio de enseñanza, provocando satisfacción en el hacer mismo de la clase, al mismo tiempo que se desarrollan los objetivos educativos y el aprendizaje del deporte propiamente dicho.

Dice Bayer “el juego representa la principal función del niño y su verdadera razón de ser, y se plantea como valor fundamental”....”ofrecer al niño que tiene ganas de jugar una actividad organizada, es acceder a su deseo, responder a su espera y satisfacer sus motivaciones”. M. Giraldes va más allá cuando afirma “...si de aprender una habilidad motriz se trata, el juego presenta indudables valores pedagógicos; se transforma así en un medio”... “me parece válido jugar para aprender y también, jugar porque a uno se le da la gana”. En cada paso, en cada momento de la enseñanza, habrá un espacio para la actividad jugada, más allá de ser complementada con otros elementos que hacen a un aprendizaje más completo y fructífero.

La importancia motivadora del juego

El tomar al juego como elemento central en la enseñanza está basado en su gran potencial como factor motivador y recreativo. Si un niño llega a su clase y a lo largo de la misma se divierte y disfruta de su actividad, vivirá esa experiencia como placentera y estará esperando repetirla; aumentará su deseo de volver la próxima vez, con las mismas ganas (o más) de experimentar esa misma alegría. Si a la inversa, los ejercicios que realiza en la clase son repetidos y le resultan aburridos, más allá del aprendizaje de gestos técnicos que impliquen, sus intenciones de seguir ligado a la actividad serán menores, así como su relación “afectiva” con el deporte.

En este marco, nos estamos refiriendo a todo tipo de juegos, ya sean pre-deportivos, aplicativos, o simples ejercicios transformados en actividades jugadas. Lo importante aquí es que la actividad resulte atractiva, haciendo que el “clima” de la clase sea el más propicio para sentirse a gusto, mientras se ejecutan y aprenden las partes del deporte.

Conclusiones

El deporte colectivo, en su etapa de iniciación, se enseña comenzando por el partido (aunque en una forma simple y adaptada), que divierte y, al mismo tiempo, permite aprender resolviendo situaciones concretas (táctica). Mas adelante llegará el tiempo de la enseñanza de las técnicas específicas, pero aun en este segundo momento, los juegos (aplicativos y pre-deportivos) seguirán siendo parte central en la enseñanza, para mantener alta la motivación y el interés de los niños por el deporte, quizás el más importante objetivo que un docente, instructor o entrenador puede proponerse.