

MANUAL DE LA ENSEÑANZA TÉCNICO-METODOLÓGICO DEL VOLEIBOL NIVEL PRIMARIO



**educación
Física**
Para Toda La Vida
en Familia

Compilado por Jorge Luis Zamora P.

www.digef.edu.gt

MANUAL DE LA ENSEÑANZA
TÉCNICO-METODOLÓGICA DEL VOLEIBOL NIVEL
PRIMARIO
JORGE L. ZAMORA
ASESOR PEDAGÓGICO

La presente formulación de contenidos técnico-metodológicos de la enseñanza del Voleibol para el nivel primario, es un trabajo de la Dirección General de Educación Física, del Ministerio de Educación de Guatemala, elaborado en la Unidad de Desarrollo e Investigación Tecnológica, como herramienta digital, para la Biblioteca de la Plataforma virtual,

www.digef.edu.gt y para la Unidad Técnico-Metodológica del Área Curricular de la DIGEF, con el fin de que sirva de apoyo al desarrollo metodológico del contenido de Voleibol de las Guías Programáticas de Educación Física del nivel primario.

Es permitido la reproducción del contenido del presente texto siempre que se señalen las fuentes de información correspondientes.

Guatemala Octubre del 2010.

Lic. Denis Alonso Marroquin
Ministro de Educación

Lic. Gerardo René Aguirre Oestmann
Director General de Educación Física

Lic. Carlos Humberto Aguilar Mazariegos
Sub-Director Del Área Técnico-Methodológica de la DIGEF

Lic. Gerardo Estrada
Sub-Director Administrativo de la DIGEF

Prof. Hermes Vladimir Batres
Coordinador Unidad de Desarrollo Tecnológico de la DIGEF

Lic. Jorge Luis Zamora Prado
Asesor Pedagógico de la Unidad de Desarrollo Tecnológico de la DIGEF

INDICE

Presentación.....	5
Introducción.....	6
Macrocurrículo, Contenidos Programáticos de Voleibol Nivel Primario.....	7
Mesocurrículo, Contenidos Programáticos de Voleibol Nivel Primario.....	8
Introducción y Descripción del Voleibol.....	9
Características del Voleibol.....	10
Fundamento Metodológico del Aprendizaje del Voleibol.....	13
El Minivoleibol como medio de enseñanza fundamental del Voleibol en la Primaria....	15
Contenidos Procedimentales del Voleibol 4º. Grado.....	17
· Descripción de la posición alta y media.....	17
Técnica de posición alta y media.....	17
Metodología de la Enseñanza de la posición alta y media.....	19
· Descripción de la Recepción alta y media.....	22
Técnica de la Recepción.....	22
Metodología de la enseñanza de la Recepción.....	26
· Descripción de Voleo Frontal.....	27
Técnica del Voleo Frontal.....	28
Metodología de la enseñanza del Voleo Frontal.....	28
· Descripción de Servicio Frontal Abajo.....	33
Técnica del Servicio Frontal Abajo.....	33
Metodología de la Enseñanza del Servicio Frontal Abajo.....	34
· Desarrollo del Juego I.....	35
DESARROLLO METODOLÓGICO DEL VOLEIBOL 5º. GRADO PRIMARIA.....	37
· Aspectos Pedagógicos a tener en cuenta en la Enseñanza del Voleibol.....	38
Contenidos Procedimentales del Voleibol 5º. Grado.....	40
· Descripción de Recepción Baja.....	40
Técnica de la Recepción Baja.....	40
Metodología de la Recepción Baja.....	43
· Descripción y Técnica de Voleo Lateral.....	44
Metodología de la Enseñanza del Voleo Lateral.....	45
· Descripción y técnica del Servicio Lateral Bajo.....	47
Metodología de la Enseñanza del Servicio Lateral Bajo.....	48
· Descripción y Técnica del Remate.....	49
Metodología de la Enseñanza del Remate.....	52
· Desarrollo del Juego II.....	57
Características del Minivoleibol y sus reglas.....	58
DESARROLLO METODOLÓGICO DEL VOLEIBOL 6º. GRADO PRIMARIA.....	60
· La Educación Física y su relación con el Deporte.....	61
Contenidos Procedimentales del Voleibol 6º. Grado.....	65
· Descripción y Técnica de la Recepción Baja.....	65
Metodología de la Recepción Baja.....	65
· Descripción de Voleo con desplazamiento y salto.....	66
Metodología de la Enseñanza del Voleo con desplazamiento y salto.....	67
· Descripción y Técnica del Servicio por arriba de la cabeza.....	68
Metodología de la Enseñanza del Servicio por arriba de la cabeza.....	71
· Descripción de Remate y Bloqueo.....	73
Técnica del Bloqueo.....	74
Metodología de la Enseñanza del Bloqueo.....	77
· Desarrollo del Juego III.....	78
· Bibliografía.....	79

PRESENTACION

El presente Manual Técnico-Methodológico de Voleibol para el Nivel Primario, viene a constituir el tercer paso luego de los Manuales de Atletismo y Baloncesto, que buscan ir marcando el recorrido del ambicioso y gratificante proyecto de ir posibilitando al sector docente de educación física las herramientas necesarias para el desarrollo metodológico del contenido programático del Currículo Nacional de Educación Física.

Estamos consientes que la tarea del desarrollo metodológico es intensa y extensa, pero que es la base de la real aplicación y desarrollo de un currículo. La calidad educativa como parámetro del avance educativo, descansa en la mediación docente de la clase, y esta se ve fortalecida y enriquecida en la medida en que disponga de las herramientas metodológicas que orienten y guíen su labor de enseñanza.

Hemos dado inicio a tal desarrollo metodológico a partir de que el enfoque curricular principia a tratar educativamente el deporte, o sea el 4º. grado primaria, y la mira implica completar las cuatro unidades consecutivas de las Guías Programáticas referidas a los deportes de Atletismo, Baloncesto, Fútbol y Gimnasia Rítmica Musical, así como abarcar las unidades alternativas de Voleibol, Ajedrez y Juego de la Pelota Maya.

Más la visión de apoyo metodológico no se centra tan sólo al área del deporte educativo, sino su pretensión es poder llegar al desarrollo de los diversos contenidos previstos dentro del currículo de Educación Física, que comprende los tres niveles – preprimaria, primaria y medio- del sistema educativo.

Conscientes que tal empresa es ambiciosa y desafiante, pero también seguros que sus frutos serán altamente gratificadores porque se enfocan directamente en la mejora de la calidad de la clase de educación física, hoy se da impulso a este tercer paso de avance de todo un recorrido que se torna enriquecedor y que implica romper el vacío histórico de la ausencia en nuestro medio de este tipo de manuales de desarrollo técnico-metodológico del Currículo de la Educación Física nacional.

Este tercer Manual se asume como un esfuerzo agregado al desafío de recorrer el amplio sendero del desarrollo metodológico de nuestro Currículo Nacional, en el que no dudamos servirá de estímulo no sólo en el área de educación física, sino incluso más allá, para ir promoviendo la diversa estrategia didáctica de la educación física, la que sin duda recompensará tributando una mejor calidad de proceso en la enseñanzaaprendizaje de nuestra disciplina educativa

Lic. Gerardo Aguirre
Director General de Educación Física

INTRODUCCIÓN

El presente Manual Técnico-Methodológico de la Enseñanza del Voleibol para el Nivel Primario, está estructurado en tres grandes partes que comprenden el 4º., 5º. y 6º. Grados de dicho nivel. En cada una de las mismas se ha buscado sistematizar si no siempre, en su mayoría, que se disponga de un doble enfoque de cada fundamento a enseñar, esto es: el técnico y el metodológico.

A diferencia de la guía metodológica que en nuestro medio se centra en la propuesta de una serie de actividades o ejercicios para el desarrollo puntual de un contenido o tema de la guía programática, en el manual, se persigue la descripción amplia de cómo se enseña determinado fundamento deportivo, cuál es su base motriz desde la mecánica del movimiento y finalmente los pasos o acciones metodológicas para guiar su enseñanza.

Busca entonces no el traslado sugerido de una determinada práctica, sino la descripción de la misma, a efecto que en el momento de la enseñanza, el docente tenga clara la idea de lo que enseña, en que consiste y como puede enseñarlo, sujeto a la demostración, a la explicación, a la corrección, a la evaluación y al feedback apropiado y efectivo.

Desde luego, que no pretende agotar el tema, ni erguirse como verdad única, es tan solo un referente, que persigue estimular el desarrollo, ampliación o completación mediante la labor docente.

Finalmente, busca propiciar y jerarquizar el enfoque de tratamiento pedagógico del deporte educativo dentro del ámbito curricular. Por ello hay adaptaciones propias del rendimiento óptimo de la pedagogía deportiva, muy diferentes a la óptica de la teoría de entrenamiento deportivo o de los manuales de técnica de Voleibol de alto rendimiento o de perfil competitivo.

El presente es un Manual cuyo contexto es la escuela, en el cual el Voleibol como los demás deportes, es un medio de la educación física, que busca apoyar el propósito de ésta, y que no es más que el desarrollo y formación físico-motora de todo educando, a efecto de generar desempeños competentes en la habilidad motriz general puesta al servicio del proyecto de vida de cada quién; en otras palabras y como nuestro eslogan lo expresa: "para una educación física para toda la vida."

Prof. Jorge L. Zamora
Compilador

COMUNIDADES DE PRÁCTICA PEDAGÓGICA

APOYO METODOLÓGICO A LA ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL DEL NIVEL PRIMARIO

ASESORÍA PEDAGÓGICA

CONTENIDO PROGRAMATICO DE VOLEIBOL NIVEL PRIMARIO

MACROCURRICULO

INTRODUCCIÓN AL VOLEIBOL (4°. Grado)
<ul style="list-style-type: none">• Posiciones alta y media.• Recepción alta y media.• Voleo frontal.• Servicio frontal bajo.
VOLEIBOL II (5°. Grado)
<ul style="list-style-type: none">• Recepción baja.• Voleo lateral• Servicio por abajo lateral.• Remate.
VOLEIBOL III (6°. Grado)
<ul style="list-style-type: none">• Recepción baja.• Voleo lateral con desplazamiento y salto.• Servicio por arriba de la cabeza,• Remate y bloqueo.

CONTENIDO PROGRAMÁTICO DE VOLEIBOL NIVEL PRIMARIO

MESOCURRÍCULO¹

CUARTO GRADO Introducción al Voleibol

1. Posiciones alta y media
2. Recepción alta y media.
3. Voleo frontal.
4. Servicio frontal bajo.
5. Desarrollo del juego I.

QUINTO GRADO Voleibol II

1. Recepción Baja.
2. Voleo lateral.
3. Servicio por abajo lateral
4. Remate
5. Desarrollo del juego.

SEXTO GRADO Voleibol III

1. Recepción baja.
2. Voleo con desplazamiento y salto.
3. Servicio por arriba de la cabeza.
4. Remate y bloqueo.
5. Desarrollo de juego.

¹ El presente contenido mesocurricular corresponde a la propuesta genérica, sin la contextualización regional correspondiente.

APOYO METODOLÓGICO A LA ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL DEL CUARTO GRADO NIVEL PRIMARIO

Introducción al Voleibol

Descripción de Voleibol:

El voleibol es un juego de equipo con 6 jugadores por bando. El objetivo es enviar el balón por encima de la red, y dentro de los límites del terreno, de manera que el equipo contrario no pueda devolverlo correctamente o evitar que toque el suelo.

El voleibol se basa en un juego de pelota en el que dos equipos enfrentados deben marcar puntos a la vez que deben defender su campo de juego de los puntos que los competidores puedan realizar. Una de las características más importantes del voleibol es que se juega con las manos y brazos, además de que la pelota se mantiene en gran parte del juego en el aire, sin poder ser tomada o detenida con las manos.

Una de las particularidades del voleibol, que no sucede tanto con otros deportes de equipo, es que si bien cada jugador tiene un puesto más o menos definido, los seis individuos que integran el grupo deben estar en permanente rotación cada vez que se realiza o anula un punto. De tal modo, todos pasan por diferentes lugares de la cancha, desempeñando así diferentes tareas y funciones. Aquí es importante señalar el rol del libero, el jugador que se diferencia de los demás porque puede entrar y salir del juego en cualquier momento, reemplazando a cualquier jugador. Sin embargo, el libero no puede sacar, bloquear ni atacar.

Valor educativo del Voleibol:

Desde el plano de la motricidad, el voleibol desarrolla destreza y coordinación, soltura y capacidad de reacción, velocidad y dominio de sí mismo. Por otra parte, la separación del adversario por la red (que no suprime la

combatividad del juego) evita los accidentes graves y permite encuentros entre diferentes categorías y los juegos mixtos. Suprime la hazaña individual, desarrolla el espíritu de apoyo, de ayuda, y facilita la integración social y progresiva.²

La enseñanza del voleibol en el currículo está supeditada a los principios didácticos siguientes:

- Un ejercicio debe ser elegido para representar una dificultad; pero una dificultad accesible.
- Si el nuevo ejercicio está bien elegido debe esperarse una cierta adaptación.

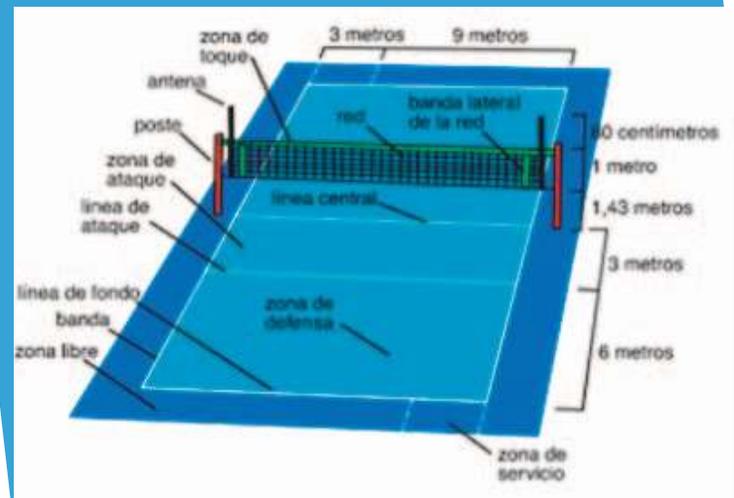


² Cassignol Raymond, "Las cinco etapas del voleibol", Edit. Kapelusz, Argentina, 1978

- Es indispensable que el niño conserve las ganas y la alegría de jugar.
- Maduración sí, saturación no.
- En todo momento de la clase hay que declarar la guerra al estatismo.
- No es recomendable especializar demasiado pronto a los escolares.
- Es recomendable siempre recurrir a la observación: ¿Qué hiciste? ¿Qué hizo él? Y a la reflexión: ¿Por qué hiciste esto? ¿no hay otra forma mejor?
- Todo juego o partido debe ser considerado como una simple etapa, una fuente de nuevos progresos, y no como un fin en sí mismo.
- Tener presente que ninguna acción es aislada: antes: a) la pelota viene del adversario, yo defiendo; b) la pelota viene del compañero, construyo un ataque. Después: a) la pelota va al campo del adversario, inmediatamente yo defiendo; b) la pelota está en mi campo, yo apoyo

Características Generales del Voleibol:³

El voleibol es un deporte colectivo, jugado por dos equipos de 6 jugadores, en una cancha que es un rectángulo de 18 metros de largo por 9 metros de ancho, rodeado de una zona de por lo menos 3 metro



³Adoptado de Iniciación al Voleibol de Manuela Mainer Sanmartín y citado por Juan José Reverte Guevara en "Apuntes del Voleibol" y de Carlos Cortina Guzmán en "Voleibol Fundamentos Técnicos".

¿Cómo se pone el balón en juego?

El balón se pone en juego con un saque ejecutado por el jugador zaguero derecho colocado en la zona de saque. El balón debe ser colocado con una mano y enviado directamente al campo contrario por encima de la red.

¿Cuál es el número de toques por equipo?

Cada equipo tiene derecho a dar 3 toques al balón (además del bloqueo) para impedir que el balón toque el suelo de su propio campo y enviarlo al campo contrario por encima de la red.

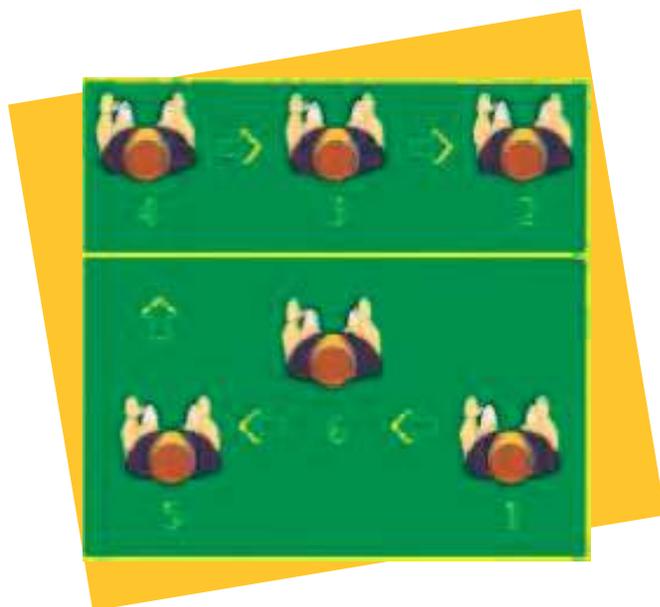
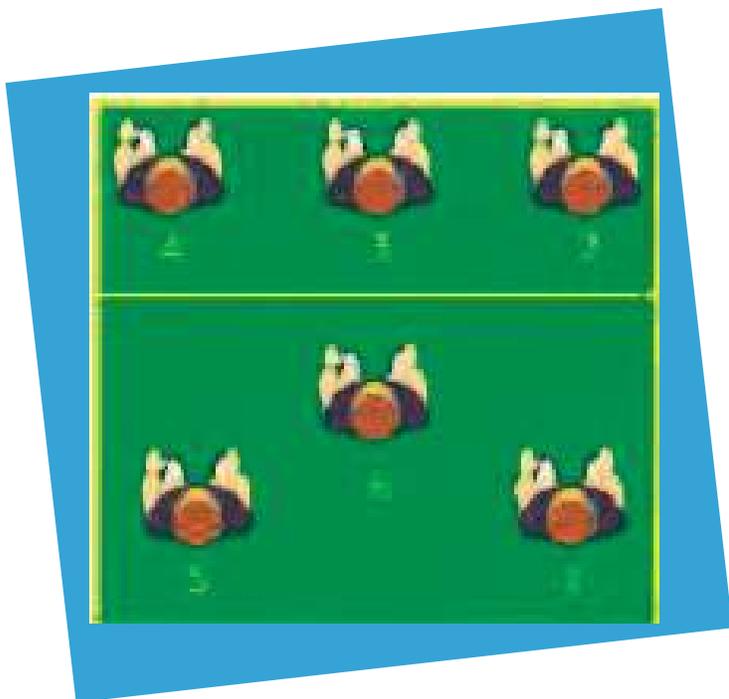
Al primer toque del balón se le llama "recepción de saque", al segundo toque se le llama "toque de dedos o pase colocación" y el tercer toque recibe el nombre de "remate". Por otra parte, el "bloqueo" constituye la acción principal de defensa.

Zona de ubicación de los jugadores en el campo:

Cada mitad del campo está dividida imaginariamente en 6 zonas (en el diagrama están numeradas en sentido opuesto a las agujas del reloj de la 1 a la 6) las 3 zonas próximas a la red se les denomina zonas de ataque, y a las zonas alejadas de la red se les denomina zonas zagueras o de defensa, la llamada línea de los tres metros sirve para dividir el campo de los atacantes de la zona de los defensores.

Al inicio de cada set los jugadores se acomodan en su campo de modo tal que cada uno ocupa una de las 6 zonas imaginarias.

Sentido de la rotación de los jugadores:



Los jugadores rotan en el sentido de las agujas del reloj.

Nombre que reciben los jugadores según el lugar que ocupan:



Del 4 al 2: delanteros



Del 5 al 1: zagueros

Después del servicio, los jugadores pueden desplazarse y ocupar cualquier posición en su propio campo, de esta manera el central, que por ejemplo se encuentra en la zona 4 intercambia la posición con el rematador o alero, que a su vez parte de la posición tres. Esta situación se conoce como cambio de zona, que puede ser un cambio corto, si el intercambio se produce entre el central y uno de los exteriores, o bien un cambio largo, si el intercambio se produce entre dos jugadores exteriores, los cambios se efectúan tanto con los zagueros como con los delanteros.



Fundamento Metodológico del Aprendizaje del Voleibol:

En el nivel primario desde el punto de vista metodológico, los llamados fundamentos, asumen la identidad de “elementos técnicos”, y son referidos a la enseñanza de un solo fundamento sin combinación o asociación con otro. Desde tal metodología se aplica la formación conocida como “dinámica simple”,

Dinámica Simple: Es la formación metodológica referida a la enseñanza de un solo elemento técnico deportivo, y es el aplicado al desarrollo programático del nivel primario. Su metodología implica etapas, cuya transición de una a otra no es el docente quién la impone, sino que es la progresión del educando, y que está en función de:

- Sus posibilidades,
- Sus disponibilidades de práctica,
- Su voluntad de progresar.

Tales fases son las siguientes:

- **Individual:** etapa del yo, que busca la apropiación del objeto-pelota y la asimilación del toque de la pelota. Puede ser: sin balón (gesto) y con balón

En forma desarrollada consiste en:

PASO I: Enseñanza del gesto del elemento técnico.

PASO II: Ejecución estacionaria con balón del elemento técnico.

PASO III: Ejecución en desplazamiento con balón del elemento técnico.

PASO IV: Ejecución del elemento técnico con apoyo material:

- Conos
- Aros

- **En pareja:** familiarizado el objeto-pelota, el educando quiere usarlo y acude al otro, que es el compañero o adversario del momento, lo que le permite progresar.
- **En tercias:** constituye la continuación lógica de la fase anterior de la pareja, implica el criterio de coordinación y pequeña sociedad de tres amigos para articular tres elementos técnicos o para jugar en terreno reducido, con red baja, o un terreno normal evitando la zona de los tres metros
- **En cuartas:** es una etapa en la que se reestablece el equilibrio entre el ataque y la defensa.
- **El Equipo:** que puede iniciar con pelota plástica o de playa, o permitiendo rebote en el piso, para ir avanzando progresivamente, con ello se abarca el contenido del desarrollo de juego.

Desde el enfoque de los medios educativos, el proceso curricular de aprendizaje del Voleibol implica a nivel primario:

1. Juegos Predeportivos.
2. Ejercicios técnicos.
3. Desarrollo del juego.

1. Juegos Predeportivos: consiste en Iniciar en la técnica básica a través de los juegos y formas jugadas, que buscan despertar el interés de los niños y a través de ello, lograr la motricidad básica, realizando en forma libre y natural los diversos elementos técnicos del voleibol desde un contexto lúdico.



2. Ejercicios Técnicos: consiste en la enseñanza de los elementos mediante la ejercitación técnica. Se identifican como aquellos ejercicios que desglosan analíticamente el elemento técnico en partes para su mejor aprendizaje. El objetivo es ir gradualmente incorporando la técnica del gesto del elemento desde un enfoque general hasta llegar más adelante a la habilidad aprendida de determinado elemento técnico.

Cuando se trabaja en el aprendizaje técnico genérico (ejercicios de fundamentación) es necesario poner énfasis en que los ejercicios deben realizarse "controlando el momento", sin buscar performance ni competencia, ya que la técnica se visualiza desde el rendimiento óptimo,

es decir sobre la base de posibilidades motrices del alumno, y no desde el rendimiento máximo, que es en función de productos terminales.



3. Desarrollo del juego: Corresponde al tránsito del ejercicio técnico a la forma jugada, en donde la aplicación del elemento técnico aprendido es reafirmado mediante la presencia directa de la estrategia curricular "desarrollo del juego" que consiste en la iniciación al juego deportivo intra-clase, en donde se aplica como consolidación del proceso de aprendizaje del elemento técnico,



El Minivoleibol como medio de enseñanza fundamental del Voleibol en la Primaria

Para efectos de introducción del voleibol en la primaria se recomienda que se haga de la mano del minivoleibol, para lo cual de acuerdo al Prof. Marcelo P. Paladini⁴

“El Mini-Voleibol ha sido creado entre otros objetivos, extrayendo los contenidos más importantes del deporte de referencia. Como aprendizaje del juego del Voleibol convencional es el medio de educación para el niño, el cual a través de sus características adquiere un amplio valor formativo, cumpliendo con los requerimientos acordes al deporte y al entrenamiento infantil antes mencionados.”

El mismo Prof. Paladini, nos refiere sobre las características, reglas básicas y aspectos técnicos los siguientes:

Características del juego: Adaptación del deporte a las posibilidades del niño, por eso es un deporte que gusta mucho; es posible jugarlo en espacios reducidos como patios, parques, escuelas, etc. Además que la enseñanza no difiere entre varones o mujeres; deporte de pronta adhesión ya que no presenta riesgos, no tiene contacto físico lo cual lo hace que los rivales no sean enemigos.

Reglas básicas: Bajo la fundamentación de adaptar el deporte al niño, se reducen las medidas del campo de juego, la cantidad de integrantes del equipo, la pelota para los más pequeños es de un peso y tamaño inferior, se disminuye la altura de la red, el partido o encuentro se disputa por tiempo y no por resultado, se dividen en categorías según la edad (de 8 a 12 años) y por niveles de habilidades técnicas.

Aspectos técnicos: Iniciando por la familiarización del terreno de juego, la red y la pelota; las técnicas iniciales son atrapar y lanzar por sobre la red, luego se irán incorporando las acciones técnicas básicas como el Golpe de Arriba y de Abajo, Saque de Abajo, Ataque y finalmente el Bloqueo, esto no indica que hasta que controle los fundamentos no debe empezar a jugar, por el contrario debe iniciar jugando (método global), para luego pasar a la construcción del juego y así de a poco tendrá mayor control y desarrollo de los gestos técnicos. Finalmente buscar el perfeccionamiento de todas las técnicas básicas, para poder agregarle luego variantes más avanzadas. Defensa, Saque de Arriba, Armado y Sistemas.

Por su parte los Profesores Daniel Alessandro y Héctor Combes⁵ proponen la enseñanza del minivoleibol den tres etapas, adaptando la primera para cuarto grado primaria, a la que denominan: “Etapa Base del minivoleibol, cuyo objetivo lo centran en una preparación e introducción al propio minivoleibol, caracterizándola por los aspectos siguientes:

Actividades y juegos: introducción y motivación, a través de: adaptación y familiarización al balón, y de los Juegos Simples.

⁴ Paladín Marcelo, “Minivoleibol o deporte reducido (características del deporte y el entrenamiento infantil), documento electrónico, sin dirección.

⁵ Alessandro Daniel y Cómbes Héctor, “Del voleibol escolar, al voleibol de rendimiento”, documento electrónico, sin dirección

Campo (cancha): áreas adaptadas al proceso de enseñanza: se refiere específicamente a las instalaciones con que se cuenta, y el material que se tiene para trabajar.

Red: alturas adaptadas: de acuerdo a los objetivos planteados en esta etapa, por ejemplo: si el objetivo es darle continuidad al juego, se levantará la red (o soga, o elástico), para que al tener un mayor "vuelo" (parábola) de la pelota se tenga más tiempo de llegar a ella, y así tratar de evitar la interrupción del juego lo menor posible, ya que hay que recordar que cuanto mayor cantidad de veces de "toca" o "golpea" la pelota se tendrá una mayor sensibilidad y con ello mayor dominio de la misma.

El Prof. Roberto Quiróz, por su parte, propone para la primera etapa alcanzar los objetivos siguientes:⁶

- Lograr la atención y el interés del niño.
- Mejorar las diferentes valencias motrices.
- 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



⁶ Quiróz Roberto, "Voleibol para el segundo y tercer ciclo de la Educación General Básica, Parte I, Fundamentación del Minivoleibol", Argentina, CAPTEL, Programa de Educación a Distancia.

Contenidos Procedimentales de Voleibol

Descripción de las Posiciones Alta y Media:

Se denominan posiciones a las posturas iniciales más racionales que adopta el voleibolista en el transcurso del juego para ejecutar diferentes desplazamientos, fundamentos técnicos y acciones tácticas. Los niños requieren aprender las posiciones iniciales más cómodas a partir de las cuales se puede defender el balón desde un saque, desde un remate o para ejecutar un segundo pase junto a la net, etc.

La ejecución de cualquiera de los fundamentos técnicos en el juego del voleibol exige una posición adecuada y de un desplazamiento que asegure el éxito de la acción, por tal razón la enseñanza del voleibol debe iniciar por el aprendizaje de las posiciones y desplazamientos principales.

Tanto las posiciones como los desplazamientos forman la fase preparatoria de los diferentes fundamentos técnicos del juego.



Posición alta



Posición media

Técnica de las Posiciones Alta y Media:

En el voleibol existen tres posiciones básicas: la alta, la media y la baja. El macrocurrículo nacional establece que la posición alta y media se enseñen en el 4º grado y deja la posición baja para el 5º grado.

Desde el enfoque curricular las posiciones más usuales al inicio de la enseñanza del voleibol son la alta y la media, y desde el extracurriculo las más características del juego son la media y la baja.

La utilización de las posiciones y desplazamientos depende del carácter del fundamento a acompañar y de la situación de juego que exista. Por ejemplo: la posición alta se frecuenta para los segundos pases; la media para la defensa del saque y la baja para la defensa del balón después de un remate.

Por tal razón la posición baja se dejó para el quinto grado, debido que hasta ese grado se contempla en el currículo la enseñanza del remate.

Por tal razón la posición baja se dejó para el quinto grado, debido que hasta ese grado se contempla en el currículo la enseñanza del remate.

La diferencia en cuanto a colocación del cuerpo entre las distintas posiciones, reside en el grado de flexión de las rodillas, que va de lo leve (pos. Alta), mediana (pos. Media) y total (pos. Baja).

Las tres posiciones toman en cuenta las características generales siguientes, mismas que son aplicables para los desplazamientos:

- La cabeza y la mirada al frente.
- Tronco ligeramente inclinado hacia atrás.
- Piernas semiflexionadas o flexionadas.
- Los pies uno más adelante que otro.
- Puntas de los pies dirigidas al frente.
- Los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo.

Posición Alta

Es la que coloca al cuerpo con mayor extensión del tronco y piernas, utilizable para pases y para recepciones arriba de la cintura.



Posición Media

La posición media es la más utilizada y se manifiesta tanto en la espera de un balón como del momento del contacto con el mismo, la extensión del tronco y piernas no es total ni leve sino intermedia.



Metodología de las Posiciones Alta y Media:

Aunque en forma específica en el contenido del macrocurrículo no se alude a los desplazamientos en la enseñanza del voleibol, al enseñar las posiciones estos son imprescindibles pues constituyen la base de complemento metodológico.

Las posiciones en forma estacionaria tienen un efecto limitado, requieren por lo mismo enseñarse también a través de los desplazamientos en donde asumen mayor amplitud técnica.

Puede decirse que partir de la práctica de las posiciones y los desplazamientos comienza el encuentro de los principiantes con el voleibol.

Los ejercicios de técnica de desplazamiento deben reflejar las condiciones en las cuales tiene que desplazarse el voleibolista durante el juego, y se hace recomendable que todo desplazamiento finalice obligatoriamente con la imitación de un determinado gesto técnico, o bien con recepciones y lanzamientos de pelotas de diverso tipo, para finalmente hacerlo con la ejecución de fundamentos técnicos utilizando balones de voleibol.⁷

⁷Zhelezniak Y. D. et al, "La preparación de los voleibolistas jóvenes", Instituto Superior de Cultura Física, "Manuel Fajardo", La Habana Cuba, 1984.

Se hace importante que los escolares aprendan a combinar los diferentes modos de desplazamiento con las paradas y la adopción de una terminada posición y también que aprendan a seleccionar el modo de desplazamiento en dependencia de la acción de juego que puede ser la distancia del balón, velocidad de vuelo, trayectoria, etc.

Las principales formas de desplazamiento son:

- Paso añadido a la derecha y a la izquierda.
- Pasos de avance (al frente) y retroceso.
- Salto al frente y atrás.
- Carrera y detención.
- Pasos cruzados.
- Pasos mixtos o combinados.

Para lograr resultados satisfactorios en los desplazamientos, es necesario desarrollar capacidades físicas especiales. Específicamente la rapidez de reacción, la cual está constituida por los siguientes aspectos:

- Sentido de anticipación.
- Rapidez para correr y desplazarse hacia delante - atrás y derecha - izquierda.
- Rapidez de cambio de dirección durante los desplazamientos.
- Rapidez combinando giros y caídas.

Tal como señala el Prof. Carlos Alejandro Cortina,⁸ "Los desplazamientos están en función de la trayectoria del balón, ya sea en su recepción o en la preparación del ataque. Estas dos situaciones hacen que todos los jugadores estén en movimiento en un mismo momento. Esto hace que los movimientos y desplazamientos varíen en la velocidad de reacción o traslación y que por consiguiente se pierda la visión directa de la superficie de juego para seguir las evoluciones del balón en el aire."



Desplazamiento hacia adelante



adelante Desplazamiento hacia atrás



Desplazamiento lateral ?

⁸ Cortina Guzmán Carlos Alejandro, "Voleibol, Fundamentos Técnicos", Universidad Nacional Autónoma de México, Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas, Facultad de Estudios Superiores de Zaragoza.

⁹ Gráficas tomadas de Cortina Guzmán Carlos Alejandro, Ob. Cit.

Ejercitación de las posiciones y desplazamientos:

1. Los practicantes se colocan en fila con la cara hacia la net, detrás de la línea de ataque. Los primeros jugadores de la fila corren hacia ésta, se detienen con un salto, dan una vuelta e imitan un pase desde la posición alta.
2. Los practicantes se sitúan en fila de a uno en el punto de intersección de las líneas lateral y final. A una señal se desplazan en paso añadido en posición media a lo largo de la línea frontal a la zona 6, luego se detienen y se vuelven con la cara hacia la net ejecutando un gesto de recepción desde la posición media. (se desplaza desde la zona 1 y desde la zona 5).
3. Los practicantes se sitúan en la fila en la zona zaguera de frente hacia la net. Corren hacia ésta a velocidad, hacen una parada e imitan un pase desde la posición alta.
4. Los practicantes ejecutan diferentes desplazamientos indicados por el docente, a la voz del mismo se detienen en la posición que él mismo indique (alta o media) e imitan la realización de un fundamento técnico.
5. En parejas, tomándose del brazo (o sin tomarse), se desplazan con sucesión de pasos en diferentes direcciones. Uno de los practicantes cambia la dirección, mientras que el otro reacciona rápidamente ante ese cambio imitándolo.
6. Aplicación de juegos predeportivos y relevos en los que se aplique las diversas formas de desplazamiento.
7. El docente lanza la pelota girando hacia la derecha, a la izquierda. El alumno se desplaza siempre de frente hacia la dirección de la pelota y la toca.
8. El alumno lanza el mismo la pelota, espera un rebote y se desplaza a tocarla
9. Caminando, el alumno autolanza la pelota a diferentes alturas y el docente indica la posición (alta y media) con que debe ser recibida la pelota, motivando con ello a diferencia el tipo de flexión de las rodillas tan importante en los principiantes.
10. Correr a lo largo de una línea, un pie de cada lado, y detención equilibrada en la posición que indique el docente y ejecutando un fundamento técnico.



RECEPCION ALTA Y MEDIA

Descripción de Recepción:

Es el fundamento técnico utilizado especialmente para la recepción del saque consistente en el golpe bajo o toque de antebrazos. Es el elemento básico para la defensa, se utiliza sobretodo para hacer la recepción de la cual normalmente la pelota ha de haber perdido potencia (amortiguado) para luego direccionarla a algún otro compañero.

La altura alta o media de la recepción dependerá del tipo de posición que se seleccione para realizarla.



Técnica de la recepción:¹⁰

Características Previas:

- Pies no paralelos, es decir uno más adelantado que el otro.
- Piernas flexionadas.
- Brazos adelante y sueltos.
- Sacar joroba.
- Intentar tener la pelota adelante, y de no ser posible sacar los brazos y trabajar con los hombros.
- Desplazarse siempre abajo.
- El peso del cuerpo se ubicará sobre el pie de adelante.
- Golpe de abajo perfecto, antebrazos rotados y brazos bien estirados, no juntar los pulgares porque impiden la rotación de los codos
- Capacidad de leer la trayectoria de la pelota, es muy bueno que en cada pelota de recepción el jugador que no reciba grite "corta" "fuera" "tuya etc."
- Cambiar la dirección de la pelota con los hombros.
- Pasos cortos y rápidos

¹⁰ Quiróz Roberto, Ob. Cit.

Movimiento hacia la pelota:

- Recordar los puntos anteriores que se refieren al desplazamiento
- Si se corre hacia la izquierda primero se mueve el pie derecho, luego el izquierdo y así sucesivamente, no se cruzan
- Los desplazamientos se hacen sobre los dedos del pie, porque con las plantas es muy lento
- Debe intentar siempre alinearse detrás de la pelota
- Enfrentar con los hombros al objetivo



Posición de los brazos en la recepción:

- Los brazos se deben encontrar en la posición justa, con referencia al piso, ya que unos brazos paralelos al piso o bien con las manos más altas que los hombros, causarían que la pelota golpee en ellos y luego se vaya hacia atrás; por el contrario si los brazos se encuentran con las manos apuntando hacia el piso, la pelota golpeará en ellos y caerá adelante; es por ello que queda muy claro el motivo de la importancia de la posición de los brazos para una buena recepción



Acción de pase:

- Es suave y rítmica todo el tiempo
- Recordar todo lo dado en la técnica del golpe de abajo
- Los pies un poco más separados que el ancho de los hombros
- Recordar como se realiza el golpe de acuerdo a la zona de la cancha donde se encuentra el jugador



RECEPCIÓN ALTA



RECEPCIÓN MEDIA



Recomendaciones para la ejecución técnica del golpe bajo o de antebrazos:

- Mientras más cerca se encuentre el jugador de la red, menor será el trabajo de los brazos.
- Debe procurarse formar una superficie plana y tensa con los brazos al contacto con el balón.
- La colocación del jugador antes del contacto será debajo del balón y en dirección al lugar donde se pretenda enviar.
- Cuando se recibe en zona 1 se adelanta la pierna derecha y por la zona 5 la izquierda.
- No se deben bajar los brazos cuando se espera el balón.

Errores más comunes:

- En el momento de contacto con el balón el cuerpo no se encuentre detrás del balón.
- Tener los brazos demasiado pegados al cuerpo.
- Tener los hombros rígidos.
- Flexionar los brazos durante el contacto con el balón.

Ejercitación de la Recepción:

- Lanzamiento de autopase a diferentes alturas, tocar de antebrazos alternando posiciones altas y medias, primero fijo y luego con desplazamiento.
- Lanzamiento de rebote del balón en el suelo, y luego de la búsqueda de tocarlo de antebrazos.
- Toque del balón de antebrazos desde ambas posiciones (alta y media) en forma continua y a lo largo de una fila de compañeros que le lanzan el balón.
- En hileras encontradas, uno de la primera fila lanza el balón y el otro que se desplaza busca tocarlo de antebrazos y devolverlo en la dirección en la que se la enviaron.
- Desde diversas posiciones, acostado, sentado, de rodillas se levanta y reacciona para luego tocar de antebrazos desde posición alta y media.
- En parejas tocar de antebrazo pasando encima de un listón, una cuerda, o la net.



VOLEO FRONTAL

Descripción de Voleo Frontal:

El Voleo es el fundamento técnico más básico y elemental del voleibol y tomando en cuenta la importancia que reviste, sobre todo en las acciones ofensivas del juego colectivo. El voleo ejecutado con intenciones de preparar el ataque es lo que se denomina PASE.

Es así como el voleo es el gesto técnico que se utiliza para realizar el pase de colocación, su principal cometido es poner el balón, en alguna zona de la red, en posición de ser atacado (tercer toque en el propio campo) por otro compañero.

El voleo podrá ejecutarse adelante, atrás y lateral todos ellos fijos y en suspensión; y que durante la ejecución principalmente los movimientos ejecutados por los brazos serán los que diferenciarán a cada uno. Para efectos del macrocurrículo del cuarto grado, solo corresponde tratar el voleo frontal.

Sin embargo, desde el enfoque curricular debe tenerse presente que no se trata de imponer la técnica plena del voleo frontal, sino que se hace necesario dejar libertad al educando a descubrir, familiarizarse, conocer el objeto-pelota.

Desde el contexto escolar de nuestro medio el fundamento del voleo resulta ser uno de los fundamentos de mayor complejidad, a lo que se suma el proceso fisiológico de desarrollo óseo de las falanges de los dedos de la mano, que inciden en la seguridad y precisión del toque de balón.

A pesar que en las líneas precedentes se va describir la técnica de la ejecución del voleo, este es un aporte del como debe ser para el docente, pero no necesariamente un mandato de aplicación para el educando que apenas inicia la etapa introductoria del voleibol como lo representa el cuarto grado primaria, donde priva un contexto predeportivo y de praxis lúdico-motriz.

Tal como señala Raymond Cassagnol ¹¹ “En este punto no es necesario hablar de voleibol sino de dejar que el niño encuentre por sí mismo todas las formas del manejo de la pelota. Hacerle eliminar los movimientos que le hacen perder esa pelota a indicarle que en aquello que más tarde, mucho más tarde, constituirá el voleibol...” (...) “Todos estos manejos de la pelota con una mano, dos manos (...) con pelotas de tamaño, de peso, de formas diferentes pueden ser utilizados para ser reconocidas...”



¹¹ Cassagnol Raymond, Ob. Cit.

Técnica del Voleo Frontal:

- Debe atenderse el trabajo de las piernas con relación a la distancia entre el jugador y el lugar hacia donde se dirige el balón.
- Antes del contacto con el balón se estará de frente hacia donde se enviará el voleo.
- Es importante el trabajo de todos los dedos en el momento con el contacto con el balón.
- Los pies en forma de paso. El peso del cuerpo repartido sobre los pies. Piernas semiflexionadas.
- El tronco ligeramente inclinado al frente
- Brazos flexionados y las manos en forma de copa con los dedos adelante de la cara a la altura de los ojos y la vista al frente.
- Comienza entonces una extensión simultánea de brazos y piernas hasta hacer contacto con el balón con las terceras falanges de los dedos de las manos.
- Al terminarse el contacto, las manos indican hacia el lugar que se envió el balón y el cuerpo se encuentra completamente extendido, estos movimientos finales estarán en función de adoptar la postura idónea para la ejecución del movimiento posterior en el juego (anticipación motora).



Metodología de la enseñanza del voleo frontal:

Fases de la enseñanza de la técnica:

- Fase de Preparación: El practicante se sitúa debajo de la pelota, con las piernas flexionadas y abiertas; se coloca las manos sobre la frente, uniendo los dedos índice y pulgar de las manos formando un triángulo y, el resto de dedos ajustados a la pelota, los brazos flexionados.

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.

- **Fase de Ejecución:** En el momento del contacto con la pelota, hay una extensión general de todo el cuerpo. 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.



- **Fase de Finalización:** En la mitad de ese recorrido ascendente se toma contacto con la pelota, Normalmente en dirección al lugar donde se quiere enviarla.



Principales errores:¹²

- No golpear la pelota con todos los dedos.
- Golpear la pelota con la palma de la mano.
- No golpear sobre la frente.
- No producir una flexión anterior al contacto con la pelota y una extensión en el momento del mismo.
- No ubicarse correctamente debajo y detrás de la pelota.
- No colocar una pierna adelante y otra atrás para mantener el equilibrio.
- Golpear corriendo en lugar de correr – detenerse – golpear.
- Colocar las piernas cruzadas.
- No estar frente a donde se enviará la pelota, pudiendo estar de espalda en caso de ser un pase hacia atrás.
- Colocar los pulgares adelante.
- Golpear y saltar.
- Golpear y luego extender los brazos.
- Golpear y luego extender el cuerpo.
- Colocar los codos muy separados.
- Retener el balón.
- Golpear con los dedos en punta.
- Perder de vista el balón.



Formas de corrección:¹³

Incorrecta colocación de los pulgares:

- Pase de arriba contra la pared, muy cerca para poder mirar las manos y corregirse.
- Para lo cual el docente le hará llevar los mismos hacia los ojos, enfrentando aún más las palmas de las manos hacia adentro.
- Otro es acostarlo de cubito dorsal, ofreciéndole resistencia al trabajo de extensión de brazos dejándole caer una pelota pesada sobre las manos, lo cual obligará a llevar hacia atrás los pulgares, esto deberá alternarse con pelotas de voleibol común.
- Golpear el balón solamente con pulgares e índice contra la pared.

Separar las manos después de golpear:

- Trabajar sobre “sensaciones opuestas” es decir cruzar las manos después de golpear el balón hasta lograr el término medio correcto.

¹² Quiróz Roberto, Ob. Cit.

¹³ Quiróz Roberto, Ob. Cit.

No extensión total de los brazos:

- Sentamos a nuestro alumno frente a la pared y le exigimos que golpee el balón más arriba de una línea trazada a una altura considerable.

No colocar las manos sobre la frente previo al golpe:

- Indicarle a nuestros alumnos que la pelota debe ser vista a través de una ventanita que forman los pulgares e índice.
- Golpes bajos y sucesivos al balón arriba de la cabeza que no permitan bajar los brazos.
- Aplaudir sobre la frente antes de golpear.
- Dejar pasar la pelota y que golpee sobre la frente, caso contrario la ubicación era la incorrecta.

Golpear con los brazos extendidos:

- Esperar con las manos apoyadas en la frente hasta último momento.

No utilización de las piernas:

- Obligar al alumno a golpear el balón a distancias exageradas a las cuales no llegará si no emplea correctamente las piernas.



Ejercitación del voleo frontal:¹⁴ (todos los toques son en posición estacionaria)

- Tomar la pelota sobre la frente en forma correcta (con las dos manos formando una copa, que tenga la forma de la pelota, sin que la palma de las manos la toque, formando un triángulo entre los dedos pulgar e índice), para realizar la corrección entre los compañeros y por supuesto el docente, los codos a la altura de la cara.
- Para incorporar la extensión de brazos y ubicación de la pelota sobre la frente, se ubican en parejas uno en posición arrodillado y con la pelota correctamente tomada sobre la frente, realizar la extensión correcta de brazos con una leve oposición del compañero.
- Lanzar la pelota hacia arriba y ubicarse debajo, tomándola en posición correcta para el golpe de arriba.
- Idem que el anterior pero con pique previo, antes de tomarla. Esta ejercitación es para aprender la correcta ubicación debajo de la pelota.
- Para dar una idea global del golpe de arriba se realizará este trabajo para incorporar las piernas, en parejas uno lanza la pelota y el otro toma la posición correcta para el golpe de arriba, incluida la flexión de piernas, partiendo de esa posición extenderse completamente pasando la pelota a su pareja.
- Se iniciará entonces el golpe de arriba a la pelota, para lo cual se dividirá el gesto, en parejas uno arrodillado, el otro lanza la pelota y se la devuelve con pase de arriba.
- En parejas, uno semi flexionado, su compañero le lanza la pelota y el primero la devuelve con pase de dedos pero realizando una completa extensión del cuerpo, incorporando de esta manera la extensión de piernas.
- Cada uno se lanza la pelota hacia arriba y realiza el golpe de arriba.
- En parejas, desplazarse 9 metros realizando autopases verticales, hasta donde está el compañero, le deja la pelota y el compañero repite el movimiento.
- Se agregan desplazamientos, en parejas uno lanza la pelota a una distancia más corta de la ubicación del compañero, este se desplaza/frena/golpea, dándole tiempo para que vuelva a su posición original y reiterar el movimiento.
- Se realizarán juegos/ejercitaciones que permitan afianzar el gesto completo y corregirlo.



¹⁴ Quiróz Roberto, Ob. Cit.

SERVICIO FRONTAL BAJO

Descripción del Servicio Frontal Bajo:

El saque es el elemento fundamental iniciador del juego. Cada vez que éste se interrumpe por una falta, se reanuda con un saque. El jugador dispone de 5 segundos para realizarlo.

El servicio o saque permite poner el balón en juego. Es el elemento principal y más eficaz para la obtención de punto directo, o dificultar la construcción del ataque del equipo contrario.

El servicio frontal bajo, es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al jugador aparte de como iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar la pelota al otro lado de la red.

El saque por abajo de frente es la forma principal desde el contexto curricular para niños de 11 a 12 años, sobre todo durante el primer año de aprendizaje. Otra razón de iniciarse la enseñanza del saque con el estilo por abajo de frente, es que permite su ejecución observar todo el terreno y además es más fácil de enviar el balón sobre la net.

Técnica del Servicio Frontal Bajo:

- El balón es sostenido con la mano izquierda delante del jugador. El otro brazo ligeramente flexionado se encuentra detrás del cuerpo.
- Los pies en forma de paso (izquierda delante, si es derecho) al ancho de los hombros.
- Las piernas ligeramente flexionadas.
- El tronco algo inclinado al frente.
- El movimiento de encuentro con el balón comienza con el lanzamiento corto de este hacia arriba.

- Seguidamente el brazo derecho se desplaza hacia delante en forma de péndulo golpeando el balón con la mano abierta o cerrada.
- Después de haberse hecho contacto con el balón todos los movimientos posteriores están en función de posibilitar al jugador penetrar al terreno y ocupar la zona correspondiente, preparándose para la realización de la próxima acción.



Metodología de la enseñanza del Servicio Frontal Bajo:¹⁵

- En parejas, uno tiene la pelota y su compañero la golpea adoptando la posición definida en la descripción técnico mecánica del golpe.
- Practicar el saque a corta distancia de una pared e ir alejándose progresivamente mientras se realizan todas las correcciones.
- En parejas, separados red de por medio a corta distancia, e ir alejándose hasta llegar al fondo de la cancha.
- Saque básico a marcas en el piso que están del otro lado de la red.
- Saque básico de un lado de la cancha a una marca determinada, si acierta corre busca la pelota y saca desde el otro lado a la otra marca, si también acierta, le pasa la pelota a un compañero de la hilera para que realice el mismo movimiento, la hilera que termine primero gana, si en los saques hacia las marcas erra, deberá intentarlo nuevamente hasta acertar.
- Ejercicios de saque y recepción con las canchitas reducidas, lo que permite practicar el saque básico, la recepción y siempre trabajando con desplazamientos hacia adelante y atrás.

Errores más comunes:

- No flexionar las piernas.
- No extender las piernas con el golpe.
- Flexionar el brazo del golpe.
- Tener la pelota mal ubicada, es decir no sobre el lado de la mano que va a golpear.
- No acompañar el movimiento con todo el cuerpo.
- No tener el pie contrario a la mano del golpe más adelantado.
- No pasar el peso del cuerpo desde la pierna de atrás hacia la de adelante.



¹⁵ Quiróz Roberto, Ob. Cit.

DESARROLLO DEL JUEGO I

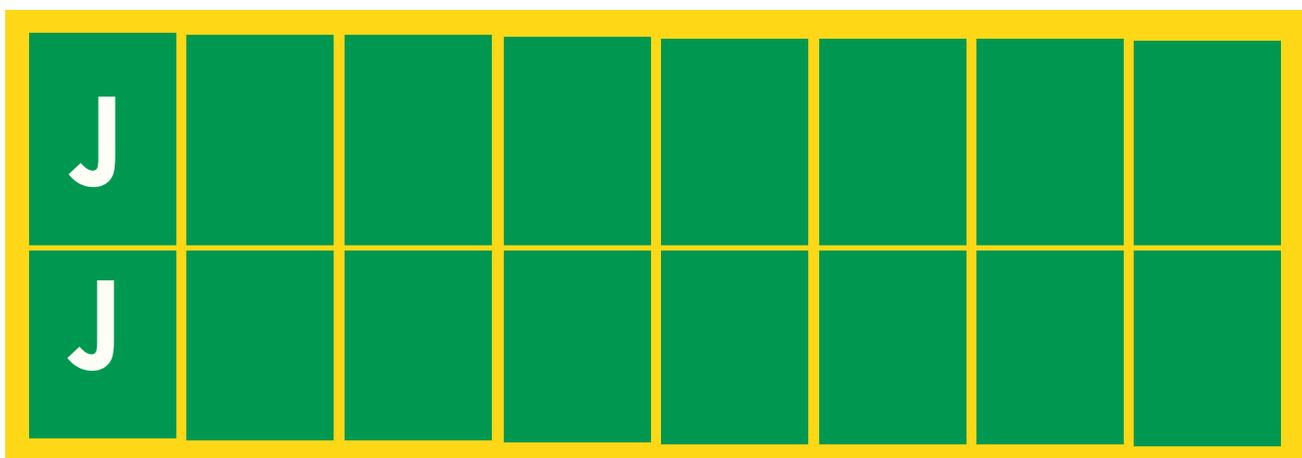
Descripción:

Por este tema se interpreta el contenido macrocurricular por el que se inicia a la acción colectiva de juegos sobre la base de minivoleibol, y que regularmente se desarrolla en la parte final de la clase durante la unidad de voleibol.

En cuarto grado es recomendable que tal desarrollo se aplique en atención a los criterios siguientes:

- Como primera etapa juegos de uno contra uno, que es un método de rápida introducción al juego, no solo para no aburrir con tediosas clases estáticas.

En el gráfico siguiente representamos⁹ 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.¹⁶



- Como segunda etapa aumentar a juegos de dos contra dos hasta llegar a tres contra tres en el cuarto grado.
- Se presentan variantes pedagógicas que buscan 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. Incluye diversas adecuaciones como que un inicio el niño podrá tomar el balón, que 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), y que la red debe estar a una altura debidamente adecuada.

¹⁶ Tomado de Quiroz Roberto, "Minivoleibol desarrollo táctico", documento electrónico www.captel.com.ar

- Otra variante incluye que el niño solo podrá tomar el balón en la primer pelota del inicio del juego, o sea en la recepción al saque únicamente. El saque puede tocar la red y se realizará desde atrás de la línea final con saque de abajo. Se deben ejecutar dos toques como mínimo y tres como máximo.
- Siguiendo variante no se puede tomar la pelota, pero se puede permitir que ésta de un rebote en el suelo.
- En la siguiente variante no se puede tomar la pelota ni dejar de rebote en ningún caso, el saque puede tocar la red, y se realizará desde atrás de la línea final (sin pisarla) con saque de abajo. Se deben ejecutar dos toques como mínimo y tres como máximo.



No es mejor docente 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.¹⁷

¹⁷ Roberto Quiroz, "Minivoleibol desarrollo táctico". Doc. Cit.

voleibol **5to** grado

APOYO METODOLÓGICO A LA ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL DEL QUINTO GRADO NIVEL PRIMARIO

Aspectos pedagógicos a tener en cuenta en la enseñanza del Voleibol:¹⁸

- La técnica adquiere cada día más importancia, pero visto como un instrumento del mini voleibol o del voleibol, pero nunca como un fin en si mismo, en el contexto del currículo de educación física se es practicante de voleibol, como medio de contribución al desarrollo físico-motriz del educando, y no como un realizador de técnicas individuales y aisladas de un deporte, en este caso el voleibol.
- En las etapas distintas de la enseñanza del voleibol, deberá prevalecer el espíritu del juego en todo momento.
- Los ejercicios de repetición permiten la auto corrección inmediata, por ejemplo 5 o 6 repeticiones, dependiendo del ejercicio que se esté realizando, implicaran una corrección automática.
- El elemento más importante del aprendizaje es el "feed back", que no es otra cosa que la información de lo que se realizó, por eso son muy importantes los ejercicios de repetición.
- Los educandos deben centrar su aprendizaje en el juego, y no en la técnica.
- Buenas representaciones son mejores que las palabras, por ejemplo alguien que jamás vio un remate no estará en condiciones de hacerlo si el docente solo se lo explica y no busca demostrarlo.
- Demasiada información es peor que ninguna, porque no se puede prestar la atención a todo al mismo tiempo.
- El docente que al corregir un gesto técnico le da importancia a todo por igual no le da importancia a nada, o sea que no se puede corregir todo junto, el educando de cada tres indicaciones solo logra procesar asimilándola a una sola de las tres.
- Cuando un educando aprende algo nuevo:
 - Identifica: lo más importante que deberá realizar en cada técnica.
 - Elabora en su mente el modelo técnico que quiere lograr.
 - Prueba realizarlo.
 - Recibe información sobre el éxito obtenido, ya sea externa por intermedio de docente o interna a través del feed back
 - Decide entonces en base a lo anterior si deberá modificar o no lo que está haciendo
 - Prueba de nuevo.
- La memoria de respuesta técnica es dependiente de cada situación, por ejemplo pasar de abajo en parejas no significa practicar recepción, recordemos que buscamos que jueguen al voleibol y no que sean realizadores de técnicas de voleibol.

¹⁸ Adaptado de Quiróz Roberto, "Voleibol para el segundo y tercer ciclo de la Educación General Básica, Parte I, Fundamentación del Minivoleibol", Argentina, CAPTEL, Programa de Educación a Distancia. www.captel.com.ar

En la técnica individual¹⁹

- Se debe diferenciar cada técnica individual, y conocerlas profundamente
- Saber claramente cuando se utiliza cada técnica y no dejar que una invada el campo de la otra, por ejemplo el pase de abajo con el pase de arriba.
- Identificar el problema principal de cada educando y dedicarle mayor atención a dicho problema.
- Los errores no son siempre “errores técnicos o de desconcentración”, otros factores pueden influir, tales como:
 - el niño que se encuentra en un proceso de desarrollo físico muy violento
 - la creatividad confundida con hacer cualquier cosa, tanto de parte del alumno o del profesor que plantea la ejercitación.
 - error producto de la confusión, por ejemplo dos jugadores que no saben de quien es cada pelota
 - error por carencias físicas, por ejemplo un jugador muy bajo que no ataca la pelota arriba y atrás de la misma.
- No crear inseguridad, remarcando permanentemente los errores.
- En la práctica se les debe indicar a los educandos lo que deben hacer, y no lo que no deben hacer, por ejemplo de “golpea la pelota con la mano firme” en lugar de “no tires el saque afuera”.
- Saber claramente cuando se debe intervenir en la clase, para no desperdiciar oportunidades de corrección pero tampoco frenarla permanentemente porque terminan sin escucharnos.
- Un concepto primordial del aprendizaje motor es que los educandos poseen una capacidad finita para procesar información, por lo tanto se facilitará el aprendizaje minimizando la cantidad de información que se les presenta, si se les brinda una gran cantidad de detalles todos al mismo tiempo, los niños simplemente no recordarán la mayoría de ellos.
- Manejarnos con claves, que no son otras cosas que instrucciones concisas.

¹⁹ Idem

Contenidos Procedimentales de Voleibol

RECEPCION BAJA

Descripción de Recepción Baja:

Es el fundamento técnico consistente en el golpe o toque de antebrazos, utilizado especialmente como elemento básico para la defensa de la recepción del remate, caracterizándose por la flexión total de piernas, que le permite el levando de pelotas bajas.



- Golpe de abajo perfecto, antebrazos rotados y brazos bien estirados, no juntar los pulgares porque impiden la rotación de los codos
- Capacidad de leer la trayectoria de la pelota, es muy bueno que en cada pelota de recepción el jugador que no reciba grite "corta" "fuera" "tuya etc."
- Cambiar la dirección de la pelota con los hombros.
- Pasos cortos y rápidos.

Movimiento hacia la pelota:

- Recordar los puntos anteriores que se refieren al desplazamiento
- Si se corre hacia la izquierda primero se mueve el pie derecho, luego el izquierdo y así sucesivamente, no se cruzan
- Los desplazamientos se hacen sobre los dedos del pie, porque con las plantas es muy lento
- Debe intentar siempre alinearse detrás de la pelota
- Enfrentar con los hombros al objetivo

Técnica de la recepción baja:²⁰

Características Previas: (en su mayoría son las mismas de la recepción alta y media)

- Los pies dependiendo de la altura a ras del suelo de la pelota pueden ir uno más adelantado que el otro o bien lateralizados uno del otro
- Rodillas con flexión total.
- Brazos adelante y sueltos.
- Intentar tener la pelota adelante, y de no ser posible sacar los brazos y trabajar con los hombros.
- Desplazarse siempre abajo.
- El peso del cuerpo se ubicará sobre el pie de adelante.



²⁰ Quiróz Roberto, Ob. Cit.

Posición de los brazos en la recepción:

- Los brazos se deben encontrar en la posición justa, con referencia al piso, ya que unos brazos paralelos al piso o bien con las manos más altas que los hombros, causarían que la pelota golpee en ellos y luego se vaya hacia atrás; por el contrario si los brazos se encuentran con las manos apuntando hacia el piso, la pelota golpeará en ellos y caerá adelante; es por ello que queda muy claro el motivo de la importancia de la posición de los brazos para una buena recepción.



RECEPCIÓN BAJA



Metodología de la enseñanza de la Recepción Baja:

Recomendaciones para la ejecución técnica del golpe bajo o de antebrazos:

- Debe procurarse formar una superficie plana y tensa con los brazos al contacto con el balón.
- La colocación del jugador antes del contacto será debajo del balón y en dirección al lugar donde se pretenda enviar.
- No se deben bajar los brazos cuando se espera el balón.

Errores más comunes:

- En el momento de contacto con el balón el cuerpo no se encuentre detrás del balón.
- Tener los brazos demasiado pegados al cuerpo.
- Tener los hombros rígidos.
- Flexionar los brazos durante el contacto con el balón.

Ejercitación de la Recepción Baja: (el docente debe tener presente que la práctica de este golpe en el 5º grado se hace únicamente en forma estacionaria, ya que por mantenerse este mismo contenido en el 6º grado, hasta allí como forma de consolidarlo ya conlleva desplazamiento.)

- Lanzamiento de autopase buscarlo y tocar de antebrazos desde una posición baja, solo en forma estacionaria.
- Toque del balón de antebrazos desde posición baja en forma continua en pareja en la uno lanza el balón y el otro responde por un lapso de un minuto cada uno.
- En hileras encontradas, uno de la primera fila lanza el balón y el otro busca tocarlo de antebrazos y devolverlo en la dirección en la que se la enviaron.
- Desde diversas posiciones, acostado, sentado, de rodillas se levanta y reacciona para luego tocar de antebrazos desde posición baja.
- Frente a un muro o pared tocando desde posición baja el rebote del balón lanzado.



VOLEO LATERAL

Descripción de Voleo Lateral:

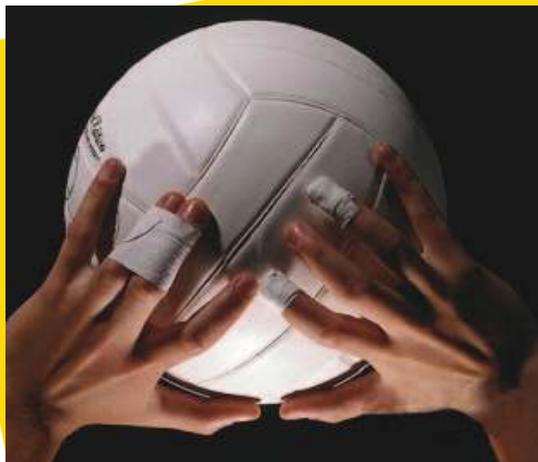
Este voleo guarda las mismas características iniciales que el voleo de frente, pero antes del contacto el cuerpo y en especial los brazos se colocan laterales a la dirección del voleo.

Se mantiene la recomendación que desde el enfoque curricular debe tenerse presente que no se trata de imponer la técnica plena del voleo lateral, sino que se hace necesario dejar libertad al educando en sus movimientos.

Es así mismo importante que el docente considere que la base del voleo lateral la hace el voleo frontal, de tal forma tal que si hay déficit en la ejecución de la forma frontal difícilmente se puede progresar en el estilo lateral.

Técnica del Voleo Lateral: (es similar a la del voleo frontal con la diferencia de la colocación lateralizada).

- Debe atenderse el trabajo de las piernas con relación a la distancia entre el jugador y el lugar hacia donde se dirige el balón.
- Antes del contacto con el balón se estará de lado hacia donde se enviará el voleo.
- Es importante el trabajo de todos los dedos en el momento con el contacto con el balón.
- Los pies en forma de paso. El peso del cuerpo repartido sobre los pies. Piernas semiflexionadas.
- El tronco ligeramente inclinado al lado.
- Brazos flexionados y las manos en forma de copa con los dedos adelante de la cara a la altura de los ojos y la vista al frente.
- Comienza entonces una extensión simultánea de brazos y piernas hasta hacer contacto con el balón con las terceras falanges de los dedos de las manos.
- Al terminarse el contacto, las manos indican hacia el lugar que se envió el balón y el cuerpo se encuentra completamente extendido en forma lateral.



Metodología de la enseñanza del voleo lateral:

Fases de la enseñanza de la técnica:

- **Fase de Preparación:** El practicante se sitúa debajo de la pelota, con las piernas flexionadas y abiertas; se coloca las manos sobre la frente, uniendo los dedos índice y pulgar de las manos formando un triángulo y, el resto de dedos ajustados a la pelota, los brazos flexionados.

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.

- **Fase de Ejecución:** En el momento del contacto con la pelota, hay una extensión general de todo el cuerpo en forma lateral. 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.



- **Fase de Finalización:** En la mitad de ese recorrido ascendente se toma contacto con la pelota, Normalmente en dirección al lugar donde se quiere enviarla.



Ejercitación del voleo lateral:

- La misma ejercitación que la del voleo frontal, con la adecuación de la forma lateralizada de tocar el balón, y en forma estacionaria, sin salto ni desplazamiento.
- Para efectos de consolidación los primeros ejercicios del voleo lateral, se recomienda empezar series de tres repeticiones en las que dos son voleo frontal y uno lateral; luego se cambia invirtiendo una frontal y dos laterales.
- Se continua con series de uno y uno o sea un toque frontal y uno lateral.
- Sólo cuando el docente verifica que no hay dificultad en la ejecución del toque de voleo se empieza a volar directamente desde la forma lateral.
- Cuando los casos de habilidad motriz individual lo permitan se va progresivamente primero incluyendo salto y luego desplazamiento hasta llegar a unir todas las habilidades.

SERVICIO LATERAL BAJO

Descripción del Servicio Lateral Bajo:

Es el elemento técnico que guarda similares características que el servicio frontal bajo, con la diferencia que el golpe al balón se da en forma lateral.

Se puede ejecutar en dos variantes de acuerdo a la colocación del ejecutante:

- a. Servidor colocado de frente a la línea de saque y movimiento lateral del brazo para el golpe.
- b. Servidor colocado lateralmente a la línea de saque y movimiento lateral del brazo para el golpe.

Técnica del Servicio Lateral Bajo:

El jugador se coloca paralelamente a la red y de frente o de la lado a la línea de saque. Los pies en forma de paso, aproximadamente al ancho de los hombros, las piernas ligeramente flexionadas.

El tronco algo inclinado al frente con una pequeña torsión hacia el brazo que golpea. El balón es sostenido con una de las manos adelante y el brazo contrario se retira hacia atrás. Se lanza el balón algo hacia arriba donde el brazo que está atrás se desplaza lateralmente hacia delante golpeando el balón con la mano abierta o cerrada.

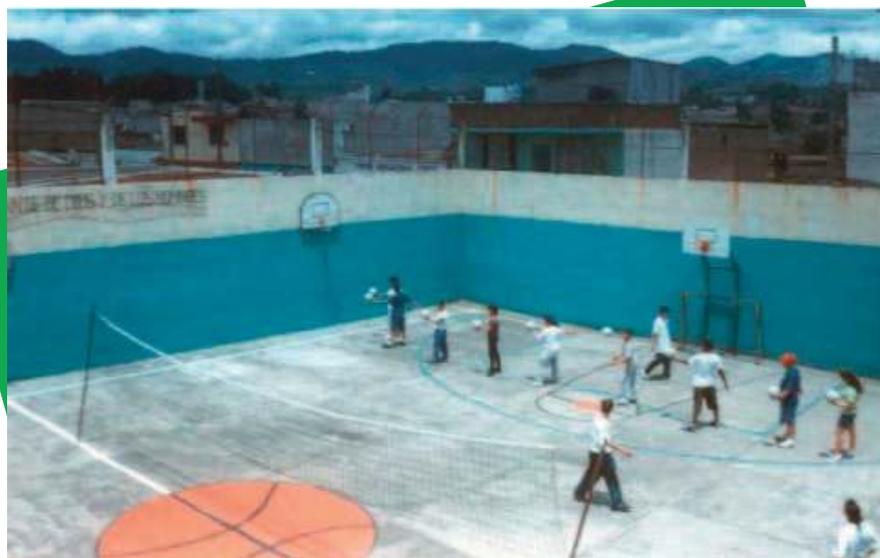
Sus pasos son:

- El balón es sostenido con la mano izquierda delante del jugador. El otro brazo ligeramente flexionado se encuentra al lado del cuerpo.
- Los pies en forma de paso (izquierda delante, si es derecho) al ancho de los hombros.
- Las piernas ligeramente flexionadas.
- El tronco algo inclinado al frente.
- El movimiento de encuentro con el balón comienza con el lanzamiento corto de este hacia arriba.
- Seguidamente el brazo derecho se desplaza hacia delante en forma lateral
- golpeando el balón con la mano abierta o cerrada.
- Después de haberse hecho contacto con el balón todos los movimientos posteriores están en función de posibilitar al jugador penetrar al terreno y ocupar la zona correspondiente, preparándose para la realización de la próxima acción.



Metodología de la enseñanza del Servicio Lateral Bajo:²¹ (similar al golpe frontal bajo adaptando la lateralización del movimiento)

- En parejas, uno tiene la pelota y su compañero la golpea adoptando la posición definida en la descripción técnico mecánica del golpe.
- Practicar el saque a corta distancia de una pared e ir alejándose progresivamente mientras se realizan todas las correcciones.
- En parejas, separados red de por medio a corta distancia, e ir alejándose hasta llegar al fondo de la cancha.
- Saque básico a marcas en el piso que están del otro lado de la red.
- Saque básico de un lado de la cancha a una marca determinada, si acierta corre busca la pelota y saca desde el otro lado a la otra marca, si también acierta, le pasa la pelota a un compañero de la hilera para que realice el mismo movimiento, la hilera que termine primero gana, si en los saques hacia las marcas erra, deberá intentarlo nuevamente hasta acertar.
- Ejercicios de saque y recepción con las canchitas reducidas, lo que permite practicar el saque lateral.
- No flexionar las piernas.
- No extender las piernas con el golpe.
- Flexionar el brazo del golpe.
- Tener la pelota mal ubicada, es decir no sobre el lado de la mano que va a golpear.
- No acompañar el movimiento con todo el cuerpo.
- No tener el pie contrario a la mano del golpe más adelantado.
- No pasar el peso del cuerpo desde la pierna de atrás hacia la de adelante.



Descripción del Remate:

El remate es el fundamento técnico por excelencia en el ataque de un equipo (tercer golpe al balón en el propio campo). El remate es el elemento técnico del voleibol con el cual se consigue la mayor eficacia en el ataque. Tanto la recepción de saque como la colocación tienen su objetivo en conseguir un buen y efectivo remate buscando la obtención del punto.

El remate se define como el golpeo que se realiza al balón con una sola mano por encima de la red, con máxima fuerza y velocidad, hacia el campo contrario, con el fin de provocar la máxima dificultad en la defensa del adversario.



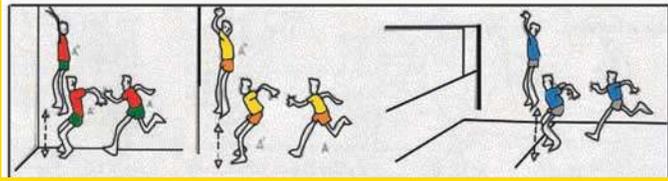
Técnica del Remate:

La técnica del remate se integra en los pasos siguientes

- carrera
- elevación
- golpe
- caída

La carrera de aproximación:

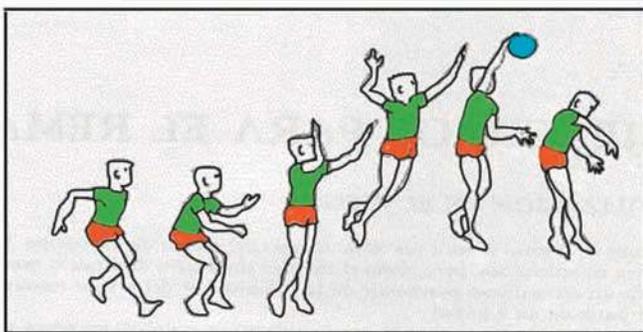
Está compuesta por tres pasos: 1º) para romper la inercia 2º) es para ubicar el lugar y el tiempo del salto con respecto al vuelo de la pelota. 3º) es el más largo y rasante, frenándose sobre los talones en donde se baja el centro de gravedad, en este momento los brazos se ubican a los costados del cuerpo hacia atrás produciéndose una serie de flexiones.



A nivel extracurricular la cantidad de pasos de la carrera de impulso depende de las características del rematador, el tipo de voleo que se remate y la situación específica del juego. El último paso de la carrera de impulso es importante, ya que debe ser el más largo y rasante, pues prepara las condiciones biomecánicas del cuerpo para un buen despegue.

La elevación:

Comienza por la transformación de una fuerza horizontal (carrera) a una fuerza vertical (salto), gracias a que el freno se produce con los talones y el impulso en el piso con las puntas de los pies, generando un principio de acción y reacción.

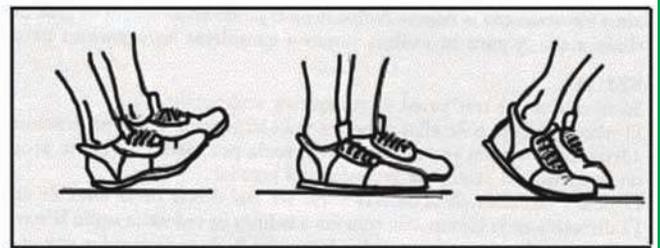


La carrera de impulso se frena con el talón (ligera torsión interna). En este movimiento los brazos se hallan extendidos arriba y atrás del cuerpo. Rápidamente el pie de atrás se coloca paralelo al otro (con ligera rotación interna) para una mejor utilización de la fuerza.

Despegue o impulso:

Se inicia al elevar los brazos, continuando con el estiramiento de los ángulos anteriormente dichos, siendo la punta de los pies el último contacto con el piso.

Después del rebote con ambos pies el cuerpo se eleva verticalmente, los brazos se mueven hacia arriba, el opuesto al ejecutor se eleva y se queda a la altura de la cara (apuntando a la pelota), por su parte el brazo diestro se eleva a igual altura, se flexiona y va hacia atrás a la altura del hombro, codo detrás y arriba de la oreja, todo acompañado por una rotación posterior del tronco y un arqueado de la columna vertebral.



La fase de despegue se considera la más importante, pues es donde se conjugan todas las leyes y principios físico-biológicos del rematador para realizar un mejor salto en correspondencia con el objetivo principal del remate, golpear el balón.

El peso del cuerpo pasa de los talones a las plantas terminando en la punta de los pies, siguiéndole un desplazamiento rápido y fuerte de los brazos hacia adelante y arriba y la extensión explosiva de las piernas.



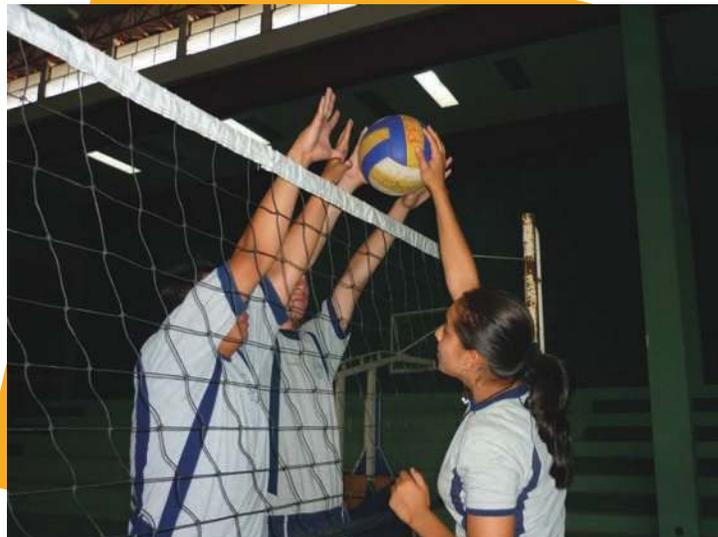
El golpe:

Se efectúa en el momento más alto, más arriba, y adelante posible

El brazo que no ejecuta va bajando por delante del cuerpo, mientras que el brazo diestro va en busca de la pelota, con una transformación del cuerpo desde el arco a una posición semejante a una especie de carpa.

El brazo diestro golpeará la pelota en su punto, más alto con la mano abierta, el impacto en la pelota será arriba y atrás, con un rápido quiebre de muñeca y la mano abierta. Luego de golpear el brazo se frena pero continúa su movimiento bajando delante del cuerpo.

El brazo que golpea se encuentra flexionado al lado de la cabeza (el codo señala hacia arriba), el otro semiflexionado se encuentra delante y a la altura de la cara (mantiene el equilibrio del cuerpo). El brazo describe un movimiento rápido hacia delante y arriba golpeando con la mano abierta. En este momento el brazo debe estar extendido (mayor altura en el golpeo) realizándose simultáneamente el golpe con la mano abierta con flexión supina de la muñeca. El brazo descende por delante del cuerpo.



La caída:

Después del golpe al balón, se retira rápidamente la mano, bajándola por delante del cuerpo, el jugador descende sobre la punta de los pies realizando un pequeño movimiento. Será primero, con la punta de los pies, y con ambos a la vez.

Metodología de la enseñanza del Remate:

Ejercicios Preparatorios:

En principio representa a nivel curricular la enseñanza con pelota y net no necesariamente oficial, lo que lleva a la práctica de los pasos técnicos a través de ejercicios con diversos implementos y ante alturas de la red, cuerda o lazo distintos y adecuados a los educandos.

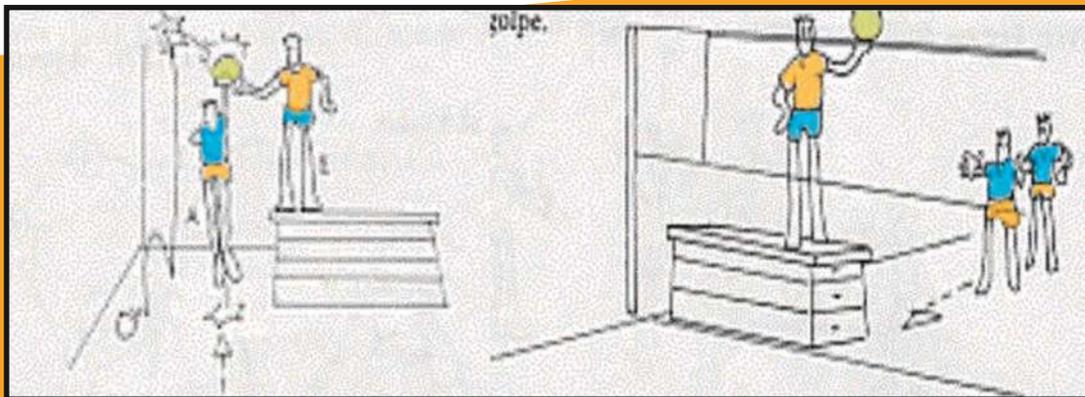
- Lanzamiento con ambas manos detrás de la cabeza de una pelota plástica por encima de la cuerda, en salto y con impulso de pasos.
- Lanzamiento a una mano en parejas frente a frente con pique en el suelo de una pelota tenis.
- Lanzamiento con ambas manos y con salto de una pelota de tenis, por arriba de la net, primero desde el lugar y luego con impulso.
- Lanzamiento con una mano de una pelota tenis, con salto e impulso arriba de la net.



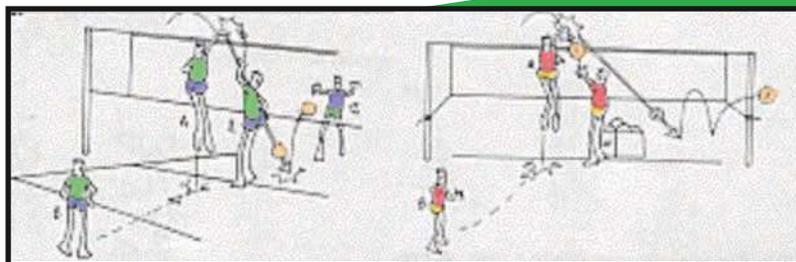
- Lanzamiento con salto de una pelota de tenis hacia arriba y al frente para golpearla después.
- Remate con pelota plástica contra la pared, primero fijo, luego con suspensión y finalmente con impulso y suspensión.
- Remate con pelota plástica o de hule ante la net, primero con suspensión y luego con impulso.
- En parejas lanzar la pelota contra el piso, realizando el gesto del remate correctamente (si no se puede tomar la pelota con una mano, hacerlo con bolsitas, pelotas de tenis o pelotas desinfladas).



- Red muy baja, de pié, golpear la pelota sobre la red, la pelota debe estar sostenida con una mano.

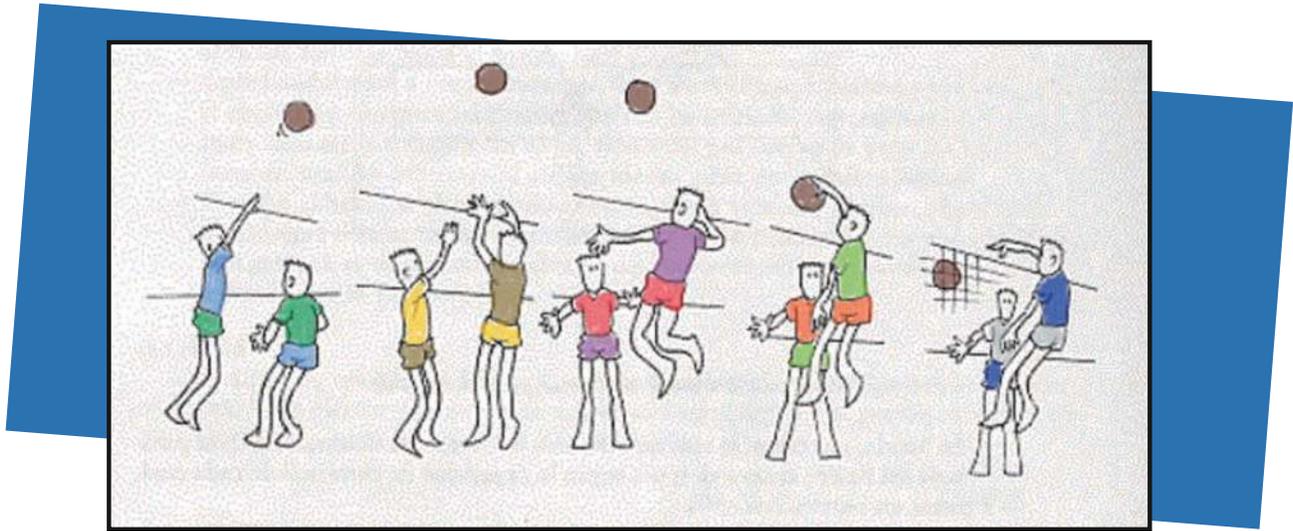


- Ídem pero ahora la pelota es lanzada por el docente.



- El docente sostiene la pelota, con la red baja, el alumno la golpea pero previamente hace el gesto de remate con el movimiento de los brazos.

- ídem, pero la pelota ya no es sostenida y ahora se hace el ejercicio igual, pero ahora la pelota es lanzada por el docente.



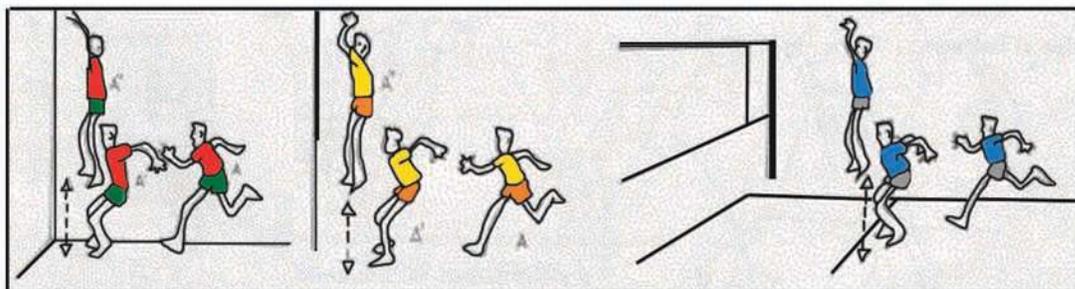
Hasta aquí se ha incorporado: 1) el golpe a la pelota 2) recorrido de los brazos 3) idea del vuelo de la pelota y el golpe de la misma.

Aprendizaje de la carrera:

- Libre en cualquier área realizar los tres pasos en la forma descrita en la parte técnica
- ídem, pero al finalizar el tercer paso quedar ubicado con el cuerpo listo para saltar.

Incorporando el salto y la referencia con la red:

- Salir de los tres metros y realizar el movimiento completo, saltando a rematar sin la pelota.



Incorporando el golpe a la pelota:

- Ídem anterior pero le pegamos a una pelota sostenida por el docente.
- Ídem pero golpeando una pelota de primer tiempo.

La corrección debe ser permanente y se debe volver atrás en el paso metodológico cuantas veces haga falta.



- Meterse muy debajo de la pelota.
- No golpear la pelota en el punto más alto, arriba y adelante de nuestra cabeza.
- No levantar los dos brazos, al saltar y en forma simultánea, (no equilibrando el cuerpo en el aire).
- Golpear con la mano cerrada.
- Golpear con la mano muy rígida.
- No muñequear la pelota.
- Caer con un solo pié.

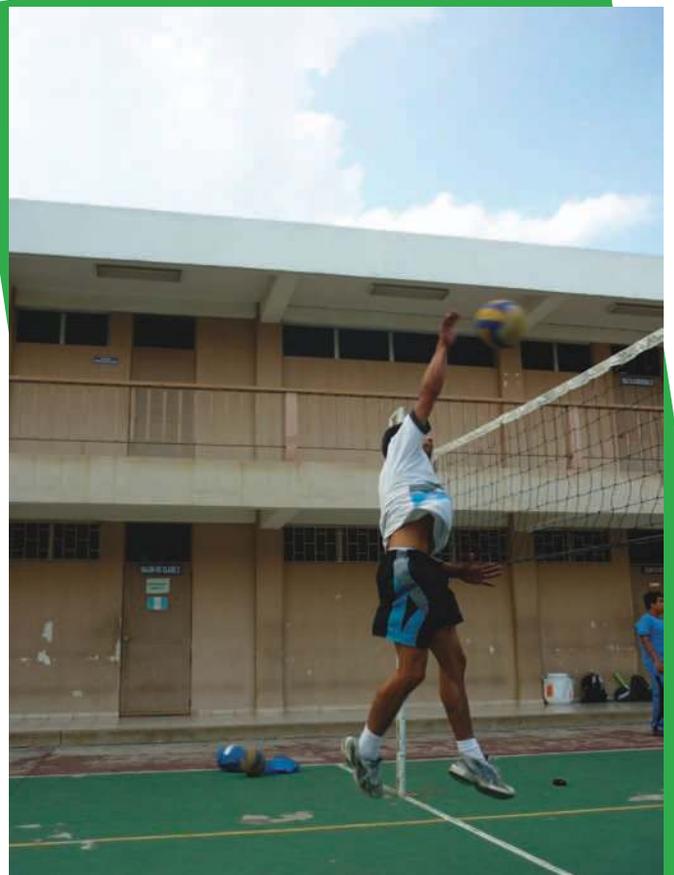
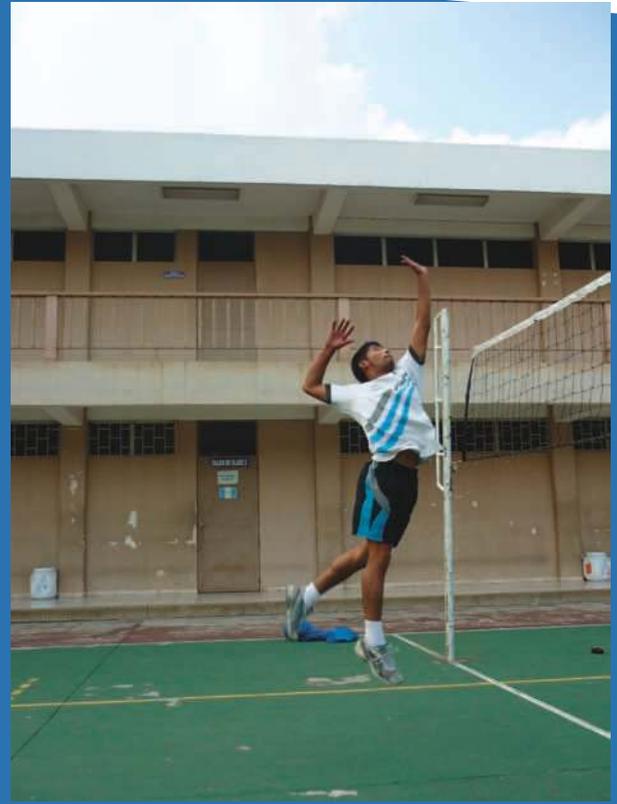


Errores más comunes:

- Iniciar la carrera fuera de tiempo, en las pelotas altas se recomienda salir luego de que la pelota sale de las manos del armador, y de ser armados muy altos cuando la pelota llega a su punto más alto en la trayectoria.
- Realizar muchos pasos cortos.
- No frenarse sobre los talones y luego impulsarse sobre las puntas de los pies.
- Ubicar los pies demasiados juntos o demasiados separados antes del salto.
- No ayudar al salto con el impulso de los brazos (sin esa ayuda se disminuye entre 10 y 15 centímetros la elevación)
- No realizar con el cuerpo los ángulos descritos en la técnica de salto, en el movimiento previo al salto.
- Golpear la pelota con el cuerpo muy cerca de la red.

Ejercitación técnica:

- Remate con la pelota lanzada por el docente, para asegurarse la precisión del armado.
- Remate con armado de los alumnos.
- Remate luego de tomar una pelota lanzada desde el otro lado de la red, pelota fácil que se puede defender con golpe de arriba.
- Remate luego de una defensa previa, atacada por el docente, quien graduará el grado de dificultad de la misma.
- Trabajos en tríos, uno recibe un lanzamiento, otro volea y el otro remata, divididos en dos grupos de cada lado de la red, rotando todos de sus respectivos lugares.



DESARROLLO DEL JUEGO II

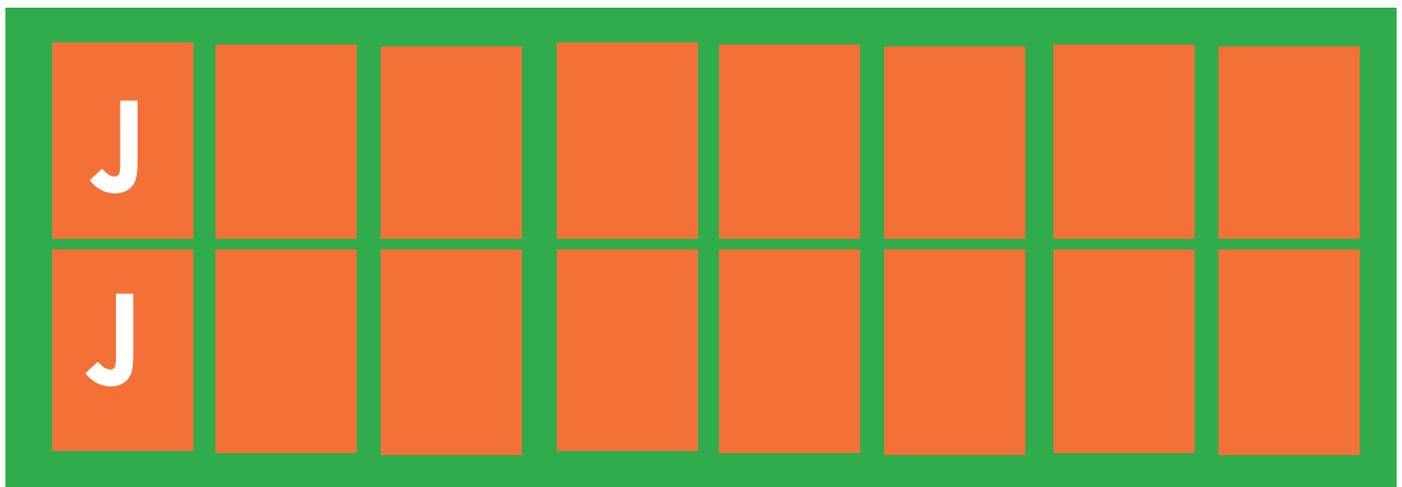
Descripción:

Por este tema se interpreta el contenido macrocurricular por el que se inicia a la acción colectiva de juegos sobre la base de minivoleibol, y que regularmente se desarrolla en la parte final de la clase durante la unidad de voleibol.

En quinto grado es recomendable se le de continuidad al proceso iniciado en cuarto grado en la forma siguiente:

- Los juegos se realizan de tres contra tres y cuatro contra cuatro en minicampos con espacios adecuados para 8 jugadores.
- El presente proceso persigue que hasta en el 6° grado se alcance ya con una mayor movilidad y toque de balón del juego completo de 6 contra 6.

En el gráfico siguiente representamos 9 canchitas disponibles para jugar 3-3 y 4-4.²²



- En esta etapa ya hay pocas variantes reglamentarias en especial al toque de balón que ya es directo y que puede ser de voleo o antebrazo.
- Lo que si varía es que no necesariamente se puede jugar con pelota y net oficial.

²² Gráfica Tomada de Quiroz Roberto, "Minivoleibol desarrollo táctico", documento electrónico www.captel.com.ar

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.

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 el 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 recomendados 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

Cancha 3 x 9 m 6 x 9 m 8 x 12 m

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.

voleibol **6to** grado

LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL DEPORTE

El deporte en la escuela:

El deporte fue creado originalmente para el adulto, y con el fin de hacerlo accesible al niño y al joven, se introduce a la escuela. En el ámbito escolar, el deporte ha venido desarrollándose en dos connotaciones:

- a) Como medio de la educación física
- b) Como fin propio, asumiendo la concepción de enseñanza-deportiva o educación deportiva

El deporte con medio de la educación física, es aquel que le sirve como instrumento para cumplir su misión fundamentalmente educativa y para alcanzar sus objetivos de formación multilateral; y en donde el deporte como conducta humana constituye un campo fértil para la construcción de diversas posibilidades educativas, fortaleciendo y enriqueciendo la educación física, y que se conceptúa como un deporte en la escuela y para la escuela, pensado, estructurado y organizado en función de la actividad escolar, en el cual el movimiento no ocupa el lugar central, sino la persona que se mueve, que actúa, que realiza una actividad física.

Como Parlebas lo define: Interesa menos el ejercicio y más el que se ejercita. Ya no preocupa tanto el "modelar" al niño sino dotarle de una gran disponibilidad motriz que le permita adaptarse mejor".

El deporte como fin propio, constituye una realidad aparte de la educación física, que al contrario en lugar de fortalecer la misión educativa de ésta, y de adaptarse a las exigencias de la escuela; desorienta tal misión e introduce intereses ajenos a la escuela, en la que los métodos que utiliza se caracterizan por una concepción instrumentalista y mecanicista del movimiento.

Como muy bien apunta Domingo Blázquez Sánchez –profesor de Didáctica de la Educación, del INEF de Barcelona-²⁴

"El modelo de enseñanza deportiva ha concebido al educando como un servomecanismo capaz, de reproducir exactamente los patrones que institucionalmente son aceptados como básicos y que sitúan a la (técnica) en un lugar privilegiado de la enseñanza. La influencia del (fenómeno deportivo) ha llevado a que se contemple al niño como un futuro (campeón), y sobre esta imagen se ha construido todo su proceso de iniciación. Así, no ha sido el deporte el que se ha adaptado al niño, sino el niño al deporte."

La pedagogía deportiva se ha construido a partir de modelos teóricos basados en la práctica adulta de alto nivel. La técnica ha venido marcada por el héroe deportivo o el deporte élite.

José María Cagigal, sobre estas dos connotaciones del deporte en la escuela, nos señala que: "hoy en la práctica deportiva a todos los niveles influye la imagen del deporte de alta competición. La práctica deportiva estimulada por el supercampeonismo se aleja de los valores educativos, aunque posea otros valores distintos, no quiere ello decir que una visión educativa del deporte deba combatir al deporte-espectáculo. Este es un gigante que sigue creciendo, que se nutre y realimenta mediante un ciclo de intereses sociales, económicos y políticos que hay, por consiguiente, que aceptar como realidad social; incluso hay que convivir con él y, si es posible influir en él pedagógicamente. Los responsables del deporte educativo, aceptada esta gran dimensión del deporte-espectáculo, deben insistir por descubrir el otro deporte, ajeno a él –no enemigo-,

²⁴ Blázquez Sánchez Domingo, "Iniciación a los Deportes de Equipo", Edit. Martínez Roca, España 1986

cargado de valores, de posibilidades básicas para una renovación humana". "El deporte será más educativo cuando más conserve su calidad lúdica, su espontaneidad y su poder de iniciativa."²⁵

La literatura conceptual de la Reforma Educativa Española, plantea que para que el deporte sea un hecho educativo debe respetar los siguientes criterios:²⁶

- Tener un carácter abierto; es decir, la participación no puede establecerse por niveles de habilidad, sexo u otros criterios de discriminación.
- Tener como finalidad no sólo la mejora de las habilidades motrices, sino también las otras intenciones educativas presentes en los objetivos generales.
- Que los planteamientos que se efectúen no incidan fundamentalmente sobre el resultado de la actividad (ganar/perder), sino sobre las intenciones educativas que se persiguen.

“Se trata de lograr una aproximación del alumno a lo que son las diferentes prácticas deportivas de manera que pueda escoger entre ellas las que más coinciden con sus intereses, capacidades y medios y que adquiera una conciencia crítica deportiva en la sociedad actual en sus diferentes vertientes (deporte-competición, deporte-recreo) “.

En el modelo pedagógico nacional de la educación física (de doble ámbito), el deporte se concibe como deporte educativo en el currículo y deporte escolar en el extracurriculo.

La Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte:²⁷

La Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura –UNESCO- en su 20ª. Reunión en París, el día 21 de noviembre

de 1978, proclamó la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, a fin de poner el desarrollo de la Educación Física y el Deporte al servicio del progreso humano, favorecer su desarrollo y exhortar a los gobiernos, las organizaciones no gubernamentales competentes, los educadores, las familias y los propios individuos a inspirarse en ella, difundirla y ponerla en práctica, estableciendo el siguiente contenido:

Artículo 1º. La práctica de la Educación Física y el Deporte es un derecho fundamental para todos.

Artículo 2º. La Educación Física y el Deporte constituyen en elemento esencial de la educación permanente dentro del sistema global de educación.

Artículo 3º. Los programas de Educación Física y Deporte deben responder a las necesidades individuales y sociales.

Artículo 4º. La enseñanza, el entrenamiento y la administración de la Educación y el Deporte deben confiarse a un personal calificado.

Artículo 5º. Para la Educación Física y el Deporte son indispensables instalaciones y materiales adecuados.

Artículo 6º. La investigación y la evaluación son elementos indispensables del desarrollo de la Educación Física y el Deporte.

Artículo 7º. La información y la documentación contribuyen a promover la Educación Física y el Deporte

Artículo 8º. Los medios de comunicación de masas deberían ejercer una influencia positiva en la Educación Física y el Deporte.

²⁵ Cagigal José María, "Cultura Intelectual y Cultura Física", Edit. Kapelusz, Argentina, 1976

²⁶ Lleixa Arribas Teresa, "Manuel Fichero Educación Física Primaria Reforma", Editorial Paidotribo, Primera Edición, Barcelona, España, 1984

²⁷ UNESCO, Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, 1978

Artículo 9º. Las instituciones nacionales desempeñan un papel primordial en la Educación Física y el Deporte.

Artículo 10º. La cooperación internacional es una de las condiciones previas del desarrollo universal y equilibrado de la Educación Física y el Deporte.

Declaración Conjunta sobre Deporte de F.I.E.P.-I.S.F.²⁸

La Federación Internacional de Educación y la Federación Internacional de Deporte Escolar, formularon una declaración conjunta sobre el deporte, desde la cual se hace un llamado a todas las organizaciones nacionales e internacionales clubes y personas para unirse en acción positiva para promover y proteger los aspectos educacionales, recreativos, sociales y de salud del deporte a través del mundo.

Se señalaron entre los aspectos negativos del deporte, los siguientes:

- a) Excesivas presiones competitivas;
- b) El sistema de súper-estrellas;
- c) Ganar a cualquier costo; y
- d) La falta de consideración por la violencia contra oponentes, autoridades, espectadores, equipo e instalaciones.

Luego realizan un llamado a la acción para proteger y fortalecer el rol del deporte dentro del proceso educativo, y con el fin de erradicar los extremos y excesos que perjudican el futuro del deporte a través de:

- a) Corregir las malas prácticas que existen en la esfera de responsabilidad de cada uno
- b) Establecer buenos ejemplos para que los demás los sigan.
- c) Condenar fuertemente y cuando sea necesario, públicamente todos los extremos y excesos.

- d) Reaccionar éticamente a las presiones comerciales aunque las recompensas sean altas, y
- e) Reconocer, registrar y premiar a los valores positivos de cada aspecto del deporte.

Finalmente es necesario tener en cuenta, el fenómeno del deportismo, o sea la práctica exagerada o predominante de los deportes en relación con los demás agentes o medios de la educación física, o que el deporte no se ajusta a los objetivos de la educación física.

Domingo Blázquez Sánchez,²⁹ nos dice que el deporte no es ni bueno ni malo; es el contexto el que determina su carácter. Puede desarrollar tanto el <espíritu de equipo> como engendrar el <espíritu individualista> educar el <respeto a las normas> como el <sentido de la trampa>. Es necesario, pues determinar las condiciones pedagógicas que permitan convertir el deporte en una actividad educativa auténtica.

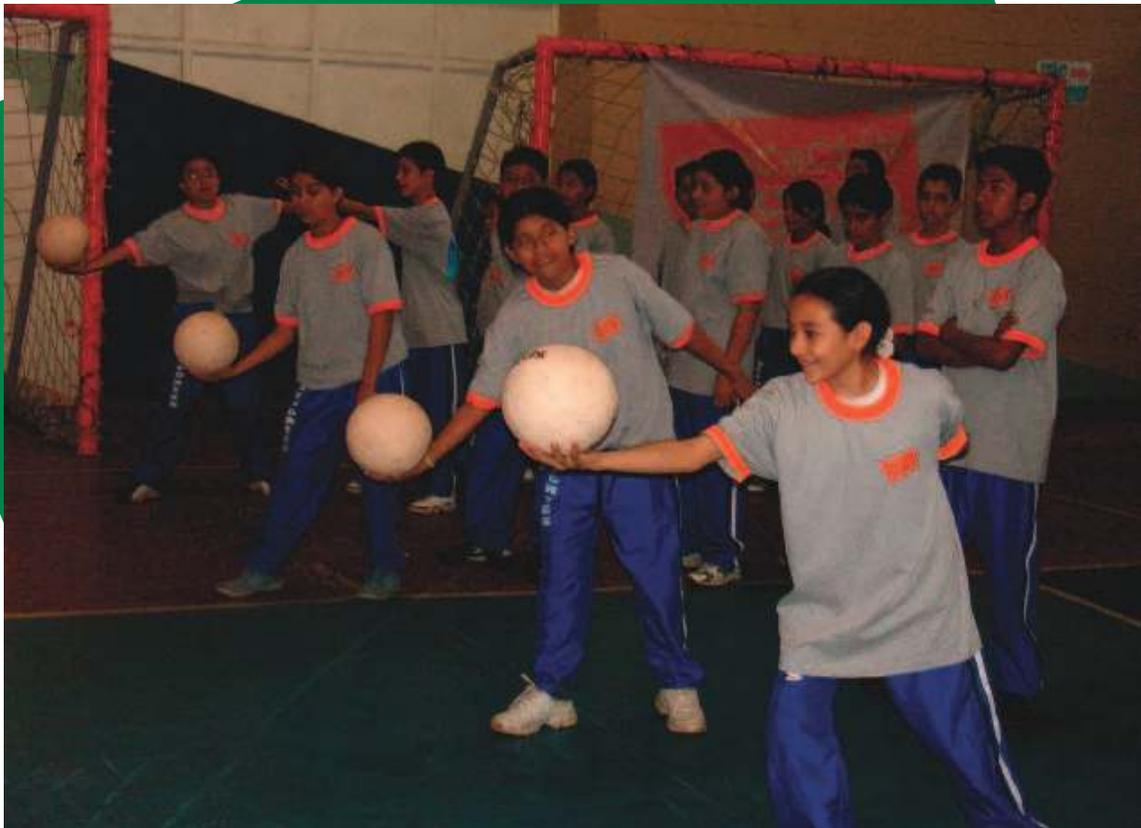
John C. Andrews, ExPresidente de FIEP, nos dice: "Si la relación entre el Deporte y la Educación Física ha de mejorarse, tendrá que ser bajo una clara definición de su respectivo papel y un mejor entendimiento de las contribuciones diferentes, a veces sobre supuestos que pueden aportar a la sociedad considerada globalmente."

²⁸ Federación Internacional D'Education Physique –FIEP-, "El Futuro del Deporte".

²⁹ Blázquez Sánchez Domingo, Ob. Cit.

Carta de los Derechos de los Niños en el Deporte, Congreso Internacional de Pantalón (Avignone/1995)

- El derecho de practicar deportes;
- El derecho de divertirse y jugar;
- El derecho de usufructuar de un ambiente saludable;
- El derecho de ser tratados con dignidad;
- El derecho de ser rodeados y entrenados por personas competentes;
- El derecho de seguir entrenamientos apropiadamente a ritmos individuales;
- El derecho de competir con jóvenes que posean las mismas posibilidades de suceso;
- El derecho de participar de competiciones apropiadas;
- El derecho de practicar deporte con absoluta seguridad;
- El derecho de no ser campeón.



Contenidos Procedimentales de Voleibol

RECEPCION BAJA

Descripción de Recepción Baja:

Este fundamento técnico su enseñanza fue iniciada desde el 5º grado, por lo que su desarrollo responde a un seguimiento en consolidación del mismo.

Su ejecución técnica y metodológica fue abarcada desde el grado anterior, por lo que su nivel de consolidación viene dado de acuerdo a los criterios siguientes:

- Fijar lo aprendido.
- Identificación de errores y su corrección
- Aumento del desempeño competente o habilidad motriz.

Metodología de la enseñanza de la Recepción Baja:

Ejercitación de la Recepción Baja: (el docente debe tener presente que la práctica de este golpe en el 5º grado se realizó únicamente en forma estacionaria, por lo que en el 6º grado, corresponde agregar el desplazamiento.)

- En la cancha de voleibol se desplazan libremente los educandos sin balón, a una señal del docente se detienen y realizan el gesto de la recepción baja y continúan.
- Lanzamiento de autopase al que buscan con desplazamiento y tocan de antebrazos desde una posición baja.
- Toque del balón de antebrazos desde posición baja en forma continua en pareja en la que uno lanza el balón a diferentes direcciones y el otro busca desplazándose de ceber el balón, en un lapso de un minuto cada uno.
- En hileras encontradas, uno de la primera fila lanza el balón y el otro se desplaza busca tocarlo de antebrazos y devolverlo en la dirección en la que se la enviaron.
- Desde diversas posiciones, acostado, sentado, de rodillas se levanta y reacciona para luego buscar desplazando tocar de antebrazos desde posición baja.
- En parejas se desplazan en ondas tocando de antebrazos en posición baja.
- En recorrido de desplazamiento lateral al nivel de la línea de fondo del campo van recepcionando balones en posición baja, que se le van lanzando, suben y hacen lo mismo en la línea de la zona de ataque.
- En parejas uno lanza de rebote un balón y el otro desplaza a buscarlo y toca de antebrazos en posición baja.



Descripción de Voleo con desplazamiento y salto:

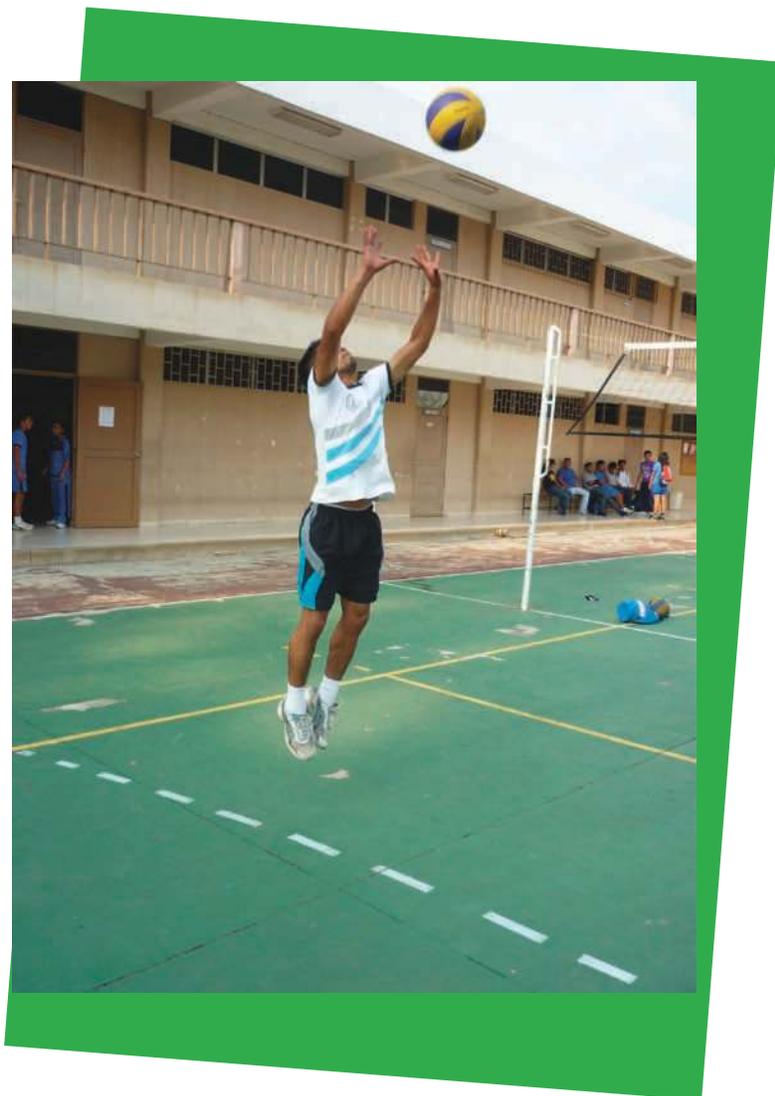
Este voleo corresponde al frontal al que se le adiciona desplazamiento y luego salto.

Se mantiene la recomendación que desde el enfoque curricular debe tenerse presente que no se trata de imponer la técnica plena del voleo con desplazamiento y con salto, sino que se hace necesario dejar libertad al educando en sus movimientos.

Es así mismo importante que el docente considere que la base del voleo con desplazamiento y con salto, es la base técnica del voleo frontal, de tal forma tal que si hay déficit en la ejecución de la forma frontal estacionaria, ello limitará la adición del desplazamiento y del salto.

Desde el enfoque curricular, en el nivel primario no es recomendable por la exigencia técnica que implica combinar desplazamiento y salto en el voleo. Primero se trabaja el voleo con desplazamiento y luego de su asimilación se pasa al voleo con salto.

Debido a que no es la especialización la que priva, si solo hay condiciones para consolidar el voleo con desplazamiento, ahí se debe llegar, y no forzar a introducirse en un voleo con salto, sin la base previa de asimilación motriz.



Metodología de la enseñanza del voleo con desplazamiento y con salto:

Debido a que en un principio, los educandos encuentran dificultad para moverse y poder tocar el balón al nivel de la cara, tal como lo exige la técnica, es recomendable introducir los llamados ejercicios conductores, previos a los ejercicios técnicos, entre los cuales se tienen:

- Contacto de voleo de un balón colgado, después de un desplazamiento.
- En parejas desplazando un participante lanza el balón hacia arriba y luego lo volea a su compañero, quien lo recibe y hace lo mismo.
- En parejas desplazando uno de los dos envía el balón a su compañero el cual, mediante un pase de voleo lo devuelve.

Si estos ejercicios se asimilan se hace el cambio a incluir el salto desde una posición fija.

Ejercitación técnica del voleo con desplazamiento y con salto: (es importante que ambos voleos se realicen no necesariamente con pelotas de voleibol, sino de hule o plásticas)

- La misma ejercitación que la del voleo frontal, con la adecuación de incluir desplazamiento variando las posiciones alta y media.
- Voleos en desplazamiento frente a una pared o muro, variando con alternar el aumento de distancia.
- Relevos junto a la pared, tres o cuatro equipos se sitúan en hileras de frente a la pared a una distancia de 3 a 5 m. para luego de desplazarse efectuar el voleo.

Si estos ejercicios se asimilan se hace el cambio a incluir el salto desde una posición fija.



SERVICIO POR ARRIBA DE LA CABEZA

Descripción del Servicio por Arriba de la Cabeza:

También conocido como saque por arriba de frente o estilo tenis por la forma en que el movimiento es realizado por el jugador en su ejecución, similar al del tenista al hacer el servicio. Para su ejecución el jugador se coloca frente a la malla con los pies paralelos y con la pelota sostenida con ambas manos, en la zona del saque a una distancia de separación de la línea final que esté de acuerdo fundamentalmente con la fuerza que le vaya a imprimir al balón. Luego lanza el balón con ambas manos por encima del nivel de la cabeza una altura que le permita golpearlo con la mano acopada y el brazo extendido, al mismo tiempo que dará uno y hasta dos pasos al frente para proporcionarle un impulso adicional y mantener el equilibrio del cuerpo.

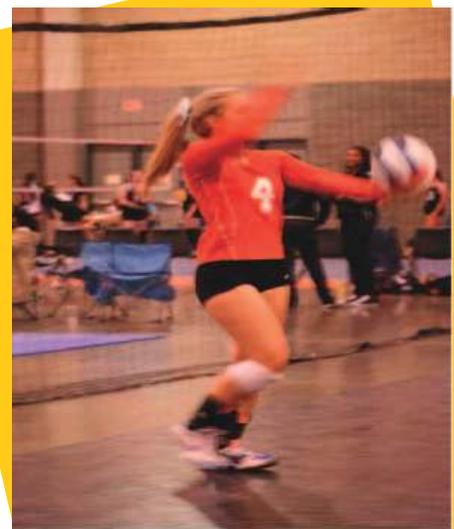
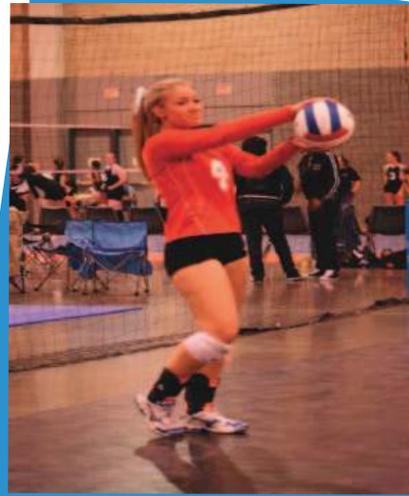
Este saque es un tipo de servicio que combina, coordinación, fuerza y precisión, lo que implica que los escolares encuentren grandes dificultades para asimilar este estilo de saque.

Por tal razón aunque se describe en la presente guía metodológica un proceso técnico, el mismo se hace en función de un aporte para el docente, el que debe adecuarlo al momento de su aplicación con el educando.

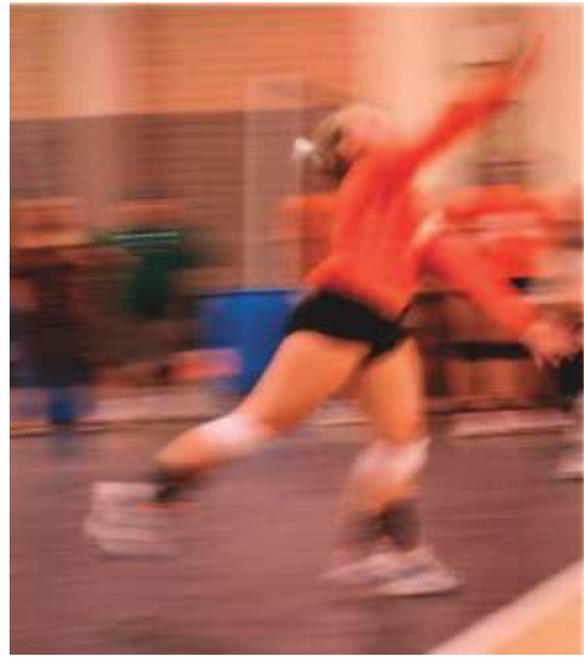
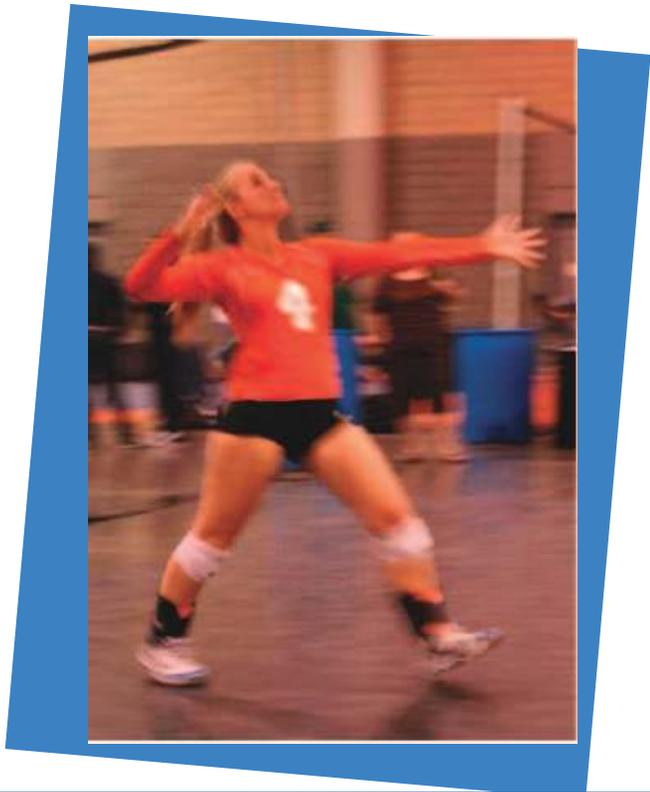
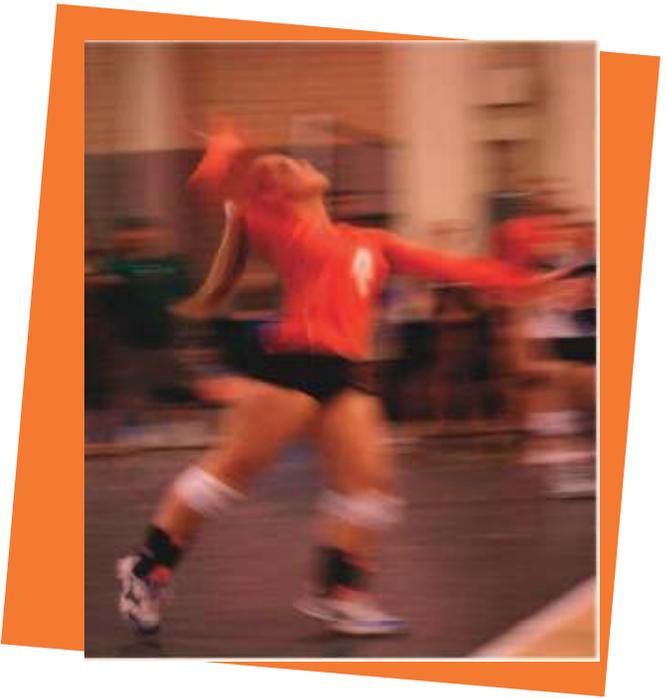
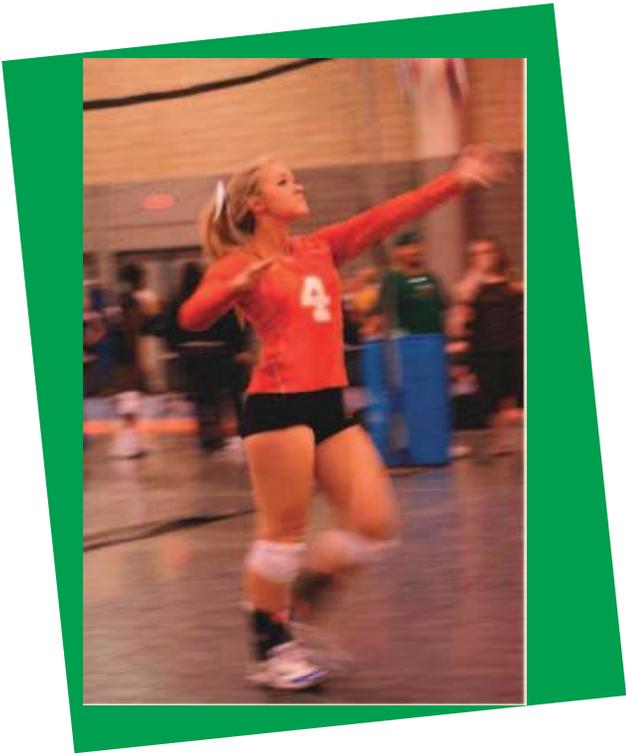
La ejecución de este tipo de servicio debe realizarse desde la estrategia didáctica de una aproximación técnica, lo que implica pelota no oficial, distancia reducida y altura modificada de la net, cuerda o lazo.

Técnica del Servicio por arriba de la cabeza:

- Las piernas van ligeramente flexionadas, una de ellas, la contraria al brazo con que se golpea el balón, se sitúa al frente.
- Mientras el balón se sostiene con la mano izquierda, la derecha se prepara.



- En el momento en que el balón se lanza hacia arriba, el peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna situada atrás, que se flexiona ligeramente en la rodilla.
- El tronco se flexiona y gira ligeramente hacia el lado del brazo que golpea.
- El golpe al balón debe hacerse por la parte ínfero posterior si se le quisiera imprimir una rotación al balón de tal forma que su trayectoria sea parabólica, o en el centro posterior cuando la intención es que el balón lleve una trayectoria indeterminada lo que se conoce con el nombre de saque flotante.



Características Técnicas:³⁰

- 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 argumento a favor de lanzar la pelota con las dos manos sería el hecho de encontrarse con niños muy pequeños, siendo la mano muy chica para sostener la pelota con una sola mano, pero esta es excepcional, y en tal situación se podrá estudiar la posibilidad de aplicarlo en este caso puntual, pero con la reglas de mini voleibol, Las pelotas más pequeñas, y que a una edad tan corta no se saca tenis, lo expuesto en primer término es lo que vale.

- 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 acompañando el movimiento, ya que el peso del cuerpo que estaba ubicado sobre la pierna atrasada es trasladado a la pierna adelantada.

Aspectos fundamentales en la ejecución del saque:

- El lanzamiento del balón debe ser lo más exacto posible.
- La pierna que se adelanta será siempre la contraria al brazo que golpea. Debe de asegurarse una base de sustentación óptima del cuerpo.
- El cuerpo descansa siempre sobre la pierna de atrás durante los movimientos antes del contacto.

Errores más comunes:³¹

- No tener más adelantado el pié contrario a la mano con que se golpea la pelota.
- No enviar la pelota sobre el plano del hombro correspondiente a la mano con que se golpeará la pelota.
- Lanzarla sobre el medio del cuerpo obligando a inclinarse, o bien flexionar el brazo, este error se disimula con la inclinación pero trae falta de rendimiento futuro.
- No golpear la pelota delante del cuerpo y lo más alto posible.
- Lanzarla muy alta antes de golpearla, aumentando el margen de error.

³⁰ Quiróz Roberto, Ob. Cit.

³¹ Idem

- Golpear la pelota con el puño cerrado.
- No enfrentar con los pies y el cuerpo el lugar donde se saca.
- No traspasar el peso del cuerpo desde atrás hacia adelante.

Metodología de la enseñanza del servicio arriba de la cabeza:³²

Desde el enfoque curricular la enseñanza de este fundamento debe responder a situaciones de adaptación técnica en el sentido que su práctica se realiza con pelota no oficial de voleibol y en distancias modificadas entre la línea de saque y la net, la cual también se readecua su altura.

- Cada uno con una pelota, lanzar la pelota al aire y lograr que ésta caiga en forma vertical adelante del hombro del brazo ejecutor y a la altura del pie adelantado.
- Igual pensando en la transferencia del peso de la pierna de atrás hacia el de adelante.
- Realizar todo el movimiento del saque pero al golpearla simultáneamente frenarla con la otra mano (con la que tenía la pelota)
- En parejas, uno tiene la pelota y su compañero la golpea adoptando la posición definida en la descripción del golpe.
- En parejas, separados red de por medio a corta distancia, e ir alejándose aumentando la distancia.
- Saque a marcas en el piso que están del otro lado de la red, trabajando con la cancha dividida en varios sectores, para poder hacerlo con muchos grupos
- Ejercicios de saque y recepción con las canchitas reducidas, lo que permite practicar el saque tenis.
- Saque a marcas en la pared, ya sea en forma de círculos o líneas ubicadas a diferentes alturas, aumentando la distancia en la medida que la ejercitación se vaya logrando



SERVICIO TENIS



Descripción de Bloqueo:

Este es el elemento técnico que surge como medio de defensa de los remates fuertes.

El bloqueo es la primera línea defensiva del equipo, es una maniobra muy explosiva, que tiene varias funciones, la primera es interceptar al balón atacado, ya sea devolviéndola al campo contrario o llevando el balón hacia arriba y atrás a la zona de defensa. Consiste en que el bloqueador aprende a observar las acciones del rematador y a saltar a tiempo en bloque, situando las manos en el curso del balón.

Aunque el bloqueo puede ser individual y colectivo, es materia curricular del sexto grado únicamente el individual, dejando el colectivo para el nivel medio.

El bloqueo se completa en la medida en que los educandos van asimilando el remate.

Aunque en el presente apartado se describe el desarrollo técnico del bloqueo de acuerdo a las especificaciones de rendimiento deportivo, siempre se hace la recomendación de la necesidad de contextualizar su enseñanza. En el sentido que una cosa es que el docente conozca a plenitud su técnica, y otra lo es, lo que puede pedagógicamente requerirse del rendimiento de los educandos en el contexto curricular.



Técnica del Bloqueo:

Postura y movimientos para la preparación del bloqueo

El bloqueador se sitúa aproximadamente de 40 a 50 cm. de la red, pies paralelos y separados al ancho de los hombros, piernas semiflexionadas. Tronco ligeramente inclinado al frente, brazos flexionados delante del cuerpo. En técnica de competencia para jugadores altos los brazos se sitúan extendidos arriba con las manos abiertas, las palmas de las manos hacia la red. La vista está dirigida hacia el contrario. También existe el desplazamiento anterior al despegue, el cual puede realizarse paralelo a la red.

En todos los casos el movimiento de contacto comienza con el desplazamiento.

Cuando se llega al lugar del salto las piernas se flexionan más aún (aproximadamente hasta los 90°) produciéndose el despegue con un movimiento ascendente de los brazos. De esta forma el bloqueador se eleva hasta alcanzar la mayor altura posible.

Los brazos se encuentran completamente extendidos y los dedos de las manos separados.



Características Técnicas: ³³

- Posición de pies paralelos, ubicados aproximadamente 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.

Desplazamiento – freno - y salto:

El desplazamiento puede realizarse de tres maneras diferentes:

- Lateral frente a la red.
- Corriendo de costado (ante distancias muy lejanas)



- Cruzado, en el cual se corre hacia atrás la pierna ubicada hacia el sector a donde debe desplazarse, cruzar por delante la otra en el mismo sentido, volver a ubicarse como al principio y saltar, en esta técnica nunca se pierde la frontalidad a la red y es un desplazamiento rápido.
- El freno debe efectuarse con el pie ubicado en el lado hacia donde se produce el desplazamiento.
- El salto ya sea desde una posición estática o luego de un desplazamiento es consecuencia del estiramiento de los ángulos (flexiones) de las piernas y de la ayuda del movimiento ascendente de los brazos.
- El tiempo de salto es en las pelotas altas posterior al salto del pegador, justo antes que el pegador alcance su máxima altura, en ataques rápidos el tiempo de salto es igual al del atacante.

Postura de los brazos y manos:

- Después del despegue los brazos deben desplazarse hacia adelante y arriba en un ángulo para penetrar en el campo contrario, los brazos no deben extenderse verticalmente hacia arriba por sobre la cabeza y luego adelantarlos con un movimiento descendente, esto causa toques de red, o que la pelota penetre entre el bloqueo y la red.
- Los brazos deben mantenerse derechos, paralelos entre sí, y separados a una distancia que no sea mayor al ancho de la pelota.
- Esto se logra al encoger los hombros hacia adentro.
- Los dedos deben estar separados con los pulgares apuntándose entre sí y las palmas levemente curvadas y firmes.

Penetración en el campo contrario:

- La penetración en el campo contrario depende de dos factores: la capacidad de salto y la situación de juego, los hombres por lo general tienen mayor capacidad para invadir el campo contrario que las mujeres.
- Cuando el balón está cerca y bajo, el bloqueador deberá intentar colocar las manos sobre él y techarlo, si el mismo se encuentra más alejado el bloqueador intentará colocar las manos lo más cerca posible de él pero sin perder demasiada altura de bloqueo.

Postura del cuerpo en el aire:

- En el momento cumbre del salto el bloqueador deberá endurecer los músculos de su estómago y de sus hombros, esta acción unifica todo el cuerpo y le da al cuerpo mayor masa para resistir el impacto de la pelota.
- Deberá colocar la cabeza más cerca de los brazos pero siempre mirando la pelota.
- Las piernas deben mantenerse derechas (estiradas) hacia adelante.
- Es decir que el cuerpo debe adoptar una forma de postura de carpa.



Caída:

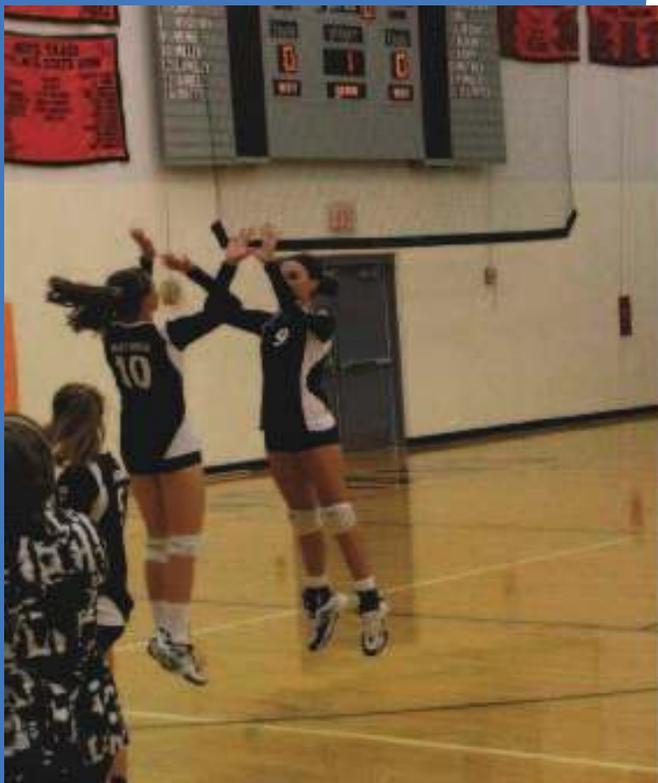
- Una vez finalizado el bloqueo se realiza un movimiento que se podría denominar "salir de la misma manera que entró", ya que se debe realizar el movimiento inverso, con una caída sobre la punta de los pies, mitigando el impacto al flexionar las rodillas.
- Cayendo con los dos pies.
- En algunos niveles superiores, algunos centrales que saltaron a un amague de primer tiempo, y cuyo salto no ha sido muy elevado puede caer con un pie, para salir más rápido a juntarse con su compañero de bloqueo, sale hacia el lado contrario del pie de apoyo.

Errores más comunes:

- Saltar a destiempo.
- Separarse de la red y avanzar a bloquear.
- Sacar los brazos desde abajo (toca la red, golpea a un compañero, dificulta el bloqueo de pelotas rápidas)
- No elevar los brazos en forma oblicua y hacerlo en forma vertical (la pelota cae entre la red y los brazos en su propio campo)
- Tener las manos cerradas.
- Tener las manos muy juntas o separadas, con los problemas de defensa que esto ocasiona.
- Subir con los brazos algo hacia atrás y llevarlos adelante en el momento del golpe, causando que la pelota se le caiga delante del cuerpo.

Metodología de la enseñanza del bloqueo:

- Desplazamientos mediante sucesión de pasos a la izquierda y a la derecha frente a la net, haciendo paradas y adoptando la posición inicial del bloqueo.
- A una señal, saltar hacia arriba y sacar las palmas por encima de la net a altura ajustada.
- En parejas recorren saltando uno frente al otro tocándose las palmas de las manos extendidas al momento de coordinar conjuntamente el salto.



- En parejas, uno de cada lado de la red uno lanza la pelota desde el otro lado de la red y el compañero bloquea.
- Ejercitaciones de bloqueo ante un elástico, solo para colocación de manos.
- Desplazando junto a la net, detención y salto a la señal, para luego tocar con las palmas de las manos un balón sostenido por el docente o un compañero arriba de la net.
- Un jugador remata, el otro bloquea parado en un cajón de salto, este ejercicio es para corregir la posición de las manos y para acostumbrarse a mantener los ojos abiertos en el momento del bloqueo, si la posición de las manos sigue siendo defectuosa, podemos trabajar en parejas, los dos de pie y enfrentados, uno lanza y el otro bloquea, luego el mismo ejercicio pero con un remate (siempre los dos de pie).
- Frente a una cuerda, se practica bloqueo con desplazamiento previo.

DESARROLLO DEL JUEGO III

Descripción:

Por este tema se interpreta el contenido macrocurricular por el que se inicia a la acción colectiva de juegos sobre la base de minivoleibol, y que regularmente se desarrolla en la parte final de la clase durante la unidad de voleibol.

En sexto grado es recomendable se le de continuidad al proceso iniciado en quinto grado en la forma siguiente:

- Los juegos se realizan de cinco contra cinco y seis contra seis en campos reducidos pero adecuados al número de jugadores.
- En esta etapa ya hay pocas variantes reglamentarias en especial al toque de balón que ya es directo y que puede ser de voleo o antebrazo.
- Lo que si puede variar es la clase de pelota y la altura de la net.



BIBLIOGRAFIA:

Alessandro Daniel y Cómbes Héctor, "Del voleibol escolar, al voleibol de rendimiento", documento electrónico, sin dirección.

Blázquez Sánchez Domingo, "Iniciación a los Deportes de Equipo", Edit. Martínez Roca, España 1986

Cagigal José María, "Cultura Intelectual y Cultura Física", Edit. Kapelusz, Argentina, 1976

Cassignol Raymond, "Las cinco etapas del voleibol", Edit. Kapelusz, Argentina, 1978

Cortina Guzmán Carlos Alejandro, "Voleibol, Fundamentos Técnicos", Universidad Nacional Autónoma de México, Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas, Facultad de Estudios Superiores de Zaragoza.

Dirección General de Educación Física, "Guía Programática de Educación Física Nivel Primario", Mineduc, Guatemala, 2007.

Federación Internacional D'Education Phisique –FIEP-, "El Futuro del Deporte".

Lleixa Arribas Teresa, "Manuel Fichero Educación Física Primaria Reforma", Editorial Paidotribo, Primera Edición, Barcelona, España, 1984

Paladín Marcelo, "Minivoleibol o deporte reducido (características del deporte y el entrenamiento infantil), documento electrónico, sin dirección.

Quiróz Roberto, "Voleibol para el segundo y tercer ciclo de la Educación General Básica, Parte I, Fundamentación del Minivoleibol", Argentina, CAPTEL, Programa de Educación a Distancia.

Quiroz Roberto, "Minivoleibol desarrollo táctico", documento electrónico
www.captel.com.ar

Zhelezniak Y. D. et al, "La preparación de los voleibolistas jóvenes", Instituto Superior de Cultura Física, "Manuel Fajardo", La Habana Cuba, 1984.

UNESCO, Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, 1978