

**JUEGOS PRE DEPORTIVOS PARA LA ENSEÑANZA DEL
VOLEIBOL EN LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS.**

Lic. Armando Celaya Aguiar.

- 1. Dirección Municipal del INDER de Unión de Reyes, Bartolomé
Maso N° 95 e/n Calixto García y Julio Antonio Mella.
Matanzas, Cuba. armando.celaya@umcc.cu*

Resumen

Actualmente podemos ver que en los entrenamientos deportivos están enfocados en sus prácticas a desarrollar aspectos competitivo y de rendimiento, dejando a un lado los juegos pre deportivos o solo utilizarlos como un medio recreativo, mas no como un metodología de enseñanza, quizá por las deficiencias de documentos se ve la necesidad de contar con apoyos bibliográficos para darle un giro a estas prácticas. De ahí que el autor se ha propuesto diseñar y adaptar juegos Pre deportivos que contribuyan a facilitar el aprendizaje y el gusto por la práctica del voleibol. Para dar cumplimiento a dicho objetivo el autor se apoyó en los métodos teóricos y empíricos de la investigación científica, dentro de su muestra se tomó la opinión de profesores y entrenadores. Logrando arribar a valiosas conclusiones que facilita y fortalece el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje del voleibol. De acuerdo a los resultados arrojados en la teoría y la validación de la misma, dio como resultado que la investigación permite el enriquecimiento de la teoría del deporte del voleibol.

***Palabras claves:** juegos pre deportivos, aprendizaje, Voleibol.*

Introducción.

Cuando se propone sentar las bases del futuro voleibol, no solo necesitamos practicantes activos de voleibol para garantizar ese futuro deseado. También tenemos necesidad de otra serie de personas interesadas e involucradas que son imprescindibles para el desarrollo los entrenadores, árbitros y familiares. La dedicación al deporte normalmente se forma en el desarrollo infantil y se mantiene por toda la vida. De lo anterior podemos destacar la reconocida trascendencia de los entrenadores para la mejora del rendimiento deportivo en todas las modalidades deportivas y significativamente en los deportes de equipo, puesto que deben intervenir tanto en los rendimientos individuales como en los grupales y en el bienestar psicológico tanto de los deportistas como en el mantenimiento del equilibrio del grupo.

En nuestro país la Comisión Nacional del Deporte han coincidido en priorizar este aspecto inherente al proceso de entrenamiento deportivo como una premisa para el logro de mejores resultados competitivos; no se puede mejorar nuestro deporte si no se mejora al que lo imparte.

En el municipio Unión de Reyes son pocos los entrenadores de voleibol que cuentan con una certificación o con capacitaciones especializadas como lo detectamos en nuestro diagnóstico, en la mayoría de los casos los entrenadores de voleibol son de poca experiencia que no recibieron una adecuada formación. Lo que provoca que en su planeación se muestren ejercicios que no son adecuados para el trabajo en la categoría 11-12 años.

Teniendo en cuenta lo anterior seguro que con una buena y agradable iniciación es la mejor forma de lograr el desarrollar el voleibol, es por lo tanto la iniciación una etapa clave y si a esta le agregamos que el voleibol, pese a su simple apariencia, es una modalidad deportiva muy difícil de iniciar. Pero si realizamos esa iniciación a partir de una adecuada y lógica progresión de juegos pre deportivo es posible que consigamos llegar a la meta mucho antes y con menos abandonos.

Por lo anterior la importancia de crear juegos pre deportivos para la enseñanza del voleibol que permita incorporar a la planeación elementos importantes del juego de voleibol y dinámicas motivacionales sustentado en las exigencias de los fundamentos técnicos, surge a partir de que los profesores y entrenadores no cuentan siempre con medios necesario para realizar una planeación para la enseñanza del voleibol en la categoría 11-12 años. Sin embargo su uso, como ya hemos referido, constituye un medio eficaz para el desarrollo de los entrenamientos, lo que alcanza una connotación mayor para precisar un aprendizajes significativos en el desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades técnicas que le permitan un desempeño motriz eficaz, así como para estimular el desarrollo de las demás esferas que conforman su integridad: cognitiva, afectiva y social. Los objetivos están

dirigidos a ofrecer a los profesores y entrenadores ejercicios pre deportivos para la enseñanza del voleibol que permita incorporar a su planeación elementos importantes.

Desarrollo

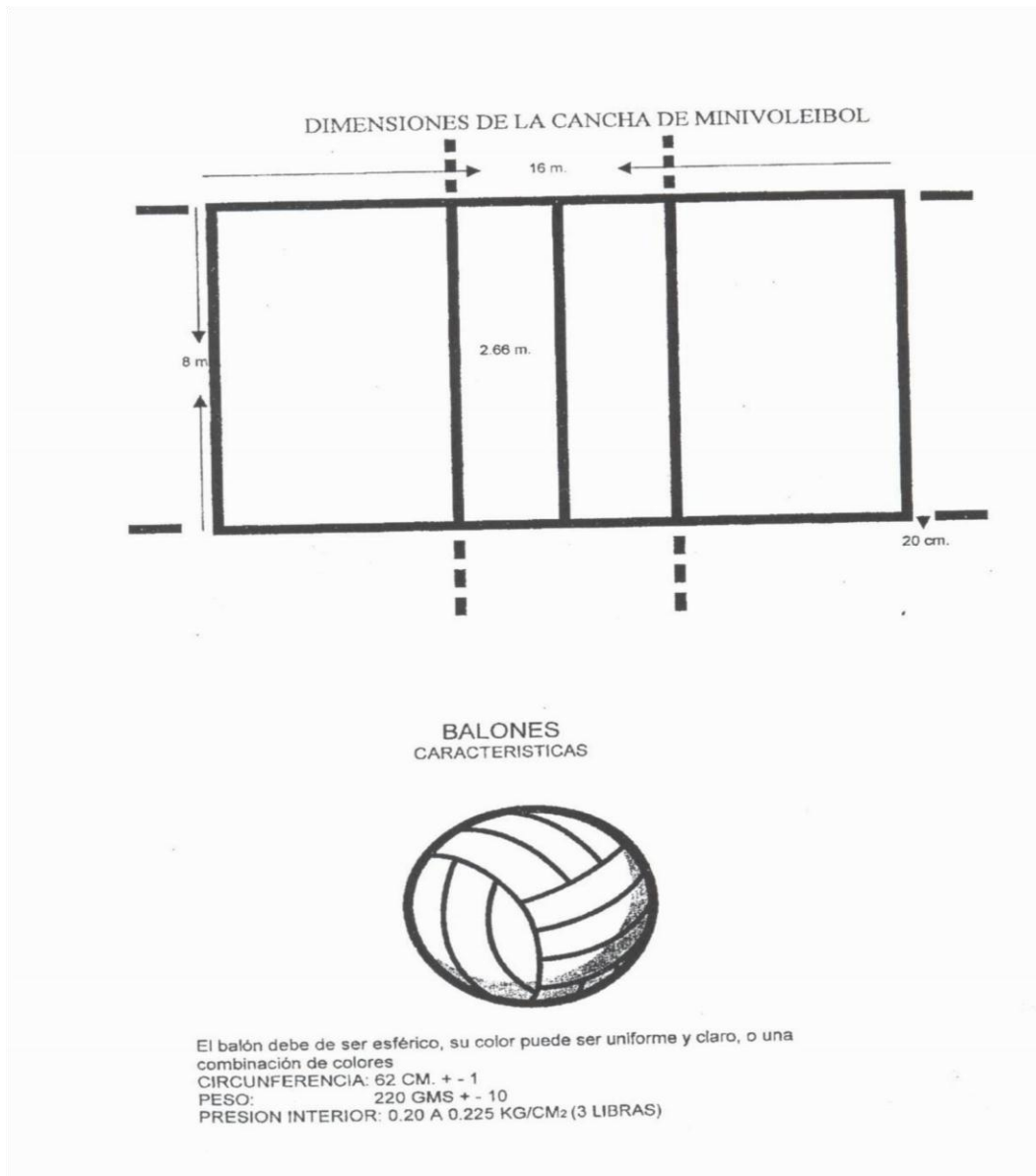
El voleibol no es difícil pero es duro para enseñarlo a los principiantes. Se necesitan métodos especiales para introducir el voleibol entre los niños. Dado que el mini voleibol se inventó a principio de los sesenta, se han intentado muchos métodos en la enseñanza y práctica del voleibol de niños. Las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

El mini voleibol, extrae los principales conceptos de la acción de voleibol en general (y de sus diferentes situaciones en particular), para ser utilizadas como elementos fundamentales del proceso de desarrollo motor de los niños en edades de 8 a 12 años (motricidad general y especial).

El mini voleibol es una estrategia educativa para introducir y hacer atractivo el voleibol para niños 8 a 12 años. El mini voleibol no fue creado como una versión en miniatura del voleibol para organizar competencias oficiales, sin embargo ha sido necesario establecer ciertas normas las cuales pueden ser más o menos flexibles que puedan regular el comportamiento de los equipos.

El mini voleibol es una convivencia infantil que conlleva el aprendizaje técnico como base de la pirámide del voleibol y a la formación educativa del niño. El mini voleibol es un deporte de conjunto jugado por dos equipos de 6 jugadores en la cancha y 4 en la banca. La cancha está dividida en dos campos iguales, por una línea central sobre la cual se encuentra la red, sostenida a determinada altura. El objetivo del juego es hacer caer el balón en el campo contrario. El balón se pone en el juego por medio del servicio o saque; tiene que ser golpeado con la mano o el brazo para enviarlo al campo contrario, pasando por encima de la red. Cada uno de los equipos tiene derecho a tocar el balón 3 veces como máximo y dos como mínimo, antes de regresarlo al campo contrario. Cada equipo obtiene un punto, y el derecho a realizar el saque cuando el equipo contrario comente una falta al reglamento de juego. El turno al saque de cada jugador se realizará con una rotación en la posición según el sentido de las manecillas del reloj.

La finalidad del mini voleibol para la FMVB es que el niño retome el juego limpio y la sana competencia iniciándolo a la práctica deportiva del voleibol.



La importancia del juego en los niños.

El juego es una actividad propia del ser humano, se presenta en todos los niños, aunque su contenido varíe de acuerdo a las influencias culturales que los distintos grupos sociales ejercen. A esto se suma el hecho de que nuestra especie mantiene la capacidad de jugar más allá de la infancia, un ejemplo de lo cual puede encontrarse en las actividades deportivas.

Debido a que el juego ha demostrado ser una valiosa experiencia de aprendizaje, en la actualidad se ha superado en gran medida la tendencia a considerar el juego como una inofensiva "pérdida de tiempo" propia de la infancia. Se valora en cambio, la importancia de esta actividad para el sano desarrollo de la personalidad infantil. Este cambio de postura se refleja tanto en la incorporación del juego dentro de las actividades curriculares de la escuela, como en el interés manifestado por numerosos fabricantes de juguetes por dotar de

valor educativo a sus materiales, dándoles características didácticas que favorezcan el desarrollo. Los padres, por su parte, buscan cada vez más estas características en los juguetes que adquieren para sus hijos, procurando que se adecuen a las diferentes etapas de desarrollo y estimulen la creatividad infantil.

¿Qué es el juego?

La respuesta a esta pregunta parece fácil, ya que habitualmente resulta sencillo para el observador reconocer el carácter de juego de una acción, del mismo modo que quien está jugando tiene conciencia de este carácter lúdico.

Así, cuando vemos a una niña acunando cariñosamente su muñeca, a otro modelando figuras en plastilina, a un grupo atareado en torno a unas cuantas bolitas, o a un pequeño que salta repetidas veces desde el mismo escalón, sabemos que están jugando, pese a que la conducta es muy similar a la realidad "en serio". ¿Cómo sabemos que lo que el menor realiza es un juego?

Es difícil limitar el juego a una definición, por lo que intentaremos resaltar los criterios que permiten diferenciarlo de otras actividades.

Los juegos pre deportivos

Los juegos pre deportivos son juegos recreativos que contiene reglas simples previamente establecidas a la etapa de desarrollo escolar.

El juego pre deportivo actúa en cada uno de estos tres campos, haciendo especialmente énfasis en aquellos aspectos tanto motrices, como cognitivos y sociales, que se hallan presentes en los deportes colectivos.

Los juegos pre deportivos son una variante del deporte orientado más hacia el juego con la finalidad de facilitar el aprendizaje de las normas, reglas y movimientos técnicos de uno de más deportes; pero de manera más sencilla y progresiva y que no necesariamente debe de contener lo específico de cada Deporte.

Es una forma lúdica motora esencialmente agonista, cuyo contenido, estructura, y propósito permite la adquisición de ciertas destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportiva.

El juego pre deportivo es la acción del trabajo colectivo donde la colaboración, discusión y resolución de problemas son elementos cotidianos, regido por reglas ya establecidas con anterioridad, puesto ello beneficiara a los practicantes a desenvolverse óptimamente antes, durante y después de las actividades.

Juegos Pre deportivos para la enseñanza del voleibol.

- 1 Volei -toalla.
- 2 Cachi bol.
- 3 Front Volei.
- 4 Volei gol.

- 5 Pin pon Volei.
- 6 Voly- beisbol-básquet.

Juegos Pre deportivos para la enseñanza del voleibol.

Volei-toalla.

Objetivo: Desarrollar la capacidad de desplazamiento y reglas del voleibol.

Descripción: Se divide el grupo en pareja, para cada reta o juego se coloca una pareja de cada lado de la cancha, con una toalla (esta tendrá que estar extendida y tomada de las esquinas por los dos niños).

El juego inicia cuando una de las parejas lanza el balón (saque) impulsado por la toalla y la pareja del lado contrario intentará cazarlo y enviarlo al otro equipo. Gana el equipo que logre que la pelota caiga en la cancha del lado contrario o que el equipo contrario lance el balón fuera o no pase la red

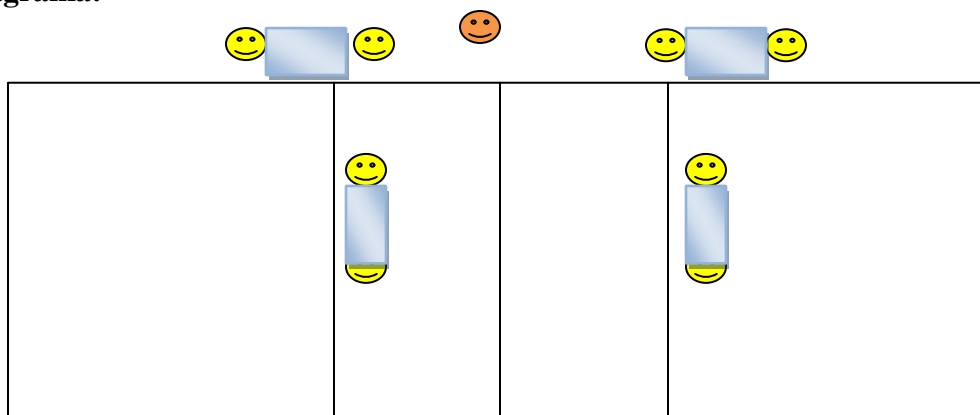
Material: 1 balones de voleibol y 4 toallas.

Variantes: Se puede variar el número de parejas de cada equipo.

Reto: Utilizar un globo con agua en lugar de balón.

Observaciones: Verificar la estrategias que utiliza cada pareja para desplazarse y coordinarse en atrapar el balón y lanzarlo del lado contrario.

Diagrama:



Cachi bol

Objetivo: Que los niños entiendan las reglas del voleibol.

Descripción: Se divide el grupo en dos equipos de seis integrantes cada uno. Se coloca cada equipo en las zonas establecidas del uno al seis. El juego inicia con un saque sin golpe

en forma de lanzamiento de la línea de 3 mts. El equipo opuesto deberá de cachar el balón y realizar los tres pases antes de lanzarlo al lado al otro equipo.

Gana el equipo que logre que el balón caiga en la cancha del lado contrario o que el equipo contrario lance el balón fuera o no pase la red.

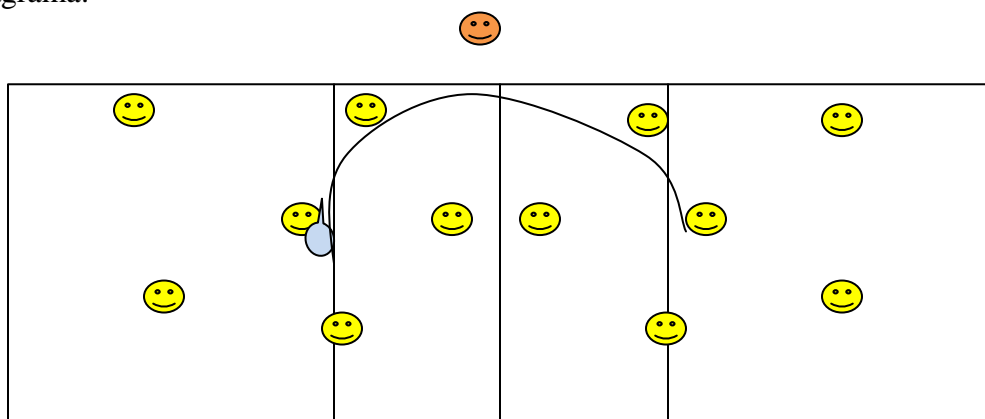
Material: 1 balón de voleibol.

Variantes: Se puede variar las integrantes del equipo, el número de golpes o las zonas a las que se tendrá que envía los pases.

Reto: Que todas las integrantes cachen el balón o se alternen para realizar el lanzamiento al equipo contrario.

Observaciones: Verificar la estrategias que utiliza cada equipo para seleccionar las zonas a donde se lanza.

Diagrama:



Juego de front-voleibol

Objetivo: Desarrollar el fundamento de golpe bajo, voleo o familiarización con el balón.

Descripción: Se coloca una fila de niños enfrente de una pared, la primera de la fila lanzará el balón contra la pared y los niños que sigue correrán rápidamente a cachar el balón después de un bote y nuevamente lo lanzará a la pared para que el siguiente compañero realice el mismo ejercicio.

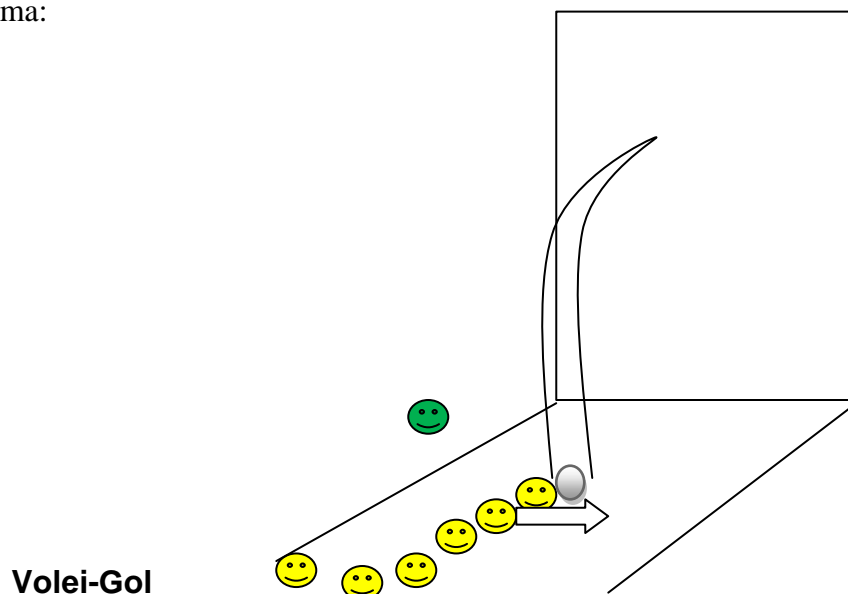
Material: 1 balón y una pared.

Variantes: En lugar de lanzar el balón golpearlo o realizarlo sin que caiga.

Reto: Realizar un número determinado de ejercicios sin que ninguna de las niños pierda el balón.

Observaciones: Verificar los desplazamientos que realizan los niños para cachar el balón y la estrategia para lanzarlo

Diagrama:



Objetivo: Desarrollar el fundamento de golpe bajo, voleo y remate.

Descripción: Se coloca una fila de niños, y se selecciona uno para que sea el portero, el intentara que el compañero que intente meter gol no lo logre.

El primero de la fila se colocara a una distancia de 7 m. de la portería e intentara meter gol. Para ello tendrá que realizar primero un voleo, después un golpe bajo y para terminar tendrá que rematar hacia la portería e intentar meter gol.

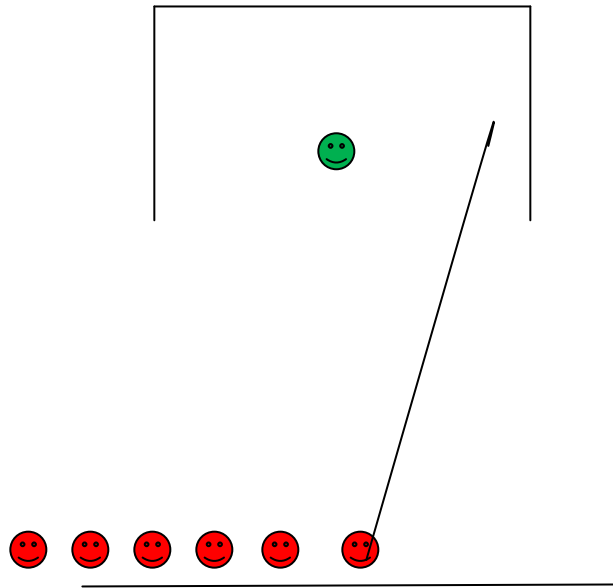
Material: 12 balones de voleibol y 1 una portería.

Variantes: La distancia en que se coloca la portería, el orden en que se realizan los dos primeros golpes y el tamaño de la portería.

Reto: El que meta gol se pone y jugarlo por equipos al que llegue primero a un número determinado de goles.

Observaciones: Verificar la correcta técnica de los fundamentos técnicos y la estrategia que se utiliza para mandar la dirección del tiro a gol. .

Diagrama: El jugador golpeado tendrá que salir de la cancha



Pin pon Volei

Objetivo: Desarrollar el fundamento de golpe bajo.

Descripción: Se divide al grupo en parejas que jugaran un partido de pin pon Volei a 11 puntos. Cada pareja tendrá que dibujar una pequeña cancha de 4 por 2 mts., cada jugadora tendrá un campo de 2 por 2 mts. El juego inicia con un saque con voleo y el jugador contrario tendrá que devolver el balón con voleo o golpe bajo intentando que caiga dentro de la cancha contrario. Cada uno de los jugadores intentará devolver el balón y que no caiga en su campo o no mandarlo fuera del campo contrario.

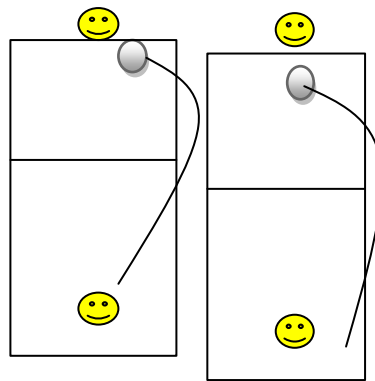
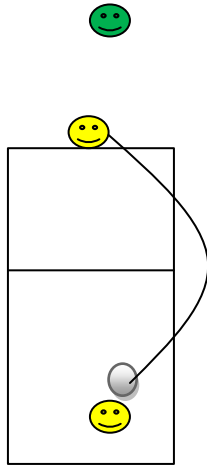
En balón puede botar solo una vez antes de golpearlo por el jugador.

Variantes: El balón no puede botar antes de que se golpeado.

Reto: Realizar un torneo de eliminación directa o sistema suizo después de unas partidas de práctica.

Observaciones: Verificar la correcta técnica de los fundamentos, la capacidad de reacción y la estrategia individual.

Diagrama:



Juego de Voly-Beis-Básquet

Objetivo: Desarrollar los fundamentos de saque y trabajo en equipo.

Descripción: Se divide a grupo en dos equipos de igual número de integrantes, uno de los equipos bateará y el otro tendrá que fildear.

El equipo que batea lo realizará en forma de saque de voleibol, teniendo que pasar el balón por encima de la red y después tendrá que correr las bases colocadas en la cancha de voleibol, sin detenerse hasta llegar a la última base. El bateador tendrá tres oportunidades para realizar un saque bueno (batazo), de lo contrario será out.

El equipo que fildea tendrá que realizar el out encestando el balón en la canasta de básquetbol antes de que el corredor bateador termine el recorrido completo. A los tres out se alternaran los papeles en los equipos. Ganará el equipo que logre anotar más carreras.

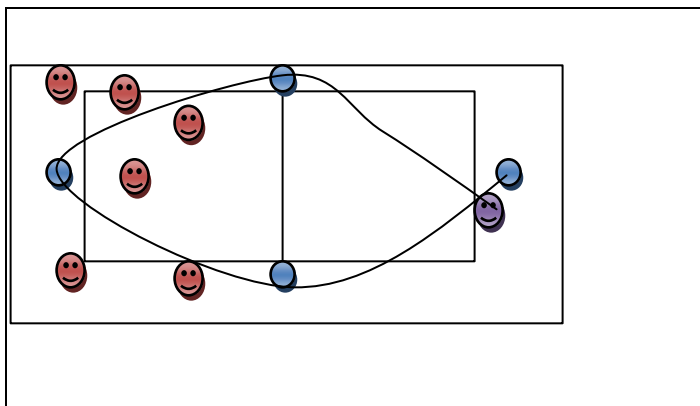
Material: 1 balón de voleibol, tres bases y una canasta de basquetbol.

Variantes: En lugar de echar la pelota a la canasta para los out, se pueden dar 10 golpes bajos consecutivos entre todas las integrantes del equipo de fildea.

Reto: Realizar 10 carreras primero

Observaciones: Que se realice adecuadamente el saque y que las integrantes del equipo que fildea participen activamente y utilicen una estrategia.

Diagrama:



Encuesta a entrenadores de Voleibol.

Estimados colegas:

Les comunico de la manera más atenta que me encuentro realizando una investigación que tiene como objetivo elaborar Ejercicios pre deportivos para la enseñanza del voleibol en la categoría 11-12 años, por lo cual su colaboración es de suma importancia, por lo que le solicito contestar con la mayor veracidad posible. De antemano muchas gracias.

¿Cuál es tu formación profesional?

Licenciado Técnico Medio

Otro, especifique: _____ ¿Cuántos años de experiencia como entrenador tienes?

_____ Años.

¿En los últimos dos años has recibido capacitación específica de entrenamiento de voleibol?

a) Si

b) no

Utilizas Ejercicios pre deportivos en tu planeación de los entrenamientos.

- a) Si
b) no
c) siempre
d) casi no

Las Ejercicios pre deportivos que utilizas durante los entrenamientos son:

Son recreativos_____

Para lograr la recuperación del entrenamiento_____

Para lograr un objetivo del entrenamiento_____

¿Consideras que el utilizar Ejercicios pre deportivos en el entrenamiento favorecerá el logro de los objetivos?

- a) Si
b) no

¿Si se utilizaran Ejercicios pre deportivos en el entrenamiento, beneficiaría en el gusto para el trabajo de los niños?

- a) Si
b) no
c) poco

¿Consideras útil, los Ejercicios pre deportivos para la enseñanza del voleibol en los niños de la categoría 11-12 años?

- a) si
b) no
c) siempre
d) casi no.

Tabla No. 1. Resultados de la encuesta a los profesores de Educación Física y entrenadores de voleibol.

Preguntas						
¿Cuál es tu formación profesional?	Profesión			Numero	%	
	Licenciado			24	80%	
	Técnico Medio			3	10%	
	Otro			3	10%	
¿Cuántos años de experiencia como % tienen los entrenadores?	Promedio					
	9.51 Años					
	Si			No		
	Numero	%	Significativa	Numero	%	Significativa
¿En los últimos dos años has recibido capacitación específica de entrenamiento de voleibol?	6	20%	NS	24	80%	MS

Utilizas Ejercicios pre deportivos en tu planeación de los entrenamientos.	15	50%	NS	15	50%	NS
Los Ejercicios pre deportivos que utilizas durante los entrenamientos son:				Numero	%	
	Son recreativos			15	45%	NS
	Par lograr la recuperación del entrenamiento			6	18%	NS
	Par a lograr un objetivo del entrenamiento			12	36%	NS
	Si			No		
	N.	%	Significativa	Numero	%	Significativa
¿Consideras que el utilizar Ejercicios pre deportivos en el entrenamiento favorecerá el logro de los objetivos?	30	100%	MS	0	0%	NS
¿Si se utilizaran Ejercicios pre deportivos en el entrenamiento, beneficiaria en el gusto por el trabajo de los niños?	30	100%	MS	0	0%	NS

¿Consideras útil, los Ejercicios pre deportivos para la enseñanza del voleibol en los niños de la categoría 11-12 años	30	100%	MS	0	0%	NS
--	----	------	----	---	----	----

Leyenda: MS=Muy S=significativo, PS= Poco significativo, NS= No significativo.

Como se observa en la Tabla No.1, se encuestaron a 24 profesores licenciados, 3 Técnico Medio y 3 entrenadores que tienen otra formación académica, de los cuales se tiene un promedio de 9.51 años de experiencia laboral.

Conclusiones:

Se logró elaborar Juegos Pre Deportivos para la enseñanza del Voleibol en niños de la categoría 11-12 años, que permita incorporar dinámicas motivacionales sustentado en las exigencias de los fundamentos técnicos, que aunque susceptible de perfeccionar, ofrece orientaciones generales y particulares del desarrollo de cada fundamento técnico con el cual se beneficiaran los entrenadores de Voleibol.

Bibliografía

- ANDUX, C. Dorantes J. Situaciones Simplificadas del Juego. Cuba (2003)
- ALESSANDRO D. (S/F), Del voleibol escolar, al voleibol de alto rendimiento. (2009)
- CIBRAN, S. Manual para el entrenador de voleibol, Nivel 1. Comisión Nacional del Deporte. (2001)
- GROSSER, M; y A. NEUMAIER, *Entrenamiento de la técnica*. Ediciones Martínez Roca, Barcelona. (1986)
- MÉNDEZ, L. Y C. HERNÁNDEZ, L. Los Juegos Cooperativos: sus grandes potencialidades en la formación integral de los niños. Secretaria de Educación y Cultura. México. (2004),

Metodología de enseñanza de las habilidades propias del voleibol. (2017)
<http://www.efdeportes.com.mx>

OMEÑACA, R. RUIZ, J, Juegos Cooperativos y Educación Física. España: Paidotribo. . (1999)

OSORIO PINTA M. A .Lecturas deportes. Revista Digital Buenos Aires. . (2001)

PASTOR, J. El juego en el proceso enseñanza-aprendizaje.
<http://www.efdeportes.com/efd86/juego.htm>. Universidad de Alcalá. Madrid. (2003).

RAMIREZ, B. La conveniencia de la enseñanza de la técnica del voleibol. Desde los 9 años en la educación física. (2008)

QUIRÓS R. (S/F) Mini voleibol desarrollo Táctico. En línea
http://www.escueladeportiva.com.ar/Publicaciones/Mini_Voleibol_Desarrollo_Tactico.html (2009.)

Secretaria de Educación Pública Programa de Educación Física. México D.F. (1993).

UREÑA, A. (S/F) Artículos técnicos de Voleibol. (2009)
http://www.voleibolmexico.com/entrenamiento/1_conceptos.pdf.