Tema: Preparación Técnica del Voleibolista.

AUTOR: Ms. Álvaro J. Vázquez Iglesias. (DPTO. DIDACTICA DE LA CULTURA FISICA). Email: { HYPERLINK "mailto:alvaro.vazquez@umcc.cu" }

INTRODUCCIÓN.

En la actualidad a aumentado considerablemente el nivel de los logros en el deporte. Por eso, hoy adquiere gran importancia la preparación y la elevación de la clasificación de los pedagogos-entrenadores, capaces de perfeccionar creativamente el sistema de preparación, de introducir nuevos métodos y medios en el proceso del entrenamiento y de emplear dispositivos y aparatos especiales para determinar el estado del nivel de entrenamiento de los deportistas y realizar, sobre esta base, regímenes racionales de entrenamiento con la utilización óptima de las distintas tareas a realizar.

Es extraordinariamente importante que el entrenador sepa pronosticar, tomando en consideración los datos del desarrollo físico-técnico y las posibilidades del perfeccionamiento del potencial funcional, los resultados deportivos de uno u otro de sus pupilos.

La actividad del pedagogo - entrenador, hay que subrayarlo, se desarrolla en dos direcciones principales indisolublemente relacionados entre sí, la primera es el trabajo educativo con la juventud, y la segunda se encuentra relacionada con el proceso de formación de la maestría en los pupilos. La solución exitosa de la tarea general de preparación de los deportistas de alta calificación deportiva y elevada valoración ciudadana puede llevarse a cabo exitosamente sólo mediante la estrecha unidad de estas dos direcciones. Se conocen no pocos ejemplos en los que la dedicación del entrenador al aspecto estrictamente profesional del problema y la ignorancia del trabajo educativo há conducido a resultados negativos: a la presunción y, como consecuencia, a la disminución de la maestría deportiva y a conductas altamente negativas.

Por eso el trabajo del pedagogo-entrenador no se encierra en el marco de las tareas del entrenamiento: el mismo se lleva a cabo unido con las medidas educativas y el análisis de la preparación. El entrenador, ante el actual nivel de desarrollo del deporte actual, no sólo es un pedagogo, sino también un investigador incansable.

Todo esto presupone que el entrenador tenga grandes conocimientos profesionales y una cultura general amplia. El entrenador de hoy es una persona que debe conocer muy bien la teoría y los métodos del entrenamiento deportivo, que eleva su nivel integral, participa en conferencias y discusiones científicas-teóricas y práctica del trabajo social en la sección, consejo de entrenadores, etc. y lo fundamental, el entrenador debe estar en constante búsqueda creativa de medios y métodos de entrenamiento actualizados y más efectivos.

Cuáles son las direcciones de está búsqueda?

La Primera es la racionalización de la técnica deportiva, su <refinamiento> y el empleo de diferentes medios y métodos para perfeccionar las capacidades de coordinación del atleta.

La Segunda dirección consiste en el aumento y la ampliación del potencial motor del deportista y el desarrollo de sus cualidades físicas (resistencia, fuerza, rapidez, agilidad y flexibilidad).

La Tercera dirección es la optimización e intensificación de los regímenes de entrenamiento, de la dinámica de las cargas, de los medios del descanso activo y la recuperación.

La Cuarta dirección es la educación de las manifestaciones volitivas en el deportista: perseverancia, valentía, capacidad para controlar sus emociones y <picardía> deportiva.

El entrenador debe ser una persona sensible y bondadosa para con sus educandos. Debe conocer sus necesidades y aspiraciones inmediatas y futuras.

Tomando en consideración que el Voleibol es un deporte colectivo, la actividad del entrenador debe estar dirigida a la creación de un colectivo siempre unido, amistoso, a la formación de una opinión social acerca de las cuestiones de la vida deportiva y al desarrollo del nivel de exigencia a si mismo y a sus compañeros de equipo.

1. MÉTODOS Y MEDIOS DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.

Los medios que se encuentran ha disposición del atleta para enfrentar las competiciones en el Voleibol, son movimientos esencialmente especializados, que requieren de la asimilación objetiva de cada uno de ellos. Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje se puede alcanzar una alta capacidad de ejecución de cada uno de los fundamentos teóricas del juego, analizados como un todo integral y adaptados a las variables situaciones que se presentan en el juego.

El juego de Voleibol tiene las características que el balón recorre relativamente poco espacio en un corto tiempo, los integrantes de él están limitados con relación al número de contactos con el balón y es esta una de las razones por la cual el jugador debe poseer un alto grado de dominio de las diferentes variantes técnicas con que cuenta esta actividad deportiva, la incomprensión o insuficiencia de esta dirección conduce a limitaciones en los resultados deportivos en el juego.

Esto obliga a que la enseñanza del Voleibol se lleve a cabo en estrecha relación con los factores físicos-técnicos-tácticos y sicológicos, con la aplicación de ejercicios que satisfagan en cada etapa y lugar los objetivos planteados. (estos objetivos no deben significar un esquema para nadie).

Cuando se aplique un ejercicio determinado durante la enseñanza se deben considerar los siguientes factores:

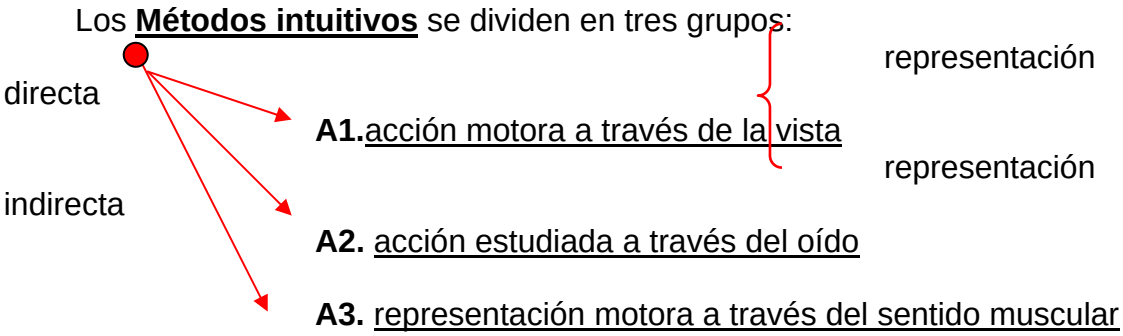
Además la selección del ejercicio y métodos de enseñanza también están determinados por las particularidades del **nivel de preparación del profesor-entrenador.** Las particularidades de su desarrollo físico, su edad, etc.

Ahora bien, **conocemos a que denominamos <u>método de enseñanza</u>?**..., debemos reconocer como <u>método de enseñanza,</u> **a la forma de trabajo docente, con cuya ayuda los que practican ejercicios físicos llegan a dominar, bajo la dirección del profesor, las habilidades, los hábitos motores y los conocimientos que tienen relación con ellos.**

Teniendo presente todo lo antes expresado estamos en disposición de conocer los métodos de la enseñanza fundamentales en el aprendizaje de las acciones motoras. Estos métodos de la enseñanza más utilizados en la actualidad los agrupamos en tres grandes grupos para su mejor estudio y comprensión.

A> **<u>Métodos INTUITIVOS</u>**. (basados en el aprendizaje a través del aprovechamiento de la percepción sensorial directa. Se utilizan para la formación de las ideas sobre aquellos movimientos que los alumnos deben aprender).

Los **<u>Métodos intuitivos</u>** se dividen en tres grupos:



A1. Métodos que se forman mediante la representación figurada de la acción motora **<u>a través de la vista</u>**. (lo dividimos al mismo tiempo en dos vías fundamentales para su aplicación)

a- Métodos que dan una <u>representación directa</u> de la acción estudiada. (la propia demostración del profesor y cintas fílmicas del fundamento técnico a estudiar).

- **Nivel de desarrollo físico del atleta.**
- **Edad.**
- **Etapa de enseñanza en la que se encuentra el atleta.**
- **Su forma organizativa.**
- **Cantidad de medios materiales disponibles.**
- **Grado intelectual del atleta.**
- **Condiciones de la instalación deportiva.**
- **Composición del grupo de atletas.**
- **Sexo.**
- **Objetivos propuestos a cumplir.**

b- Métodos que dan una representación indirecta que dan una representación anticipada de las acciones a estudiar.(empleo de fotos, maquetas, gráficos, etc).

Cuando se habla de la necesidad de utilizar los métodos intuitivos es menester señalar especialmente la significación de los métodos que aseguren la representación a través de la vista, dado que cada individuo en su vida recibe a través de la vista más del 90% de información del medio que lo circunda.

Dentro de este grupo de métodos juega un papel fundamental el **método de la demostración** de la acción motora que es enseñada por el propio profesor, es por ello que analizaremos más detalladamente esté método. Al utilizar este método es necesario guiarse por las reglas siguientes:

Primero. Es indispensable mostrar con exactitud la misma acción sin la menor desviación de las exigencias en lo que respecta a la técnica de ejecución. El caso es que cuando el educando observa la ejecución de una acción motora, en su sistema nervioso central comienza ya a establecerse el sistema de enlaces temporales que se encuentran en la base de la acción dada. Si el ejercicio no se demuestra correctamente, el sistema de enlaces temporales se forma de acuerdo con la demostración incorrecta.

Segundo. Es obligatorio utilizar la demostración unida con la explicación, si no se hacen las explicaciones correctamente, los alumnos concentrarán su atención frecuentemente en los detalles secundarios y no esencialmente en los fundamentos técnicos y dejen de pasar por alto lo principal que determina la posibilidad de ejecutar la acción motora dada de forma correcta.

Tercero. La acción motora estudiada es conveniente demostrarla en tres fases o momentos fundamentales, de la forma siguiente:

1. Primero es preciso demostrar como se realiza la acción motora con una velocidad óptima, con una fuerza de tensión óptima etc.
2. Como segundo paso, se repite la demostración de la acción motora pero con una velocidad menor, a fin de que los educandos puedan observar todos sus detalles haciendo pausa en los elementos más importantes de la técnica incluso a veces haciendo paradas y acompañado de la explicación.
3. Por último y tercera fase de la demostración, se repite el movimiento técnico con las exigencias de la primera fase, o sea, velocidad óptima, fuerza óptima, etc.

En el conocimiento de un fundamento técnico por medio de explicaciones y demostraciones, se trata de crear en los participantes una correcta representación sobre el fundamento estudiado.

La demostración se debe realizar mediante imágenes, el profesor la debe completar con medios audiovisuales: diapositivas, esquemas, etc. Las explicaciones deben ser expresivas, cortas y comprensibles para todos. Es

habitual que las demostraciones se alternan con la explicación. En esta fase de la enseñanza se aplican también los intentos de los participantes de ejecutar el fundamento técnico. Los intentos probatorios forman las primeras impresiones motrices, que tienen una gran significación para la creación de una adecuada representación del movimiento estudiado.

A2. Métodos que crean la representación de la acción estudiada **a través del oído** (crear el tiempo y ritmo del movimiento en cuestión).

Para la formación correcta de la representación del ritmo del ejercicio a través del oído, los entrenadores indican cuando es necesario acelerar el ritmo del movimiento, además de indicar cuando es necesario pasar de una fase a otra del movimiento.

A3. Métodos que aseguran la representación motora clara **a través del sentido muscular**.

En ello analizaremos según las condiciones que se presenten o bien el método del todo en la enseñanza, cuando se domina desde el principio el ritmo o en caso contrario el método de la enseñanza por partes, donde se hace necesario y si entendemos dividir el fundamento técnico motivo de enseñanza por fases para su aprendizaje.

B. Métodos Verbales.

La explicación del profesor es el método que más se utiliza con frecuencia, pero, además de la explicación algunas veces se utilizan otros métodos verbales. Uno de ellos es el método donde se le solicita al atleta que describa detalladamente, como el realiza la actividad motora estudiada (**el lenguaje del hombre esta vinculado indisolublemente a su pensamiento**). Por eso cuando el habla en detalles sobre lo que va a hacer y quiere él podrá asimilar profundamente sus propias acciones y produce que se formen representaciones más exactas y profundas sobre el carácter de una acción motora de la técnica que él necesita dominar. Una de las variantes es este método de describir la técnica lo constituye, en que el atleta observa a sus compañeros y puede detallar los errores que esté último comete en la ejecución de un fundamento técnico.

C. Métodos Prácticos.

En este grupo de métodos se destacan fundamentalmente el **método de la repetición constante del movimiento o método del ejercicio** donde el entrenador juega un papel fundamental en la selección y dirección del ejercicio, teniendo presente en su organización y ejercitaciones de un fundamento dado cuando el atleta a llegado a un estado de fatiga y comienza a decaer la calidad y exigencia técnica y ser capaz de dar descanso adecuado o variar el ejercicio, logrando de esta forma la no deformación de la técnica y el no vencimiento de los objetivos propuestos con el ejercicio bajo su dirección, el **método de juego y la competencia**, cumpliendo con ello dos objetivos fundamentales el de llevar al atleta a la realidad del juego y las exigencias necesarias para vencer obstáculos

que se le presentan y con ello lograr en él nuevas y creativas habilidades, el segundo objetivo esta dado como posibilidad de análisis y control del rendimiento del atleta y con ello medir sus avances en el proceso enseñanza-aprendizaje, y por último la **corrección de errores**, cuyo procedimiento juega un rol fundamental en cada una de las etapas del aprendizaje, utilizándolo bajo las indicaciones que conocemos (selección del error, determinación de la causa que provoca el error y clasificarlos según su nivel de gravedad en la ejecución del fundamento técnico, etc.)

Para lograr una mejor compresión de esta temática de la Preparación Técnica, se hace necesario, mencionar las fases del hábito motor deportivos según plantean los autores Puní y Krestovnikow entre otros, además de mencionar las diferentes etapas del aprendizaje, para ellos tenemos que tener presente que los **movimientos técnicos son reflejos condicionados**, cuya repetición constante bajo diferentes situaciones conllevan a la creación de un estereotipo o sea a un equilibrio entre los estados activos (excitación) y los estados pasivos (inhibición) de las células nerviosas.

Este equilibrio entre estos dos procesos no existe siempre, sino que se desarrolla mediante la actividad constante del ejercicio físico.

Partiendo de la actividad de los procesos nerviosos es que se fundamentan fisiológicamente y sicológicamente, las diferentes etapas por las que atraviesa la formación competitiva de los movimientos técnicos (hábitos motores deportivos). Además por ser el sistema nervioso central, el órgano superior regulador y de dirección de todas nuestras acciones y por lo tanto, producirse en él toda una serie de procesos que posibilitarán al atleta, reflejarse la imagen real del movimiento a aprender (percepción y representación del movimiento); es por eso que debe ser nuestro punto de partida para atender mejor las formas de aplicación de los diferentes métodos, medios y procedimientos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Veamos este proceso de enseñanza-aprendizaje en dos direcciones, uno desde el punto de vista psíquico y por otro lado desde la esfera pedagógica.

Recogeremos a continuación de forma breve, las fases de formación del **hábito motor deportivo** y al mismo tiempo las **etapas del aprendizaje.**

Ya sabemos que las nuevas destrezas y hábitos motores se forman según el mecanismo de formación de los reflejos condicionados. En el proceso de formación del estereotipo dinámico se observan tres fases y tres etapas del aprendizaje.

Primera Fase. Irradiación. (Etapa de Aprendizaje Inicial.

Tiene lugar en la corteza cerebral la difusión de las ondas de excitación. No sólo se excitan las células nerviosas motoras, sino también muchas otras que forman los grupos musculares que no participan en una acción dada

(descoordinación en los movimientos en proceso de enseñanza) apareciendo el cansancio con frecuencia.

Esta primera fase desde el punto de vista pedagógico esta dada por la **Etapa de Aprendizaje Inicial** que es la etapa donde la tarea fundamental, es dar la más completa y exacta representación posible sobre la acción motora que es preciso aprender.

En esta etapa el contenido fundamental del aprendizaje es el siguiente: el profesor le enseña a sus alumnos aquella acción motora que ellos deben estudiar, les da las explicaciones necesarias (sobre el significado de la destreza dada para la vida, para dominar el material de estudio ulterior), hace que los alumnos le presten atención a las partes más esenciales de la técnica, les da a conocer las reglas a cumplimentar y la ayuda a los compañeros durante el aprendizaje, etc. Los alumnos observan la técnica de ejecución del ejercicio dado por parte del profesor, además se dan cuenta rápidamente, que es lo que tienen que hacer.

Al final de esta etapa los alumnos prueban hacer varias veces la acción motora dada.

Estas pruebas iniciales para realizar el movimiento aún no constituye en cierta medida el dominio práctico de la técnica de una acción motora dada. Estos instrumentos de prueba sirven como uno de los medios más exactos para concebir, lo que preciso estudiar.

Un índice de que la tarea fundamental de la enseñanza es cumplimentada y que se puede pasar a la siguiente etapa lo tenemos cuando el ejecutante puede describir detalladamente todo lo que debe realizar. (descripción teórica del fundamento técnico dado en el proceso de enseñanza).

Los métodos que se deben utilizar en esta etapa son: intuitivos (demostración del ejercicio por parte del profesor) verbales (principalmente explicación del profesor acompañado de la demostración del ejercicio, y descripción por parte del educando del fundamento técnico dado en el proceso de enseñanza-aprendizaje) y los métodos prácticos (en forma de intentos los alumnos ejecutan el ejercicio).

Segunda Fase. Concentración. Etapa Aprendizaje Inicial-Profundo.

La excitación comienza a concentrase alrededor de aquellos centros nerviosos que participan en la realización de la acción motora dada. Esto comienza después de las repeticiones consecutivas de la acción motora a estudiar, comienzan a desaparecer los movimientos innecesarios. Al parecer ya se forma el estereotipo dinámico motor, pero aún la influencia de muchos factores externos provocan cambios en la estructura del movimiento que estamos estudiando.

Metodológicamente esta fase de **concentración** esta dada por la **etapa de aprendizaje inicial-profunda** donde la tarea fundamental de la enseñanza es el dominio práctico de la acción motora motivo de estudio por los educandos.

El contenido fundamental es la realización reiterada de la acción motora estudiada a las distintas partes de la misma, el profesor va a observar las acciones de sus atletas, hace explicaciones adicionales, analiza los errores y en caso necesario corrige algunos de ellos. Todavía los atletas realizan de una forma incorrecta la demostración de la acción motora, esto constituye aún la primera fase del proceso de formación del hábito motor deportivo o fase de irradiación, debemos entonces corregir inmediatamente los errores.

Como resultado de las múltiples representaciones el atleta domina paulatinamente la técnica de la acción motora, sus movimientos adquieren mayor exactitud, los movimientos excesivos desaparecen. Comienza entonces la etapa de aprendizaje profundo, la segunda fase del hábito motor deportivo, o sea la concentración.

Los **métodos** fundamentales que se deben utilizar en esta etapa del aprendizaje son los métodos prácticos. Los métodos intuitivos y verbales se utilizan parcialmente, el profesor de tiempo en tiempo muestra como es preciso hacer dicho movimiento en sentido general o las partes fundamentales de éste con el fin de fijar en los atletas las ideas correctas acerca de la acción motora que se estudia, después de reiteradas repeticiones, pero, que no son especialmente correctas, se consolidan las ideas de cómo es necesario ejecutar correctamente dicha acción; éstas se olvidan y tienden a desaparecer, es por ello que de vez en cuando es imprescindible mostrar la técnica correcta. Con estos fines el profesor algunas veces repite sus explicaciones.

Un índice de la ejecución de la tarea principal de la enseñanza en la etapa, lo constituye la destreza que tienen los alumnos para ejecutar de una forma correcta y sin errores graves la acción estudiada con una rapidez óptima y una tensión de fuerza óptima. Es sumamente característico la destreza de ejecutar el ejercicio de una forma interrumpida sin hacer paradas (por ejemplo el movimiento característico en el saque, la carrera de impulso en el remate en la entrada al despegue, etc.)

Tercera Fase. Estabilización. Etapa de Consolidación y Perfeccionamiento.

Comienza a realizarse el movimiento con suficiente libertad, ligereza y una amplitud adecuada. El sistema de vinculaciones nerviosas comienza a establecerse. Para fortalecer este sistema es preciso repetir muchas veces la acción motora, para producir el fortalecimiento y la estabilidad del sistema de conexiones nerviosas temporales.

Se produce entonces la **etapa de consolidación y perfeccionamiento**, donde la tarea fundamental es la consolidación de las destrezas motoras formadas, o sea, la automatización del movimiento.

En otras palabras convertirlas en hábito, que los alumnos alcancen un nivel tal que los mismos puedan variar la técnica de ejecución de los ejercicios en dependencia de estímulos exteriores imprevistos.

El contenido fundamental de la enseñanza es que los alumnos ejecuten en varias ocasiones el ejercicio y repitan el movimiento estudiado en condiciones invariables.

El profesor en esta etapa le presta una gran atención a la corrección de errores, debe saber determinar cuando el alumno ya pueda pasar de ejecuciones invariables a variables. Si el paso de las repeticiones variables se hace con premura, surge el peligro de exterminar el hábito que no ha sido consolidado lo suficiente. En la práctica los alumnos en muchas ocasiones olvidan súbitamente ejecutar el ejercicio que ellos hacia poco tiempo ejecutaban correctamente. Esto es generalmente la consecuencia del paso demasiado prematuro a las repeticiones en condiciones variables. Además al mismo tiempo el paso tardío de las repeticiones en condiciones variables ocasionan el peligro de la formación de un hábito motor muy firme que no es capaz de someterse a cambios.

Los métodos fundamentales que se utilizan en esta etapa del aprendizaje son los métodos prácticos: métodos de ejercicios (entrenamiento variable y estándar), métodos de juego, y métodos competitivos.

El índice principal de la ejecución de la tarea en la tercera etapa lo constituye la capacidad de ejecutar correctamente la acción motora dada sin que se altere gravemente la técnica en condiciones cambiantes o variables por la presencia de factores banales (por ejemplo, en el momento que los espectadores con su conducta impiden que los atletas se concentren, distrayendo la atención de los mismos, etc.)

Veamos todo este proceso teniendo presente que la formación del estereotipo motor (HMD) es un proceso fisiológico y psíquico en la enseñanza es un proceso pedagógico.

Estos niveles o etapas del aprendizaje debemos verlos en su Primera Etapa como un nivel de enseñanza donde el educando como sistema de habilidades tiene la tarea de **Imitar y Realizar**, la Segunda Etapa con un nivel de desarrollo donde la habilidad del alumno es **Ejecutar** y finalmente en la Tercera Etapa lleva implícito el nivel de perfeccionamiento y su habilidad fundamental será la de **Demostrar.**

Las tendencias en cada etapa como objetivo a cumplimentar son:

Primera Etapa..... Técnica
Segunda Etapa..... Técnico-Táctico
Tercera Etapa..... Táctica

El proceso de dominio de las acciones motrices durante la enseñanza del Voleibol tiene parecido con la formación de los conocimientos intelectuales. En este proceso pueden distinguirse diferentes etapas:

Primera. Conocimiento de la acción estudiada. (creación en los deportistas de una adecuada representación de la acción que se estudia).

Segunda. Aprendizaje de la acción motriz. (asimilación de la estructura fundamental de la acción motriz).

Tercero. Repetición (dominio del movimiento a la perfección).

Cuarta. Comprobación de lo aprendido (análisis y valoración de lo asimilado).

En correspondencia con estas **proposiciones generales en los Juegos Deportivos** se realiza la enseñanza de los diferentes fundamentos técnicos según la secuencia siguiente:

A- Conocimiento general del fundamento técnico.
B- Aprendizaje del fundamento técnico en condiciones simples.
C- Aprendizaje del fundamento técnico en condiciones cercanas a las actividades del juego.
D- Fijación del procedimiento técnico en condiciones del juego.

De ur **de la enseñanza depende de la correcta selección y la aplicación adecuada de los métodos de estudio que cada etapa del aprendizaje requieren y exige.**

Los métodos de estudio deberán garantizar el carácter educador de la enseñanza y corresponder con los principios didácticos y las características especificas del Voleibol. Se requiere una gran diversidad de los métodos aplicados, pues sólo en este caso se pueden alcanzar grandes éxitos en la enseñanza.

2.- Clasificación de los Ejercicios Físicos para el Desarrollo y Perfeccionamiento de los Fundamentos y/o acciones de juego.

Para la enseñanza de los Fundamentos Técnicos hemos de utilizar los ejercicios físicos que a continuación aparecen en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la forma siguiente:

.CLASIFICACION DE LOS EJERCICIOS FISICOS.

Ejercicios Generales.
- **De desarrollo físico. (P.F.G)**
- **De descanso activo**

Ejercicios Especiales.
- **Preparatorios (P.F.E)**
- **Auxiliares (conductores)**

Ejercicios Fundamentales.
- **Sencillos (ejercicios técnicos)**
- **Cercanos a la Competencia.**
  - **Invariables**
  - **Variables**
- **Competitivos**

Ejercicios Generales: Son aquellos que no tienen parecido con los específicos del Voleibol, y cuyo objetivo consiste en la preparación física multilateral de los atletas, y que además se pueden emplear como compensación o descanso activo, por lo que pueden dividirse en dos subgrupos, uno de desarrollo multilateral y el otro del descanso activo, según el objetivo del entrenador.

Ejercicios Especiales: Están encaminados a activar y facilitar todo el proceso de aprendizaje. También se subdividen en dos grupos. **Los auxiliares** que están directamente orientados al fortalecimiento de la estructura o una parte de los fundamentos técnicos, es decir, tienen elementos coordinados teniendo un carácter de imitación de los medios del juego. **Los preparatorios** dirigidos al desarrollo de las cualidades condicionales de los atletas, al desarrollo de las capacidades físicas, específicas del Voleibolista.

Ejercicios Fundamentales: Aquí se van a agrupar los ejercicios propios del Voleibol que están dirigidos a la ejercitación técnica del juego, así están vinculados directamente a la formación del hábito motor deportivo. Estos ejercicios se encuentran agrupados en tres subgrupos.

En primer lugar se encuentran los llamados **sencillos**, que tienen como finalidad, al inicio de la enseñanza, crear las bases de la estructura de cada uno de los fundamentos técnicos o acción de juego. Por ejercicios sencillos nosotros entendemos aquellos, mediante los cuales ejercitamos fundamentalmente los elementos técnicos del juego, en forma relativamente fácil para el educando, que a la vez faciliten y proporcionen la manipulación fácil del balón, logrando con ello, un conocimiento del material con el cual se relacionará en el juego, las generalidades dinámicas del movimiento que aprende y sus primeras relaciones con el medio en el cual se desarrolla. (Meinel).

Esto debe conllevar a que el alumno se sienta premiado por un rendimiento alcanzado en un tiempo relativamente corto y cuyos esfuerzos están acorde con su capacidad física y el desarrollo general y específico de sus hábitos motores deportivos.

Los ejercicios sencillos deben tener las siguientes características:

1. No tener vinculación con la táctica.
2. La intensidad de los ejercicios es pequeña expresado en:
   - Poca dificultad en su realización.
   - Exigen poca concentración a los alumnos.
   - Que no contengan gran exigencia física para su realización.
   - Los objetivos a cumplir no deben ser una dificultad para el alumno.

En el segundo subgrupo se incluyen los **ejercicios cercanos a la competencia** , en ellos se contemplan a su vez dos categorías de ejercicios: en situación **invariables** y en situación **variable**, en ambos casos la finalidad es obtener el perfeccionamiento y dominio de las acciones del juego. Se diferencian entre si por el carácter del ejercicio, mientras que el primero (invariables) sigue una trayectoria prefijada se lleva a cabo sin contrarios o con el contrario en situación pasiva y en todos los casos son con tareas orientadas por el profesor, donde aún no se pone de manifiesto la iniciativa del atleta, los segundo (variables) tienen un carácter más dinámico e incluye la propia actividad del juego frente a un equipo contrario que presenta resistencia.

Debemos entender que los ejercicios **cercanos a la competencia**, son aquellos, mediante los cuales ejercitamos los elementos técnicos individuales del Voleibol relacionados estrechamente con la táctica del juego, tanto de forma individual como colectiva y proporciona al atleta una progresividad constante en el dominio técnico-competitivo de los elementos técnicos del Voleibol.

Estos ejercicios técnicos conllevan, a que el alumno domine sus movimientos en relación con el balón y el objetivo de la acción, acorde con las diversas situaciones propias de la competencia, o sea, entrenar los movimientos técnicos en función directa de la competencia.

Estos deben tener las características siguientes:

1. La intensidad de los ejercicios es media aumentando hasta sub-máxima y máxima.
2. La dificultad de los mismos llega a ser grande, fundamentalmente en su objetivo técnico-táctico.
3. La exigencia física se acerca a la competencia y la forma organizativa y el objetivo corresponden a la misma.
4. La dificultad de los objetivos a cumplir va aumentando considerablemente y proporcional al dominio de los alumnos.

Ahora bien la utilización de los ejercicios que aparecen en la clasificación de los ejercicios deben tener un orden metodológico para su utilización, por consiguiente vamos a continuación dar a conocer el orden de dirigir el trabajo metodológico en relación a la utilización de la clasificación de los ejercicios físicos ya relacionados anteriormente:

El trabajo metodológico debe dirigirse en el orden siguiente:

1. Ejercicios Generales.
2. Ejercicios Preparatorios.
3. Ejercicios Auxiliares.
4. Estudio de los fundamentos con ejercicios sencillos.
5. Estudio de los fundamentos con ejercicios invariables.
6. Estudio de los fundamentos con ejercicios variables.
7. Estudio de los fundamentos en acciones de juego.
8. Estudio de acciones tácticas individuales de defensa y ataque.
9. Estudio de acciones tácticas de juego en grupos de defensa y ataque.
10. Estudio de las acciones tácticas de equipo.
11. Acción y aplicación de las acciones tácticas en el juego.

3.- P ENTOS DEL UE SE MANIF ENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL.

Si analizamos los movimientos técnicos, atendiendo a su aparición en el juego (saque, defensa del saque, voleo-pase, etc) enseñaríamos estos según el orden de aparición; sin embargo el voleo por arriba de frente (voleo-pase) se puede considerar esencial. El es importante también tanto en la construcción del ataque como también en la defensa y además la reunión de sus variantes (pase de frente, hacia atrás, en suspensión, lateral, etc) es lo que hace posible un verdadero juego táctico, atractivo y emocionante. Por estas razones independientemente que existen otras más, hacen que la enseñanza del Voleibol se comience con el voleo por arriba de frente y sus variantes, unido a esto, se enseñarán las diferentes caídas, las que ayudarán en la asimilación futura no tan solo del voleo con caída, sino también en los diferentes elementos de la defensa. El saque por abajo debe comenzar, tan pronto se empiece con la etapa de diferenciación en los elementos del voleo y de esta forma y sobre los mismos principios se proseguirá en la enseñanza de los demás movimientos técnicos que se orientan a continuación: voleo por abajo, saque de frente con efecto (saque de fuerza), remate, bloqueo y defensa del campo.

De esta forma hemos nombrado el orden metodológico que se debe seguir en la enseñanza de los fundamentos técnicos del Voleibol; sin embargo no debemos olvidar que antes que todo debemos trabajar en lo referente a las posturas (posiciones) y desplazamientos, factor fundamental en el éxito de la ejecución de cada uno de los fundamentos técnicos del juego. Todo ello teniendo en cuenta que el Voleibol de hoy en día es un juego posicional y de anticipaciones en el factor defensivo.

Posiciones y Desplazamientos.

Adoptar una posición (postura), consecuente facilita la realización de un desplazamiento en cada acción técnica dada, resultando así una de las razones objetivas fundamentales para la cual debe prestarse atención especial. Hay que inculcar y orientar sistemáticamente en los atletas los beneficios de una correcta posición en los diferentes momentos del juego, enfatizándose en los instantes después de terminada la ejecución de una acción que en muchos casos se quedan parados, casi estáticos, contemplando la jugada que se acaba de ejecutar.

Para lograr resultados satisfactorios, es necesario en los alumnos un alto desarrollo de las capacidades físicas especiales, principalmente en lo referente a la rapidez de reacción compleja y de los desplazamientos mediante diferentes fundamentos. Rapidez en los desplazamientos y buena orientación hacia el balón, crea las bases y mejores condiciones para pasos precisos, remate, bloqueo, apoyos, aseguramientos, etc. Por eso los ejercicios de desplazamientos deben **terminar siempre con la imitación de un fundamento técnico del juego.**

Saques.

Los primeros saques que se deben enseñar son: el saque por abajo de frente, saque por arriba con efecto (saque de tennis o de fuerza), saque por arriba sin efecto (floting), etc.

El primero tiene la ventaja que su aprendizaje es relativamente fácil y además permite el inicio de la participación del alumno en el juego, no siendo tampoco de gran dificultad para ser recibido por el contrario. Otra característica de este elemento es, que no necesita de gran tiempo para su aprendizaje y dominio. Seguido a este tipo de saque se enseña el saque por arriba de frente (tennis) por tener similitud con el movimiento del remate y servir a la vez como paso metodológico para la enseñanza del remate.

El saque representa el punto de partida del juego, de Voleibol de su eficacia depende el grado de dificultad creada al ataque del contrario, por ello requiere que los entrenadores le presten atención consecuente.

Para crear la base estructural de este fundamento técnico se debe partir de:

- Posición inicial correcta para el saque.
- Lanzamiento del balón.
- Golpeo del balón.
- Coordinación del movimiento.
- Exactitud en la dirección del balón.
- Dominio de dos variantes como mínimo de los saques.

Los principiantes (aún jóvenes y principalmente muchachas) se caracterizan por no llevar el balón más allá de unos cuantos metros. Esto es producto de la pobre coordinación del movimiento al golpear el balón, como fundamental, que poseen. Por eso es imprescindible que se comience, exigiéndole al alumno solamente la ejecución del movimiento, sin importar la distancia a alcanzar con el balón.

Está se aumentará gradualmente, según el vaya dominando el fundamento técnico. El objetivo de cruzar la red, debe existir desde las primeras señales de

coordinación que presenta el alumno, pues esto puede servir para dos cuestiones fundamentales:

- El ángulo de salida que debe tener el balón.
- Que el alumno se vea siempre premiado por el estimulo del éxito.

Por eso la enseñanza del saque se debe comenzar siempre de frente a la red. Ahora bien, tan pronto el alumno comience a perfeccionar sus movimientos en la estructura del saque, esté debe efectuarse desde la línea final del terreno, por ser esta la situación normal que tendrá que afrontar en el juego.

Una tercera condición, que se requiere en el inicio de la enseñanza de este movimiento técnico es la fuerza. El entrenador debe exigir como fundamental la ejecución del movimiento y evitar en lo posible, que el alumno quiera sacar fuerte desde el principio. Esto puede provocar, si el profesor se descuida, que los alumno le den fuerza al balón, pero sin embargo cometen errores en la coordinación de sus movimientos al ejecutar el saque.

Causas y Errores más comunes que se cometen en la realización de los Saques.

CAUSAS	ERRORES
1. Brazos muy flexionados al golpear el balón.	1. El balón vuela contra la red.
2. Adelantar el mismo pie del mismo lado del brazo (pegador) al momento del golpeo.	2. El balón vuela con poca fuerza y dirección.
3. Levantar el pie adelantado en el momento del golpeo.	3. Dirección y fuerza pobre del balón.
4. Poca concentración al sacar.	4. El balón vuela contra la red o fuera de la cancha de juego.
5. Poco arqueo (flexión dorsal) en la fase preparatoria del movimiento.	5. Poca fuerza del balón en su trayectoria.
6. Lanzamiento incorrecto del balón.	6. El balón vuela sin la dirección que exige o se desea.

Defensa del saque. (Recibo)

La experiencia a demostrado que la forma más eficaz de ejecutar la defensa del saque es aquella que se lleva a efecto con dos manos por abajo. El aprendizaje de este fundamento debe comenzar en las edades tempranas para de esta forma lograr un rápido desarrollo de la rapidez de reacción con el fin de conseguir una buena colocación al realizar la defensa del saque, esta se debe realizar de frente al balón. El movimiento de las piernas, debe ser un factor importante, al igual que la terminación del movimiento técnico, para que el cuerpo quede de frente al lugar donde se pretende dirigir el balón.

Este fundamento técnico, observado superficialmente no presta dificultades en su ejecución, sin embargo, atendiendo a su realización en función del juego y el

perfeccionamiento que se debe adquirir de él (sustituye al voleo por arriba) se le debe prestar una gran atención.

Este movimiento tiene la característica de que su práctica muchas veces resulta monótona para el jugador novel y además porque no resulta emocionante.

Fundamental en este fundamento técnico, al igual que con el voleo por arriba, es el desplazamiento hacia el balón y la colocación, al alumno principalmente le es muy difícil relacionar perceptualmente el desplazamiento, con el vuelo del balón en su trayectoria descendiente, y el lugar donde debe adoptar la posición final del vuelo para al mismo tiempo hacer contacto con la pelota.

Tampoco le resulta fácil al alumno el contacto con el balón en la línea media de los brazos. Se observa con bastante frecuencia, que el principiante hace contacto con el balón tanto con el pecho, con las manos, como también el balón le queda retenido en los brazos. Los primeros ejercicios deben dirigirse a la enseñanza de la posición de voleo, unida al contacto con el balón. El lanzamiento del balón, al principio, debe ser lo más cercano y exacto posible al alumno, con el solo objetivo, de que él haga contacto con el balón. Solamente, cuando tengamos la certeza demostrada por el alumno de que él ha asimilado dicha posición (representación del movimiento) es que el profesor aumentará la distancia para el lanzamiento del balón. Cuando el alumno haya logrado impulsar el balón hacia adelante, demostrando cierto dominio del movimiento, es que el profesor lo relacionará con objetivos más complejos (refinamiento del movimiento).

Causas y Errores más comunes que se cometen en la realización del Recibo.

CAUSAS	ERRORES
1. Poca concentración en la espera del balón.	1. Arrancada tardía hacia el balón.
2. Desplazamiento corto.	2. Mala colocación del balón.
3. Poco trabajo de las piernas.	3. El balón no llega a su objetivo.
4. Trabajo muy activo de los brazos.	4. Dirección pobre del balón.
5. Brazos muy abajo en el momento del contacto con el balón.	5. Parábola deficiente del balón.

Voleo por Arriba. (voleo pase)

Los primeros ejercicios para el desarrollo de este movimiento técnico deben servir al desarrollo de los desplazamientos como factor fundamental para la colocación del jugador debajo del balón.

Los desplazamientos en general, para cualquier movimiento que se realice no constituye de por si un elemento técnico más, pero si, es condición insoslayable para una ejecución correcta del que se pretende ejecutar.

Es importante la parábola y el ángulo de vuelo del balón al ser voleado y recibido por el alumno. Primero deben ser ejercicios que posibiliten al alumno, tanto a elevar el balón como también a recibirlo en la misma forma. Además, todo voleo que se realice, debe hacerse con el objetivo de que el balón se eleve. El fundamento, de esto, es que todo ejercicio debe estar en función del juego y sus características y una de las principales, es que en nuestro deporte tiene una red, objetivo que siempre se debe considerar.

Se deben combinar los tipos de voleo en la organización de los ejercicios ayudando al desarrollo del aprendizaje de su técnica y principalmente, cuando el alumno no ha comenzado todavía el aprendizaje de otros fundamentos técnicos.

Causas y Errores que se observan en el proceso de enseñanza-aprendizaje del voleo por arriba. (voleo-pase).

VOLEO POR ARRIBA DE FRENTE.

CAUSAS	ERRORES
1. Desplazamiento insuficiente.	1. La colocación debajo del balón.
2. Las manos no se colocan a una misma altura.	2. Mala dirección del balón.
3. Los brazos o piernas no se flexionan al realizar el movimiento.	3. El balón no llega a su objetivo.
4. Pies muy unidos en la posición inicial del voleo.	4. Poco dominio del balón y equilibrio al realizar el voleo..

VOLEO HACIA ATRAS.

CAUSAS	ERRORES
1. No colocarse debajo del balón.	1. Empujar el balón.
2. No llevar la cabeza hacia atrás.	2. Mala dirección del balón.
3. No extender los brazos arriba	3. El balón describe una pobre parábola.

VOLEO LATERAL.

CAUSAS	ERRORES
1. Las manos no se mueven el mismo tiempo en el contacto con el balón.	1. Doble golpe.
2. Poca flexión lateral.	2. Poca fuerza al realizar el voleo.

VOLEO EN SUSPENSIÓN.

CAUSAS	ERRORES
1. Poco desarrollo biomotor del atleta.	1. No salta en momento correcto.
2. No flexionar los brazos antes del contacto con el balón.	2. El voleo tiene poca fuerza.

Remates.

Sabemos que es el fundamento técnico de mayor atracción en el juego de Voleibol por su dinamismo, es donde se concentra todo el poder ofensivo de un

equipo, es la búsqueda de ganar la bola y lo más importante un punto. Es importante desde el comienzo buscar un estado de concentración en la ejecución de este fundamento, al mismo tiempo, crear la conciencia en los jugadores de la relación que debe existir entre el remate y los demás elementos técnicos del juego, ya que el resultado de uno repercute en el resultado anterior del otro, por lo que se exige de una preparación y perfeccionamiento adecuado.

Muchos entrenadores a veces, desconociendo la importancia y la necesidad del dominio de los demás elementos técnicos del juego, le dedican una prioridad a la enseñanza de este movimiento y aún más en su perfeccionamiento. Ahora bien, no es menos cierto que el dominio perfecto de estos movimientos de ataque requieren de un tiempo prolongado, pues para saltar y golpear el balón no se necesita de mucho tiempo, pero golpear el balón con la variante más idónea para resolver la situación considerando todos los factores que inciden en la acción (jugador contrario, tipo de pases, estado del juego, formación del contrario en la defensa, etc) se requiere de una gran dedicación y un alto desarrollo de sus capacidades de juego. Llegar a dominar el remate, significa que el alumno o atleta, posea un alto grado de perfeccionamiento de sus diversas variantes, automatizadas sobre la base de la competencia.

Como todos los elementos técnicos descritos hasta aquí, éste también presenta factores fundamentales para su ejecución, a la cual se le dará la mayor atención en los primeros pasos de su enseñanza.

Partiendo del objetivo del movimiento (parte principal) lo fundamental es en el remate el despegue (recordemos la descripción técnica del fundamento en cuestión).

Nuestras experiencias nos indican, que las mayores dificultades de los principiantes radica en la coordinación entre la espera del balón, el desplazamiento y el despegue.

Muchas veces esto es ocasionado porque el principiante, piensa simultáneamente en el despegue y la pegada. En el remate se tiene que considerar que el jugador debe saltar para golpear un balón en pleno vuelo, por lo tanto no es posible, que sin un desarrollo de la percepción del espacio en el sentido del encuentro del balón en un punto y altura determinada del espacio, el alumno pueda ejecutar el mismo correctamente.

Por eso los primeros ejercicios para la enseñanza del remate, deben estar dirigidos al desplazamiento, unido al despegue y en primer lugar atender principalmente al último paso, pues éste resulta determinante. Otra cuestión más a evitar en lo posible, que el alumno se concentre en pegar fuerte al balón sin poseer todavía una representación cabal del movimiento.

Los movimientos del remate son diversos y el orden de su enseñanza se realiza atendiendo a diferentes factores (su importancia, aparición en el juego y la mayor facilidad en su aprendizaje, que ofrezcan al principiante). En el Voleibol existen

diferentes alturas donde golpear el balón, cuya combinación en el juego es la tendencia actual en el Voleibol moderno. Sin embargo, no es correcto enseñar paralelamente los remates sobre pases altos y bajos al mismo tiempo, (diferentes factores inciden sobre el alumno: percepciones, reacción, coordinación, rapidez, experiencia, etc.)

Nosotros entendemos que el alumno tiene más tiempo para coordinar sus ideas y llevarlas a vías de hecho, cuando remata un pase alto, es por ello que la enseñanza de los elementos del remate deben comenzarse sobre pases altos y solamente después que el alumno domine el mismo, comenzar a enseñar, con los pasos rápidos, pues su combinación no debe empezar no muy tarde.

El remate debe practicarse, siempre que se este en perfeccionamiento con bloqueo contrario, para que el principiante no se acostumbre a rematar sin la presencia del bloqueo, cuestión esta que se hace poco frecuente en el Voleibol actual.

Causas y Errores que se observan en la ejecución del elemento técnico el inicio de su enseñanza.

REMATES.

CAUSAS	ERRORES
1. Ultimo paso de la carrera de impulso es muy corto o se frena con la punta del pie.	1. El jugador se lanza contra la red.
2. Poca explosividad al despegar. (movimiento no fluido)	2. Disminución del poder del santo.
3. Pobre coordinación de brazos y piernas en el despegue.	3. Salto sin control en la red.
4. Brazo flexionado en el momento de la pegada.	4. Balón que da contra la red.
5. Caída con los pies unidos.	5. Poca estabilidad en la caída.
6. No muñequear el balón al momento de su contacto.	6. El balón se va fuera de los límites de la cancha de juego.

Bloqueo.

La realidad contemporánea nos obliga a la búsqueda de mejores soluciones y si tenemos en cuenta que el Voleibol se va interrelacionando hasta formar un conjunto de acciones por sus propias características que definen el juego, entonces hay que buscar la relación de los elementos de su enseñanza. Uno de estos casos es el elemento Bloqueo aspecto fundamental para garantizar una correcta defensa de un equipo, por ello tan pronto el atleta domine el remate debemos pasar a la enseñanza del bloqueo para de esta forma lograr su relación táctica. Se considera que el bloqueo, debe ser enseñado en las edades tempranas o sea en edades de 11 a 12 años.

Este movimiento o fundamento técnico es señalado y reconocido como el elemento principal de la defensa de un colectivo en el juego.

Esto seria suficiente para darle el valor que merece y por lo tanto la importancia de su enseñanza y perfeccionamiento, pero existen otros características, las cuales deben considerarse, para que sirvan de punto de partida en la metodología de la enseñanza.

El bloqueo, en lo que respecta su atractivo, tiene más o menos las mismas características, que el recibo sin embargo no es menos cierto que tanto el fanático de Voleibol como sus principiantes en este deporte, comienzan a comprender su importancia en el juego y disfrutan cuando realizan un bloqueo que logra neutralizar al contrario en su intento de ataque, cuando el bloqueo funciona bien, es sabido que solamente, aquellos jugadores de gran dominio del ataque y que gozan de una variabilidad del mismo, tienen posibilidades de evadirlo.

Actualmente en el mundo, se trabaja intensamente tratando de encontrar los mejores medios para el perfeccionamiento del bloqueo. El aprendizaje de su técnica, relativamente fácil, pero su aplicación en el juego, depende decisivamente del desarrollo táctico individual del jugador y la correcta coordinación en bloqueos dobles y triples.

Para dirigir correctamente su enseñanza, es necesario tratar de limitar, donde termina la técnica y donde comienza la táctica de este elemento defensivo, pues su técnica individual y colectiva está estrechamente relacionada. Desde el momento, en que el jugador estudia la selección del lugar del salto, diríamos que está actuando tácticamente, por eso los ejercicios sencillos básicos, serán aquellos que no tienen relación alguna con la selección del lugar del salto o la persecución del balón para saltar, un factor muy importante lo es la acción de introducir las manos en el campo contrario en el momento del contacto, (fase principal). En los principiantes y aún en jugadores entrenador se observa frecuentemente, que los brazos van dirigidos hacia delante y al frente desde que se comienza el despegue, siendo este movimiento poco activo (consultar la descripción técnica del bloqueo), independientemente de otras consecuencias negativas que trae consigo. También la posición de las manos (los dedos deben estar entre abierto) traen su dificultad. La enseñanza de este fundamento técnico debe partir de movimientos estáticos (colocación y movimientos de brazos y manos) y posteriormente combinarse con todo el movimiento y después unirlo al desplazamiento. Sólo, cuando el principiante haya ejercitado esto correctamente deberá pasarse a la práctica del bloqueo con un balón en vuelo o rematado por un contrario.

Es recomendable, al igual que en el remate, que tan pronto se comience a dominar (fase de diferenciación) se practique con remate desde el otro lado (ejercicios cercanos a la competencia). Las cualidades psicológicas, solo se desarrollan en contacto directo con el medio en que el jugador tiene que desenvolverse.

Cuando el alumno domine el bloqueo individual desde el lugar y en movimiento, entonces estará en condiciones para desarrollar el bloqueo en grupo (doble y triple) pues estos son solo la aplicación conjunta táctica de los jugadores. Para efectuar un bloqueo en parejas o triple, los jugadores necesitan tener un dominio del movimiento.

Es ventajoso y recomendable, que la enseñanza del bloqueo se realice utilizando diferentes aparatos auxiliares al respecto, como por ejemplo: balones fijos, red baja, etc.

Causas y Errores más comunes que se cometen en la realización del fundamento técnico Bloqueo.

CAUSAS	ERRORES
1. La velocidad del desplazamiento se frena con la punta de los pies.	1. El atleta se lanza contra la red.
2. El movimiento de los brazos se hace circular.	2. Chocar contra el compañero y hace contacto con la red.
3. Se salta hacia delante y no hacia arriba.	3. Poca altura en el salto.
4. Las manos actúan con los dedos unidos.	4. Poco espacio a cubrir encima de la red.
5. Se cierran los ojos antes del contacto con el balón.	5. Pobre ubicación de las manos para hacer contacto con el balón.

Defensa del Campo.

Independientemente que las características técnicas de la defensa del saque y la defensa del campo tengan la misma acción, hay que lograr que los alumnos adopten la posición correcta para cada uno de ellos de forma independiente. La defensa del campo se ocupa sobre todo de la dinámica y del momento de lucha en el Voleibol moderno, al lado de la fortaleza del remate. Ello abarca la defensa del ataque en el terreno de atrás, como también en el apoyo al bloqueo y el aseguramiento en el ataque.

Como es conocido, los elementos técnicos que componen la defensa del campo son diversos y solo el dominio de todos ellos, posibilita al jugador, resolver una situación del juego con las mayores posibilidades de éxito.

De todos los elementos técnicos del Voleibol podemos decir que estos son los que exigen mayor agresividad y coraje. Mediante la defensa del campo el jugador esta expuesto constantemente a caer al piso, donde si no se tiene un gran perfeccionamiento de los mismos (destreza) pueden originarse lesiones en él. Además las caídas deben ser enseñadas metodológicamente, pues nuestras experiencias nos dicen que la mayoría de los alumnos que sienten cierto temor al caer en el piso a través de la lucha por el balón, tiene su causa fundamental en deficiencias acumuladas durante la enseñanza. No es correcto, decirle al atleta

que debe realizar una plancha en un momento determinado, si no lo hemos preparado adecuadamente con antelación para realizar la misma.

Partiendo de la concepción, de que lo más importante en la defensa del campo es la correcta colocación del bloqueo y las posibilidades del rematador, la velocidad y trayectoria del mismo y el objetivo de la defensa (elevar el balón), nosotros recomendamos el inicio de la enseñanza de los elementos de defensa, desde la posición baja. Desde el punto de vista metodológico, esta posición ofrece más facilidades al alumno a realizar las caídas (cercanía con el piso) y por otro lado posibilita diversas ventajas para alcanzar los balones en la defensa (ver capitulo de Técnica en la defensa del campo de Dr. M.Fiedler).

Por eso, lo fundamental en el comienzo de la enseñanza de estos movimientos, es la posición básica de la defensa del campo. Sobre esta posición se debe trabajar tanto tiempo hasta que el alumno tenga cierto dominio en el contacto con el balón (de frente). Seguidamente se enseñan las variantes que existen desde esa misma posición, la caída hacia delante (plancha) y después las laterales, pues enseñar estas primero puede conducir rápidamente al jugador a sentarse en la posición de defensa.

Es su comienzo es recomendable que el alumno se mantenga en posición baja, hasta que el profesor o su compañero de trabajo no haya golpeado el balón. Ante de cada golpeo al balón, el profesor debe corregir la posición de defensa, hasta que se logren buenas ejecuciones del alumno. Cuando se comience el desarrollo y perfeccionamiento del movimiento, los ejercicios deben ser organizados de tal forma, que los alumnos se coloquen dentro del terreno de juego y de frente a la red, de esta forma se lograran sensaciones y percepciones musculares y del espacio, y relacionarla con el bloqueo o imitación del mismo siempre que sea posible. Cuando se haya logrado cierto dominio de él, entonces es bueno que el profesor exija al alumno, el contacto con el balón donde quiera que se dirija (combatividad). No hay que olvidar que el objetivo de la defensa es no dejar caer el balón e ir a su encuentro donde quiera que éste siempre que tenga posibilidad de salvar el tanto o el cambio de bola.

Causas y Errores que se cometen con mayor frecuencia en la ejecución de la Defensa del Campo.

CAUSAS	ERRORES
1. Posición muy alta en la defensa y no se hace contacto por debajo del balón.	1. El balón no se eleva correctamente.
2. El jugador se apoya sobre los talones.	2. El jugador cae hacia atrás antes del contacto con el balón.
3. Trabajo muy activo de los brazos al contacto con el balón.	3. Pobre dirección del balón.

4. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

Veamos a continuación algunas de las orientaciones y recomendaciones metodológicas acumuladas en el trabajo de la enseñanza de los diferentes fundamentos técnicos que componen el juego de Voleibol y que se hacen necesarias en la dirección del proceso enseñanza-aprendizaje de las acciones motrices.

- Los niños deben asimilar la **técnica de manera racional** para lo cual es necesario un correcto aprendizaje. No debe enseñarse una técnica adaptada para la etapa infantil.
- La enseñanza **debe ser asequible,** proporcional al nivel de desarrollo intelectual de los niños.
- El proceso de aprendizaje debe programarse de manera que **resulte interesante y sobre la base del aumento del nivel emocional.**
- En la primera etapa de la preparación técnica se estudian **los fundamentos por separado y luego se van uniendo para permitir la posibilidad del juego.**
- La primera fase del aprendizaje es la que sin lugar a dudas es el inicio de cualquier acción táctica independientemente de las etapas de futuro voleibolista.
- En la primera etapa del aprendizaje se resuelve la estructura básica de los fundamentos los que están encaminados **al contacto con el balón, la coordinación y amplitud de movimiento, posición y desplazamientos.**
- Los **ejercicios sencillos** que emplean generalmente deben comenzar en grupos de 5 o más alumnos con una alta variabilidad, que motiven a la participación de los alumnos.
- El grado de exigencia física y de concentración de los ejercicios sencillos deben estar dirigidos a **proporcional desarrollo en los alumnos.**
- **La correcta enseñanza de los fundamentos técnicos sobre la base de una adecuada aplicación de los ejercicios especiales** (preparatorios, auxiliares-conductores) evitará de modo considerable la manifestación de errores. Durante el aprendizaje se deben **crear aquellas condiciones que impiden la aparición de los errores.** Cuando surjan se deben **corregir de inmediato.** En primer lugar **detectar las causas** que provocan el error, lo que ofrece la posibilidad de eliminar el error del mismo.
- Para que el proceso de enseñanza transcurra con éxito, **hay que realizar de forma continua el análisis y valoración de lo aprendido.** El análisis y la valoración
resultan obligatorios en todas las etapas del aprendizaje; son los satélites permanentes del proceso de enseñanza.
- El análisis y la valoración de los adelantos deben ser efectuados por el entrenador sobre la base de la observaciones que realiza, respecto a la asimilación de los fundamentos técnicos y las acciones tácticas y su aplicación en el juego. (comprensión entrenador-atleta).
- Las pruebas de control de la preparación física-técnica y los resultados de topes y competencias ofrecen un buen material para el análisis y la valoración de los adelantos del atleta. En las pruebas de control se toma en cuenta el aspecto cuantitativo, así como la calidad de la ejecución del fundamento de acuerdo con la técnica racional.

- Aumento de la intensidad del trabajo en correspondencia con la asimilación y dominio de las habilidades fundamentalmente a partir de los ejercicios cercanos a la competencia (variables) logrando con ello niveles similares al juego.

Cuadro Resumen

APLICACIÓN DE EJERCICIOS Y MÉTODOS EN CADA ETAPA DEL APRENDIZAJE

Fases del H.M.D Etapas del Aprendizaje.	**Métodos**	**Ejercicios**	**Habilidad** **Objetivos**	**Índice de Cumplimiento**
Irradiación Enseñanza Inicial	Intuitivos Verbales Ejercicio C. Errores	Preparatorios Auxiliares Sencillos	**Imitar** Técnico	Saber describir el fundamento técnico en ejecución.
Concentración Desarrollo Inicial – Profundo	R. Constante C. Errores Juego Intuitivos Verbales	Auxiliares Sencillos Invariables	**Ejecutar** Técnico-Táctico **Realizar**	Ejecutar con destreza óptima y tensión de fuerza el fundamento técnico
Estabilización Perfeccionamiento Consolidación	R. Constante Juego Topes	Sencillos Invariables Variables Competitivo	**Demostrar** Táctico	Demostración correcta ante situaciones cambiantes

Bibliografía:

- Voleibol I. Colectivo de Autores. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana 1992.
- Preparación Táctico de los Voleibolistas. Y. Kleschov – V. Tiurin Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana 1984.
- Voleibol. M. Fiedler Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana 1974.
- La Preparación de los Voleibolistas Jóvenes. Y. D. Zhelezniak. Editoral Científico –Técnica Ciudad de la Habana. 1984.
- Voleibol. A.V. Ivoilov Ensayos de Biomecánica y metodología del entrenamiento. Editorial Científico – Técnica. 1988.
- La Preparación Integral en el Voleibol. 1000 Ejercicios y Juegos. Volumen I, II, III, Colección Deportes. Gerard Moras. Editorial Padriotrigo.
- El Entrenador de Voleibol. G. Moras. Editorial Padriotrigo. 2000.
- Conferencias especializadas ISCF. Sección de Voleibol.
- Materiales especializados en diferentes direcciones internet.
- Material Bibliográfico de Consulta para los cursantes de la Maestría en Ciencias y Juegos Deportivos.. Elaborado por MsC. Alvaro J. Vázquez Iglesias. Facultad de Cultura Física Matanzas. 2000.

- Guía de Voleibol para entrenadores americanos. A.E.A.B. Guía Oficial de la Asociación de entrenadores americanos de Voleibol. Gerard Moras Feliu.
- Skills in Volleyball Training. Dr. Berthold Frohner. Sportverlag. Berlin. 1990.
- Subsistema de alto Rendimiento. INDER Nacional. Comisión Nacional de Voleibol.

Nombre de archivo: PREPARACION TECNICA DEL VOLEIBOLISTA.doc
Directorio: D:\MONOGRAFIAS 2006\Cultura Fisica
Plantilla: C:\Documents and Settings\Yordan\Application Data\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título: Tema: Preparación Técnica del Voleibolista
Asunto:
Autor: Universidad
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 11/2/2006 4:26:00 PM
Cambio número: 7
Guardado el: 11/15/2006 12:39:00 AM
Guardado por: Jose Carreño
Tiempo de edición: 35 minutos
Impreso el: 12/6/2006 8:55:00 AM
Última impresión completa
Número de páginas: 25
Número de palabras: 9,637 (aprox.)
Número de caracteres: 54,937 (aprox.)