|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bibliografía a tener en cuenta para enseñar a jugar vóleibol | 2015 | |
|  | | Lic. Luis R. Lufrano |



Indice

Pág. 3 Fundamentación de la presencia del vóleibol en el ámbito escolar

Pág. 4 Características particulares del vóleibol

Pág. 8 Edad de iniciación sugerida para la enseñanza del vóleibol

Pág. 10 Características motoras de los chicos de las grandes ciudades

Pág. 12 Cuándo y cómo encaramos la enseñanza específica del vóleibol

Pág. 15 Etapa de juego adaptado; 1 vs. 1

Pág. 17 El golpe de manos altas hacia delante

Pág. 23 Golpe de manos altas vertical o autopase

Pág. 28 Etapa de juego adaptado; 2 vs. 2 variante de frontalidad

Pág. 31 Saque de abajo

Pág. 35 Golpe de manos bajas básico o frontal

Pág. 40 Etapa de juego adaptado; 2 vs. 2 variante de lateralidad

Pág. 43 Minivóleibol ppte. dicho; 3 vs. 3

Pág. 44 Golpe de manos altas hacia atrás

Pág. 47 Golpe de manos altas en suspensión

Pág. 49 Bloqueo espontáneo

Pág. 55 Colocada suave con una mano

Pág. 56 Superminivóleibol; 4 vs. 4

Pág. 59 Remate básico

Pág. 67 Vóleibol ppte. dicho; 6 vs. 6

Pág. 68 Sistema base de juego sugerido para la Escuela Secundaria Básica

Pág. 69 Recepción de saque

Pág. 72 Recepción de saque con cinco jugadores formación W

Pág. 75 Armado

Pág. 77 Ataque con cambio de dirección

Pág. 78 Cubrimiento al ppio. ataque, formación 2/3

Pág. 79 Saque flotado sobre hombro

Pág. 81 Bloqueo

Pág. 84 Defensa de campo sin bloqueo

Pág. 86 Defensa de campo con bloqueo individual zonal

Pág. 91 Defensa de campo con bloqueo individual de algunos jugadores

Pág. 92 Defensa de campo con doble bloqueo

Pág. 94 Habilidades individuales de defensa

Pág. 96 Golpe de manos bajas de espaldas y con palmas altas

Pág. 98 Cubrimiento al ppio. ataque, formación 3/2

Pág. 101 Detalles fundamentales a tener en cuenta a la hora de enseñar

Pág. 106 Qué recaudos deberíamos tomar al enseñar una nueva técnica?

Pág. 108 Aprendizaje motor

Pág. 120 Glosario específico de vóleibol

Pág. 125 El entrenamiento similar al juego

Pág. 126 Enseñar a jugar por Julio Velazco

Pág. 130 La construcción de bloques de trabajo para un equipo sólido

Pág. 132 Los principios utilizados para el correcto desarrollo del ejercicio

Pág. 136 Criterio de evaluación y promoción

Pág. 140 Trabajo Práctico: observación de un partido oficial sub 13 ó 14

Pág. 145 Trabajo Práctico: confección del fichero

Pág. 146 Trabajo Práctico: armado de una unidad didáctica de cuatro clases

Pág. 150 Trabajo Práctico: presentación de diez fotografías

Pág. 152 Cuestionarios del primer y segundo cuatrimestre

Fundamentación de la presencia del voleibol en el

ámbito escolar

Una institución educativa, formal o no formal que no entienda, que el deporte es uno de los pilares fundamentales en la formación integral de niños, jóvenes y adultos, le estará brindando a su comunidad un proyecto incompleto, ya que el mismo representa un agente formador invalorable, que le brinda a quienes lo practican, experiencias únicas, irrepetibles e imposibles de suplir con otras actividades diferentes.

El deporte enseña a respetar las reglas establecidas y en consecuencia al árbitro que las controla; al adversario, gracias al cual podemos intercambiar nuestras habilidades y estrategias; el sistema táctico establecido por el responsable de la conducción de la tarea, etc.

El deporte es sinónimo de esfuerzo; de dedicación plena en busca de los objetivos fijados; de batallar hasta el último instante en busca del triunfo o cuando menos de una derrota digna, que valorice nuestro accionar; permite aprender de los errores, para tratar de no repetirlos.

Permite integrar a personas de distintas extracciones sociales, económicas, políticas, religiosas, donde todos aúnan esfuerzos, en pos del mismo objetivo.

Desarrolla el trabajo en grupo, quedando claro que el esfuerzo colectivo, es más importante que el individual, pero al mismo tiempo permite desarrollar con creces la creatividad personal, la cual puede alcanzar niveles importantísimos de expresión.

Un deportista debe estar, permanentemente anticipándose tácticamente a su adversario, suponiendo como actuará o por el contrario, pensando la estrategia más eficiente para vulnerar sus defensas, lo cual colaborará de manera superlativa, en desarrollar su inteligencia.

Permite mejorar la condición física, con lo cual estamos colaborando en mejorar la calidad de vida de quien lo practica.

El deporte representa la máxima expresión del juego.

Creo que no es necesario ahondar en detalles, sobre las bondades de la actividad lúdica.

Entendiendo que no es necesario continuar con lo que representa el deporte en la formación y desarrollo del ser humano, a lo largo de toda su vida, la pregunta que queda por hacer, es la siguiente: cuál es el deporte ideal para llevar adelante dicho proceso ?

Mi respuesta es, sin ningún lugar a dudas, ¡!! el vóleibol ¡!!

Algunas de las más importantes razones, que fundamentan dicha opinión, son las siguientes:

* Deporte colectivo por excelencia; la solidaridad, el cooperativismo, el apoyarse los jugadores entre sí, son la única manera de poder llevar a cabo una acción de juego, ya que la imposibilidad reglamentaria de poder tomar la pelota, obliga a jugar permanentemente con un compañero al cual debemos pasarle la pelota, para crear en forma conjunta, la mejor situación para el equipo, lo que lo convierte en un deporte absolutamente grupal. En otros deportes, donde la pelota puede ser controlada o conducida, la habilidad de los superdotados (Lionel Messi, Ginóbili, Cristiano Ronaldo, etc.) puede prevalecer superlativamente en el resultado, en desmedro de la actuación o perfomance del resto del equipo. En el vóleibol, el que realiza la acción ofensiva de atacar al rival, depende grandemente del compañero armador, el cual deberá enviarle la pelota con la mayor precisión posible y con la menor oposición; pero éste a su vez, también necesitó que, con anterioridad, el receptor o defensor que controló el envío rival, lo haya hecho de tal forma, que facilite el accionar posterior del organizador de juego. En una palabra, “todos para uno y uno para todos”
* No contacto físico con el rival. Esto, a mi entender, representa tres ventajas muy importantes. La primera, se reducen enormemente las posibilidades de lesiones, ya que no hay lugar para las malas intenciones ni el juego brusco, lo que lo convierte, sin lugar a dudas, en el deporte ideal para que la mujer se exprese con absoluta agresividad (en el mejor sentido de la palabra), sin perder en absoluto su femineidad. Esto de ninguna manera significa que sea un deporte pasivo ni mucho menos, ya que bien jugado, exige gran despliegue físico, permitiendo canalizar perfectamente el gran caudal energético de los varones. En segundo término, al no poder interferir corporalmente con el accionar de quien posee la pelota, la única forma de alcanzar la excelencia deportiva, radica en la mayor o menor habilidad técnico táctica, privilegiándose solamente al que trabaja más y mejor. Por último, permite la integración de ambos sexos, con mínimos riesgos, ya que varones y niñas pueden integrar los mismos grupos, sin impedimento alguno.
* Se juega en un espacio físico relativamente reducido. Teniendo en cuenta las dimensiones de los terrenos que se necesitan para practicar fútbol, rugby, hockey sobre césped y las enormes dificultades que se presentan en las grandes ciudades, para encontrar predios deportivos, acordes a dicha necesidad, entiendo que ésta es otra razón de mucho peso para inclinar la balanza hacia el lado del vóleibol, ya que con un terreno liso de no más de 250 mts. cuadrados, dos postes y una red o soga, estamos en condiciones de jugarlo
* Deporte social por excelencia: permite el juego mixto, compartiendo las mujeres y los varones el placer de jugar por el sólo deseo de pasar un rato agradable. Es importante destacar, además que, al margen del ámbito escolar, el minivóleibol o vóleibol reducido es un deporte ideal para que se manifiesten los adultos y los adultos mayores, ya que el vóleibol recreativo no exige grandes despliegues físicos y puede ser jugado, aún, entre personas de avanzada edad.

Como dije al inicio del artículo y como síntesis de la fundamentación de por que el vóleibol debe ser utilizado como arma educativa en la escuela, tengamos presente que, ofrece oportunidades para el desarrollo del sentido lúdico; de la comprensión, aceptación y respeto de las reglas; del sentimiento de pertenencia grupal; de las conductas de cooperación y oposición; de la tolerancia y la serenidad frente a la victoria y a la derrota; del afán de superación individual y grupal; del hábito de esforzarse para conseguir resultados lícitos; de la autonomía personal; de la capacidad de análisis y respuesta a las situaciones; del sentido crítico sobre las acciones y los resultados; de la capacidad táctica y estratégica; de la habilidad y destreza motora, como así también de la condición física.

La principal virtud educativa del deporte reside en su carácter de juego y en las exigencias que plantea a la capacidad de adaptarse a situaciones cambiantes y nuevas.

Para finalizar esta primer parte, debemos dejar muy bien aclarado que, el deporte escolar, en este caso el vóleibol, está dirigido a todos los alumnos por igual, donde no hay dotados ni torpes, ni altos ni bajos, ni gordos ni flacos; todos los alumnos, sin ningún tipo de distinción están en condiciones de expresarse a través de este hermoso juego. No deberíamos, de ninguna manera, manejarnos con las reglas del deporte competitivo, reservado exclusivamente para los mejores. El deporte escolar es para todos los alumnos sin diferenciación de ningún tipo, ya que el objetivo perseguido no es el resultado deportivo sino colaborar en la educación de los niños y jóvenes a través de este invalorable agente educativo.

**Características particulares del vóleibol**

**Qué es el vóleibol ?**

Es un juego colectivo con pelota (que facilitará, en el futuro, el aprendizaje del deporte vóleibol), que consiste en enviar la misma sobre una red, de manera tal de hacerla caer dentro de los límites del campo de juego rival, no permitiendo que los mismos puedan controlar dicho envío; haciendo todo lo posible, además para que el adversario no logre lo propio en nuestro perjuicio.

La pelota puede ser golpeada con cualquier parte del cuerpo y hasta tres veces por los integrantes del equipo (eventualmente cuatro, si el primer toque fue de bloqueo), no pudiendo hacerlo dos veces consecutivas un mismo jugador (a excepción del bloqueo).

Los distintos golpes que se realizan para controlar eficientemente el balón (golpe de manos altas, bajas, remate, etc.) serán denominados de ahora en más como HABILIDADES, (otros colegas hablan de fundamentos, gestos, etc.) ya que los mismos se incorporan a través del aprendizaje, se realizan con economía de esfuerzos y no deben ser controlados conscientemente.

Dichas habilidades, representan la respuesta motora a un estímulo determinado, sin transgredir el reglamento.

Ahora bien, el dominio de las habilidades técnicas, no cubre por sí sólo, las necesidades que el juego demanda, ya que las mismas deben ser empleadas correctamente en el momento y lugar oportuno, aprovechando defectos ajenos y resaltando virtudes propias. Este aprovechamiento idóneo de la situación, lo denominaremos en el futuro, CRITERIO TACTICO.

En mi opinión, todas las respuestas motoras o habilidades técnicas ejecutadas, responden u obedecen a un criterio táctico previo. No podemos hablar de una acción técnica, sin tener en cuenta su pensamiento táctico; como tampoco podremos resolver una situación táctica, sin una correcta acción técnica. Por lo tanto, siempre hablaremos de HABILIDADES TECNICO TACTICAS.

**Cómo se encara la enseñanza del vóleibol ?**

En muchos casos, y con la mejor buena voluntad, la enseñanza del vóleibol en la escuela media, se lleva a cabo, a través del aprendizaje exclusivo de las habilidades técnico tácticas, basándose únicamente en la repetición incansable de las mismas, sin tener en cuenta que, éstas deben, luego, ser aplicadas en el juego. En estos casos, la técnica adquiere la importancia de ser un fin en si misma y no un medio para alcanzar el fin único e importante de jugar cada día mejor, lo cual llevará a que nuestros alumnos se diviertan mucho más.

Esta manera de alcanzar la enseñanza, a través de las repeticiones técnicas exclusivamente, puede ser de correcta aplicabilidad en aquellos deportes donde predominan las destrezas cerradas y donde la técnica es objeto de evaluación, pasando a tener, por lo tanto, valor en sí misma. Sería el caso de la gimnasia deportiva, los saltos ornamentales, el nado sincronizado, etc.

**!!! PERO NO ES ESTE EL CASO DEL VOLEIBOL !!!**

**POR QUE ?**

**!!! POR QUE ES UN DEPORTE DE SITUACION !!!**

... que requiere gran capacidad de adaptación a las innumerables y variadas circunstancias que se presentan en el juego, gracias a las múltiples dificultades que plantean los adversarios. Los estímulos son diferentes y en consecuencia, las respuestas serán siempre distintas.

El entrenador italiano Carmelo Pittera, en su magnífico libro Vóleibol dentro del movimiento, nos explica que toda acción de juego respeta tres momentos:

ANTES DURANTE DESPUES

El *antes*, está directamente relacionado con la OBSERVACION de la pelota, de los compañeros y de los rivales. Es este el momento del análisis, el momento de la ANTICIPACION TACTICA, el instante de pensar que conviene hacer. Este razonamiento, (llevado a cabo en milésimas de segundo), nos permitirá a posteriori, realizar la respuesta mecánica correcta, es decir, la ejecución propiamente dicha, esto es lo que denominaremos el *durante* (la realización de la habilidad técnico táctica más apropiada para resolver la situación planteada)

El *después,* es el momento de acompañar el accionar de un camarada, previendo un error de éste o bien el éxito del rival. Estos tres momentos se dan exclusivamente cuando jugamos o bien cuando planteamos situaciones de juego (recepción, armado y ataque, por ejemplo), pero nunca se presentarán, por supuesto, en una ejecución de pases entre dos compañeros, donde sólo buscamos mejorar el toque sobre el balón. Esta es la razón por la cual, **EL JUEGO REPRESENTARA EL NUCLEO CENTRAL DE** **NUESTRO PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE**, ya que el mismo representa el momento en el cual el alumno se comporta tal cual es (agresivo, egoista, solidario, soberbio, etc.) dándonos la posibilidad de intentar modificar algunas conductas, cumpliendo de esta forma, nuestro rol de educadores.

Todo lo que realiza el alumno en la clase, en relación al aprendizaje de las distintas habilidades, al mejoramiento de sus capacidades físicas, a la mejor utilización de su criterio táctico, tienen como finalidad su mejor desempeño en el juego.

Los niños que asisten a una escuela de vóleibol o desean integrar los equipos de minivóleibol del club de sus amores, lo hacen con un único deseo: JUGAR AL VOLEIBOL. No concurren con la intención de aprender las técnicas del deporte. Por lo tanto, es un error conceptual grave, considerar al juego únicamente, como el momento lúdico de la clase, ya que el mismo representa el UNICO INTERES DEL ALUMNO, y al mismo tiempo, a nosotros los educadores, nos permite observar a nuestros alumnos, comportarse tal cual son, es decir consecuentemente con su personalidad (aguerridos, inhibidos, solidarios, egoistas, protestones, etc.), permitiéndonos intentar modificar aquellas conductas no deseables. En una palabra, a través del juego, podemos tratar de cumplir con nuestra función docente.

Desde la óptica exclusivamente deportiva, el juego propiamente dicho, nos permitirá observar y evaluar distintos aspectos fundamentales, que hacen a la capacidad de nuestros alumnos:

* Capacidad técnica: como ejecuta las habilidades técnico tácticas ante las distintas dificultades que le plantea el adversario.
* Capacidad táctica: como explota los conocimientos técnicos, aplicándolos en el momento y lugar más apropiado.
* Capacidad física: como llega al final de un partido, con la misma entereza del comienzo.
* Capacidad volitiva: como pone de manifiesto su espíritu de lucha, combatiendo hasta el final, aún en las condiciones más adversas, no dándose por vencido jamás.
* Espíritu solidario: respetando la idea que ningún jugador es mejor que el conjunto. Este debería ser el lema a respetar por todos los equipos de vóleibol, ya que sus jugadores deben apoyarse mutuamente entre sí, en todas las circunstancias de juego.

Todos estos aspectos pueden ser observados y medidos, únicamente en el juego propiamente dicho. La pregunta fundamental que cabría hacerse ahora, es la siguiente:

**Ventajas y desventajas del vóleibol:**

1. **Ventajas:**

* Permite que una cantidad importante de jugadores (doce), se manifieste en un terreno relativamente pequeño (ochenta y un metros cuadrados)
* La instalación es sencilla y supone gastos reducidos
* El carácter del juego no se altera, si reduce la cantidad de jugadores y se achica las dimensiones del campo. Niños o personas mayores de distinta edad o sexo, pueden jugar dentro del mismo equipo o unos contra otros. Tampoco influye notablemente en el resultado del partido, que el número de jugadores de los equipos rivales sea diferente.
* La finalidad del juego es simple y no se la pone en peligro al simplificar las reglas o la adaptar estas al nivel técnico táctico de cada etapa de aprendizaje ( 3 vs. 3; 2 vs. 2, etc.)
* La calidad de un equipo depende extraordinariamente, de la entrega y perfección de cada uno de los integrantes del mismo. Una manera caprichosa de jugar crea desventajas y rara vez conduce al éxito.
* El peligro de lesiones es considerablemente más bajo que en otros deportes, al no haber contacto directo entre los jugadores de diferentes equipos.

1. **Desventajas:**

* La mayor parte de los movimientos requeridos son nuevos para los alumnos y sólo algunos se emplean también, en otros juegos o deportes.
* No se puede exigir el conocimiento previo de las reglas del juego, ni de las formas técnicas y tácticas fundamentales.
* El trabajo orgánico es reducido en el juego de principiantes y solamente aumenta a partir de un buen nivel técnico táctico
* Falta el potente encuentro físico con el rival.
* La tensión psíquica en el juego es grande; exige gran atención y concentración casi ininterrumpida; fuerte dependencia de los compañeros , que deben colaborar en un área reducida.
* Si la preparación propia, la perfección técnica y los conocimientos metodológicos del profesor son deficientes, no tendrá seguridad de poder enseñar el juego de manera eficiente y positiva.

Todos estos conceptos fueron extraidos del libro Vóleibol, de Gerhard Duerrwaetcher.

A partir de la experiencia recogida, durante muchos años al frente de grupos de niños, me animaría a incorporar una desventaja más, a las ya ennumeradas anteriormente; iniciar el juego del vóleibol es bastante más difícil y complejo que cualquier otro deporte, donde el alumno pueda tomar la pelota y correr con él. Esto requiere por parte del docente, una extraordinaria dosis de PACIENCIA, ya que los progresos iniciales de los alumnos serán lentos.

**Esencia del vóleibol:**

Cuando hablamos de las características particulares del vóleibol, explicamos en que consistía el mismo. Ahora para poder ubicarnos mejor con respecto al juego propiamente dicho nos plantearemos una serie de preguntas con sus correspondientes respuestas.

* Dónde se juega ? en dos campos iguales de 81 metros cuadrados cada uno, donde existen las líneas que se detallan a continuación:

1. línea central
2. línea de frente
3. línea lateral

3

2 1

1. línea final o de fondo (representa, además la

zona desde la cual se realizan los saques)

* Cuántos jugadores o alumnos pueden jugar ? 2

\* juego adaptado: 1 vs. 1 ó 2 vs. 2

\* minivóleibol: 3 vs. 3 ó 4 vs. 4 4

\* vóleibol ppte. dicho: 6 vs. 6

* Dónde se ubican ?

# Haré la explicación a partir del juego 6 vs. 6

Los tres jugadores más cercanos a la red, se denominan delanteros y en función de la ubicación que tienen en el campo de juego se llaman izquierdo, derecho o centro. Los números que reciben son 4, 2 y 3 respectivamente.

Los tres más alejados de la red, se denominan zagueros y al igual que los delanteros se los identifica como izquierdo (5), central (6) y derecho (1).

* Pueden cambiar de lugar o deben permanecer siempre en el mismo lugar ?

En el único momento en que deben respetar su lugar en el campo, es cuando uno de los dos equipos va a ejecutar el saque (a continuación explicaremos como se deben colocar). Inmediatamente después que el sacador impacta el balón, los delanteros pueden cambiar entre sí, pudiendo hacer lo mismo los zagueros.

* En el momento del saque, cómo se deben ubicar los jugadores ?

a- Cada delantero debe encontrarse más cerca de la red que su zaguero correspondiente: el 4 en relación con el 5; el 3 se controla con el 6 y finalmente el 2 debe cuidarse con el 1

b- Cada lateral debe estar más cerca de su línea que el central (delanteros entre sí y zagueros entre sí)

4 3 2

5 6 1

Una buena manera de recordar, inicialmente, como se deben controlar los jugadores entre sí, es grabando que, solamente se deben preocupar de aquellos con los cuales mantienen contacto con las líneas horizontales o verticales. Por ejemplo, el 4 se controla con el 3 (línea horizontal) y con el 5 (línea vertical).

* Cómo se gana un partido ?

1. En partidos intercolegiales, un equipo gana cuando se adjudica dos set consecutivos o alternados: 2 – 0 ó 2 – 1
2. En partidos interclubes, un equipo gana cuando se adjudica tres sets consecutivos o alternados: 3 – 0, 3 –1 ó 3 –2

* Cómo se gana un set ?

Los sets que no son de desempate final, de la siguiente manera:

Un equipo se adjudica el set, cuando obtiene 25 puntos, siendo la diferencia con su rival de dos o más puntos (25-19; 25-22; 25-23) En caso que ambos equipos lleguen al punto 24 empatados, el set continúa hasta que uno de los dos equipos obtiene una la diferencia de dos puntos sobre el otro contendiente: 29-27; 26-24;34-32

El set final o decisivo, se juega a 15 puntos, con diferencia (mínima) de dos entre ambos: 15-13;16-14; 15-9.

* Cómo se obtienen los puntos en juego ?

En la actualidad, todas las acciones de juego finalizan indefectiblemente en la obtención o en la pérdida de un punto. Se mantiene la rotación, a partir de ganar la acción,(estando el rival en posesión del saque) pero además suma un punto en su haber. Este sistema, impuesto en 1998, se denomina rally point.

* Cómo se denominan cada uno de los distintos momentos que se van sucediendo durante un partido de vóleibol ?

Una secuencia completa de juego, sin solución de continuidad desde el principio hasta el fin, estaría integrada por los siguientes momentos:

1. *Saque*: se realiza por detrás de la línea final (en cualquier lugar de su longitud total). La pelota puede ser golpeada con la mano o el antebrazo, debiendo pasar por sobre la red (actualmente a partir del campeonato mundial de Japón, 1999 puede tocar la red y continúa el juego), entre las varillas y debe caer dentro de los límites del campo de juego del rival. Para su ejecución, el jugador dispone de hasta 8 segundos, desde el momento en que fue autorizado por el juez, disponiendo de un solo intento para llevarlo a cabo.
2. *Recepción o defensa de saque*: el primer objetivo de esta acción, es evitar que la pelota enviada por el sacador rival, toque dentro de nuestro propio campo; pero inmediatamente se debe convertir en el primer paso de nuestra acción ofensiva, razón por la cual, trataremos de imprimirle al balón, la altura y la dirección necesaria que facilite todo lo posible, la tarea del compañero que se hará cargo de la acción siguiente: la levantada. La recepción del saque se hace, generalmente, con el golpe de manos bajas y en la actualidad, gracias a la elasticidad arbitral (en relación al primer golpe de defensa), también con manos altas .
3. *Levantada, preparación o armado de nuestro propio ataque*: consiste en ubicar la pelota sobre y cerca de la red (aún cuando el que ataca es un jugador de la segunda línea), por delante de la línea de carrera del compañero que llevará adelante la acción ofensiva de ...
4. *Ataque*: consiste en enviarle la pelota al rival, con la máxima dificultad posible, tratando por todos los medios, que éste no logre la recuperación de la misma. Dicha dificultad puede lograrse a través de una trayectoria violenta, sorpresiva, de desvío o bien enviando el balón a un lugar libre de rivales. Estos, intentando oponer resistencia al ataque, tratarán de interferir con el mismo, a partir de la implementación del ...
5. *Bloqueo*: es una acción que comienza siendo defensiva (ya que la pelota está en poder del rival), pero bien efectuada se convierte en una importantísima arma de ataque. Consiste en intentar interceptar o cuando menos minimizar la ofensiva rival, colocando las manos (en el campo rival ) por delante de la pelota, impidiendo el paso libre de la misma. Cuando se produce este enfrentamiento aéreo, entre el atacante y el bloqueador, los compañeros de ambos jugadores, previendo el éxito rival, acompañan el accionar de ambos, de la siguiente manera:
6. *Cubrimiento al propio ataque*: partiendo de la idea de que el bloqueo rival no permitirá el paso de la pelota, los compañeros del atacante se disponen en dos líneas de apoyo (una inmediatamente cerca y por detrás y la otra más alejada), que intentará recuperar el balón que, interceptado por el bloqueo, cae en nuestro propio campo. Simultáneamente, en el campo adversario, los compañeros del o los bloqueadores, se disponen a realizar la ...
7. *Defensa de campo*: que consiste en ubicarse en el campo de juego de modo tal de cuidar aquellos sectores del mismo que no son protegidos por las manos de los bloqueadores.A partir del bloqueo, se disponen generalmente, de tres barreras defensivas que intentan recuperar las pelotas ubicadas inmediatamente atrás del bloqueo (colocadas), una segunda que protege los envíos de media distancia y finalmente una tercera que intenta recuperar los envíos fuertes de largo recorrido.

# Edad de iniciación sugerida para la enseñanza del vóleibol

Un porcentaje considerable de nuestra juventud, hace su primer contacto con el vóleibol, en la escuela secundaria. En muchos casos, se comienza enseguida con un juego normal de seis contra seis, en una cancha reglamentaria y la red en la altura que las diferentes edades sugiere; se suministra un balón reglamentario y con el augurio bondadoso de que los jóvenes se diviertan bien, comienza la tarea deportiva. Con un método análogo, aplicado para el aprendizaje del básquetbol, hándbol o fútbol, se produciría mucha alegría, suficiente movimiento y sería de mucha utilidad para esos jóvenes. El aprendizaje del vóleibol, encarado de esta forma, conduciría a resultados negativos y de gran aburrimiento por parte del alumnado, ya que las reglas complicadas, las grandes dificultades técnicas y la gran urgencia de actos colectivos, no permitirán un juego con demasiada fluidez, lo cual dificultará enormemente, el proceso de enseñanza aprendizaje.

Esta es la razón por la cual, muchos docentes de la Educación Física, evitan la enseñanza del vóleibol, encontrando vientos más favorables para el básquetbol o el handbol.

Pero, a pesar de este aparente panorama sombrío inicial, el vóleibol goza de gran simpatía, entre una parte de la población juvenil escolar (fundamentalmente entre las señoritas), con lo cual se torna indispensable la iniciación del mismo en edades de escolaridad primaria. ! LO MAS TEMPRANO POSIBLE !

Cuándo ? ! A LOS NUEVE AÑOS !

Algunas de las razones que justifican esta decisión, son las siguientes:

* Endurecimiento en los huesos de las muñecas, con lo cual se reducen considerablemente las posibilidades de lesiones.
* Reservas inagotables de energía y deseos de realizar movimientos, lo cual influye en la duración e intensidad de la clase.
* Gran inclinación hacia la rivalidad, por destacarse en el grupo, la opinión pública juega un papel importante dentro del mismo. Siente placer al competir y la mejora de su rendimiento lo excita.
* Inclinación hacia una concentración más duradera de la atención, estando también presente un desarrollo de los elementos de la voluntad, íntimamente ligado esto con las repeticiones de las ejercitaciones, con el análisis de las mismas, con la capacidad de sacrificio y el deseo de superación.
* Los ojos y las manos están bien diferenciados, lo cual permitirá realizar ejercitaciones de arrojar y recibir con mayores posibilidades de acierto.
* Aumenta considerablemente la coordinación, a través del ensayo y error, el alumno aprenderá a coordinar sus movimientos en función de la pelota. Tiene noción del espacio, del tiempo y de los atributos de los objetos
* Diferencia perfectamente el juego de las ejercitaciones o tareas para el aprendizaje, aspectos estos que están íntimamente ligados entre sí y son fundamentales para el desarrollo deportivo de nuestro alumno. Todo lo que él ejercita, deberá ser aplicado en el campo de juego. Para poder manifestarse, con el máximo de habilidad técnico táctica, los alumnos deberán realizar innumerable cantidad de repeticiones en la clase, por lo cual los dos aspectos mencionados (juego y repeticiones) son fundamentales dentro de nuestro proceso de enseñanza aprendizaje.
* Fuerte sentimiento de pertenencia a un grupo. Capacidad para establecer grupos auténticos y para elegir capitanes y responsables.
* A esta edad (nueve años), comienza un período extraordinario, denominado a veces por los pediatras, como el período de la genialidad. Este período dura, unos tres años para las niñas y unos cinco para los varones.

!!! Los hechos señalados son muy significativos !!!

ES POR ESO QUE, EL APROVECHAMIENTO DE DICHO PERIODO, PARA LA ADQUISICION CORRECTA DE LOS MOVIMIENTOS, ES SUMAMENTE IMPORTANTE.

**Importancia de la motricidad (general y especial), como trabajo de base y posterior complemento en la enseñanza específica del vóleibol**

**Qué hace un voleibolista dentro del campo de juego ?**

Se manifiesta a través de múltiples acciones corporales y con esfuerzos de distinta magnitud: salta, se desplaza en distintas direcciones y de distintas formas, se arroja al piso, adopta distintas posturas, golpea el balón con sus miembros superiores, etc.

Realiza innumerables acciones que requieren un determinado grado de prestación física . Todas estas acciones se originan a causa de las infinitas posibilidades de trayectoria que puede describir la pelota. La observación del vuelo de la misma (en el propio campo o en el del rival), siempre debe provocar un movimiento (aún cuando no se tome contacto con ella)

Ahora bien, el hecho de entrar en contacto con el balón, implica haber respetado las siguientes pautas:

* Observación del vuelo de la pelota, para determinar el posible lugar de caída de la misma, seleccionando de esta forma el ...
* Desplazamiento necesario para llegar a ella, teniendo en cuenta el vuelo que trae y el futuro destino que le imprimiremos a la misma, de manera tal de ...
* Acomodar el cuerpo en función de dicho destino, ya que de esta forma garantizaríamos mejor la precisión del ...
* Golpe o habilidad técnico táctica apropiada a la circunstancia de juego que se presenta.

En función de toda esta explicación, podemos decir que al vóleibol se juega a partir de la observación y análisis de la situación, manejo de los desplazamientos necesarios para llegar a la pelota, dominio del cuerpo y habilidad de los miembros superiores.

De esto se desprende que, nuestros alumnos deberían realizar actividades que contemplen los siguientes aspectos:

* Lectura de trayectorias de balones de diferentes pesos, tamaños y formas.
* Desplazamientos en distintas direcciones y de diferentes maneras.
* Dominio del cuerpo en el piso y en el aire.
* Dominio del balón, a través de las manos y de los brazos.

Un error de cálculo, en lo que a trayectoria de vuelo se refiere, es casi con seguridad, sinónimo de falla en la ejecución. Un desplazamiento tardío, con una incorrecta acomodación del cuerpo , finalizan probablemente con una indebida realización técnica.

En el vóleibol los errores se pagan muy caro, ya que con el actual sistema de puntuación (rally point), cada acción mal ejecutada deviene en un punto más para el adversario.

De esto se desprende que, cuanto mayor es la capacidad motora de nuestros alumnos, mejores serán sus posibilidades de progreso técnico. De aquí que, será fundamental desarrollar inicialmente el acervo motor de los mismos.

## Características motoras de los chicos de las grandes ciudades

1. La gran mayoría vive en edificios de departamentos, con los inconvenientes que esto representa, en lo que a posibilidades de movimientos se refiere.
2. Muchos de ellos asisten a escuelas de doble escolaridad, permaneciendo sentados entre seis y ocho horas diarias
3. La televisión, los video juegos y la computación ocupan mucho de su tiempo libre.
4. La situación económica delicada que atraviesa gran parte de la población, no permite la asistencia de la familia a instituciones deportivas.
5. Aquellos privilegiados que concurren a los clubes, no siempre reciben la atención adecuada por parte de los mismos, ya que en términos generales, la gran mayoría de ellos redoblan todos sus esfuerzos hacia los jóvenes talentos que integran sus deportes competitivos, no prestándole demasiada atención al deporte masivo societario.
6. La falta de espacios verdes (plazas, potreros, baldíos), atenta enormemente contra las posibilidades de movimientos de los niños
7. Salvo honrosas excepciones, la clase de Educación Física no soluciona estos problemas, debido al poco tiempo que dura la misma, la falta de espacios adecuados, la carencia de elementos deportivos, etc.

De esta lectura se desprende que, en términos generales, los niños de las grandes ciudades, poseen una capacidad de movimiento muy pobre, es decir que su acervo motor está muy poco desarrollado.

Teniendo en cuenta que, el vóleibol es un deporte difícil de iniciar y que el material humano con el cual trabajaremos es de motricidad mínima, llegamos a la siguiente conclusión: aquel docente que desee enseñar vóleibol, deberá paliar estos dos grandes inconvenientes, para lo cual tendrá que disminuir la complejidad inicial que tiene este deporte y simultáneamente deberá aumentar lo máximo posible la base motriz de sus alumnos.

Así como la educación primaria y secundaria permiten el acceso a la universidad, el desarrollo de una motricidad de tipo general (sin importar el deporte que realizará en el futuro), facilitará enormemente el aprendizaje posterior del vóleibol.

**Formación** Percepción ppio. cuerpo

Ejercicios de desarrollo “ del espacio

de la percepción “ “ tiempo

**Motriz** “ rel.esp.tpo.

**General**  Ejercicios de desarrollo óculo manual

de la coordinación viso motora

motriz

*Ejercicios de desarrollo de la percepción:* (para la [**psicología**](http://definicion.de/psicologia), la percepción es la función que permite al organismo recibir, elaborar e interpretar la [**información**](http://definicion.de/informacion) que llega desde el entorno, a través de los **sentidos)**.

1. del propio cuerpo:

* dominio del mismo en el suelo y en el aire
* conocimiento de los distintos segmentos corporales, la posibilidad de movilidad de los mismos, su velocidad de ejecución, su interdependencia.
* las aptitudes ambidiestras.
* el equilibrio en diferentes posiciones

1. del espacio:

- conocimiento de las dimensiones del terreno, como así también su ubicación con

respecto al mismo (lejos o cerca de las líneas)

* conocimiento del área de responsabilidad propia y la de sus compañeros.
* conocimiento de los espacios libres que deja el rival

1. del tiempo:

* a partir de la lectura de las distintas trayectorias que describe la pelota en sus innumerables vuelos, manejo del tiempo disponible para llegar al lugar de caída de las mismas, con la comodidad necesaria para atajarla o bien en un futuro para golpearla.

1. de la relación espacio tiempo:

* observación del vuelo del balón, para determinar si el lugar de caída del mismo, será

dentro del campo de juego, en el área propia de responsabilidad o en la de un compañero y el tiempo disponible para alcanzar la misma con exactitud.

*Ejercicios de desarrollo de la coordinación:*

1. óculo manual:

Lanzar y recibir, calcular el vuelo que trae el balón y golpear con distintas partes del cuerpo, son distintas acciones básicas que nuestro alumno puede llevar a cabo con una pelota, con la más variada gama de recursos o habilidades. En la medida que logremos desarrollar en él, no sólo la familiarización con dicho elemento, sino la máxima destreza posible, estaremos aumentando considerablemente sus recursos futuros, en lo que habilidad técnica se refiere.

1. viso motora:

El cuerpo en el espacio, son ejecuciones de movimientos de todo el esquema motor (cuerpo) en los que son necesarios una percepción visual del espacio ocupado y libre para llevarlos a cabo.

1. motriz:

Es la coordinación general, es la capacidad o habilidad de moverse, manejar objetos, desplazarse sólo o con compañero, coordinarse con un equipo en un juego..., es la forma más amplia de coordinación, es el resultado de un buen desarrollo de las anteriores.

**Formación motriz especial:**

Ya hemos manifestado anteriormente, que el vóleibol es un deporte de gran complejidad, en lo que a su enseñanza y aprendizaje se refiere. Ahora bien, suponiendo que nuestros alumnos hayan realizado todas las actividades necesarias para desarrollar lo mejor posible su motricidad de base, el camino que aún queda por recorrer, hasta alcanzar un nivel voleibolístico aceptable, es muy grande y azaroso, ya que dichas actividades (motricidad general), no garantizan por sí solas, un mejor y más fácil aprendizaje de las habilidades técnicas específicas del vóleibol.

Desde mi opinión, lo más aconsejable sería, plantear acciones físicas que resulten parecidas a las habilidades propias del vóleibol (golpe de manos altas, bajas, remate, etc.), que signifiquen un nexo o puente entre ambos momentos, resultando un complemento fundamental de la tarea deportiva.

Estas acciones similares a las habilidades voleibolísticas, es lo que denominamos momento o período de MOTRICIDAD ESPECIAL.

Frente con las dos manos-------------GMA

Desde la

Lanzar Cintura con las dos manos------------GMB

Sobre hombro con una mano------------Saque flotado y remate

Cabeza con o sin salto-------GMA y en

Recibir a la altura de suspensión

Cintura-------------------------GMB

Saltar Verticalmente---------------Remate –Bloqueo - GMA en suspensión

Frontalmente---------------Remate (de un zaguero)

Girar En saltos y carreras---------Remate – GMA – GMB - GMA en susp.

Al frente----------------------Secante

Caídas

Laterales----------------------Rolidos sobre hombro

Atrás--------------------------Rolidos sobre la espalda

Tramos cortos

Correr

Distintas direcciones

Distintas formas

**¿Cuándo y cómo encaramos la enseñanza específica del vóleibol?**

Ya he explicado anteriormente, que muchos profesores, con la mejor intención, presentan el juego de 6 vs. 6 propiamente dicho, con los inconvenientes que esto acarrea (desajustes colectivos, supremacía en la participación por parte de aquellos que mejor se desempeñan en detrimento de los menos capacitados, etc.)

Otros docentes, conscientes de los inconvenientes anteriores, optan por un camino diferente, pero no menos desalentador. No permiten la posibilidad de jugar, hasta tanto sus alumnos no hubieren adquirido un nivel técnico táctico (en lo que a sus habilidades individuales se refiere), relativamente bueno. Las clases de estos docentes se caracterizan por ser, generadoras de múltiples ejercitaciones, donde los alumnos se limitan a repetir, hasta el cansancio, tareas que buscan, solamente la respuesta mecánica perfecta a un estímulo determinado, no garantizando esto, de modo alguno, éxito en lo que al juego se refiere.

Completando la pregunta inicial, ¿cuándo?, mi respuesta sería la siguiente: cuanto antes !!!, el primer día de clase ¡!!

Al cómo ? le respondería, adaptando !!!. Adaptando qué ?:

* La exigencia técnico táctica (tomar el balón, golpear dos veces seguidas, etc.)
* La cantidad de jugadores (uno contra uno, dos contra dos, etc.)
* Las dimensiones del campo de juego (más larga que ancha, más ancha que ...)
* La altura de la red (alta al principio, más baja en el futuro)

a) La exigencia técnico táctica: la dificultad más grande que se le presenta al alumno novato, en el período inicial de su aprendizaje, se manifiesta en la llegada a la pelota en el lugar de caída, antes que ésta, de manera tal de poder acomodar su cuerpo en relación a dicho vuelo y el destino que desea imprimirle a la misma. Teniendo en cuenta esta situación, sería realmente utópico pretender que, nuestros alumnos golpeen correctamente el balón al iniciar este proceso; pero al mismo tiempo creo que, no sería beneficioso golpear de cualquier manera, aún en la pelota de defensa (con la cual el reglamento es absolutamente permisivo), ya que en mi opinión, esto resultaría contraproducente para el aprendizaje correcto de las distintas habilidades. En esta situación es donde creo conveniente llevar a cabo la adaptación, permitiéndole al alumno atajar la pelota, poniendo de manifiesto el objetivo fundamental del vóleibol, evitar que la pelota toque el suelo. Paulatina y progresivamente, iremos aumentando dicha exigencia, hasta llegar finalmente, al juego real de golpear la pelota con las distintas habilidades que correspondan.

b) la cantidad de jugadores: en el juego propiamente dicho, de seis contra seis, cada jugador representa, lógicamente, la sexta parte del equipo y sus posibilidades de entrar en juego con el balón, están también dentro de esa proporción. El poco contacto con la pelota, es un inconveniente muy grande, especialmente en el inicio de nuestro proceso de enseñanza. No nos debemos olvidar tampoco que, muchas veces sucede que aquellos alumnos de mayor habilidad, participan más en el juego, con la intención de no permitirle a los demás, especialmente a los deficitarios, el posible error como consecuencia de su ineficiencia. Esta frustrante situación, perjudica notablemente las posibilidades de progreso de los novatos. Como si esto fuera poco, otro inconveniente que plantea el juego total, es la enorme dificultad que significa coordinar movimientos y controlar los distintos sectores del campo de juego, en forma colectiva, cuando todavía no podemos, ni siquiera solucionar los problemas de tipo individual.

Teniendo en cuenta todos estos inconvenientes, creo imprescindible iniciar el juego del vóleibol, a partir del juego reducido, permitiéndole al alumno, no sólo estar en mayor contacto con la pelota, sino fundamentalmente, permitiéndole incorporar conceptos y solucionar problemas técnico tácticos, en forma progresiva y siempre teniendo como objetivo final, la aplicación de todo lo aprendido en cada una de las distintas etapas, en el juego propiamente dicho de seis contra seis.

*Es fundamental clarificar que, las sucesivas etapas que se irán presentando, no son un simple y mero agregar jugadores, hasta alcanzar la cantidad de seis.*

*Cada uno de los niveles de juego presentados, significa el cumplimiento de un objetivo claro y preciso que facilitará, luego a posteriori, la comprensión, desarrollo y perfeccionamiento del vóleibol propiamente dicho:*

* 1 vs. 1: iniciar y captar al alumno a través del juego; permitirle entender la esencia básica del mismo
* 2 vs. 2: desarrollar el sentido de equipo, a través de dos variantes diferentes, denominadas, de frontalidad y lateralidad.
* 3 vs. 3: desarrollar la idea de que el vóleibol es un deporte de ataque.
* 4 vs. 4: aprendizaje de los movimientos colectivos, similares a los del seis contra seis.

c) Las dimensiones de la cancha: las mismas se reducirán en forma proporcional a la cantidad de jugadores que participen. En el primer curso de minivóleibol que organizó la Federación Internacional (F.I.V.B.), este fue uno de los temas que más preocupó a los participantes en el mismo. La conclusión a la cual se arribó fue la siguiente: un niño de motricidad normal (ni torpe ni talentoso), entre nueve y doce años de edad, se desenvuelve con total idoneidad, en un radio de acción de aproximadamente nueve metros cuadrados, haciéndose responsable de una zona del campo de juego, que comprende aproximadamente, un metro y medio hacia delante, hacia atrás y hacia cada lateral.

Teniendo en cuenta dicha conclusión y acorde con la cantidad de jugadores participantes, las dimensiones del campo de juego, en cada una de las distintas etapas, deberían ser las siguientes:

1 vs. 1 9 metros cuadrados 2 x 4.50 ó 3 x 3

2 vs. 2 18 “ “ 6 x 3 ó 4 x 4.50

3 vs. 3 27 “ “ 6 x 4.50

4 vs. 4 36 “ “ 6 x 6 ó 4 x 9

La experiencia recogida a lo largo de muchos años de trabajo en minivóleibol, me dice que estas dimensiones son correctas para iniciar el juego entre alumnos principiantes, es decir entre niños que realizan sus primeras armas en el vóleibol; pero que resultan pequeñas con alumnos de mejor nivel técnico táctico. Para estos alumnos de nivel más avanzado, me atrevo a sugerir superficies mayores, las cuales surgirán teniendo en cuenta el siguiente criterio: la superficie total de la cancha de seis jugadores, es de ochenta y un metros cuadrados, debiendo hacerse cargo cada uno de los mismos, de una superficie de trece metros con cincuenta centímetros. Respetando este criterio, las dimensiones sugeridas para cada uno de los distintos niveles progresivos de juego, serían los siguientes:

1 vs. 1 13.50 mts. cuadrados 3 x 4.50

2 vs. 2 27 “ “ 6 x 4.50

3 vs. 3 40.50 “ “ 9 x 4.50

4 vs. 4 54 “ “ 6 x 9

A partir de estas dos diferentes posibilidades, estaríamos en presencia de superficies de mínima y de máxima, en función del nivel técnico táctico de nuestros alumnos.

No voy a ignorar la enorme importancia que significa las dimensiones del campo de juego para el desarrollo del minivóleibol de iniciación; pero creo que lo realmente fundamental, no pasa solamente por la superficie del campo, sino por la relación existente entre el ancho y el largo de la misma, en función de los desplazamientos que estemos trabajando en los distintos momentos de nuestro proceso. Cuando intentemos mejorar los movimientos longitudinales, la cancha, obviamente será más larga que ancha; en cambio cuando el objetivo buscado es la lateralidad, primará el ancho por sobre el largo.

d) La altura de la red: así como la relación entre el ancho y el largo varía de acuerdo a los objetivos perseguidos, la altura de la red subirá o bajará también en función de las necesidades. Estará lo suficientemente alta, cuando nuestra intención es que el juego sea continuo o por el contrario, estará más baja, cuando el objetivo buscado sea iniciar o mejorar las habilidades ofensivas, que se llevarán a cabo en el aire, obviamente

Antes de comenzar a desarrollar las distintas etapas sugeridas para la enseñanza del minivóleibol, creo que es fundamental e imprescindible que los docentes que intenten enseñar este mini deporte tengan claro que, el alumno jugador, en su intención de golpear el balón con cualquiera de las habilidades que le enseñaremos, deberá respetar, siempre, en todo momento una secuencia mental y motriz, que le permitirá alcanzar una prestación deportiva correcta. Básicamente esta secuencia se sintetiza en estas cuatro acciones:

Mirar Buscar Acomodarse Golpear

El jugador se encuentra ubicado dentro del campo de juego, sin saber que tipo de ataque llevará a cabo su adversario (aún en el caso del saque, ignora si el envío será corto o largo, derecho o diagonal) o bien que tipo de pase realizará su compañero, tanto en la recepción de un saque, en la defensa de un ataque o en el armado de nuestra propia ofensiva

A partir de esto, procederá a esperar inmóvil, en una actitud física y mental que garantice una rápida salida hacia la pelota, con la vista permanentemente puesta en ella.

A través de una correcta **observación y lectura del vuelo de la pelota**, el jugador podrá determinar las características que trae la misma, en cuanto a dirección, altura, velocidad, fuerza, etc., procediendo a obrar en consecuencia, yendo en busca de ella, con el **desplazamiento más conveniente** y con la velocidad necesaria, a los efectos de llegar al lugar, (donde procederá a golpear la misma) antes que ésta (la pelota), **acomodando el** **cuerpo** en la dirección hacia la cual la enviará, con la intención de garantizar, lo mejor posible, la precisión en el golpe.

A manera de síntesis, podemos decir que, el jugador de vóleibol, cuando procede a golpear la pelota, con cualquier habilidad técnico táctica, respeta los siguientes momentos:

***Mira*** el balón y determina donde y como caerá

***Busca*** el mismo, teniendo en cuenta como viene y adonde caerá

***Se acomoda***, en relación al destino que le imprimirá al mismo

***Golpea*** con la habilidad técnico táctica más conveniente

Ahora bien, en muchas oportunidad (por no decir casi siempre), el vuelo irregular de la pelota (saque flotado), la velocidad y potencia de la misma (remate), la distancia entre ella y el jugador (colocada), el toque imprevisto que modifica la trayectoria de la misma (bloqueo y afuera), no permiten llegar a ésta, con los recaudos mencionados anteriormente.

Esto no significa que, ante la imposibilidad de acomodar el cuerpo previamente, el mismo no participe en la gestión. Nuestro alumno no debería olvidar jamás, la importancia fundamental que tiene acomodar el cuerpo, en función del destino final de la pelota y siempre que las circunstancias de juego lo permitan, deberá respetar este concepto. Los docentes tenemos que entender que, las exigencias del vóleibol, deberán ser contempladas dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, con lo cual nuestros alumnos necesitarán incorporar a su repertorio de habilidades, diferentes respuestas motoras que le permitan responder satisfactoriamente, cuando las circunstancias así lo requieran. Para esto es fundamental que dentro del proceso planteado por el docente, haya momentos iniciales, en los cuales la habilidad a enseñar, se realice en condiciones “mentirosas o artificiales”, totalmente fuera del contexto real que significa el juego. Por ejemplo, si estamos enseñando el golpe de manos altas hacia adelante, en un primer momento presentaremos actividades facilitadas, donde la única preocupación del aprendiz será, impactar el balón respetando la correcta colocación de las manos a la altura de la frente, ya sea frente a la pared o devolviéndole el mismo a un compañero que se lo arroja exactamente a la altura de la frente. Ahora bien, respetando el viejo concepto de ir de lo más fácil a lo más difícil, nuestro alumno deberá, luego devolver la pelota después de una búsqueda hacia el frente, atrás o en diagonal, y progresivamente se acercará a la resolución de problemas en una situación de juego, instancia en la cual, seguramente deberá sacar a relucir su mayor cantidad de recursos técnicos posibles.

Etapas o niveles de juego sugeridos para facilitar el aprendizaje del minivóleibol:

* Etapa de juego adaptado, 1 vs. 1

***Objetivo:*** despertar en los alumnos el interés por el vóleibol, facilitándoles, simultáneamente la comprensión del mismo.

***Dimensiones del campo de juego***: teniendo en cuenta lo explicitado anteriormente, referido al juego, las dos posibilidades que podemos manejar, a partir del nivel técnico táctico de los alumnos, son los siguientes: superficie de mínima, 3 x 3 ó 2 x 4.50 y superficie de máxima: 3 x 4.50 mts. Sobre este particular, ya explicité anteriormente que mi preocupación no apunta a la superficie de la cancha, sino a la relación entre el ancho y el largo de la misma, por entender que influye notablemente en el juego de los aprendices. En este primer momento, teniendo en cuenta que el desplazamiento más simple es hacia adelante, y lógicamente el primero a desarrollar, la relación sugerida para el campo de juego, será un terreno donde prevalecerá, obviamente, el largo por sobre el ancho. Más adelante, con la incorporación del autopase o golpe vertical al repertorio técnico táctico del alumnado, estos aprenderán a cambiar el perfil de acomodación, con lo cual podrán enviar el balón hacia los laterales, lo que provocará indudablemente, desplazamientos de ese tipo. Esto nos obligará a invertir la relación anterior, con lo cual ahora prevalecerá el ancho por sobre el largo. A medida que los progresos en el juego vayan permitiendo que este se torne más continuo y los protagonistas se muevan dentro del campo de juego con la misma naturalidad hacia adelante, atrás y a los costados, nos veremos en la necesidad u obligación de presentar un campo de juego cuadrado.

***Altura de la red***: se recomienda colocarla lo suficientemente alta como para que, sin significar un obstáculo insalvable para los chicos, obligue a los mismos a envíos de cierta altura y parábola, de modo que, al volar la pelota durante más tiempo, permita una mejor observación del vuelo de la misma y consecuentemente de mayores posibilidades de búsqueda. Si por el contrario, con la intención de facilitar el pasaje del balón por sobre la red, la bajamos considerablemente, esto provocará envíos rasantes, rápidos que complicarán la acción defensiva, con lo cual, probablemente el juego se torne cortado.

***Puntuación:*** estimo que, desde el primer día de clase, nuestros alumnos tienen que acostumbrarse al sistema actual de puntuación que se respeta en todo el mundo: el rally point, donde cada acción que se desarrolla en el campo, finaliza indefectiblemente en un punto a favor de alguno de los dos equipos en pugna. Esto privilegiará la correcta ejecución de las distintas habilidades propias del vóleibol, ya que cualquier error, se pagará con un punto más en el haber del rival.

***Saque:*** el mismo se hará por detrás de la línea final del campo, pudiendo realizarlo los aprendices de dos formas diferentes: aquellos que no posean aún el nivel correcto, podrán enviar el balón, lanzándolo con las dos manos desde la frente, hacia delante (lo más parecido posible al golpe de manos altas), mientras que quienes puedan lo harán con el golpe de manos altas hacia adelante propiamente dicho.

***Nivel o exigencia técnica***: hemos explicado anteriormente, las bondades del juego dentro del proceso de enseñanza aprendizaje; también hemos visto la importancia de comenzar con el mismo, el primer día de clase, con lo cual pasa a ser fundamental las distintas adaptaciones que realicemos del golpe de manos altas, para permitirles a todos nuestros alumnos por igual, la posibilidad de jugar. Ya hemos explicado anteriormente que, la gran dificultad que presenta el vóleibol, está dada en la correcta llegada del alumno a la pelota, razón por la cual, todas las facilidades que sugeriré estarán dirigidas a minimizar esta situación. Los niveles sugeridos son tres: principiantes (tomar y lanzar), intermedios (tomar y golpear) y avanzados (golpear exclusivamente). Las particularidades técnicas sugeridas para aquellos alumnos que lo necesiten, son las siguientes:

1. *Atajar de cualquier manera y lanzar desde la frente*, hacia adelante con un movimiento similar al golpe de manos altas. En este primer contacto con el juego del vóleibol, nuestros alumnos deberán evitar que la pelota tome contacto con el piso, razón por la cual podrán atajarla de cualquier manera, sin ningún tipo de particularidad u obligación. Desde el mismo lugar en el que obtuvieron el balón, sin moverse ni un solo paso, deberán enviar el mismo al otro campo (tratando, obviamente que el rival no lo alcance), lanzándolo con las dos manos, desde la frente, hacia adelante, lo más parecido posible al golpe de manos altas. Este nivel de exigencia, es el complemento ideal de una clase, donde el núcleo central de la misma, fue el golpe propiamente dicho, en acciones segmentadas analíticas, sin vuelo previo del balón, donde toda la atención del alumno apuntó a la extensión de los brazos y la correcta posición de las manos, exclusivamente. La cancha sugerida es un cuadrado de reducidas dimensiones (3 m. x 3 m.)
2. *Atajar con las dos manos a la altura de la frente y lanzar de la misma forma que la* *etapa anterior*: las dificultades van aumentando progresivamente y la exigencia actual radica en encontrar la pelota en el mismo lugar en la cual se va a golpear en el futuro: sobre la frente. Con esta consigna el alumno se ve en la obligación de leer correctamente el vuelo del balón, debiendo desplazarse en tiempo y forma acertada para poder cumplir con la exigencia planteada. Simultáneamente con esta particularidad de juego, nuestras ejercitaciones deben hacer hincapié en la lectura, los desplazamientos y la correcta llegada al balón. Esta posibilidad de juego estará presentada para los primeros contactos con el deporte o bien para aquellos alumnos que siendo pobres o deficitarios motrizmente, necesiten estos créditos facilitadores que les permitan jugar y desarrollar, a pesar de su dificultad de ejecución, su criterio táctico. La cancha sugerida es más larga que ancha y el alumno debería ubicarse más cerca del fondo que de la red, de manera de privilegiar la búsqueda del balón hacia adelante.
3. *Atajar igual que en el nivel anterior, lanzar hacia arriba y golpear con las manos* *hacia delante:* continuamos con la facilidad de llegada a la pelota, permitiéndoles la toma de la misma. Una vez que se controla el balón, siempre respetando el lugar en el cual se produjo la toma, el alumno la lanza hacia arriba y la golpea con la técnica del golpe de manos altas hacia adelante. Esto lo obligará a controlar correctamente el envío, ya que en principio deberá superar la red, ubicándola en el campo rival con la máxima dificultad posible, teniendo en cuenta, además, los límites del mismo, de manera de no dirigirla afuera. A medida que los alumnos van mejorando su perfomance, se les debe exigir que el tiempo que media entre la toma y el golpe, cada vez sea menor, de modo tal de lograr que, en el menor tiempo posible, la toma y el lanzamiento se conviertan en una sola acción: el autopase.
4. *Autopase o golpe de manos altas vertical y golpe hacia delante:* por un lado continuamos aumentando la exigencia, en lo que a llegada a la pelota se refiere, pero al mismo tiempo facilitamos la misma, ya que al encontrarse el alumno en una situación de dificultad, ante un envío del rival, podrá solucionar o mejorar este inconveniente con el autopase, que le permitirá reacomodarse mejor en relación a la pelota y por ende le posibilitará un mejor golpe de manos altas hacia adelante. Vuelvo a remarcar una vez más que, el autopase no es una obligación, sino una posibilidad, que permitirá sobrellevar mejor las situaciones complicadas. Además podrá emplearse para modificar el perfil del alumno en el momento del golpe, con la intención de enviar el balón a los laterales de su adversario.
5. *Golpe de manos altas directo:* cuando el nivel técnico táctico de nuestros alumnos lo permita, jugarán sin ningún tipo de facilidad, utilizando el golpe de manos altas directo como única habilidad, debiendo leer, llegar y golpear en una única acción, tal cual lo hacen los jugadores de vóleibol de todos los niveles, tanto de desarrollo como de rendimiento. Los alumnos que se encuentren en condiciones de desempeñarse en este nivel, estarán también capacitados para iniciar la etapa siguiente del juego adaptado: 2 vs. 2. Es importante remarcar una vez más que, todas las facilidades que planteamos y las etapas mencionadas y explicadas anteriormente no son obligatorias para todos nuestros alumnos por igual, ya que al igual que cuando compramos un electrodoméstico, quienes pueden lo abonan al contado y quienes no, a crédito. Acá sucede igual, cada alumno se desenvuelve en la etapa que su capacidad le permite y sólo usa los recursos facilitadores cuando realmente los necesita.

Siendo el vóleibol el más colectivo de los deportes de conjunto, gracias a la solidaridad que exige por parte de los protagonistas, es importante destacar que, en mi opinión, el momento de juego individual, debería ser el más corto de todas las etapas que planteamos en el Juego adaptado y el minivóleibol, precisamente para resaltar las bondades del juego en equipo. Pero es importante tener claro que, para jugar en equipo es necesario comunicarse a través de los pases y, realizar un pase implica precisión, y la precisión es consecuencia de un dominio en la mecánica de ejecución (habilidades técnicas). Por ende, no deberíamos pasar a la etapa siguiente (2 vs. 2 variante de frontalidad) hasta tanto que, nuestros dirigidos dominen con relativa capacidad, el golpe de manos altas.

Releyendo los cinco niveles sugeridos para desarrollar la etapa del juego individual, vemos que las dos habilidades específicas a enseñar son el golpe de manos altas hacia adelante y el autopase o golpe de manos altas vertical. A continuación explicaré cuales son los detalles o aspectos fundamentales de ambas habilidades y que actividades sugiero realizar para facilitar su aprendizaje y posterior aplicación

**El golpe de manos altas hacia delante**:

Una de las pocas coincidencias totales entre los profesionales del vóleibol, está dada en comenzar la enseñanza del vóleibol, a partir del golpe de manos altas hacia adelante.

Las razones personales, por las cuales lo hago, son las siguientes:

* ***Permite jugar***, ya que puede reemplazar a cualquier otra habilidad y puede ser utilizado en una acción defensiva (de hecho hoy es altamente empleado para tal fin), es la habilidad por excelencia para llevar a cabo el armado y finalmente, puede también ser empleado como arma de ataque (a pie firme primero y saltando después).
* ***Es la habilidad de mayor precisión***. Todo lo que hacemos dentro del campo de juego requiere precisión y la máxima eficiencia se obtiene con los dedos (de hecho es la herramienta preferida del armador).
* ***Obliga al alumno a tener una permanente actitud de búsqueda del balón***. Para atajar (a la altura de la frente, por ejemplo) o realizar el auto pase (golpe de manos altas vertical), el alumno deberá ubicarse por debajo y detrás o bien debajo, de la misma, obligándolo a un desplazamiento y a una velocidad determinada, para poder cumplimentar exitosamente este requerimiento. Si pudiéramos repetir el mismo vuelo anterior, si el punto de partida del alumno fuera igual y la posibilidad de respuesta fuera el golpe de manos bajas, por ejemplo, el desplazamiento del alumno sería menor, ya que el impacto a la pelota se haría a menor altura (idealmente a la altura de la cintura). Esta posibilidad de elección (manos altas o bajas), en el comienzo del proceso de aprendizaje, podría tener un nefasto resultado: alumnos pasivos, cómodos que se acostumbran a esperar y no a buscar la pelota, con las consecuencias negativas que esto significa (esto se da bastante entre las niñas ya que están muy preocupadas por la integridad de sus dedos y fundamentalmente, de sus uñas). Cuando la única respuesta técnica está dada en el rechazo con las manos, el alumno deberá estar absolutamente atento y concentrado en el juego, observando con suma atención el vuelo del balón, desplazándose, con velocidad y acomodándose correctamente en relación a la misma y el destino final que le dará a éste.

En el vóleibol propiamente dicho o en los niveles de minivóleibol más avanzado, el golpe de manos altas se utiliza casi fundamentalmente para preparar o armar nuestro ataque, o bien para recibir un saque o defender un remate.

La explicación técnica que realizaré a posteriori, es la respuesta mecánica que nos permite acomodarle con precisión la pelota, a nuestro compañero atacante.

Podría dar una detallada descripción de la misma, abundando en todos los detalles mecánicos que la componen (pies, piernas, tronco, brazos, manos, etc.), pero prefiero resaltar solamente los dos aspectos que, en mi opinión son ***fundamentales y claves:***

**La ubicación del alumno en relación de la pelota y la colocación de las manos y empleo de los brazos**

* *La ubicación del alumno en relación a la pelota* es de tremenda importancia, ya que esto influye enormemente en la precisión. En el momento del impacto el alumno se debe encontrar debajo y detrás de la pelota, estando la misma a la altura de la frente y con el cuerpo orientado hacia el lugar al cual deseamos enviar la misma (en un principio sólo el pecho y luego, en el futuro, también la espalda). Una correcta acomodación del cuerpo en relación al destino que le deseamos dar al balón, influirá sin duda en la puntería del envío, pero es la correcta colocación de las manos y la controlada extensión de los brazos la que permitirá o no, la concreción precisa del pase realizado. Una incorrecta postura corporal, dificultará la posterior acción de golpear el balón. Pero un jugador habilidoso podrá actuar con puntería, enviando la pelota al lugar elegido, gracias a ese don que posee de controlar perfectamente el balón con sus manos, aún en situaciones de dificultad e incomodidad postural. Esto hace que, el *toque propiamente dicho*, *con los dedos*, sea el aspecto trascendental a lograr con nuestros dirigidos.
* Colocación de manos y empleo de los brazos: las mismas deben encontrarse bien abiertas, ahuecadas, dándoles la forma de la pelota, extendidas en flexión dorsal, con todos los dedos separados.

Los pulgares y los índices se colocan enfrentados entre sí, tomando la forma de un rombo, triángulo o círculo, mientras que el resto de los dedos se colocan abiertos, tomando la esfericidad de la pelota, de manera tal de garantizar el contacto a través de las yemas de los mismos y no con la palma. La separación entre las manos, es mínima y la idea general que debe primar en el ejecutante, es la de envolver el balón por detrás y por el costado.





Se agradece la colaboración de las Sras. Nilda Acosta y Mónica Olivera (alumnas de la Universidad Nacional de La Matanza, comisión 2009; sábado de 08.00 a 10.00 hs.) por permitir el uso de estas fotografías.



**Posición de Manos (sombras)**



# Vista de Arriba

Se agradece la colaboración de las Srtas. Stella M. Lorenzatti, Lorena Aguilar y Belén Sosa (alumnas de 3º A del Instituto SAFYD de Merlo, comisión 2010) por permitir el uso de estas fotografías.

Los brazos, previo al rechazo propiamente dicho, se encuentran semi flexionados y la apertura de los mismos depende de la posición que tomen los pulgares. Si éstos están bien colocados, los codos se abren naturalmente. Si los pulgares están apuntando hacia abajo, los codos se abren exageradamente o por el contrario, estarán muy cerrados, si los pulgares se colocan hacia arriba.

En el momento de golpear la pelota, los brazos se extienden suavemente, controlando el movimiento, acentuándose más la extensión cuanto más lejos o alto se desee enviar la misma. Las manos permanecen en la misma posición que tenían al entrar en contacto con el balón, no debiendo modificarse en absoluto, (flexionándolas, cerrando los dedos, etc.) al rechazar el mismo.

En la fotografía que observamos se destaca la correcta toma de la pelota, a la altura de la frente, la dorsi flexión de las manos, la forma de canasta que toman las mismas, para permitir la “entrada” de la pelota

A la hora de realizar actividades que faciliten el aprendizaje de esta importantísima habilidad técnica y el objetivo buscado sea el toque al balón con nuestras manos, sugiero realizar tareas analíticas (ejercicios en condiciones facilitadas) segmentadas, que solamente deban atender a las mismas, sentando al alumno o enviándole el balón exactamente al lugar en donde él se encuentra, de modo de facilitar su rechazo posterior, dedicándole exclusiva atención a la acción especial de las manos y los brazos.

Qué otros detalles debemos observar para colaborar en la correcta ejecución del golpe de manos altas ?

Las piernas colaboran activamente en la fase de desplazamiento previo a la acción, como así también en el freno y acomodación corporal, aspectos importantes, estos, para garantizar un envío preciso. El equilibrio es fundamental en la búsqueda de puntería. Las piernas deben estar lo suficientemente separadas como para permitir una base de sustentación cómoda. Dicha separación conviene que sea más a lo ancho que a lo largo y adelantando la pierna que permita ubicar mejor el cuerpo en relación al destino final. En términos generales podemos decir que conviene adelantar la pierna contraria al lado de giro. Por ejemplo, si el armador se encuentra en posición 3 y recibe la pelota alejado de la red, al querer enviarla a la pos.4, deberá desplazarse, girar y adelantar la pierna izquierda, de manera de poder apuntar cómodamente con el pecho el lugar de destino.

Con respecto al empuje de las mismas, en apoyo coordinado con el accionar de las manos, podemos decir que prácticamente no se utilizan, salvo en aquellas situaciones donde debido a la gran distancia existente entre el lugar de impacto y el destino final, se hace necesario ayudarse con la extensión de las piernas (sobre todo si hablamos de niños). Con respecto al tronco, podemos decir que el mismo debe encontrarse ligeramente adelantado en relación a la cadera, con el peso del cuerpo sobre la pierna adelantada, lo cual facilitará indudablemente el envío hacia adelante. 

***Errores más comunes:***

La actuación docente es fundamental en la corrección de posibles errores, pues debe crear en los alumnos una actitud favorable para dicha mejora. Estos deben entender claramente el error y sus consecuencias, ya que de esta manera tendrá una participación más activa en este proceso. Este compromiso es fundamental para la corrección, ya que sin él, la labor del profesor no dará resultado. Esta tarea debería ser permanente e insistente, pero sin llegar a que resulte abrumadora para el alumno, ya que de hacerlo así, el mismo sentirá desconfianza de sus propias fuerzas. Por eso es tan importante la marcación de un error, como la marcación de un acierto. Teniendo en cuenta que los movimientos enseñados, aún no se han fijado ni mucho menos automatizado, es este sin lugar a dudas, el mejor momento para intentar la corrección de una habilidad mal ejecutada.

Algunos de los errores que podemos encontrar entre los principiantes, son los que detallo a continuación:

* Pulgares colocados hacia delante, con dos consecuencias importantes; la primera es la posible lesión de los mismos al impactar incorrectamente la pelota y la otra que se visualizará de inmediato en el juego, es la imprecisión que provocará en el envío. Algunas de las probables maneras de intentar la corrección son las siguientes: dirigir los pulgares hacia los ojos y mantenerlos en esa posición todo el tiempo posible de manera de retrasar el adelantamiento de los mismos. Tratar de dar una palmada en el instante previo al impacto, con la misma intención anterior. Mantener apoyados ambos pulgares sobre la frente. El alumno acostado decúbito dorsal, con los brazos extendidos verticalmente y con las manos en correcta posición de rechazo; un compañero parado con una pelota pesada (el ideal es un balón medicinal), deja caer la misma sobre sus manos, de modo tal que el peso de ésta lo obligue a flexionar los brazos, llevándole los pulgares hacia abajo. Esta ejercitación se debe intercalar con el golpe propiamente dicho de una pelota de vóleibol, en las mismas condiciones descriptas anteriormente.
* Golpear la pelota por debajo de la línea de la frente, con la posibilidad de retener la misma; el alumno se debe sentar en el suelo, con una soga que le cruza por delante a la altura de la frente, ubicando sus manos por sobre dicho elemento, deberá golpear el balón por sobre la soga sin bajar las manos de esta posición. Mantener apoyados sus pulgares sobre la frente hasta el momento del impacto.
* “Pellizcar” (cerrar las manos) la pelota en el momento de golpearla, pérdida de precisión en el envío y falta de sensibilidad en el contacto con la pelota. Para intentar corregir esta dificultad, le pedimos al alumno que mantenga sus manos abiertas “trabadas” enérgicamente, aún corriendo el riesgo que el golpe carezca de naturalidad, ya que, es muy probable que el impacto se realice con las palmas y no con los dedos.
* “Quebrar” las muñecas en el momento de golpear, con el consiguiente riesgo de retener o acompañar el balón, y la salida del mismo sin parábola, ya que saldrá rectilínea y casi con seguridad con rotación hacia abajo. Intentaría la corrección de la misma forma que lo hice en el error anterior. Ante esta situación, lo realmente importante es visualizar si este error no se presenta por una incorrecta colocación del alumno en relación al balón, ya que al ubicarse debajo del mismo, la única forma de golpearlo es con el flexión de las manos. Por consiguiente, lo que debemos mejorar es la ubicación y no el golpe propiamente dicho. Para esto es conveniente realizar ejercitaciones de observación del vuelo de la pelota, desplazamiento en busca de la misma y cabecear con la frente hacia adelante y arriba (controlar que no lo haga como los futbolistas, hacia abajo o con el parietal).
* Golpear la pelota con las manos muy separadas entre sí, con el riesgo latente que la misma se filtre entre ellas o lo menos grave, perder sensibilidad en el toque a causa de que el contacto con la pelota es mínimo. Intentamos su corrección, apoyando los pulgares y los índices entre sí, hasta el instante previo al rechazo, separándolos mínimamente cuando se produce el mismo.
* No extender “naturalmente” los brazos al golpear la pelota, imposibilitando envíos largos o altos. Sentado frente a una pared, marcar en la misma, líneas a diferentes alturas, las cuales deberán ser alcanzadas con los golpes del alumno o bien objetos colocados alejados de éste, que deberá alcanzarlos con la pelota al golpear la misma.
* Permanecer siempre con los brazos extendidos, con idénticos inconvenientes que el error anterior. Hacer que el alumno se toque la frente con los pulgares antes de golpear la pelota o bien recurrir al ejercicio con el balón medicinal explicado anteriormente.

El alumno debe jugar absolutamente en todas las clases a las cuales asiste, ya que a través de las distintas dificultades que encontrará en el mismo, valorará los progresos en la ejecución del golpe de manos altas, visualizando prácticamente las bondades y defectos de su mecánica, ya que a través de sus aciertos y errores en el juego, verá con absoluta claridad que es lo que debe mejorar, para poder de esa forma jugar cada día mejor y divertirse más aún, gracias a la mayor continuidad obtenida, por el progreso técnico táctico.

Con respecto a esta última mención, es fundamental desarrollar en nuestros alumnos el criterio táctico, es decir la “picardía” en el juego, enviando la pelota lejos del alcance del compañero que hace las veces de rival, o anticipándose al accionar de aquel, no permitiendo que queden lugares libres en su campo, donde pueda enviar la pelota. Así como es fundamental conseguir entre nuestros dirigidos las mejores respuestas mecánicas, es imprescindible desarrollar desde el primer día de clase, conceptos tácticos que permitan el logro de acciones técnicas exitosas. La única manera de desarrollar esta inteligencia práctica es jugando, intentando vencer al adversario de turno; es el momento en que nuestros alumnos deben poner en juego su capacidad creativa, generando situaciones que logren desestabilizar a sus ocasionales rivales.

**El golpe de manos altas vertical o autopase:**

En el vóleibol propiamente dicho, en los niveles de rendimiento, esta habilidad se utiliza solamente cuando el armador lleva a cabo un armado de primer tiempo (el atacante que generalmente se desempeña por la posición 3, salta al lado del armador y ataca una pelota que su compañero le pasa con un recorrido mínimo del mismo por delante y cerca de su posición), o bien cuando el armador encontrándose en pos.3, por ejemplo, decide acomodarle la pelota a su compañero de pos.4 sobre su propia cabeza para que aquel ataque por el centro y no por la punta, con la intención de eludir a un bloqueador eficiente, atacando por el sector de otro no tan capaz.

En el período de juego adaptado y fundamentalmente en la etapa de 1 vs. 1, se emplea como recurso didáctico facilitador, en las siguientes oportunidades:

* Ante un envío largo, que sobrepasa la posición de nuestro alumno y encontrando la pelota sobre su cabeza o por detrás de la misma, el protagonista realiza un golpe vertical sobre su posición, con una altura tal que le permita reacomodarse y golpear correctamente hacia delante.
* Habiendo superado la etapa de los movimientos frontales, hacia adelante y atrás, modificando el ancho y el largo de la cancha, con la intención de desarrollar los envíos a los laterales, nuestro alumno realiza un golpe vertical que le permita luego, modificar el perfil de su cuerpo. Esto significa que recibe la pelota de frente a ella, la golpea verticalmente, se perfila hacia la derecha o a la izquierda y golpea en esa nueva dirección. En esta primera etapa del juego individual, podrá sorprender a su ocasional rival, enviándole la pelota a los costados. Mas adelante, cuando juegue en parejas, podrá utilizar esta habilidad facilitadora, antes de pasarle la pelota a su compañero, permitiéndole, casi con seguridad, un mejor envío, ya que se perfilará correctamente con el cuerpo en función del destino que le quiere dar a la pelota.
* Más adelante, en la etapa de tres contra tres, facilitará enormemente el aprendizaje del golpe de manos altas hacia atrás, ya que la ubicación del alumno en relación a la pelota es la misma: debajo de ella; la única diferencia a implementar a posteriori es la hiper extensión del tronco, en el momento del impacto (esto permitirá que el balón vaya hacia atrás).
* Por último y una vez logrado en nuestro alumno, un correcto golpe de manos altas, podemos intentar mejorar su bagaje o repertorio técnico táctico, a partir de desarrollar el fundamental hábito de mirar el campo rival, antes de enviar la pelota, de modo de permitir dirigirla a los lugares más desprotegidos por aquel. En la acción defensiva, el alumno salva el ataque rival, golpeando verticalmente el balón, inmediatamente después, baja la vista y la dirige al otro campo, recuperando al instante la visión de la pelota, de modo tal de poder golpearla correctamente, enviándola a donde mejor convenga.

También lo utilizamos en la clase, en aquellas actividades con desplazamiento, para darle tiempo al compañero que, luego de determinada acción, debe retornar al punto en el cual inició la tarea.

Cuando en nuestro lugar de trabajo, no tenemos paredes donde poder golpear repetidas veces con las manos, con la intención de mejorar el toque propiamente dicho del balón (estando muy cerca de la pared y con un vuelo muy pequeño), podemos suplir esta actividad con el golpe de manos altas vertical, manteniendo la pelota innumerables cantidad de veces, sobre la posición, con el mismo objetivo o finalidad que golpeando en la pared.

*Siendo este un golpe que cumple la función de elemento facilitador ante determinadas circunstancias, debe quedar claro que no es, de ninguna manera una habilidad obligatoria que todos nuestros alumnos deben realizar. El concepto de facilidad se emplea solamente en situaciones comprometidas y por alumnos que aún no han resuelto claramente sus dificultades técnico tácticas, es decir que solamente se utiliza cuando es necesario y no de forma sistemática.*

En lo que a la mecánica de ejecución se refiere, es importante destacar que, la diferencia fundamental con respecto al envío hacia adelante, se da en la ubicación del alumno con la pelota. En el auto pase, el impacto se realiza exactamente sobre la cabeza del ejecutante y la dirección que debería tomar el balón es vertical, hacia arriba. Esto se visualiza claramente en la fotografía siguiente:



Se agradece la colaboración de la Srta. Giselle Sombra, alumna de 3º C, turno noche, 2009, Instituto SAFYD de Merlo, pcia. de Buenos Aires por permitir la inclusión de esta foto en este trabajo

**Como sugiero llevar adelante la enseñanza en esta etapa?**

El primer objetivo que me planteo es la comprensión por parte del alumno de cuál es la finalidad del vóleibol (explicado en el inicio de este trabajo). Para ello presento un juego muy simple: “Guerra de pelotas”

El grupo en su totalidad se divide en dos sub grupos iguales, ocupando cada uno de ellos un campo de vóleibol de 6 vs. 6. Se reparte en partes iguales la totalidad de las pelotas que tienen y a la orden del profesor, las lanzarán sobre la red, hacia la otra mitad, tratando de mantener “limpio” su espacio de pelotas. Cuando el profesor, después de un tiempo establecido, marque la finalización del juego, se contabilizarán la cantidad de balones que cada grupo tiene en su mitad; obviamente, ganará el grupo que tenga la menor cantidad de pelotas en su haber. Las pelotas se pueden lanzar de cualquier manera y no importa si picaron en el piso; lo importante es no tenerlas en su campo. Luego, repetimos el juego, pero dividiendo cada grupo en dos, achicando la cancha a la mitad, repartiéndose las pelotas en cuatro partes iguales. Se realiza nuevamente el juego, pero con menos alumnos por equipo. Finalmente, colocando una soga elástica a lo largo de la cancha de vóleibol, se marcarán varias mini canchitas (de 4.50 x 4.50) donde se ubicarán tres niños y realizarán un juego similar al anterior, con las siguientes diferencias: una sola pelota por grupo y el punto se consigue cuando la pelota toca el piso o el rival la lanza fuera de los límites del campo de juego. Si el punto en juego se obtiene con una pelota rebotada (no importa como), la valoración del mismo es doble. Esto incentivará a los alumnos a golpear el balón en lugar de lanzarlo.

A partir de esto el docente está en condiciones de enseñar el golpe de manos altas hacia adelante como mejor herramienta para “rechazar” la pelota.

**Coincidente con el primer nivel planteado (tomar libre y lanzar desde la frente),** el núcleo central de la tarea pedagógica estará dirigido a la correcta colocación de las manos y extensión de los brazos para enviar el balón al lugar deseado.

Cómo colocar las manos?

* Apoyar ambas manos sobre el balón, (este se encuentra en el piso) abarcando la mayor superficie posible, con los dedos separados, prestando especial atención a los pulgares e índices, que deben estar apuntándose entre sí; darle a las manos la forma del balón y luego elevarlas a la altura de la frente, dejar caer el balón y chequear la posición de las mismas.
* Tomarse del cuello con ambas manos, haciendo que pulgares e índices se contacten entre sí; luego deslizar ambas manos hacia la frente y mantener dicha posición sobre la misma.
* Un alumno arrodillado con la correcta posición de las manos, a la altura de la frente; el compañero a una distancia no mayor de un metro, le lanza la pelota, suave con parábola, de manera que la misma caiga exactamente sobre las manos de aquel, quien la tomará y extendiendo los brazos naturalmente, sin brusquedades, se la devolverá con vuelo alto y cómodo. Es importante remarcarle a los alumnos que las manos deben mantenerse abiertas, con flexión dorsal, antes de recibirla, durante la toma y posterior al lanzamiento.
* Repetimos la actividad anterior, pero le pedimos a nuestros alumnos que lancen la pelota, sosteniéndola en las manos, el menor tiempo posible. La idea que debe primar en ellos es que la pelota “quema”.
* Finalmente, debe ser devuelta con el golpe propiamente dicho. El hecho de trabajar arrodillados, garantiza que toda la atención del protagonista está dirigida a las manos. Para el correcto logro de esto, es fundamental la “preocupación” del alumno lanzador, quien debe enviar el balón, exactamente sobre las manos de su compañero ejecutante.
* Por último, realizamos la ejercitación anterior estando ambos alumnos parados. Es importante destacar que hasta el momento no planteamos ninguna actividad con desplazamientos. La aplicación jugada de este momento de la enseñanza, es el primer nivel sugerido: tomar libre (por que no trabajamos los desplazamientos aún) y lanzar correctamente desde la frente. Aquel alumno que pueda golpear bien (una vez que la atajó) puede hacerlo.

**Para poder implementar el segundo nivel de juego sugerido (tomar a la altura de la** **frente y lanzar desde la misma),** debemos plantear en la parte central de la clase, actividades donde el alumno observe el vuelo del balón y se desplace en busca del mismo. Cuál es el desplazamiento que debemos plantear primero? Obviamente, hacia adelante:

1. Enfrentados, uno cerca de la red y el otro en el fondo de la cancha, lanzarán o golpearán el balón (de acuerdo al nivel de cada uno) con diferentes alturas y longitudes (siempre en la línea en que ambos se encuentran, como si fuera el andarivel de una piscina), obligando al compañero a calcular el vuelo del mismo y recibirlo de diferentes maneras: con las dos manos a la altura de la cabeza, con las dos manos sobre el cuerpo a la altura del ombligo, dejarla bajar lo máximo posible y pararla con el empeine, desplazarse de tal modo que la pelota pase entre las piernas, pararla como los futbolistas con el pecho, etc. Lo importante es, la correcta lectura de la trayectoria y el cumplimiento exacto de la consigna impartida por el profesor.
2. Siendo la frente, la referencia corporal correcta que deben tener en cuenta nuestros alumnos, para golpear con las manos hacia adelante, es muy favorable plantear actividades donde nuestros dirigidos cabeceen el balón, con la frente hacia arriba (no permitirle a los varones que lo hagan como los futbolistas, con el parietal o con frentazo hacia abajo). Cada alumno lanza la pelota hacia arriba y la golpea con la frente hacia el compañero que se encuentra del otro lado de la red (la altura de esta obliga a cabecear hacia arriba).
3. El protagonista se encuentra fuera de la zona de frente y el ayudante le envía la pelota con golpe de manos altas bien alto y corto, de manera que caiga en la zona de tres metros, obligando a su compañero a buscarla y devolverla con la frente. Los alumnos de menor habilidad motora pueden dejar que el balón pique una vez y luego la cabecean. Los más habilidosos la devuelven directamente.
4. Ambos alumnos, uno a cada lado de la red, intentan mantener la pelota en el aire, golpeándola ambos con la frente.
5. Un alumno (A) de espaldas a la red (a un brazo de distancia de la misma), el compañero (B) en la mitad de la zona de defensa (a seis metros de la red aproximadamente); A golpea con las manos, enviándola alta (para dar tiempo) y corta (para obligar a buscar), B se desplaza y golpea el balón con la frente (es conveniente que las manos se encuentren en la correcta posición del golpe, ubicadas una a cada lado de la cabeza).
6. Idem anterior, pero B cuando llega al balón lo devuelve con golpe de manos altas. La aplicación jugada de este momento de la enseñanza, es el segundo nivel sugerido: tomar en la frente (razón por la cual trabajamos el desplazamiento hacia adelante) y lanzar desde la frente. Al igual que en la etapa anterior, el alumno que está en condiciones de hacerlo, la envía con golpe de manos altas, en lugar de lanzamiento.

Continuando con nuestro proceso de enseñanza aprendizaje, contando con el progreso de los alumnos, seguimos planteando actividades que apunten a mejorar el golpe propiamente dicho y la búsqueda del balón hacia adelante. Algunas actividades que podemos plantear son las siguientes:

1. Con la intención de mejorar el contacto con la pelota a través de los dedos, utilizar la pared como compañera es muy útil, ya que esta devuelve la misma, en función de como la envió el alumno. Golpear a distintas alturas; golpear repetidas veces, con pique en el piso intermedio; idem anterior en parejas, una vez cada uno; dibujar una figura geométrica en la pared y tratar de rebotar la pelota dentro de la misma, etc.
2. Idem a la actividad 5, de la etapa anterior, pero variando la altura y la longitud de los envíos de A, de manera que B no pueda generar una respuesta idéntica ante cada estímulo, debiendo leer correctamente la trayectoria del balón, desplazándose más rápido o más lento, en función de la exigencia que le plantea A. Debemos tener en cuenta que la exigencia de búsqueda sea siempre hacia adelante y no a los laterales
3. En forma individual, saliendo desde el fondo de la cancha, avanzar hacia la red con golpes hacia adelante, altos, que auto exijan la búsqueda de la pelota.

Simultáneo con estas actividades, planteamos a la hora de jugar el **tercer nivel de** **exigencia: tomar a la altura de la frente, lanzar hacia arriba y golpear al otro campo**. Es muy probable que, los propios alumnos en el afán de acelerar el juego y sorprender a su ocasional rival, conviertan el lanzamiento vertical en un auto pase, con lo cual ya estaríamos en presencia de la **etapa siguiente: golpe de manos altas vertical** (para defender) **y golpe de manos altas hacia adelante** (para atacar)

Algunas de las actividades sugeridas para llevar adelante esta etapa son las siguientes:

1. golpear una cierta cantidad de veces sobre la cabeza y luego pasársela al compañero (remarcar la diferencia de ubicación entre ambos golpes, bien abajo en el autopase y debajo y atrás en el envío hacia adelante)
2. golpear verticalmente y realizar un cuarto de giro hasta quedar nuevamente de frente al compañero, luego le pasamos con GMA adelante.
3. caminar desde una posición a otra llevando la pelota sobre la cabeza con repetidos golpes verticales.
4. enfrentados A y B a una cierta distancia; para comenzar la actividad, A se ubica en la mitad de dicha distancia y golpea la pelota en ese lugar con altura (retrocediendo al punto de partida), exigiendo a B que se desplace y dejándola picar en el piso, la envíe nuevamente hacia arriba, para que A realice lo mismo. Si la tarea se realiza correctamente, la pelota vuela verticalmente, como si estuviera suspendida de un elástico y los alumnos se desplazan hacia adelante para llegar al balón y hacia atrás para regresar al punto de partida

vuelo vertical del balón

(consecuencia del autopase de A y B)

A B

desplazamiento de A y B

(adelante a buscar el balón, atrás regresando a la posición inicial)

5. A de espaldas a la red, B sobre la línea de frente, A envía la pelota alta por arriba

de B con relativa longitud, obligándolo a retroceder en busca de la misma; si B

logra ubicarse correctamente debajo y detrás de la pelota, la devuelve con un

GMA directo hacia A; si el envío es muy exigente y no llega a acomodarse

correctamente, realiza el doble toque; luego regresa a la posición inicial para

repetir la tarea.

6. A de espaldas a la red, B en la mitad de la zona de defensa; A obliga a B a

buscar la pelota por delante de su posición, B la devuelve y A se la pasa larga y

alta por sobre su posición, obligándolo a retroceder; B actúa como en la

actividad anterior, doble toque si llega incómodo, toque directo si llega bien

1. Idem anterior, pero B cuando le devuelve la segunda pelota a A, se la pasa

corta para obligar a A, a desplazarse hacia adelante y luego al recibir su devolución, se la pasa larga para obligarlo a retroceder. Los dos alumnos se exigen lo mismo mutuamente: desplazarse hacia adelante y atrás en busca de la pelota.

Si esto mismo lo hacemos sobre la red, estamos en presencia del cuarto nivel de juego del 1 vs.1.

Hasta este momento, nuestros alumnos conocen el golpe de manos altas hacia adelante, el golpe de manos altas vertical o autopase, y se desplazan con supuesta idoneidad hacia adelante y hacia atrás. En la medida que las actividades planteadas por el docente logren mayor eficiencia en sus educandos, nos encontraremos ante la real posibilidad de jugar con golpe directo, sin ningún tipo de facilidad.

En todo grupo escolar nos encontraremos, casi con seguridad, ante la presencia de algunos pocos alumnos muy talentosos, una gran mayoría con una motricidad normal o media y algunos niños con dificultades para desempeñarse deportivamente. Las distintas posibilidades de juego presentadas hasta el momento nos permitirán exigirles en la real medida de sus posibilidades, ya que nos encontramos ante tres niveles de juego claramente diferenciados: un primero donde los alumnos menos dotados pueden manifestarse tomando y lanzando; otro nivel de exigencia, para la mayoría, donde podemos atajar en las acciones defensivas y luego golpear en las ofensivas; para que, finalmente, los más capaces, jueguen golpeando la pelota, tal cual lo exige el deporte. Para finalizar esta primera etapa de juego, creo conveniente recordar una vez más, a riesgo de pecar de insistente, que las facilidades que sugerimos no son de tipo obligatorio, y que las mismas serán empleadas, solamente, por aquellos que realmente la necesiten.

**Etapa de juego adaptado 2 vs. 2**

* **Variante de frontalidad**

En la etapa inicial del juego adaptado, 1 vs. 1, la máxima preocupación de nuestros alumnos, consistía, fundamentalmente en la observación del vuelo del balón, tratando de llegar al mismo en las mejores condiciones posibles, para evitar en primera instancia, que caiga al piso y luego, enviarlo al campo del adversario con las mayores dificultades que fuera posible, intentando de ese modo, obtener el punto en disputa.

A partir de la aparición de un compañero, comenzamos a desarrollar entre nuestros alumnos, el sentido de equipo, apoyándose uno en el otro y viceversa, intentando ambos conjuntamente, a través de los pases, crear una situación ofensiva que obtenga el punto en juego. Esto implica la aparición en escena del pase. Para qué hacemos pases ?, - para generar una mejor situación ofensiva. Dónde se ataca mejor?, - cerca de la red. Qué implica un pase?, - un cambio de trayectoria (recibo la pelota con el cuerpo enfrentando una posición determinada y entrego apuntando con el pecho hacia otra).

El defensor (aquel jugador que recibe la pelota enviada por el rival), intentará en primera instancia que la pelota no toque el piso y luego que la misma sea dirigida hacia adelante y arriba, facilitando todo lo posible el toque posterior que hará el compañero, con lo cual la enviará hacia el costado, pensando en el contacto siguiente. Para poder realizar esto correctamente, el jugador deberá perfilarse hacia el lateral al cual enviará el balón, teniendo en cuenta, como viene y hacia donde la dirigirá, de modo tal de quedar enfrentado correctamente hacia el destino que le dará a la misma. Este aspecto novedoso deberá ser tenido muy en cuenta por los docentes, ya que garantizará o cuando menos facilitará la precisión en los envíos.

Este concepto de acomodación previa del cuerpo acompañará a nuestros alumnos – jugadores, durante toda su carrera deportiva.

Esta nueva situación (o acomodación), implica una mayor complejidad para nuestros alumnos. Respetando el principio de ir de lo más fácil a lo más difícil, facilitaremos (cuando menos a quienes más lo necesiten), la recepción o defensa de la pelota enviada por el rival, ya que sin duda, ésta será la pelota más difícil de controlar.

El defensor recibirá el balón con el cuerpo apuntando al lugar desde el cual lo enviará el adversario, es decir que respetará el principio de acomodarse en función de la pelota que viene (tal cual lo hizo durante toda la etapa del juego individual); golpeará la misma hacia arriba (auto pase de defensa), con la altura suficiente que le permita, luego, acomodar el cuerpo en la dirección hacia la cual enviará la misma. Estos dos toques, se contabilizarán como uno (defensa), de modo de poder, a posteriori, realizar el armado (2do. toque) con mayores probabilidades de puntería y por último, la definición (3er. toque). El armado y el ataque no deberían recibir, en mi opinión, ningún tipo de facilidad, ya que parto del concepto que, los compañeros deben hacerse los pases, facilitándose mutuamente la tarea, lo cual debería permitir correcta ejecución en esos golpes.

Una vez más recuerdo que, el doble toque no es obligatorio, y que lo hará quien lo necesite, en función de la dificultad con la cual el rival envía la pelota. ***Es una posibilidad, no una obligación.***

Tratando de facilitar inicialmente la tarea de los chicos y con la única intención de presentar un juego similar a la etapa anterior (1 vs. 1) sugiero que la primer variante de juego compartido tenga estas características: uno de los jugadores se ubica en el fondo de la cancha, sobre uno de los laterales, y el otro, el armador, cerca de la red, sobre el lateral opuesto al que se ubicó su compañero defensor (en principio ubicaría al armador del lado de la mano hábil de su compañero).

Esta disposición geográfica permite que cada uno de los protagonistas cumpla una tarea específica en el campo (el de atrás defiende y ataca y el de la red arma), con lo cual no hay dudas en quien es el encargado de la pelota en las distintas situaciones que se van planteando sucesivamente en el juego, situación que casi con seguridad, redundará en uno de los beneficios buscados en este momento del proceso, la continuidad .

*Esta ubicación de ambos jugadores, debe ser acompañada por una clara consigna de juego: la pelota enviada al campo rival, no debe caer en el tercio de cancha cercano a la red, ya que el jugador que se encuentra en el mismo, cumple función de armador, no de defensor, mientras que, el más retrasado se desempeña como defensor primero y como atacante después.*

Esta etapa de juego la realizaremos en una cancha más larga que ancha, lo cual facilitará el perfil o acomodación del cuerpo del defensor – atacante, ya que el ángulo hacia el cual debe acomodarse para enviar la pelota es menor.

*Uno de los objetivos perseguidos en esta variante, es el de obtener precisión en la pelota de* *recepción* o *defensa*, tarea nada simple inicialmente. Esta tarea, se ve favorecida por la ausencia de dudas en la toma de la pelota enviada por el adversario y luego, una vez impactada la pelota, también está claro el objetivo a alcanzar con dicho pase, ya que el destino del mismo está claramente marcado, con la presencia del compañero armador. Es importante remarcar, además que, éste, el armador debería llevar a cabo su tarea con relativa facilidad, a partir del envío de su compañero, quien, con la mejor intención, tratará de entregarle la pelota exactamente en el lugar donde él se encuentra. Otro aspecto beneficioso de esta manera de implementar el juego en parejas, no tan importante como los mencionados anteriormente, es el de favorecer la búsqueda de la pelota hacia adelante y atrás, teniendo en cuenta lo angosta que es la cancha.

Por la relación ancho – largo de la cancha y con intención de diferenciarla claramente de la segunda variante a proponer, denominaremos a esta variante, **2 vs, 2 de FRONTALIDAD,** en virtud de que, es muy probable que los desplazamientos prioritarios sean por parte del defensor – atacante de adelante hacia atrás y viceversa.

Cómo se ubican los jugadores?

El defensor-atacante (DA), ubicado sobre el fondo de la cancha, tiene la doble tarea de resolver defensivamente los envíos del rival y definir, luego, con la mayor dificultad posible el ataque. Se ubicará en el tercio final del campo, sobre uno de los laterales primero, (a un brazo y un poco más del mismo) cambiando al otro después (el docente decide cada cuanto tiempo o puntos, se lleva a cabo el cambio).

Una variante superior, en cuanto a la dificultad que significa, es la de ubicar al defensor en el centro de la cancha, para que resuelva indistintamente sobre los dos laterales.

Estas tres maneras diferentes de posicionarse en el campo de juego, permitirán en un futuro transferir esta relación, receptor – armador, en la formación grupal W, ya que la primera de las variantes (X) es igual, en cuanto a la orientación del receptor con el armador, (estos se encuentran a la izquierda de aquel) a la que se da entre los jug. de pos. 4 y 5 con el armador (pos. 3); la segunda (Y) es igual a la relación geográfica existente entre los jug. de pos. 1 y 2 con respecto a 3 (a la derecha de éste) y por último, la más difícil de todas (Z) es la relación del defensor con el armador, ya que es similar a la existente entre el 6 y el 3 de la formación W (en línea recta, perpendicular a la red)

A continuación visualizamos, en estos tres gráficos las diferentes maneras de plantear el juego de 2 vs. 2, variante de frontalidad.

|  |
| --- |
| A |
| DA |

A

DA

|  |
| --- |
| A |
| DA |

X Z Y

|  |
| --- |
| A |
| DA |

El armador (A), ubicado en cualquiera de las tres posibilidades explicadas, debe orientar, (mientras la pelota se encuentra en el campo rival) el pecho hacia la red, colocándose a una distancia de un brazo de la misma, (esto será fundamental en la etapa de 3 vs. 3 frontalidad y en el futuro 6 vs. 6) una vez que el adversario envía el balón a su campo, tomará el perfil lógico que le permita recibir de frente la pelota.

Es importante resaltar la distancia que debe haber entre su posición y la red, ya que esto le permitirá moverse con mayor libertad e idoneidad ante cualquier circunstancia. Ante una pelota larga, que cae muy cerca de la red, podrá reaccionar desplazándose en su busca o en última instancia, enviándola directamente al otro campo con una sola mano.

Ante una defensa corta de su compañero, se encontrará más cerca de dicho balón, con lo cual aumentan sus posibilidades de éxito. Si se ubicara demasiado cerca de la red, el riesgo de tocar la misma aumenta, ya que el compañero, con la mejor intención del mundo, tratará de dirigirle el balón, exactamente sobre su cabeza, con lo cual, la menor equivocación en cuanto a longitud, significará el paso de la pelota al otro campo.

Qué características debería reunir este segundo golpe o armado?

En el vóleibol la tarea del armador es trascendental, ya que es él quien permitirá ubicar el balón en las mejores condiciones posibles para definir la situación, a través de nuestro ataque

La correcta ubicación depende de dos factores, uno el geográfico (lugar en la red, distancia de la misma y altura) y el otro, el táctico (sin oposición de un bloqueador o bien frente al más débil de los bloqueadores). Este último, obviamente recién se empezará a visualizar en aquellas etapas de juego en las que haya que vulnerar o disminuir la tarea de bloqueadores rivales. En este momento, la única preocupación nuestra es lograr la trayectoria perfecta de una levantada precisa. Dicha trayectoria será aquella que reúna las siguientes características:

* Altura en la parábola de vuelo, de modo tal que le permita al compañero atacante, visualizar el mismo e ir en su busca con comodidad. A medida que los progresos lo permitan, se modificarán las trayectorias buscando velocidad y sorpresa (etapa de 6 vs. 6).
* La trayectoria más fácil de leer y en consecuencia de interceptar, es aquella que viene paralela en relación a la red. Cuanto más diagonal o perpendicular sea dicho envío, más difícil resultará para el principiante, “cortar o interceptar “ correctamente el mismo.
* La distancia entre la pelota y la red, dependerá del alcance del compañero, en función del futuro ataque. Aquellos que por altura o despegue, alcancen el balón a buena altura, podrán recibir el mismo cerca de la red. Esto no quiere decir, “pegado” a la red, ya que el riesgo de tocar la misma es grande. Los alumnos o jugadores de poco alcance, tendrán mejores posibilidades de ataque, cuando reciban la pelota a una distancia cómoda de la red, de modo tal que, ésta no signifique un obstáculo imposible de salvar. Sintetizando y utilizando una frase popular, podemos decir que, la distancia entre la pelota y la red, no deber ser “ni muy, muy; ni tan tan”
* El ideal en cuanto a la ubicación de la pelota en relación al atacante, debería ser por delante de la mano hábil. En el capítulo de remate, veremos que los jugadores diestros ubicados en la posición 4 y 3 , realizarán una carrera diagonal (en relación a la red) y los ubicados en pos. 2, perpendicular a la misma. De esto se desprende que, al enviar la pelota a los extremos, el tope máximo, en cuanto a longitud del envío, será la varilla, ya que en caso de superarla, las dificultades para enviarla al otro campo aumentan.

El ataque no es todavía una de mis mayores preocupaciones, ya que la altura de la red sigue siendo relativamente alta, para facilitar la continuidad, objetivo fundamental perseguido en esta etapa. Soy un convencido que cuanto más tiempo se mantenga la pelota en el aire, mejores son las posibilidades de mejorar técnica y tácticamente.

Para finalizar y a manera de síntesis, podemos decir que, en la variante de FRONTALIDAD (donde prevalece el largo por sobre el ancho), el énfasis está puesto en la recepción o control de cada primer pelota que les toca jugar a nuestros alumnos, ya que la misma debe ser entregada con absoluta justeza, pues se corre el riesgo de que, un eventual envío largo finalice en el campo rival, con las dificultades obvias que esto acarreará.

**Ahora bien, un tema importante a resolver es con qué habilidades jugamos esta variante?**

Inicialmente, podemos plantearla igual que la etapa anterior, es decir con el golpe de manos altas hacia delante y el autopase, poniendo el énfasis de la tarea en el cambio de dirección que implica realizar un pase. Para ello, utilizaremos el autopase como facilitador, realizando un primer golpe vertical con el pecho dirigido al lugar del cual viene la pelota, perfilándonos, a posteriori del primer toque, apuntando al lugar al cual deseamos enviar el balón.

Algunas actividades prácticas sugeridas para cumplimentar esta acción, pueden ser las siguientes:

1. A realiza un autopase y luego perfila a derecha o izquierda enviándola a esa zona; cuando B observa el perfil que tomó su compañero, se desplaza hacia ese lateral tratando de llegar al balón antes que éste; si llegó correctamente, se la devolverá a A, con golpe de manos altas directo.
2. A le pasa la pelota a B y se desplaza lateralmente a izquierda o derecha; B realiza autopase y por visión periférica observa el desplazamiento de su compañero, se perfila y le entrega la pelota en el lugar al cual se dirigió.
3. Tres alumnos ( A B C ) se ubican formando un triángulo. A le pasa la pelota a B; B recibe de frente y luego de un autopase, se perfila hacia C; C recibe de frente y realiza lo mismo, perfila y pasa a A y así sucesivamente.

DA 1 3 ARM 4

2 Arm 5 RA

Secuencia de juego: 1, RA la envía a DA; 2, éste a su vez se la pasa a Arm; Arm organiza, lo que en un futuro sería el ataque, pasándosela paralela a la red a DA; DA se la pasa a RA 3 ; quien a su vez se la entrega a ARM, 4 y así sucesivamente, tratando de mantener todo el tiempo posible la pelota en el aire, con el golpe de manos altas.

# Cuando el docente lo crea conveniente, deberíamos incorporar el saque de abajo

En el juego de iniciación, 1 vs. 1, el saque se realizó acorde con el nivel técnico de los participantes, es decir que los menos capacitados lo hicieron lanzando el balón por sobre la frente, con un movimiento similar al golpe de manos altas hacia adelante o bien, los más avanzados con el golpe directamente.

En la etapa de juego adaptado (2 vs. 2 ) incorporamos al repertorio técnico táctico de nuestros alumnos, el saque de abajo. La pregunta que cabría hacerse, es por qué no comenzar directamente con la enseñanza del saque flotado directamente, ya que no reviste gran dificultad y son notoriamente superiores los resultados obtenidos con el mismo. Desde mi opinión la respuesta es muy simple, al impactar el balón a la altura de la cadera, el mismo toma un vuelo ascendente que facilita enormemente su recepción, permitiendo que el juego se haga más continuo.

Para un mejor análisis técnico, dividiremos su estudio en dos momentos claramente diferenciados:

1. posición previa al golpe:

* Pies: separados entre sí en forma natural, adelantando el contrario a la mano que ejecuta, paralelos y apuntando al lugar hacia el cual se desea enviar la pelota.
* Piernas: la de adelante naturalmente extendida y en una posición ligeramente oblicua, si la comparamos con la otra, que se encuentra ligeramente flexionada y soportando el peso del cuerpo.
* Cadera: dirigida hacia atrás (cayendo el centro de gravedad fuera de la base de sustentación), como consecuencia de la posición oblicua de la pierna adelantada.
* Tronco: ligeramente inclinado hacia delante, con el pecho apuntando al lugar hacia el cual intentamos dirigir la pelota.(esto último es fundamental para el logro de puntería)
* Brazos: el que sostiene la pelota, cruzado por delante del cuerpo, de manera que la misma se encuentre en el recorrido de la mano que golpea. El otro brazo, extendido hacia atrás, con la palma de la mano mirando hacia abajo.
* Mano: abierta, con todos los dedos separados naturalmente, ofreciéndole a la pelota la mayor superficie de contacto posible.
* Vista: en principio, se debe observar el lugar hacia el cual se desea enviar la pelota, de modo tal de acomodar el cuerpo en función del mismo; una vez que hemos alineado correctamente los pies, el pecho y la pelota, debemos concentrar toda nuestra atención en mirar la pelota.



Se agradece la colaboración de las Sras. Nilda Acosta y Mónica Olivera (alumnas de la Universidad Nacional de La Matanza, comisión 2009; sábado de 08.00 a 10.00 hs.) por permitir el uso de estas fotografías.

1. golpe propiamente dicho: reglamentariamente la pelota debe ser impactada en el aire, pero, la realidad escolar nos hace ver que un error bastante frecuente, entre los novatos, consiste en lanzar exageradamente la pelota hacia arriba, antes de impactarla al otro campo. La consecuencia lógica de este lanzamiento erróneo es la pérdida de justeza en el golpe, esto incide, obviamente en la precisión del envío, ya que casi con seguridad la pelota saldrá hacia arriba y no hacia adelante. Para evitar este error, se le debería sugerir a los alumnos que, en lugar de lanzar la pelota hacia arriba, la dejen caer o bien la impacten mientras está apoyada sobre la otra mano, aún a sabiendas de que no está permitido reglamentariamente.

Habiendo hecho está importante aclaración, iniciaré la descripción de la acción de golpe:

El brazo que se encuentra extendido atrás, comienza a descender (simultáneamente dejamos caer la pelota que está sostenida en la otra mano) con un movimiento pendular, bien cercano a la pierna, de manera tal de impactar el balón a la altura de la cadera, tratando de “garantizar”, de alguna manera el envío del mismo hacia adelante y arriba. El impacto se debe realizar con el centro de la palma en el centro mismo de la pelota, evitando de esta forma los posibles desvíos.



Otro detalle importante a tener en cuenta, consiste en no mover la mano que sostiene la pelota. Muchas veces, los aprendices acompañan con esa mano, el movimiento pendular del brazo hábil, haciendo que el impacto a la misma se haga en una altura superior a la deseada, con las consabidas dificultades que esto acarrea (la pelota sale hacia arriba pero hacia adelante).

Muchos chicos (fundamentalmente las niñas), insisten en golpear la pelota con el puño, justificando esta decisión en la falta de fuerza, para enviarla al otro campo. Ante esta posibilidad, insisto en remarcar la necesidad de hacerlo con la mano abierta (al igual que en el remate, saque tenis, colocada), ya que de esta forma lograremos mayor precisión en los envíos. Si hubiere en el grupo chicos/as que no tienen la fuerza necesaria para sobrepasar la red, sugiero que se los autorice a sacar desde adentro del campo, retrocediendo un paso, cada vez que realizan correctamente el saque, hasta que finalmente puedan hacerlo desde el lugar correcto.

Principios tácticos del saque:

Al igual que en todas las otras habilidades técnico tácticas, nuestros alumnos, además de conocer la mecánica correcta de ejecución, deben saber como “mortificar” la recepción de sus rivales, tratando de dificultar al máximo la tarea de estos.

Con el sistema de puntuación “rally point”, en el cual todas las acciones de juego finalizan con la obtención de un punto por parte de alguno de los dos equipos, la primer consideración táctica que se le debería sugerir a los novatos es la de no regalarle un punto al adversario, para lo cual se les aconseja que intenten dirigir la pelota hacia el centro de la cancha (aumenta de esta forma el margen para evitar que caiga fuera de los límites de la cancha) y con una parábola tal que garantice el paso de la misma por sobre la red. El **principio de seguridad** no es patrimonio exclusivo de los principiantes, ya que muchas veces por diferentes razones, los equipos de mayor nivel también se ven en la necesidad de asegurar los envíos.

Con una correcta mecánica de ejecución y el cumplimiento al criterio táctico anterior, lograremos inmediatamente el objetivo buscado: no perder el saque; pero tampoco obtendremos lo expuesto al comenzar con esta explicación. “mortificar al adversario”

Para poder lograr esto, es necesario cargar a nuestro saque con una importante cuota de agresividad. La misma puede lograrse de dos maneras diferentes: gracias a la **precisión** del envío o bien por la **dificultad** de su trayectoria.

Un envío dirigido con precisión, a lugares vacíos, a jugadores de bajo nivel técnico, lejos de los buenos receptores, en los lugares de dificultad de éstos (lado inhábil del receptor, ángulos finales de la cancha, en la posición en la que se encuentra el armador, etc.), provocarán en el adversario inconvenientes que pueden derivar en la obtención directa del punto en juego o bien, minimizar considerablemente las posibilidades ofensivas del rival, aumentando obviamente nuestras posibilidades defensivas y consecuentemente un mejor contraataque.

Ante determinados equipos o jugadores, la correcta ubicación de la pelota gracias a un preciso saque de abajo, puede resultar insuficiente por el vuelo relativamente fácil que lleva la pelota, al ser enviada de abajo hacia arriba. Cuando arribamos a esta conclusión, nos vemos ante la necesidad de incorporar un saque diferente, que implique mayor dificultad en el vuelo que le imprimimos al balón, de modo tal que, golpeando la pelota por sobre la altura del hombro (tenis, flotante, flotante con salto, de potencia, lateral japonés), la misma tome un vuelo rasante, irregular, fuerte, que dificulte notablemente la tarea de los receptores rivales.

El ideal de saque se obtiene cuando logramos jugadores que ubican la pelota en el lugar deseado con el vuelo más agresivo posible. En la actualidad, en los niveles de alto rendimiento nacional e internacional, el mayor rédito se obtiene con los saques de potencia (mecánica idéntica al remate)

Sintetizando podemos decir que, en un devenir lógico las instancias sucesivas y progresivas que le sugeriríamos a nuestros jugadores, son las siguientes:

* primero asegurar el envío, evitando los errores propios,
* luego dirigir el balón con puntería a aquellos lugares que revistan inconvenientes para el adversario
* posteriormente lograr dificultad en el vuelo de la pelota,
* por último, dirigir el balón a donde queremos con la mayor agresividad posible.

**Qué actividades o ejercitaciones planteamos para facilitar el aprendizaje del saque?**

1. lanzar la pelota a ras del piso con un movimiento pendular del brazo hábil, tratando de pasar la pelota entre las piernas del compañero que se encuentra en la línea final.
2. idem anterior, pero en lugar de enviarla rodando, la lanzamos hacia la pared, tratando de superar una línea marcada en la misma (a la misma altura que la red)
3. idem anterior, pero lanzando el balón por sobre la red
4. realizar el saque propiamente dicho, pero a tres metros de distancia de la red, con un movimiento suave y controlado
5. A partir de la actividad anterior, realizar el saque a la altura de la línea final del dos contra dos, y así sucesivamente, en función de la etapa de juego en la cual se encuentra.
6. Con la intención de que los alumnos manejen diferentes envíos, en lo que a trayectoria se refiere, plantearemos una actividad donde golpearán el balón a distintas alturas en relación al propio cuerpo. Ubicando la pelota más alta que la cintura, le demostraremos como la misma se dirige más hacia arriba que adelante. En cambio acercando la pelota a la pierna, impactándola con la mano más vertical, obtendrán una trayectoria más rasante.
7. Juegos de puntería: en cada una de los óvalos se colocan caramelos. Aquellos chicos que realizan el saque con precisión, provocarán la salida de algunos caramelos fuera de dichas figuras. Todos los caramelos que quedan afuera, serán de los alumnos que lograron sacarlos.

X

X

X

6. Actividad grupal en secuencia (saque y recepción con GMA)

A

X B

Z C

BB

Y

Dos pelotas por terceto; una en poder de los sacadores (A – Y) y otra en

poder de los pseudo armadores (C – X). Saque dirigido a Z y B con la mayor

precisión posible; simultáneo con el saque, los ayudantes C y X, le entregan

su pelota a los sacadores; mientras los receptores tratan de pasarle la pelota a

X y C con puntería.

**Cuando el docente responsable de la enseñanza lo crea conveniente, se sugiere incorporar al repertorio técnico táctico, el Golpe de manos bajas.**

En párrafos anteriores, referido al golpe de manos altas justifico las razones por las cuales sugiero comenzar la enseñanza específica del vóleibol a partir de esta habilidad técnico táctica. Me resulta muy difícil decir exactamente en que momento debemos incluir el golpe de manos bajas, ya que creo que cada profesor, en función de la realidad particular de su grupo, observará y decidirá cuando enseñarlo. En una planificación teórica, sugiero su aparición en esta etapa de dos contra dos, pero la decisión final corre por cuenta de cada docente.

Es una habilidad exclusivamente defensiva que se utiliza para recibir saques de vuelo difícil y remates potentes, o pelotas que caen lejos de la posición de los jugadores o muy cerca del piso, con lo cual se hace prácticamente imposible su recuperación con las manos. La incorporación y aprendizaje de esta técnica, no debe significar el uso indiscriminado de la misma, ya que no es aconsejable como elemento de armado, debido a su menor precisión, y mucho menos como arma de ataque, por no revestir ninguna agresividad, al enviar la pelota de abajo hacia arriba.

Siendo el vóleibol un deporte de situación, todas las habilidades planteadas son apenas puntos de partida para solucionar o cuando menos intentar, los distintos problemas que plantea la pelota enviada por los rivales. A un estímulo determinado le corresponde una respuesta determinada. Difícilmente obtengamos éxito en la gestión defensiva, si nuestra respuesta es idéntica ante un saque de abajo que ante un remate, ya que ambos estímulos son diferentes; no es lo mismo recibir un saque corto que un saque largo, como tampoco nos moveremos y actuaremos igual ante una pelota que cae por delante de nuestra posición, que ante una que nos supera, obligándonos a girar y golpear de costado. En una palabra, el golpe de manos bajas frontal o básico, es apenas la respuesta motora a un estímulo determinado (saque de abajo con escasa agresividad en el vuelo o bien una pelota similar enviada con el golpe de manos altas que cae por delante de nuestra posición). Esto significa que, de ninguna manera debe ser tomado como única acción defensiva de nuestros alumnos. Es solamente el punto de partida de una serie de habilidades defensivas que en el futuro irán incorporando a su repertorio o bagaje técnico táctico individual (lateral alto y profundo; con dos y un solo brazo; amortiguando ante un remate)

En la correcta ejecución de esta habilidad, hay aspectos que revisten carácter de “fundamentales y claves” y que los alumnos deben grabar desde el principio, desarrollarlos y perfeccionarlos a lo largo de su vida deportiva.

Dichos aspectos son los siguientes:

* **Acomodación del cuerpo en función de la pelota.**
* **Control o sensibilidad de los antebrazos en la acción propiamente dicha.**

El máximo logro o ideal de toda pelota defendida, radica en que la misma sea controlada y dirigida a la exacta posición en que se encuentra el armador, a una altura tal que le permita un accionar cómodo, con lo cual vemos que la misma deber ser enviada hacia ADELANTE Y ARRIBA. Para lograr este cometido, obviamente la superficie de contacto con la pelota debe estar diagonal (por debajo y detrás) a la misma, ya que si ésta se encuentra en forma vertical hará que el rebote se dirija hacia abajo o en caso de encontrarse solamente por debajo de ella (posición horizontal) provocará una devolución hacia arriba y muy probablemente hacia atrás.

De esta explicación se desprende que, la posición que adopta el cuerpo en el momento del impacto es fundamental, ya que una mala postura provocará casi con seguridad una incorrecta devolución.

Los detalles puntuales que el alumno debe tener en cuenta para garantizar una correcta devolución hacia adelante y arriba son los siguientes:

* Hombros adelantados en relación a la cadera (tronco diagonal)
* Brazos extendidos, diagonales con respecto al cuerpo y al suelo.
* Gran ángulo de separación entre los brazos y el pecho (codos alejados del mismo)
* Buena base de sustentación, adelantando una pierna en relación a la otra, más separadas a lo ancho que a lo largo.

En la medida que el vuelo de la pelota lo permita, el ideal de ubicación es con el pecho detrás de la misma y apuntando hacia el lugar al cual deseamos enviarla.

Las grandes exigencias a las cuales se ven sometidos los jugadores de vóleibol, no permiten muchas veces la acomodación descripta anteriormente; esto hace que el máximo hincapié, la mayor dedicación se haga sobre el golpe propiamente dicho.

Así como los grandes jugadores de fútbol parecen dominar la pelota como con la mano o mejor aún con un guante (tal el caso de Messi, Kaká, Ronaldo, Neymar, etc.), los voleibolistas deberían entregarle la pelota a su compañero armador con absoluta suavidad, evitando que la misma sea pasada bruscamente. Esta es la razón por la cual prefiero hablar de “control” y no de golpe.

Las mejores garantías de control se obtienen al contactar la pelota con los antebrazos, ya que estos representan la superficie más plana y suave que le podemos oponer a la misma. La masa muscular hace las veces de muelle amortiguador, razón por la cual debemos rotarlos lo máximo posible, de modo de oponerle a la pelota la mayor superficie posible. La idea que debe prevalecer dentro de nuestros alumnos jugadores es la de responderle al balón con una tabla de goma espuma, que les permita la devolución controlada del mismo.

Siendo la rotación y unión de los antebrazos la prioridad total, completa y absoluta, la toma de las manos pasa a ser secundaria, quedando totalmente supeditada al punto anterior.

Nuestros alumnos deben saber que las mismas deben estar tomadas, garantizando que ambos antebrazos se encuentren nivelados uno al lado del otro, para evitar que un envío violento provoque la separación de los brazos con la nefasta consecuencia que significa el desvío de la devolución.

Aquellos alumnos (las que mayores posibilidades tienen son las mujeres) que pudieran juntar totalmente sus antebrazos y al mismo tiempo tomarse totalmente con ambas manos, deberían hacerlo de la siguiente manera: el dorso de una apoyada sobre la palma de la otra diagonalmente; el pulgar de la mano de abajo toma los dedos largos de la otra, juntándose a la par el otro pulgar, de modo tal que, ambos garanticen la unión y nivelación de los antebrazos.

Insisto una vez más que lo importante es la unión y rotación de los antebrazos, quedando en un segundo plano, la toma de las manos. No importa como es la misma, lo que realmente interesa es lo primero.

Esto queda claramente evidenciado en la fotografía que se observa a continuación, en la cual uno, de los mejores receptores que tuvo la Selección Argentina, su ex líbero, Pablo Meana, deja ver la amplia y plana superficie de contacto que le opone a la pelota, lográndolo con una toma mínima de sólo dos dedos, para garantizar, de esta forma, la unión de los antebrazos





En esta segunda foto observamos con muchísima claridad, la distancia que debe existir entre los codos y el pecho, como así también la extensión de los brazos y la ubicación diagonal de estos en relación al piso. Es importante resaltar que, además, no deben tener

ningún tipo de traba (a nivel de los hombros), de modo tal de poder moverlos con absoluta naturalidad hacia cualquiera de los costados. La rotación y unión de los antebrazos es fundamental para el logro de una respuesta correcta, pero nunca debe significar, pérdida de naturalidad en el movimiento. También vemos con total claridad, la importante base de sustentación que le brindan las piernas, abiertas un poco más que el ancho de los hombros y una ligeramente adelantada en relación a la otra.

En la acción propia de “controlar la pelota”, los jugadores deben tener muy en cuenta que el movimiento de los brazos debe ser suave, evitando que haya movimientos bruscos o descontrolados; pero tampoco deben prevalecer los movimientos cortados en el instante de contactar la misma. En una palabra el movimiento debe ser suave y sostenido, teniendo muy en cuenta que, nunca los brazos deben superar, después del impacto, la línea de los hombros.

Durante muchos años estuve enrolado en el grupo de entrenadores que le daban mucha importancia al uso de las piernas, acompañando la acción de la devolución.

Hoy sostengo que las piernas son fundamentales en el desplazamiento previo (si es que lo hay) y en la acomodación anterior al control propiamente dicho; deben garantizar una cómoda base de sustentación, que además permita agregar otro paso si hace falta (de ahí la importancia de colocar una más adelantada que la otra); deben estar natural y medianamente flexionadas, de modo de poder sostener el peso del cuerpo sobre la más adelantada (acordarse de que los hombros deben estar más adelantados que la línea de la cadera).



En esta fotografía, se ven claramente los detalles mencionados anteriormente: hombros adelantados en relación a la cadera, brazos totalmente extendidos y alejados del pecho, piernas separadas a lo ancho, una ligeramente adelantada en relación a la otra, manos tomadas

Actividades facilitadoras del aprendizaje del Golpe de manos bajas básico:

1. Alumno protagonista arrodillado, con las manos tomadas y los brazos extendidos diagonales en relación al piso, por delante del pecho; el ayudante parado a un metro y medio de distancia de aquel, le lanza la pelota suave sobre sus antebrazos, para que éste la devuelva con un movimiento controlado hacia arriba y adelante. Debemos remarcarle a nuestros alumnos que el golpe no debe ser brusco, (una manera de evitar esto es controlando que, las manos no superen la línea de los hombros, después del impacto). Es muy probable que, la consecuencia inmediata de esta sugerencia, sea un movimiento cortado, de los brazos, sin fluidez. La cantidad de repeticiones le permitirá a nuestros alumnos encontrar el término medio ideal buscado
2. Arrodillado, idem anterior, golpear controlada y sucesivamente contra la pared, haciendo hincapié en el contacto con los antebrazos.
3. Idem a la primer actividad, pero el lanzamiento se hace, también hacia los costados del alumno protagonista.
4. Idem ejercicio 1 pero de parados ambos alumnos
5. Idem anterior, pero el ayudante la pasa suave, baja y al cuerpo con Golpe de manos altas y el protagonista principal la devuelve con GMB
6. En forma individual, tratar de mantener la pelota sobre los antebrazos, con repeticiones consecutivas verticales, de no mucha altura, que le permitan al aprendiz, sensibilizar su contacto con los mismos.
7. Idem anterior pero marcando claramente un golpe muy alto y otro cortito que les permita diferenciar dos tipos de movimientos absolutamente contrapuestos.
8. Enfrentados (recordar que siempre trabaja un alumno de frente a la red y otro de espaldas a ella) realizar pases suaves y consecutivos con GMB, ambos protagonistas.

Juegos aplicativos con la utilización del golpe de manos altas y bajas.

Armamos equipos con no más de cinco alumnos para que tengan muchos contactos con la pelota. Todos los juegos se juegan con una duración de un minuto

1. Un alumno de un lado de la red (sobre la línea de 3 m.) y los otros cuatro en hilera del otro lado (el primero sobre la línea de 3 m.). A la orden del profesor el que está solo se la pasa al 1º con GMA, este la devuelve y pasa al último lugar de la hilera, continúa el 2º y así sucesivamente hasta la finalización del juego. Cada vez que la pelota toca el piso o se golpea de otra forma que no sea la indicada, se contabiliza un punto negativo.
2. Idem anterior pero tres alumnos de un lado y dos de otro. Cada vez que golpean el balón cambian de lado de la red.
3. Idem ejercicio 9 pero los cuatro alumnos que están de un lado devuelven con GMB
4. Idem anterior pero todos golpean con GMB
5. Idem 10 pero de un lado golpean con las manos y del otro con los antebrazos.
6. Ubicación geográfica idéntica a la variante de 2 vs. 2 frontalidad; en uno de los lados se ubican dos alumnos (uno atrás del otro) como receptor atacante y un tercero como armador; del otro lado uno atrás y otro en la red. El juego comienza con saque de abajo, del lado que son tres, del otro lado realizan la recepción, el armado, el golpe de ataque (con GMA) dirigido al sacador, quien a su vez se la pasa al armador, para que éste le haga el armado; éste, en lugar de enviarla al otro lado la toma. Rotan todos un lugar: el que sacó pasa a ser armador; el que era armador va a ser receptor del otro lado de la red, este pasa a ser armador y el armador va al otro lado de la red, atrás del que empezará una nueva secuencia. Se cuenta un punto negativo, cuando no logran completar la secuencia.

**Cuando planteamos juegos de relevos de aplicación técnica, es de fundamental importancia, no exigir velocidad en las acciones, ya que es muy probable que esto tergiverse la calidad de la ejecución técnica. Sugiero que en los juegos gane el que controla mejor el balón y no el más rápido**

1. Actividad grupal en secuencia (saque y recepción con GMB)

R 4

2 3 1

A

X

1) saque de X 2) recepción con GMB de R

3) armado de A 4) ataque de R (previa búsqueda)

Recibir un saque, que viene del otro lado de la red, no es el mismo estímulo que significa devolver un pase de un compañero que se encuentra a un metro y medio o dos de distancia. Esto significa que, devolver correctamente con el golpe de manos bajas, (encontrándose a corta distancia del compañero), no es garantía de controlar correctamente un saque. Es muy probable que, en el grupo escolar con el cual trabajamos, haya alumnos que tengan dificultad para leer el vuelo del balón, o bien no se desplacen correctamente.

En virtud de esta posibilidad, plantearé algunas ejercitaciones facilitadoras para mejorar la recepción propiamente dicha del saque con el golpe de manos bajas:

1. X saca y R intenta atajar la pelota contra el cuerpo

Idem anterior pero R trata de tomarla con los brazos extendidos hacia adelante

R con un aro en sus manos intenta hacer que la pelota enviada por X, pase

por adentro del aro, estando éste ubicado en la correcta posición del GMB

R calcula el vuelo del balón y se desplaza lo necesario para que la pelota pase

entre sus piernas.

R observa la pelota, se mueve hacia ella, enfrentando el centro de la red y deja

que el balón impacte sobre sus antebrazos, sin realizar movimiento alguno

* **2 vs. 2, variante de lateralidad**

Una segunda variante de juego 2 vs.2 presenta una disposición geográfica que implica el **compartir el campo de juego**: ambos jugadores se ubican sobre el fondo de la cancha, uno al lado del otro. Esto se debe a la relación ancho – largo que presenta la cancha. A diferencia de la variante anterior, el ancho prevalece sobre el largo, manteniendo la misma superficie.

El primer problema que deben resolver nuestros alumnos es como se reparten la responsabilidad de cuidar la cancha. La opción más lógica que podemos presentar es la que divide la cancha a lo largo, mitad derecha para uno y mitad izquierda para el otro. Teniendo dividido el campo de juego, dónde se puede presentar la dificultad? En las zonas limítrofes, que son las que plantean dudas. Quién la recibe? El que la pide primero, a partir de su mejor ubicación para hacerse cargo de esta responsabilidad. La comunicación es fundamental en el vóleibol, ya que permitirá resolver satisfactoriamente todas las situaciones dudosas. El jugador que primero decida, a partir de una correcta observación del vuelo del balón, cual de los dos está mejor posicionado para defender, tomará la responsabilidad de avisar, ya sea pidiéndola él o avisándole al compañero que se haga cargo de la situación. En esta última instancia, el aviso se debe realizar lo antes posible, de modo de no sorprender al compañero, ya que muy por el contrario el aviso es para ayudarlo. El aviso para que la tome el otro no se hace para “borrarse” de la tarea de defensa, sino en virtud de la más rápida lectura del vuelo del balón.

Ante una pelota enviada sobre el mismo centro de ambos, (que obviamente planteará dudas a ambos receptores), tendrá prioridad el que se encuentra ubicado sobre la izquierda, ya que en el futuro, el mejor posicionado para atacar, a través del remate, será este jugador, ya que la mayoría de los seres humanos son diestros y esto le facilitará la tarea de ataque (por el hecho de que el balón proviene del lado de la mano más hábil)

Esta variante, para diferenciarla de la anterior, la denominaremos de LATERALIDAD.

|  |
| --- |
| .  .  .  .  .  I . D |

En párrafos anteriores, expliqué que los pases permiten crear una mejor situación ofensiva. En el vóleibol, el remate representa la habilidad ofensiva por excelencia y el mismo se ejecuta con mayores posibilidades de éxito cuando se realiza cerca de la red. Por esto, nuestros pases deben orientarse hacia la red pensando que en un futuro, el envío al rival se hará a través de un potente remate.

Un pase-defensa o pase - recepción correcto debería reunir las siguientes condiciones: dirección, altura y longitud.

* La dirección correcta se obtiene con la perfilación explicada anteriormente, intentando enviar el balón hacia el centro de la cancha, con la única intención de facilitar el accionar del compañero que hará el segundo toque .
* La altura (cómoda parábola) permitirá que el compañero disponga del tiempo suficiente para llegar a la pelota en las mejores condiciones posibles
* Con respecto a la longitud, debemos tener en cuenta lo siguiente: la red no debe significar, para aquel que buscará el balón, ninguna dificultad, por lo cual, inicialmente sugeriremos a nuestros alumnos que al recibir la pelota enviada por el rival, realicen una devolución corta, con un componente vertical importante, de manera de no correr ningún riesgo con la red. En esta etapa, el pase debería hacerse por adentro de la zona de frente o ataque, más cerca de la línea de 3 mts. que de la red. A medida que el nivel técnico de nuestros alumnos vaya mejorando, le exigiremos que dicho envío sea dirigido cerca de la red, pero no pegada a la misma, de modo que esta no signifique un inconveniente para el armador . Es importante remarcar que, a diferencia de la variante anterior, en la variante de lateralidad, **el receptor deberá dirigir la pelota a un lugar vacío**, a un lugar donde no hay nadie, y **el armador deberá ir en busca de la misma con un desplazamiento previo**, lo que hace que, inicialmente esto resulte más difícil de llevar a cabo que en la variante de frontalidad.

**Actividades para mejorar la calidad de la recepción:**

|  |
| --- |
| .  .  .  .  .  I . D |

* Intentar dirigir la recepción hacia la elipse que se encuentra en la zona ideal de armado. Colocar una soga paralela a la red, a una distancia prudencial de la red, para obligar a los alumnos, a enviar la pelota con parábola
* Idem anterior, pero en el círculo colocar caramelos (el que pasa bien y saca caramelos del círculo se los lleva)
* Idem anterior sin caramelos, el compañero, que hace las veces de armador, se desplaza y trata de llegar al balón, de frente al supuesto lugar de armado; ataja y se la entrega nuevamente al sacador. Será de mucha utilidad, desde la primer ejercitación de recepción compartida, acostumbrar a nuestros alumnos a que pidan el balón, en el mismo instante que consideren que se harán cargo de la misma.

Hasta este momento nos hemos preocupado únicamente de controlar el saque rival, a través de la recepción del mismo, tanto con las manos como con los antebrazos. A continuación y de manera imediata, cuando el jugador I (supuesto mejor ubicado para recibir el envío rival), pide el balón, o bien cuando D se da cuenta que el saque o el ataque rival no lo comprometerá en la tarea defensiva, comenzará lentamente a movilizarse hacia adelante, sin perder de vista el balón. Una vez que “lee” donde irá la pelota, acelerará el desplazamiento y lo hará teniendo en cuenta como viene y adonde enviará la misma, ya que la mayor precisión la obtendrá al orientar su pecho hacia el destino que le imprimirá a la pelota. En la medida que la calidad de la defensa de su compañero se lo permita, este desplazamiento deberá hacerlo de frente, para lo cual describirá un movimiento semi circular. Lo fundamental es llegar al lugar donde se impactará el balón, antes que éste, de modo de frenar y acomodar correctamente el cuerpo.

**Actividades para mejorar la calidad del desplazamiento circular y el posterior armado:**

* Parado en la mitad de la zona de defensa (pos. 6 del seis contra seis), hará rebotar la pelota contra el piso hacia la red y luego la buscará con un desplazamiento al frente, girando hacia derecha e izquierda indistintamente, para simular un armado a pos. 2 y 4 respectivamente
* Ubicado cerca de la red, en la pos. 3, hará rebotar la pelota contra el piso hacia la pos. 6 y luego con un desplazamiento semi circular, tratará de enviar el balón hacia la pos. 4 ó 2 alternativamente, ubicando la pelota cerca de la red, similar a un armado desde lejos de la red.
* Parado sobre un lateral de la cancha, a la altura de la mitad de la misma, hará rebotar la pelota contra el piso hacia el centro del campo y luego con un desplazamiento curvilíneo, tratará de enviar el balón hacia el lateral del cual arrancó, ubicando la pelota cerca de la red, similar a un armado desde lejos de la red.
* Ayudante (A), a un brazo de la red, sobre el centro (pos. 3) de frente a pos. 2 ó 4; el protagonista (P) sobre la línea de 3 mts. de frente a la red; A envía el balón paralelo a la red y P se desplaza de frente, gira y enfrenta a A, para devolverle la misma con precisión; luego regresa al punto de inicio. Se sugiere realizarlo por tercetos, para que luego A le devuelva la pelota al tercero, mientras P regresa.
* Idem anterior, trabajando simultáneamente dos tríos, uno en 2 y otro en 4; los P después de devolverle la pelota a A, se desplazan rápidamente al otro lateral, de manera de girar una vez hacia la izquierda y otra vez hacia la derecha
* Idem anteriores de los dos lados de la red. Después de cada devolución, P se cambia de lado de la red, sobre el mismo lateral, pasando por afuera del poste que sostiene la red.
* Idem anteriores, pero golpean una vez en cada puesto; golpean en el suyo, cambian de lado de la red; cambian al otro lateral (del mismo lado de la red); pasan al otro campo y finalmente, cambian otra vez de lateral, sin cambiar de campo

**Qué características debería reunir este segundo golpe o levantada ?**

En el vóleibol la tarea del armador es trascendental, ya que es el que permitirá ubicar el balón en las mejores condiciones posibles para definir, a partir de nuestro ataque

En el vóleibol propiamente dicho competitivo, la correcta ubicación depende de dos factores, uno el geográfico (lugar en la red, distancia de la misma y altura) y el otro, el táctico (sin oposición de un bloqueador o bien frente al más débil de los bloqueadores). En este momento del proceso de enseñanza aprendizaje, la única preocupación tiene que ver con la precisión, para lo cual, la trayectoria perfecta de una levantada correcta, es aquella que reúne las siguientes características:

* Altura en la parábola de vuelo, de modo tal que le permita al compañero atacante, visualizar el mismo e ir en su busca con comodidad. A medida que los progresos lo permitan, se modificarán las trayectorias buscando velocidad y sorpresa.
* La trayectoria más fácil de leer y en consecuencia de interceptar, es aquella que viene paralela en relación a la red. Cuanto más perpendicular sea dicho envío, más difícil resultará para el principiante, interceptar correctamente el mismo.
* La distancia entre la pelota y la red, dependerá del alcance del compañero, en función del futuro ataque. Aquellos que por altura o despegue, alcancen el balón a buena altura, podrán recibir el mismo cerca de la red. Esto no quiere decir, “pegado” a la red, ya que el riesgo de tocar la misma es grande (la infracción se comete al tocar el borde superior de la red). Los alumnos o jugadores de poco alcance, tendrán mejores posibilidades de ataque, cuando reciban la pelota a una distancia tal de la red, que no signifique un obstáculo imposible de salvar. Sintetizando y utilizando una frase popular, podemos decir que, la distancia entre la pelota y la red, no deber ser “ni muy, muy; ni tan tan” (a un brazo de la misma)
* El ideal en cuanto a la ubicación de la pelota en relación al atacante, debería ser por delante de la mano hábil. En el capítulo de remate, veremos que los jugadores diestros ubicados en la posición 4 y 3 , realizarán una carrera diagonal (en relación a la red) y los ubicados en pos. 2, perpendicular a la misma. De esto se desprende que, al enviar la pelota a los extremos, el tope máximo, en cuanto a longitud del envío, será la varilla, ya que en caso de superarla, las dificultades para enviarla al otro campo aumentan.

**Para finalizar y a manera de síntesis de la etapa de 2 vs. 2, podemos decir que, en la variante de FRONTALIDAD ( donde prevalece el largo por sobre el ancho), el énfasis está puesto en la recepción o control de cada primer pelota que les toca jugar a nuestros alumnos, ya que la misma debe ser entregada con absoluta justeza, pues se corre el riesgo de que, un eventual envío largo finalice en el campo rival, con las dificultades obvias que esto acarreará.**

**En la variante de LATERALIDAD (donde priorizamos el ancho por sobre el largo), la tarea más significativa la tiene, sin ningún lugar a dudas, el alumno que se hace cargo de la segunda pelota, es decir del levantador, ya que se debe desplazar (generalmente en forma curvilínea o circular) en busca de la pelota, teniendo en cuenta la trayectoria que trae la misma y el destino final que le imprimirá a su tarea.**

# Minivóleibol propiamente dicho: tres versus tres

“Hoy el vóleibol está entre los deportes más populares del mundo. Sin embargo, es de primordial importancia para el futuro del mismo, que atraigamos al juego el mayor número posible de niños, Estos jóvenes aumentarán el números de jugadores activos y de personas interesadas; pero también es importante formar las bases técnicas para dominar y controlar el balón desde una temprana edad, ya que como joven atleta aprende más fácilmente las destrezas técnicas. Es más difícil desarrollar esas técnicas como adulto; pero si las destrezas y habilidades más importantes, así como el amor al vóleibol son desarrolladas desde temprana edad, como jóvenes adultos jugarán con placer y gran calidad.

Actualmente, el vóleibol para niños, el MINIVÓLEIBOL, está en su camino para conquistar el mundo. Es una forma de jugar vóleibol en una cancha pequeña, con tres y cuatro competidores por equipo, usando reglas simplificadas.

El vóleibol es un juego simple, pero difícil de aprender. Por lo tanto necesitamos adoptar un método de enseñanza fácil, para principiantes. El minivóleibol ofrece una forma de vóleibol adaptado a las necesidades y capacidades de los niños de nueve a doce años de edad, con buenos principios de enseñanza.”

Una forma de vóleibol adaptado para niños de 9 a 12 años

Horst Baacke; Manual de entrenadores FIVB

En la etapa anterior, denominada de juego adaptado, los distintos niveles del 1 vs. 1 y las dos variantes presentadas de 2 vs. 2, son utilizados como recursos didácticos para introducir en forma facilitada la comprensión del juego del vóleibol. Son empleados en las escuelitas de vóleibol de los clubes o por los profesores de Educación Física en la escolaridad básica.

Los encuentros formales (no competitivos) entre clubes o colegios, se llevan a cabo respetando las consideraciones generales emanadas desde la Federación Internacional, jugándose con tres y cuatro chicos por equipo.

La disposición geográfica de los chicos en el campo de juego, es una consecuencia directa de las dos variantes presentadas en el dos contra dos. De esta forma se ve facilitada enormemente la comprensión y puesta en práctica de esta nueva variante.

Esto queda claramente visualizado en los gráficos siguientes:

2 2 2

2 1

Dos contra dos

3 1

lateralidad 1 1

Tres contra tres Dos contra dos frontalidad

Con la única intención de privilegiar las funciones fundamentales de cada uno de los jugadores (defender y atacar: 1 y 3; armar: 2) sugiero, cuando menos inicialmente, plantear y respetar la siguiente consigna de juego: la pelota de ataque (en la cual se incluye el saque), no puede ser enviada hacia la mitad cercana a la red (idéntica medida tomada en el 2 vs.2 longitudinal)

Con respecto a la ubicación de cada uno de los jugadores, no encontraremos ninguna diferencia con las dos variantes presentadas en la etapa anterior del 2 vs.2, ya que, como dijimos anteriormente, esta nueva disposición geográfica es la suma de las dos anteriores, por lo cual, nuestros alumnos ya saben como ubicarse y como desenvolverse en cada una de las posiciones por las cuales les toca rotar.

Es importante remarcar la ubicación que debe tomar el jugador de posición 2, el armador:

* Se ubica en el medio de la cancha, en relación a las líneas laterales, de manera de estar a la misma distancia de sus dos compañeros.
* A un brazo y un poco más de la red, de modo tal de permitirle a sus compañeros receptores que, en caso que su pase vaya muy pegado a la red, él pueda corregir el error gracias al margen que le permite esta ubicación separada de la misma. Al mismo tiempo, si sucediera el inconveniente contrario, es decir que el pase quedara alejado de la red, su ubicación le permitiría llegar con mayor facilidad a la pelota, por encontrarse más cerca de la misma.

La novedad técnico táctica a implementar y que surge a partir de la ubicación de los jugadores, es la incorporación del **golpe de manos altas hacia atrás**, con la clara intención de sorprender al adversario. Para poder realizar esta habilidad con garantías de precisión, el jugador número 2, respetará los siguientes pasos, esperando el envío de la pelota por parte del rival:

* hasta tanto el adversario defina hacia donde enviará la pelota, el armador (pos.2) se mantendrá de frente a la red, separado de la misma a un brazo y un poco más, en el centro de la cancha (en relación a las líneas laterales).
* Una vez que visualiza hacia donde va la pelota, girará hacia el lateral del jugador que recibió el saque o ataque rival, de manera de poder recibir el pase de su compañero de frente, perfilándose de esta forma con un hombro hacia la red, el pecho hacia el lateral del compañero que le entregó el balón y la espalda dirigida al compañero que se encuentra por detrás. Un error bastante generalizado entre los principiantes, es el de enfrentar al defensor y ubicarse de frente a los compañeros atacantes (de espaldas o perfilados en relación a la red), cuando estos realizan el pase recepción, quedando de esta manera mal acomodados para realizar el armado, perdiendo de esta forma, precisión.

La consigna que obliga a nuestros alumnos a enviar la pelota de ataque, solamente al fondo de la cancha, con la intención de facilitar la tarea de todos, se debe mantener hasta tanto se logre un juego con continuidad.

Una vez cumplido este objetivo, debemos liberar esta restricción, permitiendo que la pelota de ataque se pueda jugar con absoluta libertad, tal cual sucede en el juego real de vóleibol (6 vs.6).

Hasta tanto el docente a cargo del grupo escolar o deportivo no decida incorporar al repertorio técnico táctico, el golpe de manos altas hacia atrás, nuestros alumnos pueden desempeñarse en esta nueva etapa de juego, con los conocimientos adquiridos en las etapas anteriores, es decir con el saque de abajo, el golpe de manos altas hacia adelante y el golpe de manos bajas. Al desconocer inicialmente el golpe atrás, realizarán el armado siempre hacia adelante.

Es bastante probable que, alguno de nuestros alumnos al encontrarse en la etapa de juego de 3 vs. 3, en la posición de armador se haya animado a enviarle la pelota al compañero que se encontraba a sus espaldas, con la intención de sorprender a sus ocasionales rivales. Si esto no sucediera en forma espontánea, la ubicación geográfica de los alumnos jugadores, en esta etapa del proceso, es el momento aconsejado para incorporar esta habilidad, ya que el armador se encuentra a la misma distancia de sus dos compañeros, pudiendo así intentar engañar a sus contrincantes, haciéndoles creer una cosa y ejecutando otra.

Como ya hemos visto en la explicación del golpe vertical o auto pase, éste recurso didáctico, nos ayudará enormemente a incorporar este nuevo elemento de preparación, ya que como dijimos en su oportunidad, ambas habilidades tienen en común la ubicación del alumno por debajo de la pelota, siendo la única diferencia con aquella, la hiperextensión de tronco que se realiza en el momento de impactar la pelota; los brazos continúan el movimiento extendiéndose hacia arriba (no hacia atrás), quedando las manos alejadas de la nuca y la vista acompaña al balón, hasta donde la columna lo permite

Debemos insistir y remarcar en la imprescindible necesidad de ubicarnos por debajo de la pelota, ya que de no ser así, no sólo corremos el riesgo de perder precisión, sino que además, aumentan considerablemente las posibilidades de transgredir el reglamento, acompañando o reteniendo la pelota. De aquí se desprende la importancia de plantear actividades que exijan a nuestros alumnos, desplazamientos que los obliguen a ubicarse correctamente en relación a la pelota.

Por otro lado, así como insistimos mucho en la importancia fundamental que tiene la acomodación del pecho apuntando al lugar al cual queremos enviar la pelota (cuando la dirigimos hacia adelante), como posible garantía de precisión, debemos hacer lo mismo con la espalda en el envío hacia atrás, de modo tal de evitar que, en el momento del golpe, el alumno jugador, se encuentre con uno de sus hombros dirigido hacia el destino deseado, haciendo que las posibilidades de desvío aumenten.

**Actividades para facilitar el aprendizaje del golpe de manos altas hacia atrás:**

* En parejas, realizo autopases y giro un cuarto de vuelta en cada toque, hasta quedar de espaldas al compañero, al cual le paso la pelota de espaldas; éste realiza lo mismo que el anterior.
* A enfrenta a B de espaldas a C

.- A le pasa a B con gpe. de manos altas adelante; B hace autopase y se la pasa a

C con gpe. de manos hacia atrás (luego gira y le da la espalda a A); C se la

pasa nuevamente a B; B hace autopase y se la entrega de espaldas a A

.- A le pasa a B con gpe. de manos altas adelante; B se la pasa a C con gpe. de manos hacia atrás y C se la devuelve (larga) a A con gpe. de manos adelante.

.- C se la pasa larga a A con manos altas adelante; A se la entrega corta a B con

golpe de manos bajas y B se la pasa a C con golpe atrás.

.- C realiza saque (sobre B) de abajo dirigido a A; éste recibe con manos bajas y

se la pasa a B y B entrega con manos hacia atrás a C, para que este recomience

nuevamente.

El alumno C, destinatario de los golpes atrás de B, debería ayudarlo y guiarlo en

su accionar. Cómo ?, guiándolo después de cada pase: “corta, larga, derecha,

izquierda, buena ”, para que B pueda realizar o intentar realizar las correcciones pertinentes.

Es muy probable que, después de realizar estas actividades, nuestros alumnos se den cuenta que, la mayor dificultad para realizar el pase atrás, radica en ubicarse correctamente debajo de la pelota, en el instante previo al golpe propiamente dicho. En este momento sugiero que planteemos actividades con desplazamiento previo, en busca de la pelota:

.- golpe de manos altas hacia adelante (un par de metros al menos), la dejo picar, la busco, me ubico debajo, realizo un autopase y luego la golpeo hacia atrás (dos facilidades: el pique y el autopase)

.- golpe de manos altas hacia adelante (un par de metros al menos), la dejo picar, la busco, me ubico debajo y realizo el pase hacia atrás (una facilidad: el pique intermedio)

.- golpe de manos altas hacia adelante (un par de metros al menos), la busco rápidamente y sin dejarla picar, realizo un autopase previo al pase atrás (una facilidad: el autopase previo)

.- golpe de manos altas hacia adelante (un par de metros al menos), la busco rápidamente y sin dejarla picar, realizo el pase atrás directo (sin facilidad)

**Actividades grupales similares al juego:**

D le pasa el balón a A con golpe de manos altas adelante

A la recepciona con la habilidad que más convenga y se la pasa a B

B realiza el golpe de manos altas hacia atrás a C

C lo “guía” , corrigiéndole los posibles errores, a C y se la entrega con las manos a D para que reanude la tarea

Inicialmente conviene que C esté cerca de B, para “obligarlo” a que sus primeros golpes hacia atrás, sean más verticales que longitudinales, para evitar el pase largo erróneo.

D

A

B

C

D

A

B

C

B está ubicado de frente a la red; cuando su compañero D le pasa la pelota a cualquiera de sus dos compañeros (A o C), éste (B) gira y enfrenta el lateral del alumno destinatario del primer envío de D, de manera de quedar de frente a éste y de espaldas a quien se la entregará (C por ejemplo); éste último se la devuelve a D, para que, luego de un autopase de control, reinicie la actividad entregándosela al otro compañero

Secuencia posible:

D A B (atrás) C D (autopase) y reinicia

Hacia C B (atrás) A D y así hasta rotar las posiciones de los chicos

E

D

F

A

B

C

Los seis alumnos, formando parte del mismo grupo tratan de mantener el balón en el aire, realizando golpes hacia adelante (con manos o antebrazos) desde el fondo hacia la red; con armados hacia atrás (por parte de B y D alternativamente) y envíos al otro campo (de A y C hacia E y F o viceversa)

Cualquiera de todas las actividades sugeridas anteriormente se pueden llevar a cabo como juegos competitivos, recordándoles siempre a los colegas que, el ganador no debe ser el equipo más veloz, sino el que controle más tiempo la pelota en el aire sin que se caiga.

Al iniciar la etapa de minivóleibol, sugiero mantener la consigna obligatoria de enviar la pelota de ataque por detrás de la línea de tres metros, de manera de mantener la secuencia ideal de juego: del fondo hacia la red; en la red, mantenerla paralela a la misma y luego enviarla al fondo del campo rival

Cuando el docente lo estime conveniente, liberamos esta obligación y debemos tener en cuenta como debe actuar el armador si él se convierte en defensor del ataque adversario

Mi sugerencia es golpear el balón bien alto hacia el lateral que más le convenga a él pensando en un futuro remate. Si el armador es diestro, le conviene pasarla al compañero de la derecha y si es zurdo, al de la izquierda, de modo tal de recibir el pase de armado, del lateral cercano a su mano hábil, ya que esto le facilitará su futuro remate.

Una vez que golpea la pelota hacia el lateral que más le convenga, debe retroceder para convertirse en una futura opción del armado, del compañero que recibió su pase

El tres versus tres, es un muy buen momento para bajar la red e incorporar al repertorio técnico táctico individual, una habilidad aérea, que les permita a nuestros alumnos “mortificar” más a sus ocasionales rivales con envíos más agresivos, ya sea por una trayectoria más rasante o una pelota ubicada lejos del control de aquellos.

Hasta ahora, la mayor o menor capacidad ofensiva de nuestros alumnos, radicó pura y exclusivamente en la oportuna ubicación de la pelota (con las manos a pié firme), fuera del alcance del rival. Cuanto más rasante sea el envío, más rápido será el vuelo de la pelota y consecuentemente más difícil de controlar por parte de los defensores adversarios. Cuanto menos parábola lleve dicho vuelo, más efectivo será el ataque. Para lograr este tipo de envíos, nuestros alumnos deberán impactar la pelota más arriba, para lo cual se hará necesario que salten en busca de la misma.

Es este el momento de incorporar, a los conocimientos de nuestros alumnos, **el golpe de manos altas en suspensión.**

El golpe propiamente dicho es casi igual al del golpe de manos altas hacia adelante, siendo la única diferencia la velocidad con la cual se extienden los brazos y obviamente la dirección que tomará el balón (paralelo al piso o mejor aún de arriba hacia abajo si el impacto se hace a muy buena altura). Es muy importante destacar y ejercitar con nuestros alumnos que, lo primero que deben realizar es el salto en busca del balón y luego, en el aire, el impacto.

Siendo la red un obstáculo no muy fácil de superar, podemos decir que, el golpe de manos altas en suspensión se utiliza cuando la pelota se encuentra relativamente separada de la misma, pudiendo enviar de esta forma, el balón al fondo de la cancha o bien a sectores alejados de la posición en la cual se encuentra los defensores oponentes.

En el vóleibol de mediano y alto rendimiento, este golpe no se emplea como arma de ataque, sino como elemento de preparación, con la finalidad de acelerar los tiempos de ataque, acortando el recorrido del pase – defensa, yendo, el armador, a buscar la pelota en el aire, restándole tiempo, de esta forma a los bloqueadores lo cual dificultará aún más la tarea defensiva.

Así como en su momento dijimos que el golpe de manos altas vertical o autopase facilitaba enormemente el aprendizaje del golpe hacia atrás, ahora podemos afirmar que, el golpe de manos altas en suspensión, permitirá acelerar los tiempos de aprendizaje del remate (acción ofensiva por excelencia), ya que, la coordinación que debe adquirir al buscar la pelota en el aire es similar (ahora impactamos a la altura de la frente; en el futuro adelante y arriba con el brazo extendido). Otro aspecto importante a destacar, similar entre ambas acciones estará dado, por la carrera previa y el despegue vertical, con ambos pies alternativamente.

Con respecto a la carrera, podemos decir que conviene realizar para un mejor aprendizaje del futuro remate, un recorrido diagonal sobre la izquierda y perpendicular en la derecha (en el caso de alumnos diestros).

Esto se visualizará con mayor claridad en el gráfico que presento a continuación:

4 2

**Actividades sugeridas para facilitar el aprendizaje del golpe de manos altas en suspensión:**

* Lanzar la pelota hacia arriba, saltar verticalmente y golpear a la altura de la frente por sobre la red al compañero que se encuentra del otro lado.
* Idem anterior y tratar de cabecear con la frente imitando a los jugadores de fútbol: con hiper extensión de tronco y quiebre posterior hacia abajo
* De frente a la red (en posición 4), pasarle la pelota al compañero que se encuentra armando en pos. 3 y buscar el armado de este, tratando de interceptar con el golpe de manos altas en el punto más alto de nuestro salto. La única indicación en lo que a mecánica de ejecución se refiere es, correr diagonal (desde pos. 4) y perpendicular (pos. 2) hacia el balón y saltar con los dos pies juntos.
* Idem anterior, pero el atacante recibe el balón que viene del otro lado de la red, suave, alto y a su posición, con manos o antebrazos
* Idem anterior, pero el atacante recibe con manos o antebrazos el saque que le envía un compañero del otro lado de la red
* D saca A o C reciben B arma adelante o atrás A o C atacan

con golpe de manos altas en suspensión tratando de dirigir el balón a los círculos

A

B

C

D

Para incentivar un poco más a los alumnos y generar un ambiente más alegre y cordial en la clase, podemos colocar caramelos dentro de los círculos, de modo que, aquel alumno que envíe el balón con precisión, se haga acreedor de todos aquellos caramelos que logre sacar del círculo con su envío.

Ahora bien, si incorporamos el golpe de manos altas en suspensión como arma ofensiva, debemos tener muy presente, la aparición de una habilidad defensiva que equilibre este aparente desequilibrio entre ambas situaciones. Es por esta razón que sugiero incorporar, como una primera barrera defensiva, el **bloqueo**, por parte del jugador que se encuentra cumpliendo la tarea de armado, cuando su equipo está en fase de ataque.

Es uno de los aspectos más importantes del vóleibol actual, ya que bien ejecutado puede permitir la obtención directa de un punto o bien facilitar la conquista del mismo, a través de minimizar el ataque adversario, logrando de esta manera la posibilidad de un contraataque más eficiente.

Muchos colegas enseñan el bloqueo a posteriori de la aparición del remate como hábito ofensivo por excelencia. No estoy en nada en desacuerdo con este criterio, pero invierto la aparición de ambas, en virtud de la facilidad de aprendizaje que implica bloquear. Es desde mi punto de vista la habilidad más fácil de aprender en lo que a mecánica de ejecución se refiere, ya que lo único que el alumno debe tener en cuenta, es el tiempo de salto y el dominio del cuerpo en el aire

Además de los aspectos técnico mecánicos mencionados anteriormente hay otros que no debemos dejar de tener en cuenta, y que son los siguientes:

**Posición previa a la acción:** los delanteros que están capacitados por razones de alcance (personalmente sugiero que lleven a cabo esta tarea aquellos alumnos jugadores que saltando logren sobrepasar, mínimamente sus manos por sobre la red) para intentar bloquear, esperan, a una distancia de la red de aproximadamente unos treinta centímetros, con sus piernas en ligera semi flexión, las manos por sobre la línea de la cabeza, cuanto más alto es el bloqueador, más extendidos están sus brazos, concentrado y preparado para elevarlos en el menor tiempo posible. Esperar con las manos en alto, evita engancharse en el borde inferior de la red, cuando elevan los brazos.; el tronco debe estar derecho, la cabeza levemente colocada hacia atrás, de modo de poder observar el recorrido de la pelota, las manos abiertas y planas y los dedos separados.



El equipo que se encuentra en fase de contraataque (lado izquierdo de la foto), nos muestra como es la posición de espera del ataque rival. En este caso, en el juego de seis contra seis, vemos a las tres delanteras esperando el ataque de su adversario. La jugadora que se encuentra en la posición 4, es la que está mejor preparada técnicamente para esperar a su contrincante

**Desplazamientos:** antes de comenzar con la descripción de la manera sugerida para esta etapa, creo importante resaltar la importante diferencia conceptual que hay entre la carrera del remate (cuyo objetivo es obtener, gracias a ella, el mayor alcance posible), que se realiza de atrás hacia delante y el desplazamiento previo a la acción de bloqueo, que se hace paralelo a la red. El objetivo perseguido con la carrera previa al bloqueo, es el de llegar al lugar donde el adversario concretará su ataque, antes que él, de modo de poder posicionarse correcta y lo más cómodamente posible adelante del atacante. *En el remate, la carrera previa ayuda a saltar más; en el bloqueo a trasladarse velozmente.* Habiendo hecho esta importante aclaración, la manera más práctica y sugerida de llegar al lugar deseado, es con desplazamiento ***lateral:*** el jugador se encuentra permanentemente de frente a la red, apuntando a la misma con el pecho, los pies se mueven lateralmente, empujando uno sobre el otro. Este movimiento es muy eficaz para distancias cortas (recordemos que en esta etapa de juego la cancha es angosta y larga) y permite, además, una rápida salida hacia cualquiera de los dos laterales; al mismo tiempo permite que el bloqueador no pierda de vista nunca la pelota ni la carrera del atacante. Es un movimiento muy controlado que permite y facilita mucho la llegada del alumno al lugar deseado. La desventaja que presenta, es la de su lentitud, con lo cual no es aconsejable su utilización cuando las distancias a recorrer son grandes; la colaboración de los brazos es mínima, ya que los mismos deberían permanecer en la misma posición que se encontraban en la espera, razón por la cual su alcance es menor.

**Tiempo de salto** (“timing”): para ser un buen bloqueador, no alcanza con tener un muy buen alcance, ni invadir agresivamente con las manos el campo rival, ya que esto debe hacerse en el momento justo que la pelota pasa sobre la red. Ese momento justo, es lo que se denomina “timing” o tiempo de salto y dependerá del tipo de pelota levantada y de la distancia existente entre el lugar de impacto y la red. Cuando la trayectoria de la levantada o armado, es parabólica, cómoda, el salto del bloqueador es posterior al del rematador. Obviamente, en el minivóleibol, la única opción de armado es la de este tipo de pelota, que permitirá la llegada del armador – bloqueador, sin grandes dificultades, debido a los cortos recorridos que tendrá que realizar.

**Accionar de brazos y manos:** los brazos se extienden totalmente, de modo tal de permitir la elevación inmediata de las manos sobre la red o en el espacio aéreo rival, (si el alcance del bloqueador lo permite), en el menor tiempo posible. Estas deben estar abiertas, planas y firmes, de manera de evitar lesiones o que un impacto violento vulnere esta débil oposición. La separación entre ambas manos, no debe permitir, de ninguna manera el paso de la pelota entre las mismas





En las dos fotografías anteriores, se observa la separación entre ambas manos, (exagerada en la inferior), lo que puede provocar, que el balón pase entre las mismas, sin poder ser controlada por la bloqueadora. En la primera, además, observamos la colocación hacia atrás (sin invadir espacio rival), debido al mayor alcance de la atacante.

Dominio del cuerpo en el aire: vimos anteriormente que hay una posición inicial de espera, un desplazamiento veloz al lugar en el cual se bloqueará, un tiempo prefijado para saltar correctamente, ni antes ni después, !!!justo!!!, un accionar de brazos y manos intentando invadir campo rival; todo con la rigurosa exigencia reglamentaria de no tocar la red, ni la pelota (en campo ajeno) antes o al mismo tiempo que el atacante. Esto obliga al jugador a realizar un salto absolutamente vertical, con el control en el aire que no lo haga llevarse por delante la red o al compañero con el que salta. Para esto se sugiere realizar un ligero encarpado con el cuerpo, llevando la cadera hacia atrás. Quiero hacer una aclaración con respecto al reglamento y el toque de la red. El reglamento dice que sólo se sancionará infracción, si se toca el borde superior de la red o bien, cuando tocándose cualquier otra parte de la red, se interfiere con el accionar del rival. Creo que es altamente riesgoso permitir el toque de la red, ya que ello puede derivar en choques entre rivales, al intentar atacar uno y bloquear el otro. En esta situación, el docente debería encontrar el difícil equilibrio de permitir los toques de red ligeros, que no entrañan riesgo físico y no permitir abalanzarse sobre la red, ya que esto puede ocasionar accidentes entre los alumnos, al no controlarse correctamente en la red.

Para finalizar con las consideraciones técnicas más importantes para esta etapa en lo que a bloqueo se refiere, presentaré a modo de síntesis una fotografía en la cual se observan algunos detalles técnicos interesantes:

* Manos bien abiertas y planas, sobre el borde superior de la red, no permitiendo que la pelota se “filtre” entre sus brazos y la red.
* Brazos extendidos
* Cuerpo perfectamente controlado, para evitar llevarse la red por delante
* Ojos bien abiertos, vista en la pelota



**Actividades sugeridas para facilitar el aprendizaje del bloqueo**

1. Enfrentados en parejas, uno con las manos ubicadas para bloquear y el compañero le lanza la pelota con golpe de manos altas, fuerte, haciéndole rebotar el balón en las manos de su compañero, para que sienta el “rigor” de un futuro golpe de manos altas en suspensión.
2. Idem sobre la red. El ayudante parado sobre la línea de tres metros y el protagonista bloqueador cerca de ella, intentando interceptar el envío a pie firme de su compañero, que lanzará el balón sobre la red con sus manos
3. Idem anterior, pero el ayudante realizará la carrera de remata y lanzará, hacia las manos del bloqueador, una pelota de goma o de handball (la menor circunferencia de la misma les permitirá tomarla con una mano)
4. Idem anterior y el ayudante se auto lanzará el balón, alto, hacia adelante, y saltando, tratará de impactarlo con manos altas en suspensión contra las manos del bloqueador. Estas tres ejercitaciones se llevan a cabo sin ningún tipo de desplazamiento previo por parte del bloqueador (mirando la carrera de su compañero hará los ajustes mínimos que le permitan ubicarse frente al apoyo final de los pies de su oponente)
5. Dos ayudantes separados tres metros entre sí, de un lado de la red, bien cerca de ella, con una pelota en sus manos, cada uno, sosteniéndola sobre el borde superior de la red; del otro lado, en el medio de ambos el “protagonista principal”, que se desplazará lateralmente hacia uno de los laterales y saltará a “tapar” la pelota que sostiene uno de sus compañeros; luego retornará de forma idéntica al punto inicial, para luego, desplazarse nuevamente en forma lateral, hacia el otro compañero, donde saltará nuevamente a bloquear el balón sostenido por su compañero.
6. Ubicación de los ayudantes, similar a la anterior pero parados sobre la línea de tres metros; el protagonista igual que en la ejercitación anterior. Este se desplazará lateralmente hasta la posición de uno de sus compañeros, cuando este observa que llegó a la posición, lanzará la pelota sobre el borde con sus manos, para que el “protagonista” salte a taparla; luego retornará de forma idéntica al punto inicial, para luego, desplazarse nuevamente en forma lateral, hasta enfrentar al otro compañero, que hará lo mismo que el anterior. No lanzar el balón hasta tanto el compañero bloqueador no haya llegado a la posición.
7. R le pasa con manos altas a A; A envía el balón una vez hacia adelante y otra atrás, armándole a D y C, alternativamente ; B al observar hacia donde se dirige el balón, se desplaza lateralmente y salta a bloquear en el lugar que el destinatario del armado salta y ataja el mismo. Luego se le entrega la pelota a R, para que recomience nuevamente la tarea. Mientras, V reemplaza a B y este toma su lugar de espera. Para evitar que los bloqueadores se desplacen siempre hacia el mismo lado, el armador debe variar el orden del mismo. Para facilitar inicialmente, el desplazamiento de V y B, A debe armar con una parábola bien alta, con la intención de facilitar la llegada de estos al balón.

V B

C

A

R

D

C

1. Disposición geográfica idéntica a la anterior, pero ahora, A elige a quien le dirige la pelota, con la intención de sorprender al bloqueador (siempre con buena parábola). Los bloqueadores deben esforzarse para llegar al lugar de salto, antes que la pelota, de manera de poder frenar y luego saltar controladamente (similar a como lo hacían en la ejercitación 6).
2. Idem ejercicio nro. 7, pero ahora, C y D, realizan golpe de manos altas en suspensión y V – B, intentan tapar el envío.
3. Idem ejercicio nro. 8, pero al igual que la actividad anterior, C y D, atacan con golpe de manos altas en suspensión
4. R saca a cualquiera de los dos receptores (C o D); estos le pasan el balón al armador, (A), quien elige, intentando sorprender al bloqueador; el que recibe el armado intenta atacar con GMA en suspensión; V y R, a su vez se ubican en el campo con la intención de defender, las pelotas que el bloqueo no logró interceptar.

El bloqueo, como dijimos anteriormente, es la primer barrera defensiva que le oponemos a los atacantes adversarios. El objetivo perseguido por esta importante habilidad debe ser el de minimizar la agresividad del ataque rival. De ninguna manera debemos exigir, como única finalidad, interceptar exitosamente la ofensiva, ya que de esta forma, es muy probable que frustremos a nuestros atletas, al no conseguir, la mayoría de las veces, éxito en la tarea. Previendo el acierto del rival, al atacar, los compañeros del bloqueador se deben distribuir en el resto del campo, con la intención de controlar aquellos envíos que no fueron “tapados” por nuestra fuerza aérea. Los movimientos defensivos tentativos, que intentarán contrarrestar esta tarea ofensiva deberían ser los siguientes:

V

B

R

C

A

D

2

2

1

3

3

1

Defensa sin bloqueo Defensa con bloqueo

Si bien todos los jugadores se desempeñan como delanteros, en la tarea defensiva, diferenciamos las responsabilidades en dos líneas, al igual que en el vóleibol propiamente dicho. Como dijimos anteriormente, al incorporar el salto como un elemento importante en la fase ofensiva (GMA en suspensión) y defensiva (bloqueo) debemos bajar la altura de la red, de manera de facilitar la tarea de la gran mayoría de nuestros alumnos. En el gráfico de la izquierda, vemos como deberíamos actuar en la fase defensiva, cuando el jugador de posición 2 (el armador en la fase de ataque) no tiene el alcance suficiente para bloquear. Este debería moverse lateralmente (manteniendo su distancia con la red), haciéndose cargo de las colocadas cerca de la misma. En el gráfico de la derecha, observamos como se deberían ubicar, tentativamente, los jugadores defensores, cuando su armador está en condiciones de saltar a intentar interceptar el ataque rival. En ambas situaciones, los dos compañeros retrasados, se ubicarán teniendo en cuenta el pecho del rival, responsabilizándose de los envíos de media y larga distancia. La diferencia estará dada por la mayor y menor distancia de estos, en relación a la red.

Para facilitar la continuidad en el juego, la consigna a respetar por parte de quienes realizan la acción de ataque, es la de no modificar la dirección del envío, tomando en cuenta para tal efecto, el de dirigir el balón hacia el lugar donde apunta con el pecho en el instante previo a impactar el mismo, (la dificultad estará dada en la longitud del envío) de modo tal que, los defensores puedan, tomando esa referencia, acomodarse posicionalmente. Al igual que la consigna anterior, (la de no jugar la pelota de ataque en las cercanías de la red) una vez que entendemos que la continuidad de juego está lograda, liberamos el lugar hacia el cual se envía el ataque (objetivo único del vóleibol).

En mi opinión, esta etapa es la indicada para comenzar a preocuparse del posicionamiento defensivo colectivo. El mismo no debe ser memorizado como una coreografía, sino que muy por el contrario, lo que deben manejar nuestros alumnos jugadores, es el concepto de “leer” el ataque rival, adelantándose o retrasándose; ubicándose más cerca o más lejos de la línea lateral, en función de dicha lectura. Lo explicado anteriormente y graficado en el dibujo es, nada más que un punto de partida a tener en cuenta.

Al liberar la prohibición de ubicar el ataque en las inmediaciones de la red, nos pone en condiciones de incorporar al repertorio técnico táctico de nuestros alumnos jugadores, la colocada atrás o al costado del bloqueo.

Ante esta barrera defensiva que opone el adversario, nuestros alumnos jugadores, tienen la posibilidad de eludirla a través de la **colocada suave con una mano.**

La misma consiste en ubicar la pelota fuera del alcance del bloqueador, acariciándola suavemente con la punta de los dedos, encontrándose la mano abierta (al igual que en el saque y en el futuro remate), el brazo totalmente extendido, con la intención de tomar el balón a la mayor altura posible.

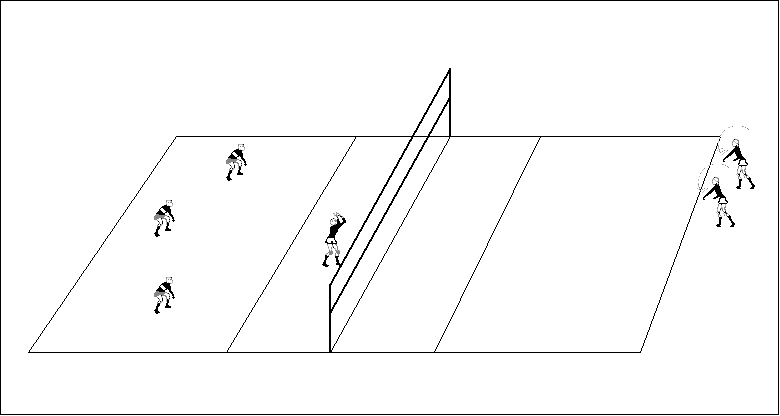
En un principio, es conveniente remarcarle a los aprendices, la conveniencia de mantener la mano firme, para evitar, de este modo retener o acompañar la pelota, evitando de esta manera, transgredir el reglamento.

A medida que el progreso técnico se va evidenciando mejor y la experiencia de los alumnos sigue en aumento, sugerimos comenzar a mover suavemente la mano hacia uno y otro lado, cambiando la dirección de la pelota, dificultando aún más la tarea de los defensores.

**Actividades para facilitar el aprendizaje de la colocada con una mano:**

1. De parados, en forma individual, golpear la pelota hacia arriba y tratar de tocarla con los dedos, lo más cerca posible de la ubicación que tiene cada uno.
2. En parejas, enfrentados, bien cerca uno de otro, uno realiza la actividad anterior y el compañero, trata de elevarla nuevamente con golpe de manos bajas. Si la habilidad de ambos lo permite, intentarán mantenerla en el aire en forma directa (colocada suave/golpe de manos bajas); si la defensa no es del todo correcta, el colocador hará un autopase de acomodación y luego la colocada.
3. De frente a la red, cada alumno se auto lanzará la pelota alta y cerca de la red, de modo tal de poder ir en busca de la misma, saltar y colocar bien cerca de la red, en el otro campo.
4. Un atacante (A) fuera de la zona de tres metros, el compañero armador (B) cerca de la red (a un brazo de la misma); A le pasa a B; este arma y B busca, salta y coloca, cerca de la red. Colocar aros cerca de la red (del otro lado de la red) para que el atacante intente ubicar la pelota dentro de los mismos.
5. Idem anterior con un bloqueador (C), del otro lado de la red, que salta a intentar interceptar el ataque de A; éste último, evita el accionar de C, colocándole la pelota, una vez por detrás de este y otra sobre sus laterales.
6. Idem anterior con saque a cargo de S (quien luego se ubicará detrás de C, para cuidarle las espaldas de la colocada de A.
7. Idem anterior, con recepción grupal (disposición geográfica de tres vs. tres). El ataque de A depende de la distancia entre la pelota y la red, al recibir el armado de B. Si la pelota está separada de la red, ataca con GMA en suspensión y si está cerquita, con colocada suave. Los defensores intentarán defender primero y contraatacar, después.
   * **Super minivóleibol, cuatro vs. cuatro:**

El juego de uno contra uno y el dos contra dos, (Etapas de Juego adaptado) forman parte del proceso de enseñanza aprendizaje del vóleibol y cuentan con el reconocimiento de una importante cantidad de especialistas, al entender que facilitan y mucho el aprendizaje del juego del vóleibol propiamente dicho.

****

El minivóleibol, reconocido internacionalmente por la F.I.V.B. y por todas sus afiliadas, entre las cuales se encuentra la Federación Argentina, es el que agrupa a tres niños por equipo. Esta última variante de juego es la adoptada por la Federación Metropolitana, (Federación más importante de la República Argentina) para nuclear a los niños menores de doce años que no poseen un nivel técnico táctico muy elevado, reservando para aquellos de mejores recursos, la variante de cuatro contra cuatro, que *tiene como objetivo a alcanzar, el desarrollo de los movimientos colectivos que luego se pondrán de manifiesto en la etapa del vóleibol propiamente dicho, es decir, en el seis contra seis.*

Qué deben conocer nuestros alumnos para jugar?

* Desde lo grupal deben tener muy en claro:

1. como se ubican en el campo de juego para controlar los saques adversarios.
2. deben saber cual de ellos es el responsable de preparar los ataques propios
3. quienes son los que atacan
4. como ayudar al compañero que ataca, en caso que los rivales lo bloqueen efectivamente (cubrimiento al propio ataque).
5. como proteger el campo ante los ataques rivales (defensa de campo)

En una palabra, deben manejar un sistema base de juego que les permita jugar de manera ordenada y prolija , sabiendo como accionar en cada momento que se van sucediendo en un partido de vóleibol.

Para poder llevar a cabo todo esto, conocen y emplean las siguientes habilidades técnico tácticas:

1. saque de abajo frontal
2. golpe de manos altas hacia delante
3. golpe de manos bajas frontal básico
4. golpe de manos altas hacia atrás
5. golpe de manos altas en suspensión
6. colocada suave con una mano
7. bloqueo (solamente aquellos que estén en condiciones físicas de hacerlo)
8. remate (idem anterior)

Este nivel de juego se lleva a cabo con tres jugadores delanteros y un solo zaguero. A partir de esto y respetando lo dicho anteriormente, en relación a las dimensiones de la cancha, sugiero que en esta etapa sea de nueve metros de largo (para posibilitar que los remates caigan dentro del campo de juego) por seis de ancho (para que los bloqueadores tengan que controlar una zona pequeña y tengan más posibilidades de éxito)

Teniendo en cuenta que el juego reducido, no es un deporte en si mismo, sino un facilitador del aprendizaje del deporte propiamente dicho, lo que llevamos a cabo como sistema base de juego en esta etapa, tiene que servir como base para el juego de seis.

Esta aclaración la hago en función, fundamentalmente, de la formación de recepción de saque.

Si en la etapa del juego de seis, tenemos decidido recibir con la formación W, en esta etapa de minivóleibol, debemos controlar el saque de la siguiente manera:

La figura geométrica a dibujar en el campo debe ser un rombo, ya que a posteriori, intercalando los dos zagueros restantes, estaremos en presencia de aquella formación mencionada anteriormente.

En caso de que nuestra formación futura sea la M o zagueros en línea, colocaremos a los dos delanteros laterales y al único zaguero en una línea, similar a la que presentaremos en la etapa de 6 vs.6, con la intención de mantener coherencia entre lo presente y lo futuro, ya que todo lo que aprendemos en la etapa de juego reducido, debe tener aplicación futura en el juego propiamente dicho. En caso de trabajar en el ámbito escolar sugiero recibir en rombo, para luego, continuar con la W, ya que esta formación colectiva facilita enormemente las salidas de ataque. Si el trabajo que realizo es en un club y estoy preparando jugadores para que en el futuro se desempeñen competitivamente, la formación del cuatro contra cuatro que recomiendo, es la M, ya que en un futuro mediato, facilita muchísimo, la recepción con tres jugadores,

En los dos gráficos siguientes visualizamos las dos diferentes posibilidades a implementar:

3 3

4 2 4 1 2

1

Formación de rombo Formación en línea

El concepto a manejar en la defensa de campo, es parcialmente parecido a la etapa del tres contra tres, variante de frontalidad

Si el grupo no incorporó como elemento defensivo el bloqueo, se desempeñará de la siguiente manera :

1. jug. nro. 3: se colocará separado de la red, casi sobre la línea de frente, y se hará cargo de todas aquellas pelotas suaves colocadas cerca de la red, para lo cual se desplazará lateralmente, enfrentando al atacante que intenta definir la acción ofensiva rival.
2. Jug. nro. 4, tomará todas aquellas pelotas que el rival intenta ubicar sobre su sector, la diagonal corta; colocándose en relación a la línea lateral, de modo que, todas aquellas pelotas que superen su posición de manos altas, finalicen fuera del campo
3. Jug. nro. 1, acompañará al jugador anterior, en el cuidado de los envíos diagonales, en su caso particular, el de larga longitud (comparado con el anterior), tomando el recaudo de su defensa alta, en relación a la línea final.
4. Jug. nro. 2, se volcará sobre su lateral y es el responsable de controlar los posibles envíos sobre la perpendicular o como se denomina en el ambiente voleibolístico, el “cajón” Todo esto se visualiza en el gráfico de la izquierda.

2

3

3

4

2 4

1

1

Defensa “tentativa” sin bloqueo Defensa “tentativa” con bloqueo

En el supuesto caso de que nuestros alumnos estén en condiciones de bloquear los envíos rivales, la ubicación de los mismos será la siguiente: (gráfico de la derecha)

1. jug. nro. 2: responsable de intentar “tapar” o molestar cuando menos, la tarea ofensiva del adversario. Se colocará de frente a la red, en el camino de la carrera del rival, tomando en cuenta para ubicarse, los pies de aquel.
2. Jug. nro. 3: en el instante que el armador rival golpea la pelota hacia su compañero atacante, éste baja y se hace responsable de todas las pelotas colocadas atrás y al costado del bloqueo
3. Jug. nro. 4: al igual que se compañero 3, pivotea sobre su pié izquierdo y enfrentando al atacante, baja a defender la diagonal corta.
4. Jug. nro. 1: tomando en cuenta la carrera diagonal del atacante y la acomodación del pecho hacia la diagonal, reforzará conjuntamente con su compañero 4, la defensa de las diagonales, en su caso particular, la larga.

Teniendo en cuenta que los desplazamientos para bloquear no tienen como finalidad, saltar más, sino posicionarse correctamente frente al atacante, es importante destacar que, la posición inicial del equipo, (previa a la decisión del armador del destino de su pase de preparación) será la que se visualiza a continuación en el gráfico siguiente:

4 3 2

1

Ahora bien, al enfrentarse en el aire, un atacante y un bloqueador, los compañeros de ambos jugadores, deben suponer que el éxito estará del lado de sus rivales, debiendo obrar consecuentemente con este pensamiento. Los compañeros del bloqueador, se ubicarán de acuerdo a las explicaciones anteriores, intentando defender su campo del ataque adversario. Mientras tanto, los compañeros del atacante, previendo que el bloqueo sea exitoso se acercarán a éste, de manera de intentar recuperar las pelotas que reboten en las manos de aquel y caigan directamente en el propio campo.

Esta acción colectiva se denomina cubrimiento al propio ataque. Se parte de la acción anterior, es decir de la recepción del saque o de la defensa ante el ataque rival. Los dos jugadores más cercanos al atacante, se ubicarán cerca de éste, con la intención de recuperar aquellas pelotas que siendo interceptadas por el bloqueo, caen verticalmente, cerca de la red; mientras que el restante, se colocará posicionalmente entre aquellos, más alejado de los mismos, haciéndose cargo de los rebotes largos.

Bloqueo

4

3

1

2

Dejé para el final, la enseñanza del **remate**, como habilidad ofensiva por excelencia

Es el gol del vóleibol, el objetivo de este deporte. Todo lo que hacemos dentro de la cancha, tiene como fin último, alcanzar la posibilidad de rematar con éxito. El bloqueo y el saque (reglamentariamente no están considerados como ataque) son, en mucha menor proporción, las otras armas ofensivas que disponemos; pero la diferencia a favor del remate, como método para conseguir puntos, es tan grande, que sería ocioso extenderse en este análisis.

Además esa importancia se traduce en otra situación muy significativa. El remate es la única acción en vóleibol, que se hace con oposición directa del rival (a través del bloqueo), ya que el resto de las jugadas no pueden ser reglamentariamente obstruidas. En el ataque, sólo excepcionalmente se puede disfrutar de esa soledad. La posibilidad de no encontrar oposición, se da con equipos de muy primaria condición o por el contrario, cuando se trata de equipos de alto rendimiento, que poseen un alto número de variantes o combinaciones de ataque y / o un juego basado en la velocidad del armado. La riqueza de matices ofensivos es el objetivo final del ataque.

Al margen de la calidad de la recepción y del armado, tenemos que trabajar mucho en el aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento del remate, en su técnica, táctica y estrategia, sabiendo que de esto dependerá, en gran medida, el resultado final.

El gesto de remate que se realiza habitualmente, consta de cuatro fases correlativas y unidas entre sí, que se llevan a cabo sin solución de continuidad, es decir que es un movimiento único, desde el principio hasta el final.

Dicho análisis tiene como única finalidad, analizar y estudiar detenidamente, esta fundamental habilidad. Las partes constitutivas del remate son las siguientes:

* carrera
* despegue o salto
* golpe propiamente dicho
* caída

1. ***carrera:***

El secreto de un buen despegue (fundamental para la eficiencia del remate), descansa en la carrera previa al salto. La misma la podríamos dividir en dos momentos claramente diferenciados, uno previo de preparación o acomodación y otro anterior al salto propiamente dicho.

La de acomodación, es el que va desde el lugar en que se encuentra el alumno – jugador, hasta el punto ideal de arranque. Partamos de un ejemplo, el jug. de pos. 4 se encuentra en recepción de saque formando parte del rombo en el juego de cuatro vs. cuatro. Está ubicado a un brazo y un poco más de línea lateral. En el momento que visualiza que, el saque rival no lo compromete como posible receptor (obviamente porque la pelota va dirigida a otro sector de la cancha) se desplaza rápidamente (sin perder de vista nunca, por ninguna circunstancia el vuelo del balón) hacia su “punto ideal de arranque” (PIA), debiendo llegar al mismo, antes que el armador tome contacto con la pelota. Esta representaría la primer parte de la carrera (de preparación o acomodación). A partir de este instante, debe estar atento a la elección de su armador, ya que si éste decidió enviarle el balón a él, comenzará la segunda etapa de la misma, la de mayor importancia, la carrera que le brindará la posibilidad de alcanzar la pelota en el punto más alto que su alcance le permita (alcance = estatura + longitud del brazo + despegue)

Cuándo comienza la misma ? : (nos referimos a la carrera previa al salto) nunca antes de que el alumno “lea” la trayectoria de la preparación, (en este nivel inicial, obviamente la única trayectoria de armado que manejarán nuestros alumnos será la de tercer tiempo, es decir con una parábola cómoda) ya que a través de la misma podrá determinar con exactitud el momento de arranque y el lugar donde la impactará. La experiencia indica que, es este quizás, el inconveniente más grande que tienen los novatos al comenzar el aprendizaje del remate.

Toda parábola tiene una fase ascendente, un punto culminante o cenit y una fase descendente; el alumno, obviamente, debe estar atento durante todo el vuelo de la pelota, pero su máxima preocupación, en lo que al inicio de la carrera ppte. dicha se refiere se refiere, deberá estar focalizado, a partir del descenso de la misma (una vez alcanzado el cenit). Cada alumno o jugador deberá esperar a ver con claridad el vuelo de la pelota, para determinar el momento exacto de salida en busca de la misma. En la etapa de aprendizaje, es preferible llegar tarde al encuentro de la pelota (como consecuencia de esperar demasiado) y pasarla con las manos a pie firme, que adelantarse prematuramente (por arrancar antes de lo debido) y ser superado por el balón (yendo erróneamente a un lugar distinto al que se dirigió el balón).

Es muy difícil, por no decir imposible, determinar el momento exacto de inicio, ya que será absolutamente individual. El ensayo y error, a partir de innumerables repeticiones, permitirá que cada uno de nuestros dirigidos, encuentre, correctamente, el momento indicado para comenzar con la carrera propiamente dicha. A modo de síntesis, podemos decir que los aspectos fundamentales que el alumno deberá tener en cuenta siempre son los siguientes:

1. tener absoluta claridad en lo que respecta a su punto ideal de arranque (debería, en la medida que el juego lo permita, ser siempre el mismo)
2. no comenzar la búsqueda del balón hasta no ver con claridad el vuelo del armado hacia su posición
3. realizar la carrera sin solución de continuidad (es decir sin detenciones o frenos en la misma)

Continuando con el ejemplo anterior (ataque por pos. 4), siendo nuestro jugador diestro, se encontrará afuera de la cancha, en el denominado “punto ideal de arranque” (a un brazo de distancia por afuera del campo de juego)

Dará un primer paso normal en longitud, con la pierna izquierda e inmediatamente después realizará una zancada muy larga (que generalmente duplica la distancia de un paso normal) que acompañada por un mini paso final, de la pierna izquierda, intentará convertir la carrera horizontal en salto vertical. Es importante resaltar que, el último paso debe apoyarse ligeramente por delante del pié derecho de modo tal de facilitar la rotación del tronco, lo cual aumentará el recorrido del brazo que golpea, con las ventajas que esto significa y que dichos apoyos, deberán hacerse con los talones, con la finalidad de que la inercia de la carrera no lo lleve hacia delante (con el riesgo de tocar la red).

Con respecto a este último paso, muchos profesores y entrenadores de vóleibol sugieren que el apoyo se realice con el pie rotado hacia adentro, ya que de esta manera facilitará el freno, impidiendo que se vaya contra la red (similar a los pies en cuña del esquí)

El apoyo final de los pies, sucesivos e inmediatos, en relación a la red, deben hacerse a 45 grados de la misma, de manera tal de facilitar la rotación del tronco a favor del brazo hábil. En este momento la prioridad de aprendizaje debería estar en la posición 4 (partiendo de la realidad de que la mayoría de las personas son diestras) La carrera diagonal permitirá enviar sin ningún tipo de dificultad, la pelota con potencia en forma diagonal (entre novatos, atacar desde pos. 4 hacia la diagonal de pos. 5, es lo más conveniente, ya que la diagonal supera los 12 mts. de longitud) o bien, en un futuro mediato, dejando pasar la misma, cambiándole la dirección con el accionar del brazo e impactando con idéntica potencia hacia la paralela o pasillo.

En el caso de un jugador diestro, y con la intención de que este apoyo final se haga correctamente, la carrera previa en las otras posiciones, debería hacerse de la siguiente manera:

- pos. 3: tomando el centro de la cancha como punto de referencia, la carrera debe ser igual a la anterior, comenzando ligeramente volcada hacia la izquierda de este punto imaginario.

- pos. 2: con la intención de poder atacar potentemente sobre la línea lateral (a pos.5), se sugiere arrancar, a un brazo hacia adentro de la línea lateral, quedando siempre la posibilidad de cambiar, en el futuro, la dirección del envío con el brazo, enviándola a pos. 6 ó 1.

|  |
| --- |
|  |
| 4 3 2 PIA PIA PIA |

PIA: punto ideal de arranque imaginario, desde el cual cada uno de nuestros jugadores (cada uno tendrá su propio PIA) podrá realizar los tres pasos descriptos anteriormente, de modo tal de llegar a la red con las máximas posibilidades de salto, sin que la red represente ninguna dificultad para el atacante.

La cantidad de pasos necesarios para llegar del lugar en que se encuentra el atacante (a posteriori de la recepción del saque o la defensa del ataque rival) hasta el Punto Ideal de Arranque indicado anteriormente, representan la carrera de preparación o acomodación previa a la carrera para saltar más. Esta última, es la que les permitirá a los alumnos jugadores, convertir el desplazamiento horizontal en un potente salto vertical, fundamentalmente a través del penúltimo paso de la misma. Las flechas que se observan en el gráfico anterior señalan la carrera propiamente dicha (izquierdo normal, derecho super largo e izquierdo cortito y adelantado) con el objetivo de alcanzar, a través del despegue propiamente dicho, la máxima altura posible

Con la única intención de que, los futuros docentes, graben definitivamente las características sobresalientes de la carrera del remate, digo que, el penúltimo paso de carrera del mismo es, DOBLEMENTE DOBLE (por longitud y apoyo de los talones) y que, MÁS QUE UN PASO ES UN SALTO RASANTE, ya que la velocidad de la misma viene en progresivo aumento. Para sintetizar, recordamos nuevamente que la carrera la podemos dividir en dos partes; una primera de acomodación, acercamiento, preparación o búsqueda del punto ideal de arranque y otra, fundamental, para lograr la máxima altura posible, previa al impacto.

Los brazos , durante la carrera de aproximación o acomodación (es la distancia que el jugador recorre desde el punto de arranque, hasta donde comienza el paso salto rasante) se mueven naturalmente, al costado del cuerpo, como lo hacen normalmente en un desplazamiento habitual. Al iniciar el penúltimo paso de la carrera, los mismos se llevan enérgicamente hacia atrás, quedando extendidos, casi paralelos al piso, con las palmas mirando hacia arriba, ya que luego en el despegue, ayudarán muchísimo al logro del mismo.



En esta foto observamos como el jugador lleva los brazos hacia atrás, en el momento que está realizando la zancada que tiene como finalidad, convertir la carrera horizontal en salto vertical

En la página 49, cuando hago referencia a la posición inicial del jugador – bloqueador, que espera el ataque rival, sin saber aún por donde será atacado, se observa una fotografía, donde se ve claramente, al jugador atacante con los brazos atrás, en acción simultánea con la zancada larga, previa al despegue

***b) despegue o salto:***

En teoría y para facilitar su análisis, dijimos que la carrera finalizó con el apoyo sucesivo de los talones en el piso. En ese preciso instante, las piernas se encuentran flexionadas en un ángulo aproximado de casi noventa grados, en las articulaciones muslo-pantorrilla; tronco-muslo y pantorrilla-pie. En este momento, el centro de gravedad se encuentra retrasado, cayendo por detrás de la base de sustentación, a los efectos de evitar cualquier toque con la red. Los brazos están paralelos al piso, extendidos hacia atrás, y el tronco, para evitar caerse de cola hacia atrás, se encuentra levemente inclinado hacia delante. Los brazos inician un enérgico movimiento de atrás hacia delante y al pasar por la línea de la cadera, simultáneamente con el apoyo total del pié y la extensión explosiva de las piernas, “tiran” con fuerza hacia arriba, cumpliendo un importantísimo papel en la elevación. El brazo que no golpea, se eleva aproximadamente, hasta alcanzar la línea del hombro, cumpliendo un rol fundamental en el equilibrio del tronco en el aire. El brazo hábil, sube con una ligera y natural flexión, prestando muchísima atención a la elevación del codo por sobre la línea del hombro, de manera tal de no impactar la pelota por debajo de las posibilidades de alcance del atacante. Creo conveniente remarcar que los brazos juegan un papel importantísimo en la acción de despegue, colaborando enormemente en la altura a alcanzar. La diferencia de salto existente en los jugadores en la acción de remate (con la ayuda de los brazos) y el salto de bloqueo (los brazos no colaboran en el despegue) es de aproximadamente entre veinte y treinta centímetros, a favor, obviamente, del atacante.



En esta excelente fotografía se observa con lujo de detalles, algunos de los aspectos técnicos remarcados en la explicación anterior:

.- el tronco rotado hacia el brazo hábil (aumentando el recorrido del mismo)

.- el brazo que no golpea elevado hasta la altura del hombro

.- el codo del brazo hábil por sobre la línea del hombro

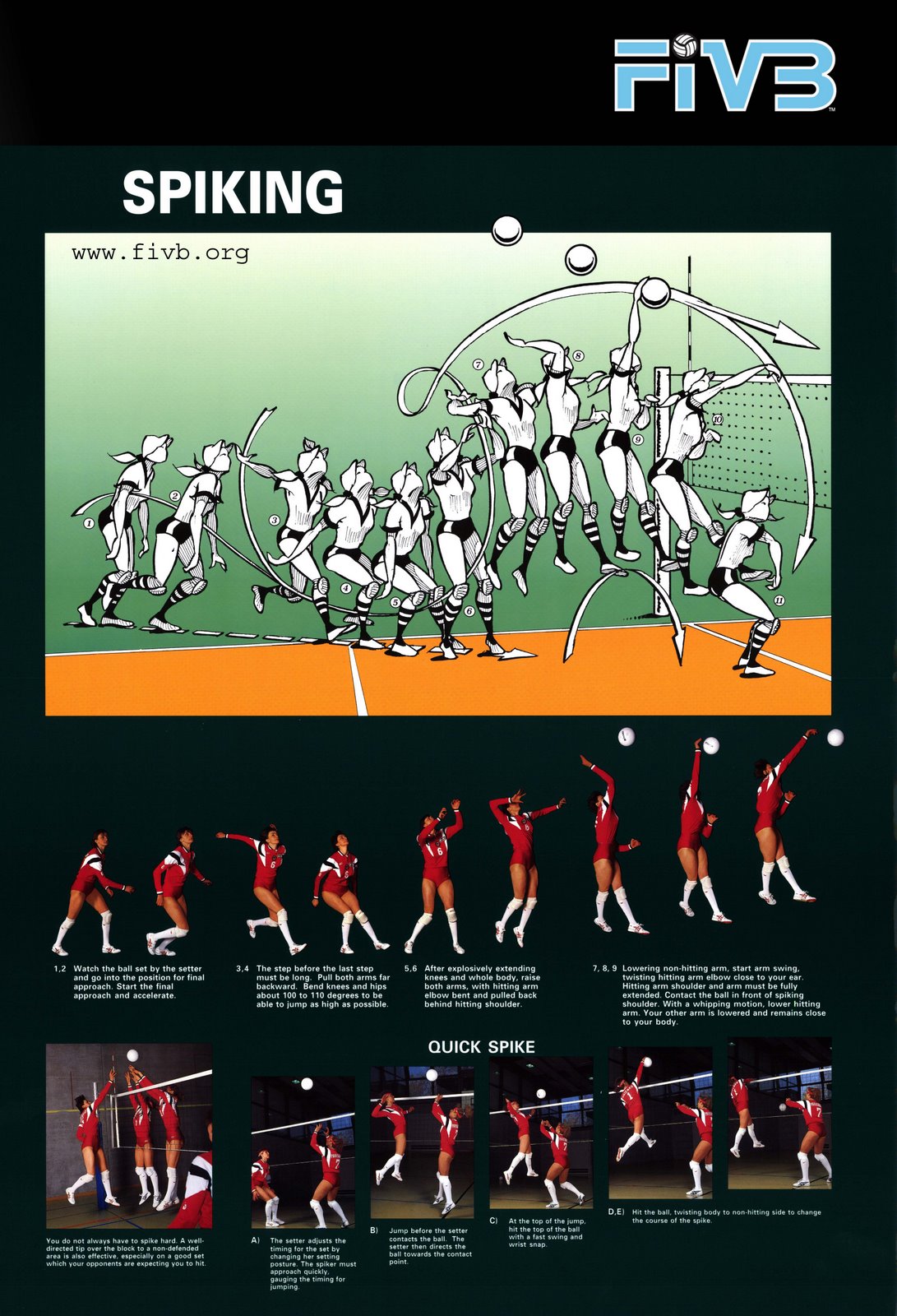
.- el equilibrio del cuerpo en el aire es absolutamente perfecto

***c) golpe propiamente dicho:***

**En el momento que el cuerpo alcanzó su máxima altura (estatura + brazo en extensión + salto), y encontrándose el jugador en el punto muerto,** **previo al descenso, se debe impactar la pelota**. Toda la unidad corporal, ataca a la misma, en un gesto armónico, uniforme y veloz. El tronco que estaba rotado hacia el lado del brazo que golpea, pasa ahora a estar encarpado, gracias a la acción abdominal; **el brazo totalmente extendido, pero no rígido, baja rápido como un látigo en busca del balón, debiendo impactarlo (con la mano abierta y los dedos separados) arriba y adelante del atacante**, permitiendo de este modo el envío con una trayectoria diagonal descendente. La potencia,( F x V) alcanzada será mayor, casi con seguridad, si el movimiento del brazo es veloz; La velocidad se aumenta cuando el recorrido es amplio. Dicha amplitud se consigue, gracias a la inestimable ayuda que presta el tronco, rotando hacia el lado del brazo hábil, y aumentando de esta forma, el brazo de palanca. Además, para colaborar con la potencia y evitando lesiones en la articulación del hombro, es fundamental no frenar bruscamente, el brazo en el momento del impacto. Para esto, es importante el lugar en que se encuentra la pelota, ya que, en caso de estar muy cerca de la red, dificultará el libre accionar del brazo hábil. La mano se encuentra abierta, firme, con los dedos separados, con una tensión tal que permita impactar violentamente el balón, pero que al mismo tiempo no impida una posible modificación de trayectoria de la misma, gracias al accionar libre y natural de ésta. Toda la descripción, anteriormente realizada está hecha en base a un jugador cuyo alcance (salto + altura) le permite golpear el balón en una altura tal que le facilitará su envío hacia abajo, con una trayectoria diagonal en relación al piso. Los jugadores bajos, con la intención de aumentar su poco alcance, deberían impactar la pelota, más cerca de la vertical (ubicándose debajo de la misma), ya que, realizando un quiebre de muñeca, podrían enviarla hacia el fondo de la cancha con mayores posibilidades de éxito. Este concepto lo deben tener muy claro todos los jugadores, ya que en forma alternativa y consecutiva, todos oficiarán de armadores y deberán manejar este importante detalle, en función del alcance de cada uno de sus compañeros, pasándoles el balón separado de la red.

***d) caída:***

El brazo, una vez que la pelota fue impactada, continúa el movimiento descendente, naturalmente, hasta llegar al costado del cuerpo. Teniendo en cuenta este movimiento final, es de fundamental importancia, remarcarle a nuestros alumnos, la distancia o separación con la red, a los efectos de no tocarla en el momento final del descenso. El cuerpo baja normalmente y lo primero que hace contacto con el suelo, son las puntas de los pies, las piernas se flexionan naturalmente, tomando con suavidad el peso del cuerpo en ambas, evitando de esta forma, posibles lesiones en las rodillas. Un error bastante generalizado entre los principiantes, resulta caer sobre un solo pie, debido a la no elevación del brazo que no golpea. Este error, reiterado innumerable cantidad de veces, deviene casi con seguridad, en una lesión de la rodilla que soporta sola todo el peso del cuerpo. Creo importante recordar una vez más y sin temor a ser reiterativo, que la acción del remate, no debe ser cortada en ningún momento y que esta secuencia ha sido fraccionada solamente para facilitar el estudio teórico de la misma. Su ejecución debe realizarse en forma ininterrumpida, desde el inicio hasta el fin.

´

En el dibujo que se encuentra en la parte superior de este artículo de la Federación Internacional de Voléibol, extraído de Internet (Google), vemos con claridad las distintas etapas, sucesivas, que se van dando en el remate: el dibujo 1, marca el inicio de la carrera; en el 2 está por comenzar el paso – zancada (el más importante de todos los pasos) doble de largo de un paso común; en el 3 los brazos se encuentran atrás, preparados para ayudar en el salto; 4 y 5 los brazos impulsan hacia arriba, colaborando con las piernas para que el despegue sea mayor; 6 está a punto de despegar; 7 y 8, ya en el aire, el brazo ha rebotado en la articulación del hombro y se dirige en busca del balón; 9 punto de impacto, con el brazo totalmente extendido, encontrando el balón, adelante y arriba del protagonista; 10 descenso del brazo con total naturalidad y finalmente, 11, caída.

Errores más comunes

* Iniciar la carrera antes de “leer” el vuelo del pase del armador. Generalmente, los novatos, en su ansiedad por rematar, inician la búsqueda de la pelota sin tener en cuenta el vuelo de la misma, llegando al lugar de impacto, antes que ella, con lo cual se ven obligados a detener su carrera, habiéndoles servido, en este caso sólo para acercarse al lugar de impacto, sin poder alcanzar el objetivo buscado, que es saltar más.
* Ultimo paso de carrera más corto o de una misma longitud que los anteriores. El salto carecerá de la potencia necesaria (el último paso convierte la carrera en salto) y es muy probable que el jugador termine llevándose la red por delante.
* No elevar el brazo que no golpea. Esto genera dos inconvenientes muy claros. Uno, no alcanzar la máxima altura de despegue posible para el ejecutante y el otro encontrarse desequilibrado en el aire, con lo cual no hay posibilidades de enviar el balón con total libertad de elección, debido a la mala posición corporal en el aire. Un tercer problema, relacionado con la salud física del protagonista, tiene que ver con las lesiones que seguramente se producirán en la rodilla de la pierna que se apoya primero, al caer en el piso.
* Frenar bruscamente el brazo en el momento del impacto. Los inconvenientes son dos, uno técnico y el otro de lesión física. Al ser menor el recorrido del brazo, la potencia del envío será menor, con las lógicas consecuencias que esto tiene y además, dificultará en el futuro el cambio de dirección, gracias al accionar del brazo. La reiteración de este error, traerá aparejado seguramente, una lesión del hombro, debido al freno brusco que realizará la articulación cada vez que impacta el balón.

**Actividades sugeridas para facilitar el aprendizaje del remate:**

Así como para su estudio dividimos la mecánica del remate en cuatro momentos, para facilitar su enseñanza lo dividimos en tres: carrera y despegue, sin golpe a la pelota; golpe a la pelota, sin salto y por último, la coordinación entre ambos momentos

.- Carrera y despegue sin golpe a la pelota:

* A partir de una línea cualquiera de la cancha, medir dos pasos normales (tipo paseo). La longitud de dichos pasos, debería ser la longitud de la zancada fundamental de la carrera del remate (penúltimo paso de la misma). El alumno se ubica de frente a la línea desde la cual midió los pasos; pie izquierdo adelante, derecho, atrás. Pierde el equilibrio hacia delante y realiza la zancada apoyando el pie derecho en la línea y el izquierdo ligeramente por delante.
* Idem anterior, pero cuando pierde el equilibrio lleva ambos brazos atrás, como si quisiera tomarse de algo; cuando apoya sucesivamente ambos pies, eleva enérgicamente ambos brazos y salta verticalmente
* Idem anterior pero comienza un paso más atrás del punto de salida anterior. Realiza un paso normal con el pie izquierdo, luego la zancada (brazos atrás), apoyo sucesivo y salto vertical
* Caminar libremente por el lugar y marcar claramente la diferencia de longitud entre los pasos iniciales normales y la zancada, saltar verticalmente.
* Ubicarse diagonal en relación a la red (ángulo aprox. 45º), tomar distancia con brazo extendido horizontal hacia la red, más un pequeño margen; (marcar con tiza ese lugar) girar y realizar paso normal, zancada, apoyo final con izquierdo (marcar con tiza ese lugar); desde dicho lugar practicar repetidas veces la carrera hacia la red, realizando el movimiento de golpe al aire, para que el alumno pueda controlar su salto en relación a la red
* Uno de los errores más comunes que cometen los novatos es no llevar los brazos atrás para impulsarse en el momento del despegue. Para incentivar este movimiento sugiero que el alumno tome una botellita de agua de medio litro en cada una de sus manos y realice la mecánica de carrera; el peso de las botellitas ayudará a que lleve sus brazos hacia atrás.
* Con una pelotita de tenis en la mano inhábil, realizar la carrera, el despegue y al elevar los brazos, cambiar la pelota de mano (esto debería obligar a elevar el brazo que no golpea), pasándola a la hábil y lanzarla por sobre la red.

.- Golpe sin salto:

* Rebotar con los dedos, tipo básquetbol, la pelota contra el piso y luego golpear con la palma. La finalidad de esta actividad es hacerle ver y notar la diferencia entre ambas mecánicas.
* Sostener la pelota en la mano inhábil, a la altura del estómago; elevar el brazo hasta más allá de la vertical (ayudarse con la rotación del tronco) y golpear enérgicamente contra el piso.
* Idem anterior elevando la pelota hasta la altura del hombro
* Idem anterior ubicando la pelota en el lugar correcto de impacto: adelante y arriba
* Lanza la pelota hacia arriba, elevando ambos brazos; el inhábil apunta hacia la pelota (consigna que damos para elevar dicho brazo) y el hábil golpea la misma.
* Enfrentados en parejas; uno lanza la pelota alta, por delante de la mano hábil del compañero y éste, arrancando con ambos brazos desde atrás del cuerpo, eleva ambos brazos (el izquierdo apuntando a la pelota) y golpea el balón, sin saltar.
* Idem anterior, pero el ayudante se ubica sobre el lateral de la mano hábil del protagonista y lanza el balón por delante suyo, por delante del compañero que simula el remate a pie firme
* Ubicado en su punto ideal de arranque, el alumno protagonista realiza la carrera de remate e impacta la pelota que sostiene un compañero (parado en una silla) sobre la red (no muy cerca para que no la toquen)
* De manera individual, el alumno golpea la pelota hacia el piso, contra una pared, siguiendo esta secuencia: mano, piso, pared.
* Idem anterior, en parejas, una vez cada uno.

.- Ejercicios de coordinación:

Habiendo aprendido el golpe de manos altas en suspensión y la colocada suave con una mano, suponemos que este tema debería estar prácticamente resuelto. Algunas actividades sugeridas para aquellos alumnos que tienen problemas para encontrar el balón en el lugar y en el tiempo justo, son las siguientes:

* Frente a la red, el compañero ayudante (ubicado del lado de la mano hábil), lanza la pelota verticalmente (para facilitar la lectura, ya que sólo tiene componente ascendente – descendente) y el protagonista con carrera diagonal en pos 4 y 3 y perpendicular en 2, busca la misma y trata de tomarla en el punto más alto de su salto, por delante de su cabeza.
* Idem anterior, pero al tomarla lo hace con la mano inhábil por debajo y la hábil por arriba de la pelota
* Idem anterior y la empuja suavemente con la mano abierta y el brazo extendido (similar al movimiento del remate). Progresivamente va golpeando con un poco más de fuerza cada vez.
* Idem anterior y cabecear la pelota simulando el accionar de los futbolistas, o bien con el parietal o con la frente hacia adelante

Creo importante resaltar que el docente debe intercalar el remate propiamente dicho en su globalidad y no esperar realizar todas las actividades mencionadas anteriormente. La forma sugerida es, el ayudante lanzando vertical y el protagonista intentando golpear el balón.

.- Actividades de remate propiamente dicho:

* El ayudante golpea el balón con sus dedos, tratando de ubicar la pelota por delante de la mano hábil del protagonista.
* Idem anterior, pero la secuencia comienza en las manos del atacante, que se esmera en pasarle la pelota correctamente a su compañero armador, de manera tal de facilitarle su posterior tarea.
* Idem anterior, con un tercer colaborador ubicado del otro lado de la red (sobre la línea de tres metros) que le envía con golpe de manos altas, la pelota al atacante, fácil con parábola cómoda, para que este inicie la secuencia
* Idem anterior con saque de abajo y recepción previa al armado. En estas cuatro últimas actividades debemos resaltarles a los alumnos que deben iniciar la tarea a un brazo de la línea lateral (diestros en pos. 4) y luego desplazarse hacia fuera de la cancha, para comenzar la búsqueda del balón desde su punto ideal de arranque
* Idem anterior con un bloqueador ubicado del otro lado de la red que intentará minimizar el accionar del rematador.
* Idem anterior, pero en lugar de atacar, el rematador pasa el balón con manos altas en suspensión al defensor que realizó el saque; mientras tanto, el bloqueador retrocede y toma la distancia ideal (busca su Punto ideal de arranque) para intentar realizar el contraataque

**Vóleibol propiamente dicho, seis contra seis:**

Hasta ahora, hemos intentado desarrollar un proceso didáctico que cumple o cuando menos intenta cumplir, diferentes etapas o momentos en la vida escolar deportiva de nuestros alumnos.

Esta primer etapa escolar es la que se conoce en la provincia de Buenos Aires como Escuela Primaria Básica.

Es por eso que hemos sugerido respetar el juego reducido como un facilitador determinante para intentar alcanzar, al cabo de un prolongado período de tiempo, el juego del vóleibol propiamente dicho, expresado en su forma reconocida internacionalmente, el juego de seis alumnos jugadores enfrentando a otros seis rivales.

**Para que un equipo que se precie de tal, juegue de manera ordenada y prolija, sus integrantes, además de ejecutar y aplicar de manera criteriosa las distintas habilidades específicas del vóleibol, deberán conocer los distintos movimientos colectivos y las responsabilidades tácticas propias que se van sucediendo en el juego: recepción, armado, ataque, defensa, cubrimiento. El saber de antemano, como proceder en cada uno de los momentos mencionados anteriormente, es lo que se denomina SISTEMA BASE DE JUEGO.**

Teniendo como objetivo a cumplimentar, la enseñanza, desarrollo y perfeccionamiento de los grupos escolares del nivel medio capitalino o lo que se conoce como Escuela Secundaria Básica en la pcia. de Bs. As. desarrollaré a continuación, lo que se denomina **SISTEMA BASE DE JUEGO A TURNO, sistema que se basa en la polifuncionalidad de todos los integrantes del equipo, es decir en el quehacer generalizado de todas las funciones propias del vóleibol, por todos los jugadores del equipo, sin distinción alguna, ya sea por capacidad técnica, por inteligencia táctica o por posibilidad física. Tal cual lo explicito en la bibliografía de apoyo, en el sub tema Glosario, el juego a turno se basa, fundamentalmente en el “todo para todos”; “ningún alumno o jugador es más o menos que los otros”**

Si tomamos como ejemplo el fútbol, deporte nacional por excelencia, y respetáramos el mismo principio de universalidad, tendríamos que nuestros alumnos se desempeñarían sucesivamente, en los diferentes enfrentamientos deportivos, como arqueros, marcadores de punta, mediocampistas, atacantes, etc.

Con este sistema, se privilegia el aprendizaje, el progreso individual, aún a sabiendas de que el rendimiento deportivo no será el mejor. El hecho de que todos los alumnos realicen todas las tareas propias del vóleibol, sin distinción de habilidades, puede atentar contra el resultado final a la hora de competir, pero le permitirá a todos nuestros discípulos manifestarse en todas las tareas propias del deporte.

Cumplir con todas estas obligaciones técnico tácticas tienen como objetivo lo siguiente:

1. Fomentar el crecimiento técnico táctico de todos los alumnos por igual, es decir que todos los integrantes del equipo, sin distinción alguna alcancen o tengan la posibilidad de llegar al mejor nivel de ejecución posible de todas las tareas que se desarrollan en el vóleibol
2. Que todos los alumnos – jugadores, comprendan la importancia y la dificultad de cada una de las diferentes tareas sucesivas que se presentan en el juego (recepción, armado, ataque, defensa, etc.), de manera que, en un futuro, cuando integren un equipo que se desempeñe con especialistas, entiendan los inconvenientes que puede tener el receptor ante un saque cargado de dificultad, o bien los esfuerzos que tendrá que hacer el armador para mejorar una recepción de saque regular o el cuidado que deberá tener el atacante, al recibir un pase de armado no del todo preciso. En una palabra, debería comportarse solidariamente ante los inconvenientes de sus compañeros, por el hecho de haber vivenciado, con aciertos y errores, todas las especialidades durante la época de juego a turno.
3. El hecho de haber observado a todos los alumnos del grupo desempeñándose en todas las funciones del juego, facilitará en el futuro la tarea del profesor de seleccionar las diferentes especialidades, integrando de esta manera un equipo elite acorde a sus dirigidos.

Durante muchos años, la enseñanza del vóleibol, se fundamentó en las técnicas exclusivamente, pensando solamente en el desarrollo y perfeccionamiento de las mismas, creyendo que a través de la mejoría de éstas, se lograba el crecimiento en el juego.

Se ejercitaba por y para la técnica, sin tener en cuenta que el vóleibol, no es gimnasia deportiva o saltos ornamentales, donde sí se evalúa el rendimiento técnico.

En estos deportes, la mejoría técnica (que se logra a través de innumerables repeticiones idénticas) es sinónimo de éxito deportivo. En el vóleibol, esto por sí sólo no garantiza absolutamente nada, ya que *al ser un deporte de situación,* donde las instancias de juego son infinitas y cambiantes, el dominio técnico y el pensamiento táctico están subordinados a la realidad del juego. Hoy, con la nueva modalidad de puntuación, (rally point, todas las acciones de juego finalizan con la obtención de un punto por parte de alguno de los dos equipos) el buen desempeño técnico permitirá tener más chances de ganar un partido; pero esa mecánica técnica correcta estará supeditada a las cambiantes situaciones que se irán planteando a lo largo del juego, con lo cual nuestros alumnos deberán ejercitar permanentemente las mismas dentro de una situación lo más parecida al juego posible, ya que *la única verdad es la realidad, y nuestra realidad se da únicamente en el juego.*

En el vóleibol, hay situaciones defensivas (recepción de saque, defensa de ataque rival o cubrimiento al propio ataque), preparatorias (armado a pie firme, en salto, hacia delante, hacia atrás) y de ataque (remate, colocada), con objetivos claramente diferenciados en cada una de ellas. Los objetivos que se buscan en cada uno de los diferentes momentos que se suceden son los siguientes:

* **Defensa:**

1. evitar que la pelota toque el piso
2. darle a la misma la suficiente altura, de modo tal de permitir la llegada del armador con el tiempo suficiente para acomodarse correctamente
3. tratar que vaya al centro de la cancha, para facilitar aún más la tarea del acomodador
4. el ideal máximo de una defensa perfecta, es aquella que envía la pelota alta, cómoda con respecto a la red y a la posición 3 (en este momento del proceso, lugar ideal para cumplimentar la tarea específica de armar un muy buen ataque)

* **Armado:** ubicar la pelota sobre y cerca de la red, de manera tal que nuestro ataque vea facilitado su tarea y pueda, al mismo tiempo ser lo más eficiente posible. El armado ideal es aquel que, además de lograr lo mencionado anteriormente, sorprenda al rival, no permitiéndole realizar una eficiente labor defensiva, facilitando de esta manera la tarea de nuestro ...
* **Ataque:** consiste en enviar la pelota al campo rival con la mayor dificultad posible, ya sea por violencia en el envío o bien por la ubicación, o por las dos cosas simultáneamente.

Cada acción se apoya en la anterior, lo que convierte al vóleibol en un deporte solidario por excelencia, ya que cada golpe a un compañero debe realizarse pensando en facilitar al máximo la tarea de éste o mejorando el accionar del anterior con la única intención de mortificar al adversario. Siempre los buenos jugadores son los que desequilibran y marcan la diferencia (Milinkovic en Argentina; Giba en Brasil, etc.), pero necesitan la colaboración de sus compañeros, ya que solos no pueden demostrar sus habilidades superlativas.

**Sistema base de juego sugerido para enseñar en la Escuela Secundaria Básica:**

**Fase de ataque:**

1. Recepción de saque con 5 jugadores formación W
2. Armado desde posición 3 (grupos avanzados desde 2)
3. Ataque a través del remate desde posiciones 4 ó 2
4. Cubrimiento 2/3 (grupos avanzados 3/2)

**Fase de contraataque:**

1. Saque flotado sobre hombro a pie firme
2. Bloqueo individual zonal (grupos avanzados doble bloqueo)
3. Defensa de campo donde cada zaguero actúa en función de lo que haga su delantero correspondiente
4. Armado desde posición 3 (grupos avanzados desde 2)
5. Ataque a través del remate desde posiciones 4 ó 2
6. Cubrimiento 2/3 (grupos avanzados 3/2)
7. **Fase de ataque:**

* **Recepción de saque**

Objetivo: controlar el saque rival y redirigir el mismo en las mejores condiciones posibles, facilitando al máximo la tarea del armador.

En el vóleibol moderno, es prácticamente imposible apostar a uno sólo de los distintos momentos que conforman la totalidad del juego. Pensar que poseyendo una gran capacidad de ataque o bien un gran nivel de bloqueo, tenemos garantizado el éxito de un partido o de un campeonato, caeríamos en un gran error conceptual muy grave, ya que en mi opinión, un resultado favorable se obtiene gracias a la suma de todas las acciones voleibolísticas. Pero...

**!!! SIN RECEPCION DE SAQUE NO HAY JUEGO !!!**

**LA RESOLUCION DEL PUNTO,EN GRAN MEDIDA,**

**DEPENDE DE LA RECEPCION**

**UNA BUENA RECEPCION, NO GARANTIZA EL TRIUNFO**

**PERO SI ES MALA, MINIMIZA LAS POSIBILIDADES DE ALCANZARLO**

Cualidades mentales para la recepción:

* Seguridad y confianza en si mismo
* Estar preparado para enfrentar un “duelo” con el sacador, lo cual exige por parte del receptor, una actitud confiada, agresiva y ganadora.
* Saber asumir la responsabilidad de que el equipo depende, en gran medida, de su habilidad.
* El receptor debe sentirse implicado directamente, en el éxito de la jugada.

Principios conceptuales que deben manejar los receptores:

* Conocer claramente cual es su área de responsabilidad y la de su o sus compañeros
* Capacidad de anticipación, desde la posición del sacador, de la posible intención del mismo, en cuanto a la probable trayectoria que le imprimirá a su servicio.
* Gran capacidad de lectura de la trayectoria de la pelota, para intentar cortar la misma lo antes posible (el ideal es a la altura de la cintura) y con una actitud corporal cómoda que le permita rebotar el balón, hacia el lugar deseado.
* Intercomunicación con sus compañeros de recepción, para evitar las posibles dudas que pueda plantear una pelota compartida. A partir del pedido, el que tomó la decisión, enfrenta la situación, eliminando así, toda posible duda o vacilación.

En todas las acciones voleibolísticas individuales hay dos grandes temas que debemos tener muy en cuenta para el aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades: la anticipación táctica y la respuesta técnica motora individual.

* Anticipación táctica: como su nombre lo indica, consiste en adelantarse mentalmente a la acción de golpear el balón y se basa en la observación del cuadro de situación. Cuadro compuesto por los compañeros, el rival y la pelota, sin dejar de tener en cuenta también, el “momento” del partido que se está disputando. El conocer las características particulares del adversario, nos puede facilitar la posible dirección o tipo de vuelo que le puede imprimir al saque. La enorme ventaja que significa repetir la ubicación en el campo ante el saque de determinado jugador, nos permitirá responsabilizarnos o no de determinadas pelotas, acordando con el compañero cercano, quien se hace cargo de la misma, cuando ésta llega a zonas intermedias. El vuelo propiamente dicho del balón condicionará la respuesta mecánica de los receptores (corto, largo, derecha, izquierda, etc.)
* Aspecto técnico individual:

1. Capacidad de lectura y comunicación para asumir cuanto antes la responsabilidad de intentar controlar el saque rival, realizando el ...
2. Desplazamiento con la velocidad, dirección y forma necesaria que permita una correcta
3. Postura del cuerpo, de manera tal de facilitar el libre accionar de los brazos, de modo que los mismos permitan el ...
4. Mayor y mejor contacto con la pelota en los antebrazos, para lo cual se sugiere la rotación de los mismos, de manera que se le pueda oponer a la pelota una amplia y plana superficie de “control” con el ángulo de devolución que garantice la altura y dirección deseada. Por supuesto que, además de lo expuesto anteriormente, también debemos enseñar y perfeccionar la recepción del saque con el golpe de manos altas, ya que la gran flexibilidad reglamentaria nos lo permite hacer sin riesgos de cometer infracción.

Conclusiones:

* A partir del momento que el sacador se posiciona en su zona y se escucha la orden del juez, nada debe interferir en la actitud concentrada de los receptores. Nunca se debe perder de vista la pelota, ya que de ese modo se podrá determinar con absoluta justeza, su lugar de caída.
* Habilidad natural para desplazarse con mucha rapidez en todas las direcciones posibles
* Superlativa habilidad del tren superior, fundamentalmente del golpe de manos bajas, ya que si bien la elasticidad reglamentaria, hoy permite recibir el saque con las manos, la dificultad de los mismos hace que la prioridad la siga teniendo el golpe de antebrazos. Los aspectos técnicos fundamentales que debemos tener en cuenta para una correcta ejecución, son los siguientes:

+ acomodación del cuerpo en el momento del impacto. El mismo debe hacerse, en la medida que la dificultad del vuelo lo permita, de frente al lugar hacia el cual enviaremos la pelota o bien girando el tronco y los brazos hacia el destino elegido

+ sensibilidad en los antebrazos, a partir de un plano de rechazo lo suficientemente amplio (se logra o cuando menos se intenta, con una rotación de los antebrazos hacia arriba), que permita “controlar” la pelota con la mayor naturalidad posible, evitando en todo momento, los “golpes bruscos” que atenten contra la calidad de la acción y por ende en la precisión. La idea de control se obtiene a partir de poder dominar y dirigir el balón con el suave movimiento de los brazos, hacia el destino elegido. La pelota no debe rebotar (tipo fliper), en los antebrazos, ya que los brazos en el impacto y a posteriori del mismo, continúan naturalmente el movimiento, hacia el lugar al cual enviamos el balón. Esto ha sido explicado en la etapa de juego adaptado (2 vs. 2 variante de frontalidad con la incorporación del golpe de manos bajas)

Para muchos profesores y entrenadores de vóleibol, entre los cuales me cuento, la recepción es uno de los momentos determinantes de este deporte, dado que el no poseer un buen nivel de respuesta dificulta las posibilidades de alcanzar un importante volumen de juego, ya que habría muchas posibilidades de que se corte el juego de inmediato,(lo cual atenta contra el divertimento de los protagonistas) cuando el saque supera claramente a la recepción.

Si bien el saque es la única habilidad técnico táctica cerrada (se puede memorizar su mecánica de ejecución) y cuenta con una serie importante de ventajas para su realización, ya que dispone del control total de la pelota previo al impacto y de ocho segundos para su ejecución; el receptor conoce algunos detalles fundamentales, que deberían facilitar su tarea:

1. sabe de antemano, cual es el adversario que lo va a atacar y después de un cierto tiempo de juego, puede llegar a conocer las características sobresalientes del mismo en lo que a posible dirección y tipo de vuelo se refiere.
2. No puede ser sorprendido por el rival, ya que éste debe esperar la orden del juez para llevar a cabo el saque y a posteriori de la misma no puede superar los ocho segundos para concretar dicha ejecución.
3. Conoce el lugar desde donde será atacado, ya que el sacador se posicionará anticipadamente en el sector desde el cual desea llevar a cabo su tarea.
4. El recorrido del balón es considerablemente largo, ya que habrá un mínimo de nueve metros y un poco más (el necesario para superar la red) para que él pueda leer el vuelo del mismo, disponiendo de esta forma de un relativo tiempo para movilizarse y actuar.

El vóleibol, al igual que el tenis, es un deporte que exige gran capacidad de concentración, ya que todo error finaliza con la obtención de un punto para el rival. Durante todo el tiempo que la pelota se encuentra en juego, los jugadores deberán estar muy atentos al vuelo de la misma. La recepción del saque, no es la excepción, por lo cual en el momento que el rival procederá a sacar, los receptores deberán estar totalmente concentrados en el accionar del adversario, no debiendo prestar atención a ninguna otra circunstancia (compañeros, familiares, ni siquiera su propio entrenador o profesor).

Otro detalle importante que el receptor debe tener muy en cuenta es realizar una correcta observación del vuelo de la pelota, para determinar con exactitud el lugar de caída de la misma. Una vez que, el alumno determina si dicho balón es suyo o no, informará rápidamente al equipo, su decisión de recibirlo o no, avisando con un grito (‘tuya o mía”) de manera de evitar confusiones, dudas o molestias. ***La comunicación es imprescindible en la recepción del saque.***

Una ley no escrita del vóleibol, dice que *el que amaga, recibe.* El que primero se desplaza hacia la pelota, es el encargado de controlarla, No se debe interrumpir, de repente, la búsqueda del balón, aún en aquellas circunstancias en las cuales nos dimos cuenta que nuestra apreciación fue incorrecta. Se debe continuar el movimiento iniciado, aún a sabiendas de que no estará en las mejores condiciones para recibir, ya que con seguridad, ante nuestro arrepentimiento, sorprenderemos fatalmente a nuestros compañeros: “El que amaga y no recibe, traiciona”

Otro detalle importante que deben manejar nuestros jugadores, para evitar las confusiones es el siguiente: cuando la pelota cae entre dos receptores, la prioridad de control la tiene aquel que se encuentra mejor orientado en función del destino final que le imprimiremos a la recepción o que tiene el brazo hábil del lado cercano a la pelota. Por ejemplo, pelota entre 5 y 6, la prioridad de recepción la tiene el 5 por que tiene su brazo derecho del lado de la pelota. Tiene prioridad, también el que está ubicado de frente a la pelota, por sobre el que está de costado; el zaguero tiene prioridad sobre el delantero, para que éste pueda preocuparse antes de la carrera de acomodación, previa a la posible carrera de salto para remate; durante la clase puede tener prioridad el alumno de mayor dificultad en la tarea de recepcionar, de modo que tenga más cantidad de saques a controlar, en comparación de otro alumno más eficiente; en un enfrentamiento deportivo, la prioridad la tendrá el que mejor recibe para tener mayores probabilidades de éxito en la acción de controlar el saque.

A partir de una correcta lectura y del claro conocimiento del lugar donde se encuentra ubicado el receptor, permitirá recibir o dejar salir aquellas pelotas que por el vuelo que traen, caerán fuera de los límites del campo de juego. Toda pelota que genera dudas sobre su punto de caída (fuera o dentro de la cancha), debe ser controlada: *ante la duda, recibo*

Ante una pelota dudosa, el responsable de avisar si cae adentro o afuera, es el jugador más cercano al receptor, ya que por su posición estará en mejores condiciones de observar la posición del compañero, la pelota y la línea.

Hay dos motivos por los cuales un saque puede finalizar en punto directo para el adversario.

1. Uno por ineptitud técnica de quien recibe; ya sea por sus dificultades para leer, o para desplazarse o bien para controlar el balón con los antebrazos. Esto se intenta corregir, a través de las repeticiones constantes del protagonista, haciendo fundamental hincapié en el problema que tiene. Las actividades sugeridas para estas correcciones son de tipo individual.
2. La otra razón por la cual se logra un gol directo a través del saque, es por las dudas o confusiones que provoca una pelota colocada en zonas intermedias, entre dos o tres receptores. Para evitar este inconveniente, debemos clarificar con absoluta certeza el lugar que debe ocupar cada jugador en el sistema elegido, cual es la zona de responsabilidad que le compete y por último saber quien es el encargado de controlar las pelotas que caen en las zonas limítrofes.

Resuelto en la teoría, el problema individual que representa recibir un saque, debemos decidir, que formación colectiva adoptamos para cubrir la mayor cantidad de cancha posible.

Las dos grandes posibilidades que disponemos, son las siguientes:

* distribuir en el campo de juego, la mayor cantidad de jugadores posibles, de modo tal de garantizar el máximo cubrimiento espacial posible, con la menor responsabilidad individual que podamos presentar: ***muchos que controlen poco***
* en clara oposición al criterio anterior y con el objetivo de clarificar todo lo posible, las zonas de responsabilidad individual, minimizamos la cantidad de receptores, ampliándole a los mismos la zona a controlar por cada uno de ellos: ***pocos, y muy buenos, que controlen mucho***

Sintetizando podemos decir que, las posibilidades son:

* La primera, permite cumplir con el objetivo del juego a turno, ya que todos los alumnos, en forma alternativa pasarían por todas las posiciones cumpliendo su rol de receptores, con lo cual les daríamos la chance de mejorar en este importante aspecto del juego.
* La segunda por el contrario, estaría reservada para aquellos alumnos que se desempeñarían con mucha eficiencia en la tarea de recibir el saque, con lo cual estaríamos en presencia de especialistas, que le aportan al equipo lo mejor que saben realizar.

Respetando este concepto pasaré a explicar, la que a mi criterio es la formación con cinco receptores mas conveniente a utilizar en el ámbito escolar. Dicha formación se denomina de la siguiente manera:

1. ***recepción de saque con cinco jugadores formación W:***



En esta fotografía se observa con total nitidez la correcta ubicación de cada uno de los integrantes de la W, a partir, en este caso, del armador en posición 3

Se agradece la colaboración de las srtas. Pacheco, Pájaro, Rossi, Conte y Maquilón (Instituto SAFYD, 3º A, 2009, turno mañana) por autorizar la utilización de esta fotografía como material de estudios en este apunte.

**Las razones fundamentales por las cuales sugiero esta formación son:**

* Protege convenientemente el centro de la cancha, lugar más asediado por los saques entre principiantes (respetan el principio de seguridad con respecto al saque)
* El área a controlar por cada jugador es relativamente pequeña, no exigiendo consecuentemente, grandes desplazamientos.
* Una vez resuelto el problema que significa controlar el saque rival, este dibujo táctico facilita la posterior salida de ataque de los delanteros, fundamentalmente por los laterales (en este caso puntual de 4 y 2 respectivamente)

En la última etapa del minivóleibol, cuatro contra cuatro, los jugadores se disponen dibujando un rombo (siempre y cuando tengamos decidido recibir en W en la etapa de seis contra seis), formado por los tres delanteros y un único zaguero. Ahora nos quedaría por ubicar solamente a los dos zagueros restantes. Teniendo en cuenta el principio de que nadie debe obstaculizar la visión de un compañero, los dos jugadores que restan se colocan en los espacios libres que dejan los demás, con lo cual quedan ubicados de manera similar a un entrenamiento de natación, donde cada uno estará ubicado en un andarivel diferente del resto de sus compañeros. Esta formación, recibe el nombre de W, debido a la figura que se forma y observa desde atrás. La ubicación de los receptores es fija e inamovible, variando solamente, a partir de la ubicación que tiene el armador, la numeración de cada uno de los jugadores. Esto se ve con más claridad, en los gráficos siguientes:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3 2

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

D B

(4) C (2) 4 1 4 2

(6) 3 3 1

E A 5 6 5 6

(5) (1)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Teniendo en cuenta la explicación anterior: posiciones fijas, jugadores variables, la ubicación de éstos será la siguiente:

* B – D: se ubican a una distancia aproximada de un brazo y un poco más de la línea lateral, en virtud de que son muy pocos los saques que caen en dicha zona y en caso de que sucediera, un alumno/a de estatura media, con una flexión lateral profunda más el largo de sus brazos, alcanzaría con relativa facilidad el balón que cayera en la misma. En relación a la línea de frente, se colocan también a un brazo y un poco más de la misma, ya que de caer algún saque por delante de su posición, lo haría con un vuelo lento y cómodo (debido a que tiene que superar la red), lo cual permitiría el desplazamiento de estos receptores. Con respecto a las pelotas altas que llegan a la altura de la cabeza de los receptores, hoy con la flexibilidad reglamentaria que tiene el primer golpe de defensa, permitirá intentar su control con los dedos sin ningún tipo de riesgo exagerado. Esto los convierte en los responsables de controlar todos los saques cortos que caen en la zona de frente y el lateral correspondiente a cada uno. Toda pelota que supera la posición en la cual se encuentran, pasa a ser responsabilidad de los compañeros más retrasados.
* C: en relación a las líneas laterales, se coloca en el medio de sus compañeros B y D, de manera de quedar a la misma distancia de ambos. Con respecto a la línea de frente, se ubica ligeramente retrasado en relación a B y D, más adelantado que A y E, con lo cual queda entre ambas líneas de receptores. Es casi con seguridad, el jugador que mayor cantidad de saques recibirá, porque se encuentra en el centro mismo de la cancha. La mayor dificultad que tendrá, son aquellos saques cortos que caen dentro de la zona de frente (salvo que el levantador se ubique en pos.3, con lo cual será el encargado de controlar esos saques). Si se colocara más adelantado (en una misma línea que B y D), quedaría demasiado campo libre para que reciban A y E. Por el contrario, si se retrasa (en una misma línea con A y E), queda una zona muy débil entre B y D (debido a la distancia entre ambos). Al igual que B y D, toda pelota que supere la posición alta de sus manos, será responsabilidad de los otros dos jugadores más retrasados.
* A – E: son los más retrasados de la formación; se colocan por detrás de los tres jugadores mencionados anteriormente (equidistantes entre ellos y las líneas laterales), en los espacios libres que dejan éstos, de manera de visualizar con absoluta comodidad al sacador rival. Son los encargados de recibir toda pelota que supera a sus compañeros más adelantados. En relación a la línea final, se colocan en el lugar que sepan con certeza absoluta que, toda pelota que supera la posición alta de sus manos, cae por fuera de los límites de la cancha.

A manera de síntesis podríamos decir que cada uno de los receptores es responsable de cuidar la zona que tiene por delante de su posición y lateralmente hasta donde alcanza con el largo de sus brazos (desplazamiento incluido los más retrasados, ya que el espacio lateral libre es mayor); pueden controlar los saques altos con las manos sin riesgo de infracción, ya que el reglamento se flexibilizó mucho.

**La gran dificultad que presenta esta formación**, está dada por la cantidad de jugadores que pueden dudar simultáneamente sobre una misma pelota, tres: E-C-D; A-B-C; A-C-E

¿Cómo intentamos contrarrestar este inconveniente? Lo primero, es clarificar una vez más el área de responsabilidad de cada receptor, determinar las prioridades posibles en cada triángulo (mano hábil del lado de la pelota; mejor receptor (a la hora del juego ppte. dicho); el peor receptor (a la hora de la clase o entrenamiento con el objetivo de mejora); mejor ubicado en relación al levantador; el que la pide primero, etc.) y luego, lo más importante, entrenar cada triángulo por separado, pidiéndole a los sacadores que dirijan el saque en el medio de las posiciones, de manera de crear la mayor confusión posible.

Para terminar, es importante dejar aclarado lo siguiente: esta ubicación, tentativa para cada uno de los alumnos – jugadores, es un punto de partida, que podrá o deberá ser modificado en función de las distintas realidades que se puedan ir dando en un encuentro, a partir de las tendencias o particularidades que presenten los jugadores rivales: acercarse más a la línea de tres metros (situación muy probable entre las niñas), retrasarse, volcarse hacia alguno de los laterales, etc.

Cómo trabajamos individual y colectivamente la recepción del saque?

En la etapa de dos contra dos variante de frontalidad incorporamos a los conocimientos técnico tácticos de nuestros alumnos, el saque de abajo y el golpe de manos bajas básico. Acá comenzó el aprendizaje y desarrollo de la recepción del saque desde el punto de vista individual, ya que la ubicación de los alumnos en el campo hizo posible esta tarea. En la etapa siguiente, en la variante de lateralidad, comenzó a tener vital importancia el compartir el campo de juego, con los problemas lógicos de dudas y vacilaciones a la hora de recibir una pelota ubicada entre ambos receptores. Comenzó la comunicación como elemento fundamental para solucionar estos inconvenientes lógicos de compartir terreno y pelota. En una palabra, todas las tareas realizadas en la etapa de juego adaptado y minivóleibol, facilitaron la tarea de controlar el saque rival. En este momento en que nuestros alumnos se encuentran jugando el vóleibol real de seis jugadores, lo que deberíamos trabajar es en los triángulos de responsabilidad compartida.

En un medio campo, ubicamos a los receptores de posición 4, 5 y 6 (triángulo de la izquierda) y el armador en pos. 3; del otro lado, en la zona de saque derecha, tres o cuatro alumnos intentarán dirigir el saque con puntería al medio de los receptores, generando de esta forma la mayor cantidad de dudas posibles en cuanto a la recepción propiamente dicha del saque. A medida que se van presentando los problemas, vamos consensuando con los alumnos, cuales son las prioridades a tener en cuenta para solucionar los inconvenientes planteados (remitirse a las pág. 65 y 66)

Este triángulo es el encargado de controlar un poco más de la mitad de la cancha. Sobre el resto del campo se ubicarán los dos receptores que faltan: 1 y 2, quienes trabajarán simultáneamente con otro compañero armador (ubicado de espaldas al otro armador), haciéndose responsables de controlar los saques que, los alumnos ubicados en la línea final, cerca del lateral izquierdo, dirigirán a su sector. En la otra mitad de cancha, podemos plantear las mismas tareas colectivas, de modo que, tendríamos trabajando simultáneamente a diez receptores, cuatro armadores y el resto de los alumnos oficiarían de sacadores. La consigna fundamental a respetar por los alumnos sacadores (responsables absolutos del éxito o fracaso de esta actividad) es realizar un saque alternativo por lado, de modo de evitar golpes por distracción. Es muy probable que la falta de puntería de los sacadores, o el no control correcto del balón en la recepción propiamente dicha, o la irregularidad en el armado o el no manejo de la dirección en el remate, interfieran el accionar de otro grupo, tornado la tarea en complicada y aparentemente desordenada, lo cual puede llevar al desaliento de los alumnos y a veces, también al docente. Esta circunstancia no debe significar, de ninguna manera, la suspensión de este tipo de tareas, ya ***que la única manera de mejorar la recepción del saque es recibiendo la mayor cantidad de saques posibles*** y la única forma de evitar las dudas colectivas es planteando este tipo de actividad.

* **Armado:**

A partir del control de la pelota enviada por el adversario, ya sea a través de la recepción de saque o bien de una defensa ante un remate o luego de la recuperación de una pelota bloqueada por el rival, comienza un intento de ofensiva, a partir de la acomodación de la misma, cerca (aún en ataques de segunda línea) y sobre la red, para intentar enviarla al otro campo, con la mayor dificultad posible.

Para el logro eficaz de un ataque, es fundamental la calidad de la segunda pelota, denominada armado, acomodación, levantada o preparación. Ahora bien, de qué depende la calidad de dicha acción ? La respuesta es: *precisión* en cuanto a la ubicación en relación a la red y al atacante y del *criterio táctico*, en cuanto a la elección del destinatario de la misma y del tipo de pelota elegida para la definición.

1. Precisión: la pelota debe estar ubicada en el lugar que más le conviene a nuestro compañero atacante, es decir, por delante de su mano hábil; en la máxima altura que su alcance le permita tomarla; cómoda en cuanto a la distancia de la red y con la velocidad en el vuelo, que le permita llegar con comodidad a la misma, creándole al mismo tiempo, dificultades al rival que intentará oponerse a través del bloqueo. El armador, conociendo las características técnico tácticas de sus compañeros atacantes, debería poseer la habilidad para entregarles a cada uno de ellos, la pelota que necesitan. Uno de los mejores armadores del mundo de todos los tiempos, el coreano Kim Ho Chul (actualmente entrenador de la selección de su país), dijo que, el armador, se debe desempeñar en su tarea, igual que un experto mozo de confitería, que le lleva a cada comensal el pedido que cada uno de los mismos realizó, sin ningún tipo de equivocación. De la misma manera, el armador debería respetar las particularidades de sus compañeros atacantes, acomodándole el balón a cada uno de ellos, acorde a su preferencia. Qué habilidades motrices y técnicas debe demostrar un armador preciso ?

* Un golpe de manos altas perfecto tanto hacia adelante como hacia atrás (en el alto rendimiento se debe hacer en el aire, con la intención de acelerar el tiempo de ataque)
* Un desplazamiento lo suficientemente rápido como para llegar correctamente posicionado a la pelota, aún en circunstancias de alta dificultad.
* Capacidad de frenado, como para acomodarse en función de la pelota que viene y el destino que le imprimirá a la misma.
* Dominio del cuerpo en el piso y en el aire.

b) Criterio táctico: el ideal del mismo se logra cuando la pelota le llega a nuestro mejor atacante, con la menor oposición posible (un solo bloqueo o dos mal posicionados)

El criterio táctico se pone de manifiesto a partir de :

* la observación de los compañeros y de los rivales, para así poder elegir el lugar más conveniente para atacar: los extremos, el centro de red o la segunda línea.
* El manejo o empleo de diferentes trayectorias, es fundamental para el logro de una acción táctica eficaz: parabólica, rasante, corta, intermedia.

Teniendo en cuenta que el sistema base de juego elegido para un equipo de principiantes, consiste en darle a todos los jugadores las mismas responsabilidades técnico tácticas, el lugar elegido para llevar a cabo la importantísima tarea de armar, recaerá sobre la posición número 3. Las razones que fundamentan esta decisión, son las siguientes:

1. Facilita la tarea de los receptores, ya que al dirigir la pelota al centro de la cancha, dentro de la zona de frente, la perfilación de los receptores al acomodarse en función del destino, será menor, lo cual obviamente minimizará los posibles errores al intentar cumplimentar su tarea.
2. La distancia existente entre el armador y sus dos compañeros atacantes, será la misma, con lo cual su tarea se verá facilitada.
3. Dificulta la tarea de los bloqueadores centrales, ya que estos se tendrán que preocupar de controlar toda la longitud de la red.

Teniendo en cuenta que todo aquello que enseñamos durante la etapa del minivóleibol, tiene como objetivo final, facilitar el aprendizaje del deporte propiamente dicho, a través de su única expresión, que es el enfrentamiento de seis jugadores por equipo, en las etapas pasadas de 3 vs. 3 y 4 vs. 4, hemos adjudicado la responsabilidad del armado, obviamente al jugador de la posición 3.

**Actividades facilitadoras del aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento del armado:**

La actividad más simple y además, eficiente para mejorar la capacidad de armado de nuestros alumnos radica en colocar la pelota en las mejores condiciones posibles de ataque a posteriori de recibir el balón como consecuencia de la recepción del saque (ésta última a nivel individual o grupal, por triángulo).

Otras actividades de tipo individual pueden ser las siguientes:

El alumno en posición 3 (a un brazo de la red), hace picar el balón contra el piso hacia la pos.5/6 ó 6/1, no muy larga sino más bien alta; luego se desplaza velozmente hacia el mismo tratando de girar previo al impacto de modo tal de quedar enfrentado a la pos. 4 y 2 alternativamente. Ubicado idem anterior, hace rebotar la pelota contra el piso hacia atrás (hacia la pos.2), obligándose a desplazarse en esa dirección (atrás), intentando armar al lateral contrario (pos.4); lo mismo en sentido inverso (desplaza a 4 y arma a 2). La dificultad más grande que tienen los alumnos principiantes para armar es la incorrecta acomodación del cuerpo, cuando la pelota queda separada de la red. Para intentar solucionar este inconveniente, deberíamos intentar realizar algunas de las actividades planteadas en la etapa de dos contra dos variante de lateralidad (pág. 38), momento del proceso de enseñanza aprendizaje en el cual aparecen los movimientos semi circulares de acomodación previa al impacto.

* **Ataque:**

Es éste, el objetivo del vóleibol. Todo lo que se lleva a cabo dentro del campo de juego, tiene como finalidad, enviar la pelota con la mayor dificultad posible al campo rival, de modo que, los adversarios no puedan controlarla eficientemente.

Dicha eficiencia está ligada a la :

* Anticipación táctica:

Observación \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_pelota distancia de la red

lugar en la red

altura sobre la red

sistema defensivo rival delanteros más bajos

zagueros más flojos

* Respuesta motora:
* agresividad en el vuelo (remate potente)
* desvíos en las manos del bloqueo
* sorpresa (colocada o remate ubicado)

En la última etapa, del minivóleibol (cuatro contra cuatro) sugerí la incorporación, al repertorio técnico táctico de nuestros alumnos, del remate, como elemento ofensivo por excelencia.

La realidad educativa bonaerense nos muestra que, es realmente bastante complicado poder incorporar esta habilidad en dicha etapa, con lo cual es mucho más probable que, la gran mayoría de los docentes, recién enseñen el remate en la escuela secundaria, cuando sus alumnos se desenvuelvan en el vóleibol de seis jugadores.

En párrafos anteriores vimos como la carrera diagonal en posiciones 4 y 3 facilitó el ataque hacia la diagonal de la cancha; lo mismo sucedió con la carrera perpendicular en posición 2 y su ulterior envío a pos.5.

Esta es sin ningún lugar a dudas, la posibilidad más potente que tendrán nuestros dirigidos, ya que trasladarán sobre la pelota, toda la potencia acumulada durante la carrera. Pero no nos podemos contentar con esta única variante, ya que será muy fácil, en el futuro, controlar la misma, ya que la dirección de la carrera, delataría la trayectoria del remate. Es por eso que, inmediatamente después que nuestros alumnos jugadores grabaron o memorizaron la mecánica de ejecución correcta, debemos incorporar a su repertorio técnico táctico, el ***cambio de dirección con el brazo.***

El brazo, en lugar de descender en la misma dirección que marca o señala el pecho del atacante, modifica su movimiento y girando la mano hacia la izquierda, dirige el balón hacia dicho lateral (ataque por 4, cambia la dirección hacia 1; ataque por 2, cambia la dirección hacia 1). Es importante remarcar que, lo único que se mueve, es el brazo; el tronco permanece en la misma posición anterior (apuntando a pos.5 si el ataque es por 4 o por 2) y el brazo roza la cara, no debiendo perder, bajo ninguna circunstancia, altura.

4 3 2

En el gráfico anterior, se visualiza claramente, la dirección de la carrera previa del remate y luego el cambio de trayectoria que se le imprime al balón, gracias a la acción independiente del brazo. Esta habilidad, debería permitirle a nuestros voleibolistas la doble posibilidad de atacar hacia diferentes direcciones, sin denunciar el posible destino del envío. Se tendría que insistir mucho con este cambio de dirección, ya que ello representaría una importante posibilidad de engaño, al enviar la pelota a un lugar diferente al que marca el pecho del atacante, permitiendo de esta manera el ataque a los pasillos, sectores muy poco buscados, generalmente.

Ejercicios facilitadores de su aprendizaje: de parados, de frente y separados tres o cuatro metros de la red, con el cuerpo a 45º hacia la derecha, lanzar la pelota verticalmente y golpearla perpendicular a la posición en que nos encontramos, hacia la red. Idem anterior, pero recibiendo el balón de un compañero que nos lo dirige paralelo a la red (símil armado). Inicialmente, estas dos tareas las ejecutamos sin salto. A posteriori, con lanzamiento vertical de un compañero ubicado en pos. 3, saltando en la pos. 4, intentamos dirigir la pelota hacia pos.1 (para incentivar la dirección podemos colocar conos en el sector de la cancha a la cual deseamos que nuestros alumnos dirijan la misma). Idem anterior con un compañero del otro lado de la red, parado sobre una silla, simulando bloquear el posible ataque diagonal (tapando los envíos a pos.4, 5,6), intentamos dirigir la pelota a la pos. 1

* **Cubrimiento al propio ataque:**

En el preciso instante en que se lleva a cabo el enfrentamiento aéreo entre un rematador y el o los bloqueadores, en ambos equipos se producen movimientos de los restantes jugadores, previendo el éxito del rival. Esto significa que los compañeros del bloqueador/es, suponiendo que éste/os no logre/n impedir el paso de la pelota, se distribuirán en el campo de juego, tratando de protegerlo en su totalidad. **Esta disposición grupal se denomina defensa de campo**.

Simultáneamente, en el campo del rival, los compañeros del atacante, se acercan a cubrir sus espaldas partiendo del supuesto que la pelota será interceptada por el bloqueo adversario, haciendo que la misma caiga nuevamente en su propio campo. **Este movimiento** **se denomina cubrimiento a nuestro propio ataque**. ¿En qué consiste la apoyatura, cobertura o cubrimiento al compañero atacante? Los restantes jugadores del equipo, se distribuyen por detrás y al costado de aquel, en dos líneas semicirculares intentando recuperar los rebotes verticales (muy cercanos a la red) o aquellos que el bloqueo frena, provocando que el balón vaya al centro o fondo de la cancha.

La primer línea de apoyo, estará integrada por los jugadores que se encuentran más cercanos al atacante. Por lo tanto no podemos prever quienes la conformarán, ya que dependerá absolutamente de la situación inmediatamente anterior al armado. Esto obliga a todos los jugadores del equipo a estar muy atentos y concentrados, ya que inmediatamente su compañero organizador decide a quien le pasa la pelota, los restantes integrantes del equipo (incluido el armador) tomarán posición de cubrimiento, tanto en la primera como en la segunda línea de apoyo. Ahora bien, ¿cómo se ubican esas líneas?

La primer línea puede estar integrada por dos o tres jugadores; esto dependerá del sistema táctico colectivo elegido por el profesor a partir de la diferencia de alcance que haya entre el atacante y el o los bloqueadores.

Cuando el alcance del bloqueo es superior al del ataque, los asistentes al mismo deben colocarse muy cerca de él, prácticamente debajo de su posición, ya que deben prever un rebote muy vertical (en virtud de la muy probable invasión de las manos de los bloqueadores). Por el contrario, cuando el bloqueo no tiene un alcance muy importante, el posicionamiento de los jugadores se debe hacer más alejado, ya que el rebote no será hacia abajo, sino hacia atrás, cayendo, muy probablemente, lejos de la red.

De esta explicación se desprende que hay dos formaciones posibles.

Una con dos jugadores en la primera línea y tres en la segunda y otra a la inversa. Estas disposiciones se denominan 2-3 y 3-2.

¿Cuál de ellas conviene utilizar?

Sugiero comenzar con una formación 2-3, partiendo de la base que los niveles de bloqueo en la etapa de iniciación son bastante poco eficientes.

En los dos gráficos que presento a continuación, vemos, en el de la izquierda, como a partir de una recepción de saque perfecta (formación grupal en W armador en pos.3), el jugador de pos. 2 se desplaza en busca de la pelota y ataca sobre su lateral, cerca de la varilla.

En el gráfico de la derecha, observamos claramente como el resto de los compañeros se dispone en las dos líneas de cobertura, ubicándose en la primera línea los jugadores de pos.1 y 3 por ser los que más cerca se encuentran del compañero atacante. Prestemos atención a la ubicación geográfica de estos jugadores, ya que deben encontrarse a una distancia de la red (nro.3) y de la línea lateral derecha (1) que les permita recuperar pelotas que caigan en dichas zonas, y al mismo tiempo controlar mutuamente la zona interior que hay entre ambos. Los otros tres jugadores se distribuyen en una segunda línea de cobertura, de modo tal de encontrarse en los espacios libres que dejan los integrantes de la primera línea y equidistantes entre sí.

2

3

4

1

5

6

|  |
| --- |
| 3 |
| 1. 2   6  5 1 |

Datos estadísticos, recogidos en cientos de partidos de alto rendimiento, nos dicen que, las pelotas recuperadas en la acción de cobertura son muy pocas y representan un porcentaje mínimo dentro del volumen total de juego que significa un partido de vóleibol. Esto podría decidirnos a no prestarle ninguna atención a esta tarea colectiva. Sin embargo sugiero que le otorguemos, casi, la misma importancia que a la recepción y a la defensa de campo, ya que requiere de nuestros jugadores una actitud de atención y concentración muy importante, que hace que permanentemente se encuentren “jugando” el partido, aún cuando no entran en contacto con la pelota. Además la recuperación de una pelota bloqueada por el rival, representa una enorme inyección anímica para el equipo que la lleva a cabo y esa pelota recuperada puede significar la diferencia entre el triunfo o la derrota.

**Cómo incentivamos a nuestros alumnos para que “graben” esta importante tarea colectiva?**

A partir del preciso instante que planteamos tareas de enfrentamiento entre atacantes y bloqueadores, sugiero que los alumnos que se encuentran del mismo lado que el atacante, realicen la tarea de cobertura (uno de los principales acompañantes del rematador debe ser el armador, ya que es el primero que sabe quien va a atacar). Por ejemplo: una hilera en pos.4; el primero de la misma le pasa el balón al armador (pos.3); el segundo de dicha hilera sin pelota; del otro lado de la red, un bloqueador en pos.2. Apoyando al atacante (4), el armador por el costado y el segundo de la hilera por detrás, acompañan su accionar, previendo el éxito del bloqueo rival. Si trabajamos sobre el triángulo de la derecha, por ejemplo, (1,2,6), con ataque del nº 2 contra bloqueo de pos.4, la acción de cubrimiento la realizan el armador por el costado, el 1 por la espalda y el 6 entre ambos (cubrimiento 3/2)

1. **Fase de contrataque:**

* **Saque flotado sobre hombro a pie firme:**

Cuando hablé sobre el saque de abajo frontal, utilizado en el minivóleibol, lo hice a partir del total convencimiento de las facilidades de recepción que significaba el vuelo parabólico del mismo, influyendo esto ostensiblemente en la continuidad del juego, situación que favorece enormemente a las posibilidades de aprendizaje de los noveles jugadores de vóleibol

El progreso técnico táctico de los protagonistas obliga a presentarles un nuevo elemento de juego que les permita su enriquecimiento deportivo, y consecuentemente mejores logros deportivos. Inicialmente, lo primero que buscábamos con el saque de abajo, era el buen aprendizaje de su ejecución; luego la correcta ubicación que permitiera una ventaja táctica y por último un vuelo con mayor dificultad, que complicara la tarea de los receptores rivales. Es la hora de presentar un nuevo saque que provoque un vuelo mucho más rasante, con mayor agresividad que el anterior.

El saque representa una importantísima arma de ataque (no olvidar que no es considerado así reglamentariamente) o de defensa, según la óptica desde la cual se lo mire. Digo que es aliada de la defensa porque, gracias a un buen servicio, podemos dificultar y mucho, la tarea ofensiva adversaria., lo cual obviamente, facilitará nuestra ulterior tarea defensiva.

Al mismo tiempo, puede ser considerado una habilidad de ataque, ya que gracias a él, podemos también obtener un punto a través del bloqueo, del contraataque o directamente a través del servicio.

Es en síntesis, una habilidad técnico táctica fundamental que debe ser atendida cuidadosamente, siendo además, la única habilidad que puede ser enseñada como una habilidad cerrada, grabando memorísticamente una manera de ejecutarlo siempre igual.

Los dos saques más utilizados entre los jugadores de mejor nivel técnico táctico son, el saque flotante (en sus dos versiones, a pié firme y en salto) y el de potencia (en salto, similar a la mecánica de ejecución del remate)

En el nivel escolar secundario sugiero iniciar la etapa de agresividad en el saque, con el flotado a pie firme.

Al igual que lo hicimos con el saque de abajo, para una mejor comprensión de su mecánica, dividiremos su análisis teórico en dos momentos: los movimientos previos y la acción propiamente dicha.

a) movimientos previos a la acción: el alumno o jugador se encuentra parado de frente, apuntando con el pecho hacia el lugar al cual desea enviar la pelota, con la pierna contraria al brazo que golpea, adelantada. El balón se encuentra depositado sobre la mano contraria a la que realizará la acción, mientras el brazo ejecutor se encuentra flexionado en un ángulo de 90º, con la mano abierta y los dedos tensos y separados, preparado para impactar la pelota.

b) acción propiamente dicha: el primer gran tema a considerar en la ejecución del saque flotante es el LANZAMIENTO, el cual debe ser vertical y a una altura no mayor que la mano que impacta; es decir que debe tener la altura mínima necesaria para que la mano y el brazo puedan realizar el movimiento de búsqueda del balón con comodidad. La pelota debe ser impactada, en el momento en que dejó de subir y aún no comenzó a descender, en lo que se denomina el “momento muerto”, de manera tal de no encontrarnos con un balón que, descendiendo de una altura innecesaria, por la fuerza que trae, dificulte nuestra ejecución.

La mano debe ir en busca de la pelota con gran VELOCIDAD, ya que éste es el componente fundamental que provocará un vuelo realmente dificultoso. El impacto debe realizarse con la palma de la mano y en el centro mismo de la pelota, de modo tal de no imprimirle a la misma ningún tipo de rotación, ya que esto provocaría una trayectoria definida, mucho más fácil de leer. El recorrido de la mano debe ser absolutamente horizontal, de tal forma que provoque un vuelo lo más rasante posible. En el momento que hacemos contacto con el balón, la mano se debe frenar bruscamente, lo cual provocará en la misma un vuelo irregular, dando toda la sensación que FLOTA en el aire (de esta situación recibe su nombre). Esta trayectoria no definida, dificulta enormemente la tarea de los receptores rivales, ya que sobre el final de la trayectoria, muchas veces la pelota cae abruptamente, con los contratiempos lógicos que esto le genera al receptor. Es importante remarcarle a nuestros alumnos que la fuerza del ejecutante no influye en absoluto en el resultado final, ya que el gran secreto del saque se reduce a:

* Lanzar el balón correctamente: vertical y no más alto que la altura de la mano que golpeará el mismo.
* Buscar la pelota con un rápido recorrido horizontal de la mano que impactará.
* Impacto al balón con la palma de la mano, en el centro de la misma.
* Freno brusco de la mano al impactar la pelota.

Históricamente, la posesión del saque significaba la posibilidad de sumar puntos. Hoy, en la actualidad, con el sistema rally point, cada pelota que se juega, finaliza indefectiblemente en la obtención de un punto por parte de alguno de los dos equipos en pugna.

Esto condiciona, ya sea por el momento del partido que estamos viviendo, las características del rival de turno, la habilidad técnica o bien el estado anímico del ejecutante, el objetivo táctico que perseguimos con el saque: seguridad o agresividad. En el primero de los casos, el jugador no debe perder el saque, ya sea por que su servicio no está del todo ajustado técnicamente o bien por que su antecesor en el turno, lo perdió. Un saque que busca seguridad, debería enviar la pelota al centro del campo, con un vuelo tal que garantice que el mismo no será detenido por la red (recordar que hoy el saque puede tocar la red), de manera tal de minimizar la posibilidad de error.

La agresividad se puede lograr por el tipo de vuelo que le imprimimos al balón (tal el caso del saque flotante que nos preocupa ahora) o bien por la ubicación del mismo en el campo de juego. Un saque bien ubicado tácticamente, ayuda enormemente a cumplir la tarea defensiva del equipo sacador. Alguna de las distintas razones que justifican el envío de la pelota a un determinado lugar de la cancha, pueden ser las siguientes:

* Al jugador de mayor dificultad en la recepción
* Lejos del mejor receptor.
* Sobre el lado interno del receptor atacante para dificultar su posterior ataque.
* A los jugadores que basan su ataque en la velocidad (fundamentalmente a los de primer tiempo)
* Si el armador se encuentra en algunas de las posiciones delanteras, en su zona de influencia.
* Si el armador se desplaza desde lejos de la red, en su camino hacia la zona de armado.
* Recargando el saque siempre sobre el mismo receptor
* Insistiendo sobre el jugador que acabó de equivocarse.
* Etcétera.

Actividades para facilitar su aprendizaje y posterior desarrollo:

De frente a la pared, a una distancia de tres metros aproximadamente, lanzar por delante de la mano, a una altura no superior a la misma, impactar con el centro de la palma, enviando el balón lo más recto y horizontal posible. La cercanía con la pared, hará que podamos repetir innumerable cantidad de repeticiones en un tiempo determinado.

En parejas, uno a cada lado de la red, a una distancia inicial de tres metros, realizar el saque lo más rasante posible a la red. A medida que se logra eficiencia en el envío, retroceder progresivamente hasta llegar a la línea final de la cancha. Es importante recordar que, el saque es la única habilidad técnica que se puede enseñar y entrenar como habilidad cerrada, razón por la cual es muy importante “grabar” un movimiento idéntico, en cada ejecución, que le permita a nuestros alumnos eficiencia y rendimiento a la hora de jugar vóleibol.

* **Bloqueo:**

Al igual que con el remate, es muy probable que muchos de nuestros alumnos no estén en condiciones de incorporar a su bagaje técnico táctico el bloqueo en la etapa de minivóleibol

( tres contra tres) y recién puedan hacerlo en la escolaridad secundaria.

Entre las páginas 52 y 58, explico como es la posición previa a la acción, es decir la espera del ataque rival, cuando aún no sabemos por donde nos intentará atacar; también sugiero como ajustar lateralmente, desplazándonos en la red; enseño, además, como actúan las manos y los brazos en su intento de dificultar el ataque rival; cuando se debe saltar y por último, como deberíamos dominar el cuerpo en el aire para no abalanzarnos sobre la red. A continuación detallaré algunos aspectos técnicos que no presenté en la etapa anterior, de minivóleibol:

**Desplazamientos:** en caso de necesitar recorrer mayor distancia, debido al no bloqueo de alguno de nuestros delanteros, es conveniente enseñar otros dos tipos diferentes de desplazamientos, a saber:

1. ***carrera frontal***, (tomando como frente las líneas laterales y no la red) donde el jugador, una vez decidido el lugar al cual se dirige, pivotea sobre el pie del lado hacia el cual se desplazará, encarando con una carrera idéntica a la del remate (sin separarse por ningún motivo de la red). En el momento en que llega al lugar donde realizará el salto, apoya sus dos pies simultánea o sucesivamente y con la ayuda extra de los brazos (al igual que en el remate), girará el cuerpo en el aire y ubicará las manos de frente a la pelota, en el espacio aéreo rival. Es importante remarcar la frontalidad de las manos hacia el campo adversario y no hacia la pelota, ya que de ésta manera, la misma puede finalizar rebotando hacia fuera de la cancha y no hacia donde es nuestro deseo. Es un desplazamiento muy útil para distancias largas, ya que es muy veloz; pero esto acarrea, al mismo tiempo un inconveniente muy importante que debemos tener muy en cuenta, a la hora de enseñarlo: la mayor dificultad en el acople con un compañero, debido a la velocidad de traslación y al impulso de los brazos. Si no aprendemos a frenar y controlar la llegada, es muy probable que haya choques entre los bloqueadores. El primer desplazamiento explicado (lateral) es lento y éste es veloz pero puede resultar difícil de controlar.
2. Muchos entrenadores sugieren como una solución intermedia, el desplazamiento con ***pasos cruzados***. El jugador se encuentra de frente a la red; cuando comienza a desplazarse (ejemplificaré hacia la derecha), lleva la pierna derecha hacia atrás y al lateral, con la mayor amplitud de paso posible (la intención es ganar la mayor distancia posible), de manera tal que, a posteriori permita el pasaje de la pierna izquierda por delante del apoyo anterior, juntándose luego ambas en el lugar donde se llevará a cabo el salto. Es importante remarcar que, el pecho se encuentra siempre de frente a la red, las manos bajan un poco para facilitar el desplazamiento y colaborar luego, mínimamente en el despegue. Comparativamente, en relación al desplazamiento lateral es más veloz y al igual que aquel, mantiene la frontalidad con respecto a la red; pero no es aconsejable para distancias largas, para lo cual sugiero el desplazamiento frontal y giro final.

**Accionar de brazos y manos**: los brazos se extienden totalmente, de modo tal de permitir la invasión inmediata de las manos en el espacio aéreo rival, en el menor tiempo posible. Estas deben estar abiertas, planas y firmes, de manera de evitar lesiones o que un impacto violento vulnere esta débil oposición. La separación entre ambas no debe exceder, de ninguna manera la circunferencia de la pelota, ya que no se debe permitir el paso de ésta, entre las mismas.

Creo conveniente remarcar la disciplina táctica que deben mantener el o los bloqueadores, quienes de ninguna manera deben modificar la posición de sus manos en el aire, aún cuando vean que el rival los intenta evitar cambiando la dirección de su envío, ya que no debemos olvidar que los restantes jugadores de la defensa se ubicarán en el campo en relación a lo que hagan los bloqueadores. Estos se colocarán en sectores de la cancha que no hayan sido tapados por aquel (fuera de lo que se denomina zona de sombra del bloqueo).

Si algún bloqueador moviera sus manos buscando el balón, lo único que lograría es anular la labor de los compañeros del campo. Una vez que finalizaron su tarea en el aire, deben regresar las manos al pecho, evitando cualquier movimiento hacia los laterales, ya que esto puede significar un golpe o cuando menos un inconveniente para el compañero con el cual saltamos, en un futuro, cuando implementemos el doble bloqueo. Creo absolutamente necesario remarcar que la pelota se debe intentar interceptar con las manos, evitando en todo momento oponerle a la pelota la zona de los antebrazos, ya que esto facilitaría en demasía los desvíos del balón en los mismos. Cuando el alcance del bloqueo es absolutamente superior al del ataque, deberían invadir mucho más, achicando de esta forma el ángulo de paso de la pelota, con lo cual se convierte en un bloqueo agresivo.



La agresividad en el bloqueo está totalmente evidenciada en esta fotografía, donde observamos un excelente triple bloqueo invasivo que dificulta enormemente el paso de la pelota al propio campo.

Ahora bien, en el caso de jugadores de poco alcance, se recomienda colocar las manos diagonales hacia atrás, de modo que si la pelota impacta en las mismas, el rebote se dirija hacia arriba, con lo cual estaríamos facilitando la tarea de la defensa. Este tipo de bloqueo lo denominamos pasivo.



En esta foto, a pesar del gran alcance de la jugadora de camiseta roja, vemos la colocación de sus manos, similar al bloqueo pasivo

En caso de que todos nuestros alumnos estén en condiciones de bloquear (recordar que la altura mínima de alcance, sugerida por la cátedra, es superar la red con las manos) lo más importante a tener en cuenta es la distribución de la responsabilidad en tres partes iguales (tres metros de red cada uno). Esto hará que el primer problema a resolver por nuestros alumnos es el posicionamiento correcto en el lugar indicado para contener el ataque rival; qué deben tener en cuenta para esta ubicación? A partir del momento que el alumno visualiza que el ataque se lleva a cabo por su sector, deberá inmediatamente observar la carrera del atacante rival, de modo tal de posicionarse de frente a la misma, una vez ubicado recuperará la visión del balón.

Esto lo podemos trabajar, inicialmente, ubicando al bloqueador en su sector, enfrentando alternativamente a una hilera de atacantes (4 ataca, 2 bloquea; 2 ataca, 4 bloquea, por ejemplo)

Inicialmente, para facilitar la tarea de los bloqueadores, los armadores deberían intentar ubicar la pelota siempre en el mismo sector, de modo de evitar los desplazamientos de estos. A medida que nuestros alumnos realizan la tarea con mayor eficiencia, le deberíamos solicitar a los armadores que envíen el balón a distintos lugares (siempre dentro de la zona en cuestión)

Creo importante recordar que la responsabilidad del bloqueo es zonal, no personal. No importa que jugador ataca, sino el sector por el cual se lleva a cabo dicho ataque. El alumno jugador de pos.2 controla el tercio de la derecha; el de 3 la zona central y el de 4, el tercio de la izquierda.

Cuando por razones de alcance, nos vemos en la imposibilidad de que todos nuestros alumnos bloqueen, aparece la necesidad de desplazarse de un sector de la red a otro. En la página anterior vimos como nos podemos trasladar con mayor efectividad o cual puede resultar más cómodo para nuestros alumnos. Inicialmente, sugiero practicar el desplazamiento sin presencia del balón, con la finalidad de controlar el cuerpo, evitando el toque sobre la red (hoy minimizado reglamentariamente, ya que sólo se considera anti reglamentario el toque del fleje superior de la misma). Si nos remitimos a la pág. 50 encontraremos una serie de actividades que nos resultarán útiles para esta etapa actual. Desde la actividad nº 5, adaptando las distancias y el tipo de desplazamiento, podemos repetir estas tareas

* **Defensa de campo:**

Ya hemos visto en las explicaciones anteriores, de que manera actuar individual y colectivamente para atacar a nuestros adversarios, es decir como ubicarnos para recibir el saque, desde que lugar organizar nuestro armado y como agredirlos ofensivamente.

Ahora bien, en este capítulo veremos de que manera actuar grupalmente para intentar controlar los envíos ofensivos rivales.

Cuál es el objetivo de la defensa de campo ?

Mínimamente, lo primero que nuestros jugadores deben evitar es que, la pelota enviada por el adversario caiga en nuestro campo, dándole a la misma la altura necesaria para que el encargado de golpear la segunda pelota llegue en las mejores condiciones posibles y finalmente, si fuera factible, lo más cerca del lugar elegido por el responsable de dicho equipo (profesor o entrenador), con la intención de facilitar aún más la tarea del armador, permitiéndole, de esta forma organizar el contraataque con mayores probabilidades de éxito.

Podemos decir que, nuestra defensa comienza a partir de la ejecución de nuestro saque, ya que a través de éste, intentaremos minimizar las variantes ofensivas del adversario, ubicándolo en el lugar que más nos convenga y si fuera posible, además, con el vuelo más dificultoso que le pudiéramos imprimir al mismo.

En función de la calidad de la recepción, del armado y de las características técnico tácticas del encargado de la ofensiva rival, nuestro equipo intentará actuar en consecuencia, a partir del sistema base de juego propio y de las particularidades individuales de nuestros jugadores.

La realidad escolar nos dice que, la gran mayoría de los grupos que aprenden vóleibol en la clase de Educación Física y muchas veces también los equipos que participan en torneos intercolegiales, no están en condiciones de bloquear, debido a la baja estatura y poco alcance de sus jugadores.

Asimismo, en niveles similares a los mencionados, los rivales no poseen atacantes que ameriten la preocupación de oponerles una primera barrera defensiva aérea, a través del bloqueo.

La pregunta que cabría hacerse es, ante estas situaciones, cómo deberían disponerse en el campo de juego?

La respuesta es, a partir de la posición inicial adoptada para recibir el saque, con la formación en W.

En el momento que, el armador adversario define el sector de la red por el cual se llevará a cabo el ataque, los jugadores defensores orientarán su cuerpo, hacia dicho sector, tomando como referencia para ubicarse, el pecho del atacante rival.

Ante un supuesto ataque por el lateral derecho de nuestra red (posición 4 del rival), con probabilidad de ataque cruzado por la orientación del pecho del atacante rival (en este caso señalizado por la flecha) y con una formación defensiva a partir de la recepción en W, la ubicación y responsabilidad de cada jugador, sería la siguiente:

|  |
| --- |
| 3 |
| 1. 2   6  1  5 |

Jugador nro. 3: se desplaza lateralmente a lo ancho de la zona de frente, siendo el responsable de tomar aquellas pelotas, colocadas suavemente cerca de la red, para lo cual se ubicará frente al jugador que realiza el ataque, a una distancia aproximada de la red de dos metros, de manera de no verse superado fácilmente por la pelota.

Jugador nro. 4: ubicado por detrás de la línea de frente, sobre su lateral, es el encargado de defender la diagonal (por la dirección que traería el ataque) corta (por la longitud del mismo, comparándolo con la que defiende el jug, de pos.5), como así también las colocadas cerca de la red, en su área de influencia. Deberá prestar atención de no cerrarse hacia el interior del campo, para no interferir la visión ni la tarea del jugador de posición 5.

Jugador nro. 6: se encuentra ubicado en el centro de la cancha, por detrás de sus compañeros de posición 2 y 3, en una zona altamente comprometida, ya que es el responsable de controlar aquellas pelotas que sobrepasan a los dos mencionados anteriormente, no debiendo interferir en la tarea de los más retrasados. Por la relativa cercanía con la red, es muy probable que, aquellos envíos fuertes a través del remate, los deba controlar con sus manos y no con los brazos, lo cual implica otra dificultad más.

Jugador nro. 2: al igual que su compañero de pos.4, está ubicado por detrás de la línea de frente, siendo el responsable de controlar las pelotas colocadas suavemente, sobre su lateral, que caigan fuera del alcance del compañero de pos. 3.

Jugador nro. 5: se encuentra ubicado por detrás y entre medio de los jugadores 4 y 6, cerca de la línea lateral, siendo el responsable de defender la diagonal (por la dirección que traería el ataque) larga (por la longitud del mismo, comparando con la que defiende el jug. de pos.4). Teniendo en cuenta que, la mayoría de los ataques se lleva a cabo desde la posición 4 y a su vez la gran tendencia, en lo que a dirección se refiere, es el ataque diagonal, podríamos decir sin temor a equivocarnos, que esta es sin ninguna duda, la posición de mayor probabilidad de acción defensiva.

Jugador nro. 1: se ubica en el fondo de la cancha, con una ligera tendencia al centro de la misma (en virtud de la orientación del pecho del atacante), en el espacio libre que dejan sus compañeros de pos. 2 y 6, reforzando, esa zona, pero sin despreocuparse totalmente del pasillo, ya que ante un cambio de dirección del rival, el único que estaría en condiciones de controlar un ataque sobre ese sector, es él.

Hasta el momento he sugerido como actuar ante los ataques rivales, cuando nuestro equipo no está en condiciones de bloquear, en ninguno de los casos, es decir en ninguna de las seis rotaciones que se dan en todo el juego o por el contrario, el rival no posee habilidad técnica ni posibilidad física de ataque a través del remate.

A continuación pasaré a describir la situación absolutamente inversa, es decir cuando todos los jugadores de nuestro equipo están en condiciones de bloquear.

En este caso, recordamos que reglamentariamente, los únicos autorizados para cumplimentar dicha tarea defensiva, son los delanteros.

En la explicación específica de bloqueo vimos cuales son los detalles técnicos fundamentales que el jugador debe tener en cuenta; pero lo importante a destacar en este momento, es la posición inicial que deberán adoptar los mismos.

***Defensa con bloqueo individual zonal:***

A diferencia del remate (en el cual la carrera se emplea para conseguir un alcance mayor), en el bloqueo la carrera previa tiene como finalidad, posicionar al jugador en el lugar adecuado para intentar contener o minimizar la acción ofensiva rival. De aquí se desprende que, la posición de espera del bloqueador es cercana a la red (entre 30 y 40 centímetros), siendo cada uno de los delanteros responsables del tercio de la red que le corresponde.

|  |
| --- |
| 2  4 3 2   1. 1   6 |
| 3  4 1  5  6 |

Esto se observa nítidamente en el gráfico de la izquierda, donde cada delantero es el encargado de controlar su zona de influencia, sin importar cual de los delanteros rivales define la acción de ataque. Es decir que la responsabilidad es zonal no personal.

A su vez, cada uno de los zagueros se coloca por detrás de la línea de ataque (un metro aproximadamente), a las espaldas del delantero correspondiente, convirtiéndose en el “guardaespaldas” personal del mismo (ya veremos por que). Deberán estar semi flexionados, más perfilados hacia la línea lateral que hacia la red (pos. 1 y 5) y de espaldas a la línea final (pos.6), de manera que quien defienda, intente enviar la pelota hacia arriba y al centro de la cancha, no hacia delante (ya que esto puede derivar en una pelota no controlada correctamente que pasa al campo rival). El concepto que se maneja, es el de *defensa perimetral*, de afuera hacia adentro.

En el preciso instante que el armador rival define el sector de la red por la cual atacará uno de sus compañeros, en el equipo defensor se producen los siguientes movimientos: **“Delantero que no bloquea baja y arrastra a su zaguero”**

Este es el concepto mínimo y fundamental que deben manejar nuestros jugadores. Trataré de explicar este movimiento con un ejemplo de la vida cotidiana: un auto que remolca a otro con una barra fija. Si el auto delantero permanece quieto, el de atrás también. Si el auto delantero avanza, el de atrás, obviamente avanzará con él, debido a la barra fija a la cual está enganchado. Por último, si el auto de adelante retrocede, el de atrás, también retrocederá. En las acciones defensivas propias del vóleibol se darán las tres opciones (quieto cuidando las colocadas atrás del bloqueo; subiendo a esperar un nuevo ataque rival y bajando, a defender, cuando su delantero no bloquea)

La ubicación y responsabilidad (claramente visualizada en el gráfico de la derecha) de cada uno de ellos, pasa a ser la siguiente:

* Jug. pos. nro. 2: sinónimo de primera barrera defensiva, intenta contener o minimizar la acción del ataque rival con el bloqueo. Consiste en ubicar las manos, frente a la pelota, en el espacio aéreo rival (aprovechando la posibilidad reglamentaria de invadir campo adversario) con la intención ideal de impedir el paso de la misma o bien restarle potencia al envío (esto se vio con mayor ampliación de detalles en la explicación de bloqueo)
* Jug. pos. nro. 3: una vez que este jugador visualiza que el ataque no se lleva a cabo por su sector, pivotea sobre su pié izquierdo y retrocede (lateralmente o con pasos cruzados) hasta superar la línea de ataque, haciéndose responsable de controlar aquellas pelotas colocadas suavemente al costado del bloqueo sobre el lado interior de la cancha. Al retroceder “empuja” a su zaguero (pos. 6)
* Jug. pos. nro. 1: al ser el zaguero correspondiente al lado del ataque rival, permanece en su posición inicial (recordar el ejemplo del auto que remolca al otro con la barra fija) y cuida la espalda del bloqueador, haciéndose responsable de las pelotas colocadas suavemente por detrás del mismo. Deberá estar muy atento a cualquier desvío de la pelota, que habiendo sido dirigida de ex profeso a las manos del bloqueador, vayan hacia fuera de la cancha, ya que él será el encargado de devolver ese tipo de ataques. La posición que tiene que guardar en el campo de juego, le debería permitir, con una zambullida o veloz desplazamiento alcanzar las colocadas, pero también es el responsable de defender los ataques largos sobre el pasillo, con lo cual se tiene que ubicar en una posición que, con sus palmas, en una defensa alta pueda responder a un ataque de este tipo.
* Jug. pos. nro. 4: al igual que su compañero de pos. 3, al observar que el ataque rival no se realiza por su zona de influencia, gira, pivoteando sobre su pie exterior, y retrocede a la máxima velocidad posible, hasta superar la línea de ataque, enfrentará con su pecho al atacante y se hará responsable de controlar lo que en el ambiente voleibolístico se denomina, la “diagonal corta” (por la dirección y longitud del envío). Es muy importante que, al girar se flexione (cual felino agazapado) y se mueva hacia su posición en esta actitud absolutamente defensiva, para ganar tiempo y no ser sorprendido nunca por el envío rival (exactamente lo mismo debería hacer el otro delantero que retrocedió, pos. 3). Pudiendo defender con las palmas de las manos, deberá pararse a una distancia tal de la línea lateral, que le permita tener la absoluta seguridad de que, toda pelota que supere en altura su ubicación, finalizará fuera de los límites del campo de juego. Al retroceder a tomar su posición defensiva, arrastra al zaguero de su lado, el jug.de pos. nro. 5 (lo lleva a “remolque”)
* Jug. pos. nro. 5: sin modificar la posición inicial de felino agazapado, al observar la definición del armado rival, se desplaza hacia atrás, sin perder en lo absoluto, la postura corporal hacia adentro, ya que cualquier rebote producido por él, debe ser hacia el centro de la cancha. Es el responsable de controlar lo que se denomina, la diagonal larga. Es muy importante recordar y remarcar que la defensa debe ser conceptualmente perimetral, es decir que se debe mover de la línea hacia adentro, sin alejarse demasiado de la misma, ya que toda pelota que supera la posición alta de las manos (elemento defensivo tan importante como la defensa de antebrazos por debajo de la cadera), debería finalizar fuera del campo de juego. Al retroceder debe controlar que su posición final, sea siempre más retrasada que su compañero de pos. 4, de manera que, cualquier envío a una posición intermedia entre ambos, no provoque un choque o un freno, al ver que se superponen en su tarea defensiva. Con esta disposición, los dos pueden intentar una flexión lateral sin que esto signifique una molestia para el otro. Esto se visualiza claramente en el gráfico de la derecha.
* Jug. pos. nro. 6: muchos equipos de alto rendimiento (juegan con especialistas) colocan en esta posición al mejor defensor del grupo (en la mayoría de los casos al líbero), ya que tiene la enorme responsabilidad de leer la situación y decidir hacia que lateral se vuelca (hacia la diagonal o al pasillo). Teniendo en cuenta que, en los niveles de iniciación, la gran mayoría de los jugadores prefiere atacar hacia la diagonal, sugiero que éste jugador refuerce dicha zona y ubicándose más retrasado que su compañero de pos. nro. 5, intente controlar todos los envíos que se dirigen hacia el fondo y al centro de la cancha.
* 

Fotografía realizada por la alumna Geraldine Martín, comisión 2011 de la Universidad Nacional de La Matanza, en la cual observamos con claridad la posición inicial de los alumnos jugadores que esperan el ataque rival, sin saber aún por donde se llevará a cabo.



**1spacio para el texto**

**4**

**3Espacio para el texto**

Habiendo decidido el adversario realizar su ofensiva por su posición 4, observamos la posición final del equipo defensor a partir del bloqueo individual zonal del jug. nro. 2

Creo fundamental remarcar que, todos los movimientos sugeridos anteriormente, como así también los futuros, no revisten de ninguna manera, la rigidez de una coreografía, ya que no nos debemos olvidar nunca, que el vóleibol es un deporte de situación, con lo cual todo lo explicado pasan a ser sugerencias de posicionamiento inicial, ya que cada acción de ataque es o puede ser absolutamente diferente de la anterior y de la futura, con lo cual ubicarse más adelante o atrás, más hacia la derecha o a la izquierda pasará a ser lo más normal, en la tarea defensiva. Esto significa que, por ejemplo, al atacar un jugador de mucho alcance, los defensores pueden adelantarse un poco, en relación a lo explicado anteriormente o por el contrario, retroceder cuando estiman que el envío será más largo que vertical (ataca un jugador de poco alcance).

Esta última aclaración no debe provocar en los jugadores, la siguiente consecuencia: adelantarse cuando el remate rival picó delante de su posición; retroceder cuando remató largo; moverse hacia adentro, cuando la pelota cayó sobre un lateral; moverse hacia el otro lado, cuando la enviaron sobre el otro costado; en una palabra modificar permanentemente la posición debido a la gran habilidad del ataque adversario. La posición final de los defensores debe ser siempre la misma en cada situación que se repite, de manera que los jugadores puedan garantizar que, toda pelota que caiga en su zona de acción o influencia será controlada por ellos, no haciéndose acreedores de ninguna reprimenda por las que van directamente al piso, gracias a la eficiencia de los atacantes adversarios.

Muchas situaciones de ataque finalizan con la pelota enviada por el rival, impactando directamente en el piso, cayendo entre dos defensores, sin saber ninguno de los dos, cual debería haber sido el responsable de la misma. La pregunta automática de estos a su profesor/entrenador, es: “de quién es?”. La respuesta es difícil, ya que no siempre se puede esclarecer la responsabilidad.

En el fútbol, uno de los debates más importantes que se da entre entrenadores de diferentes escuelas, es aquel que llevan adelante los defensores del tacticismo o del sistema (Bielsa, Falcioni, Alfaro, etc.) frente a quienes opinan que la habilidad individual (Cappa, Basile, Del Bosque, etc.) prevalecen sobre la rigidez de una formación determinada. En el vóleibol opino que las dos situaciones son imprescindibles para la búsqueda del éxito deportivo. La habilidad individual y la capacidad creadora se ponen de manifiesto, fundamentalmente, en la fase de ataque, donde el armador primero (intentando generar la mayor sorpresa posible) y los atacantes después (intentando vulnerar la defensa rival con variantes diferentes) tratan de maneras diversas crear la mayor dificultad posible, a partir de la generación de situaciones diferentes y creativas que no le permitan a los defensores controlar el balón en juego.

En la tarea defensiva, en cambio, creo que el manejo de un sistema facilitará la tarea de los jugadores. La intención del mismo es asignarles a cada uno de ellos un sector determinado del campo de juego que les obligue a hacerse responsables de éste, de modo tal de clarificar al máximo posible la tarea de cada uno. Lo primero que debemos hacer es dividir la cancha en nueve sectores iguales de nueve metros cuadrados cada uno, para lo cual marcaremos una línea intermedia entre la línea de tres metros y la línea final, identificando cada uno de estos sectores con la numeración propia del vóleibol

4 3 2

A B C

5 6 1

(posiciones 1 a 6), más las tres zonas intermedias (A; B; C) que aparecen a partir del marcado de esta nueva línea. De acuerdo a lo estudiado en el capítulo de bloqueo, vemos que la posición de espera de los tres delanteros es la que se visualiza en el gráfico y que se corresponde con los números de las posiciones (4 – 3 – 2), mientras que los zagueros, se ubicarán en los lugares que están marcados como A B C. Esta ubicación de espera es lo que en el alto rendimiento se denomina Primer tiempo de la defensa. En esta primer posición de espera, los delanteros deben estar muy atentos a una posible incorrección en la recepción del saque por parte de los rivales, ya que podría darse que, el balón venga directo a nuestro campo (producto del error) y nos veamos ante la posibilidad de bloquear o atacar en primera mano (en la jerga voleibolística este error se denomina “vender” la pelota). En el caso contrario, ante una recepción de saque perfecta, los delanteros deben estar muy atentos al ataque directo del armador, de manera de oponerles su bloqueo. Los zagueros, ubicados en las zonas A, B y C, por su parte, estarán atentos a éste ataque de primera mano del armador, en caso de que su compañero delantero falle en su intento. En la inmensa mayoría de los casos, el armador cumplirá con su rol específico de organizar el ataque de sus compañeros, provocando esto el accionar defensivo de nuestro equipo, respetando los conceptos explicados anteriormente: a) bloquea el jugador que se encuentra en la zona por donde se produce el ataque, sin importar cual de los delanteros rivales lo ejecuta; b) el zaguero del lado por donde se produce el ataque permanece en su posición; c) delantero que no bloquea baja a colaborar con la defensa del campo; d) cada delantero “arrastra” o empuja a su respectivo zaguero hacia atrás (ejemplo anterior del auto que remolca a otro)

2

4 3 1

5

6

4

En este diagrama imaginario (ya que, obviamente, en la cancha no existirá la línea intermedia ni las líneas verticales) cada uno de los cinco defensores del campo es responsable directo del cuadrado en que se encuentra parado en ese momento, con el agregado de un sector extra para 3, 4 y 6 que, además se harán responsables de las colocadas o envíos que señalan sus respectivas flechas.

La realidad de la gran mayoría de los equipos colegiales, nos muestra que, no todos los jugadores están en condiciones de bloquear, con lo cual el sistema explicado anteriormente (bloqueo individual zonal) no cubre las expectativas de muchos equipos de principiantes.

A continuación veremos distintos ejemplos posibles de equipos integrados por algunos jugadores capacitados para bloquear y otros que no lo están, debido a su escaso alcance (lo mínimo necesario sugerido es poder superar con las manos el borde de la red, de modo tal de intentar mínimamente un bloqueo defensivo).

Qué actividades podemos plantear para facilitar el aprendizaje de los movimientos defensivos? A partir del concepto que “sustenta” a este sistema defensivo: *“delantero que no bloquea baja y arrastra a su zaguero”,* el acento debe estar puesto en los desplazamientos hacia atrás de los defensores. Ejemplificaré en una sola posición, resaltando que debemos practicar todas y cada una de las restantes. El protagonista principal (nº 4 por ejemplo), posicionado para bloquear observa de costado (sólo con la vista) a su compañero colaborador que está ubicado sobre el otro lateral (pos.2); este lanzará la pelota verticalmente simulando el vuelo del armado que va de 3 a 4 (sobre el campo rival, lógicamente); ante este vuelo, el nº 4 debe pivotear sobre su pie exterior, agazaparse y desplazarse lateralmente o con pasos cruzados (según la comodidad de cada alumno) hasta alcanzar la línea de tres metros con el pie izquierdo y el derecho sobre la zona de defensa, con la intención de controlar el ataque a pie firme que le hará su compañero a su zona de influencia. Debemos destacar la ubicación de este alumno en relación a la línea lateral, ya que una de las herramientas que posee para contra restar la ofensiva rival es la defensa con palmas altas (resaltar la distancia con la línea lateral no defendiendo posibles envíos afuera de la cancha). Otro detalle importante a tener en cuenta, es la ubicación corporal, de espaldas a la línea lateral, de modo que, en caso de golpear la pelota, ésta no vuelva al campo rival. Una vez que trabajamos, de manera individual, todas las posiciones de la cancha, deberíamos practicar la relación entre los jugadores cercanos (4/5; 5/6; 6/1; 1/2) con la finalidad de no superponerse geográficamente o por el contrario no “inhibirse” frenándose al ver la cercanía de su compañero. Así como en la ejercitación anterior ejemplifiqué con el jug. de pos. 4, ahora lo haré con éste y el nº 5. Al lanzar el ayudante de 2, el balón hacia arriba, ambos jugadores retrocederán hasta un instante previo al impacto, ya que la defensa debe hacerse bien posicionado y no en movimiento. El recaudo importante a tener en cuenta, es la ubicación más retrasada del jugador 5 de modo de poder accionar lateralmente hacia adentro, ambos alumnos sin posibilidades de chocarse o frenarse para evitar el choque. El cuatro realiza un a fondo lateral hacia su derecha por delante del a fondo lateral a la izquierda del nº 5.

Si bien el estímulo no es el mismo, estas actividades a pie firme por parte del atacante simulado, sirven inicialmente para grabar entre los novatos los movimientos correctos y el posicionamiento geográfico sugerido. Luego deberíamos realizar actividades idénticas a las mencionadas con ataque aéreo dirigido, al sector en cuestión inicialmente, y libre a posteriori.

***Defensa con bloqueo individual de algunos de los jugadores***:

Suponiendo que en nuestro grupo hay solamente tres jugadores en condiciones de bloquear (en el caso del gráfico nro. 1 serían los de posición 2, 4 y 6), la manera más equilibrada de ubicarlos en el campo de juego es alternando sus posiciones.

|  |
| --- |
| 4 2 |
| 3   1. 1     6 |

Gráfico nro. 1

En el gráfico nro. 1, observamos la posición inicial de espera; los jug. de pos. 2 y 4, se reparten en dos partes iguales, la longitud total de la red, mientras que su compañero nro.3, ya se ubicó retrasado para colaborar en el control de los ataques suaves, cercanos a la red. Los zagueros se ubican en relación a sus compañeros delanteros (5 y 1 adelantados; 6 retrasado). Si el ataque se produce por los extremos, los movimientos defensivos no varían en relación a la explicación anterior. Si es por el centro de la red, nuestro sistema defensivo debe tener previsto como actuar, ya sea con un doble bloqueo de 2 y 4 (gráfico nro.2) o eligiendo a uno de los dos como responsable de la barrera aérea (gráfico nro.3).

**4**

**5 3 2**

**6 1**

**24**

**5 3 1**

**6**

**Gráfico nro. 2 Gráfico nro. 3**



**6Espacio para el texto**

**5Espacio para el texto**

**4Espacio para el texto**

**3Espacio para el texto**

**2Espacio para el texto**

**1Espacio para el texto**

Fotografía que refleja la posición de espera de un equipo cuyo jugador 3 no está en condiciones de bloquear, repartiéndose, en este caso la red, entre los dos delanteros restantes (2 y 4)

Si tenemos cuatro jugadores en condiciones de bloquear, la posición inicial es idéntica a la anterior, ya que la lógica es colocar a los dos no bloqueadores en posiciones opuestas (1 y 4; 2 y 5 ó bien 3 y 6), con lo cual siempre habrá en todas las rotaciones dos jugadores capacitados para bloquear.

La situación más difícil se presenta cuando solamente tenemos en el plantel dos jugadores en condiciones de bloquear, ya que al no querer realizar cambios posicionales, hay situaciones de ataque que no permiten la oposición de un bloqueador. La colocación inicial de estos dos jugadores debería ser de ubicaciones opuestas (similar a la planteada antes con los no bloqueadores). Cuando uno de estos jugadores se encuentra en pos.4, se hará responsable de controlar su posición y la inmediata (pos.3); lo mismo sucederá en pos.2, mientras que estando en el centro de la red, controlará toda la longitud de la misma En los dos primeros casos, un ataque realizado por la punta opuesta a la posición inicial del bloqueador, deberá ser controlada sin oposición aérea (todos defienden atrás como se explicó anteriormente, a partir de la formación de recepción de saque).

El repertorio técnico táctico individual presentado a lo largo de toda esta explicación y el sistema base de juego sugerido, creo que es más que suficiente para cubrir todo el proceso escolar primario y secundario bonaerense. Podría llegar a darse que el progreso de nuestros alumnos jugadores fue sostenido y permanente, su capacidad de desplazamiento aumentó considerablemente y su alcance permite que todos los jugadores, sin excepción, estén en condiciones de intentar bloquear, con lo cual se torna absolutamente lógico, plantear y desarrollar un sistema defensivo que se base en un bloqueo agrupado, donde dos de los tres delanteros se opongan al atacante rival.

En el preciso instante que decidimos incorporar a nuestro repertorio táctico colectivo, el **doble bloqueo,** debemos tener en cuenta las siguientes novedades técnico tácticas, que nuestros jugadores deberán asumir, desarrollar y perfeccionar:

1. Desplazamiento en tiempo y forma que permita al jug. nro. 3 llegar correctamente al lugar donde ataca el adversario.
2. Acople correcto entre este jugador y su compañero del lateral correspondiente.
3. Modificación de la zona de armado, ya que de continuar con el mismo criterio anterior (es decir que arme el jug.de pos. 3), este jugador tendrá dos fundamentales responsabilidades a su cargo (bloquear primero y armar después), con los riesgos que esto implica. Con la incorporación del doble bloqueo, sugiero comenzar a organizar nuestro ataque desde la pos. nro. 2, ya que, aún habiendo bloqueado, tiene la ventaja de encontrarse en el lugar desde donde luego procederá a armar.

La posición previa al ataque rival, es idéntica a la del bloqueo individual.

Al igual que en el sistema anterior, procederemos a graficar una ataque por nuestro lateral derecho, para que se pueda observar con claridad, las similitudes entre ambas defensas.

* Jug. nro. 2: recibe el nombre de “bloqueador guía”, ya que su función es la de marcarle la posición de salto a su compañero central. Tomando como referencia la carrera del atacante rival, tratará de ubicarse igual que en el sistema anterior (una mano a cada lado de la pelota), intentando así “tapar” la misma. Es importante remarcarle a este jugador que, su mano exterior, debe estar rotada hacia adentro, de modo tal que si el rival intenta desviar el balón en la misma, (para que se vaya fuera del campo) el rebote finalice en el campo adversario.
* Jug. nro. 3: en el mismo instante en que el levantador rival, decide a cual de sus compañeros le dirige el balón, el bloqueador central deja de observar la pelota y se dirigirá al lugar que corresponda con la mayor velocidad posible, de manera de alcanzar la posición deseada, antes que el rival impacte la misma.(en el capítulo de bloqueo vimos como le convino desplazarse y que debió mirar para actuar correctamente). Tomando como referencia la posición de su compañero, colocará sus manos al lado de las de él, dirigidas hacia el campo rival y no enfrentando al atacante (ya que esto puede provocar que el probable rebote se dirija afuera de la cancha). La parte del campo que se encuentra cubierta por las manos del bloqueo, se denomina “zona de sombra del bloqueo” Estos jugadores representan la primer barrera defensiva del equipo; son lo que yo llamo, la “fuerza aérea”
* Jug. nro. 1: siendo éste, el zaguero del lado por el cual se lleva a cabo el ataque rival, permanecerá en su posición y se convertirá en el encargado de controlar todas aquellas pelotas colocadas suavemente detrás del bloqueo, como así también los posibles desvíos en las manos de estos, hacia fuera de los límites del campo de juego. Es importante remarcarle a los jugadores que, las colocadas se deben defender con rápidos desplazamientos o con una eventual caída. De ninguna manera se deben ubicar dentro de la zona de ataque para intentar defender, (encontrándose parados en el mismo lugar en el que cae el balón) ya que esto implicaría dejar un espacio exageradamente grande por detrás de su posición. La ubicación en el campo le debería permitir defender con las palmas de sus manos (defensa alta), el sector del campo que queda por detrás de su posición. Este jugador es el responsable de la segunda barrera defensiva; es el que controla los toques suaves y los desvíos.
* Jug. nro. 4, 5 y 6: integrantes de la tercer barrera defensiva, responsables de controlar todos los envíos de media y larga distancia, proceden de la misma manera que lo hicieron en el sistema con bloqueo individual.

|  |
| --- |
|  |
| 4 3 2  32    4 1    5  6 |
| 5 1  6 |

En los dos gráficos anteriores, visualizamos, en el de la izquierda, la posición inicial de los jugadores, esperando la definición del armado adversario y en el de la derecha, el posicionamiento tentativo final, cuando ya se concretó el armado, atacando el rival por su posición 4 (nuestra derecha).

Habilidades técnicas individuales de defensa

Todo equipo serio o que intente serlo, debe manejar un sistema base de juego claro, donde cada uno de los jugadores sepa permanentemente como actuar en cada uno de los distintos momentos que se van sucediendo a lo largo de un partido de vóleibol.

El sistema defensivo empleado debe ser lo suficientemente flexible como para modificar la ubicación de los jugadores en el campo de juego, ya que no debemos confundir el respeto táctico de una formación, en éste caso defensiva, con una coreografía idéntica y repetida infinita cantidad de veces, puesto que, la única verdad es la realidad, y la realidad, en este caso, está dada por los múltiples y cambiantes estímulos que plantearán los rivales.

Estoy absolutamente convencido que, un sistema defensivo bien entrenado, ayudará enormemente a nuestros alumnos a controlar muchos de los ataques rivales, pero, al mismo tiempo, tengo muy claro, además que, si éstos no poseen una muy buena habilidad defensiva, no podrán controlar dichos ataques, ya que si contactan mal el balón, no podrán obtener el resultado deseado. Es por ello que, tan importante como el sistema, es la **habilidad individual defensiva** de nuestros alumnos jugadores

La velocidad que toma la pelota rematada sobre la red, en campo rival, no permite desplazamientos posteriores al impacto, razón por la cual se torna fundamental el estudio o lectura previa de la situación en la cual el adversario concreta su acción ofensiva. Este análisis, se denomina anticipación táctica y consiste en observar una serie de aspectos, a saber:

1. rival armador delantero o zaguero ?

levanta hacia adelante o atrás

primeros,segundos o terceros tiempos?

insiste mucho con la 2da. Línea ?

intenta sorprender, atacando él ?

Atacante- pasillo, diagonal, ?

potente,suave,desvía en las manos del bloqueo?

el resultado parcial modifica su accionar ?

1. compañeros delanteros entre sí

zagueros entre sí

delanteros en función de zagueros y viceversa

altura en relación a la red

1. pelota lugar de la red donde se realiza el ataque

distancia existente entre ésta y la red

trayectoria del armado: parabólico o más recto

Una vez realizado el análisis de la situación, en la cual se va a llevar a cabo el ataque rival, los jugadores defensores deberán apelar a sus mejores recursos técnicos para llevar exitosamente adelante la tarea. La misma, es decir, la respuesta motora consiste en:

1. actitud previa delantero: erguido...(explicado en párrafos anteriores)

zaguero: “felino agazapado”(explicado próximamente)

1. acción ppte. dicha delantero: bloqueo (ver explicaciones anteriores)

zaguero: habilidad del tren superior (a partir del GMB y

GMA), caídas frontales y laterales.

Cuantos menos golpes realice en mi campo, menores serán las posibilidades de equivocarme. Muchos equipos de principiantes manejan, equivocadamente esta idea y se limitan a devolver, de la mejor forma posible, los envíos rivales. El concepto empleado no es de defensa sino de resistencia; especulan con el error ajeno y no con la virtud propia. Estos equipos malinterpretan el objetivo de la defensa y se limitan, solamente a evitar que la pelota enviada por el rival, toque el piso, no preocupándose demasiado en mantenerla dentro del propio campo. Estos equipos basan toda su habilidad defensiva, en actuar con determinación, coraje y arrojo. Esto, lamentablemente, no alcanza, ya que nuestros jugadores deben, agregarle a lo expuesto anteriormente, solvencia técnica, es decir, habilidad para modificar esta situación y convertirla en un contra ataque propio.

Ya expresé anteriormente que, la velocidad de la pelota es netamente superior a la velocidad de reacción y desplazamiento del más rápido de los jugadores; con lo cual llegamos a la conclusión que para poder defender, el jugador debe encontrarse en el lugar de caída de la pelota, pasando a ser determinante, la actitud física y mental previa a la acción. La mayor y mejor capacidad de “lectura” de la situación (anticipación táctica) permitirá posicionarse en el lugar adecuado correctamente. Ahora bien, ¿cuál es la postura inicial de espera que debemos adoptar en ese lugar?

La postura que sugiero adoptar, aunque suene llamativo o pintoresco, es la del “felino agazapado”, que consiste en ubicarse de la siguiente manera:

* Pies apoyados en media punta, separados un poco más que el ancho de hombros
* Piernas semiflexionadas
* Centro de gravedad bajo
* Hombros adelantados en relación a la cadera
* brazos sueltos a los costados del cuerpo, de manera tal de poder actuar con absoluta libertad, ya sea con una defensa ortodoxa, con una acción a dos o a un brazo, con palmas altas o bien reaccionando velozmente con una caída al frente o a los laterales.

En una palabra y a modo de síntesis, el defensor debe estar concentrado y con todos los músculos en tensión para actuar rápidamente.

Es importante resaltar que, los jugadores de alto rendimiento, rara vez patean el balón, salvo situaciones de búsqueda de balones alejados y a baja altura. Esto tiene que ver con la posición de espera descripta anteriormente. En cambio, entre los novatos y escolares, es bastante frecuente verlos reaccionar con los pies, en lugar de las manos o los antebrazos. Esto también tiene que ver con la incorrecta postura erguida con la cual esperan el balón.

En la etapa de minivóleibol, la primera habilidad defensiva por excelencia que incorporamos fue el golpe de manos bajas básico o frontal y resultó claramente efectivo como respuesta a las exigencias que planteó en ese momento el saque de abajo o un eventual envío con golpe de manos altas en suspensión. A medida que vamos enriqueciendo el repertorio ofensivo de nuestros jugadores, debemos paralelamente, incorporar habilidades defensivas que permitan mantener un cierto equilibrio entre ambas situaciones. La potencia del remate, nos obliga a realizar modificaciones en la respuesta defensiva, ya que de continuar con el golpe anterior, nos resultaría muy difícil mantener la pelota en nuestro propio campo, siendo muy probable que la misma finalice nuevamente en manos del rival, con lo cual nos convertiríamos en el equipo de la pirueta defensiva, descripto anteriormente.

Suponiendo que la pelota es interceptada, en la línea media del cuerpo, por delante del pecho (situación ideal para intentar defender), las piernas se separan, superando el ancho normal de los hombros, con la finalidad de sustentar la base de sustentación, pudiendo de ésta forma, “soportar” mejor la potencia del envío.

Los brazos se colocan lo más cerca del cuerpo posible, con una ligera flexión, para permitir de esta forma, la salida de la pelota, hacia arriba y no hacia delante.

Esta descripción técnica y la enseñada anteriormente, básica para recibir un saque, tienen en común, la frontalidad del alumno-jugador, en relación a la pelota. Teniendo en cuenta la velocidad del vóleibol, podríamos decir, sin temor a equivocarnos, que estas respuestas, (ubicados por detrás de la pelota), representan solamente entre el veinte y el treinta por ciento de las acciones defensivas.

La situación fundamental a resolver es, cómo contrarrestar el resto de las acciones ofensivas cuando no podemos acomodarnos por detrás de la pelota ?

La respuesta es, sin lugar a dudas:

!!! dotando al alumno de habilidades defensivas !!!

Estas habilidades se basan fundamentalmente, en dos aspectos prioritarios: la acomodación del cuerpo, previo al impacto y la idoneidad de los miembros superiores para controlar la pelota.

Para una buena acción defensiva, es de fundamental importancia la actitud previa, de gran concentración mental y de preparación corporal, que garantice una salida rápida en cualquier dirección o bien una eventual caída al frente o hacia los laterales (de ahí la importancia de la posición de “felino agazapado”).

Las distintas habilidades defensivas que procederemos a desarrollar con nuestros alumnos, serán las siguientes:

**Lateral alto**: cuando el vuelo de la pelota, rápido y recto no nos permite desplazarnos, de manera de ubicarnos por detrás de la misma, procedemos a impactarla sobre el lateral, acomodando los brazos de forma tal que, los mismos se opongan a la pelota, rotándolos de modo tal que impidan que la misma golpee en ellos y continúe de largo. Para lograr esto, el brazo del lado hacia el cual se golpea, deberá colocarse más arriba, de manera de obrar como frente de contención. Para poder independizar, el movimiento de los brazos y realizar de esta forma, un golpe fluido y natural, es fundamental que los brazos se encuentren alejados del tronco y que, en ningún momento, estos estén rígidos, de manera tal de impactar la pelota con toda comodidad.



[](http://images.google.com.ar/imgres?imgurl=http://www.feva.org.ar/galeria/albums/Juv-Francia/montpellier_p3_6.sized.jpg&imgrefurl=http://www.deportemarplatense.com/2009/07/25/argentina-cerro-los-amistosos-con-juani-maccio-como-titular/&usg=__va1kUR_UKJ7hvWrCQwcouXU7ybs=&h=480&w=640&sz=63&hl=es&start=24&um=1&tbnid=TYYCqLOtuE9FzM:&tbnh=103&tbnw=137&prev=/images?q=fotos+de+recepcion+de+saque&ndsp=20&hl=es&sa=N&start=20&um=1)

**Lateral profundo**: esta habilidad técnica se utiliza cuando la pelota cae al costado del jugador, a una distancia relativamente alejada y muy cercana al piso. A partir de la posición de preparación (“felino agazapado), el alumno realiza una flexión profunda, separando lo máximo posible la pierna del lado hacia el cual se moviliza, de manera tal de intentar de alcanzar, de ésta forma, la mayor distancia posible.

A posteriori, apoyará sucesivamente la rodilla, la cadera, la mano, de modo tal de deslizarla hasta apoyar el brazo en su totalidad, evitando de esta forma una posible lesión.

La otra pierna, mientras tanto, permanecerá extendida en un posición parecida al a fondo de esgrima.

Esta habilidad defensiva, se puede ejecutar con los dos o bien con un solo brazo, radicando la diferencia en la distancia existente, entre el jugador y la pelota. Cuando ésta cae a una distancia importante, obviamente se procederá a defender con un solo brazo, debiendo impactarse el balón con el antebrazo (por ser este el lugar más plano que le podemos presentar a la pelota), de la misma manera que cuando lo hacemos con los dos.

[](http://images.google.com.ar/imgres?imgurl=http://www.rfevb.com/home/selecciones/2008/preeuropeo_fem08/galeria/esp-rum02_b.jpg&imgrefurl=http://www.rfevb.com/home/selecciones/2008/preeuropeo_fem08/galeria.asp&usg=__xLBFbHKpYZR2H6SoEXPjz-cy17o=&h=1856&w=2400&sz=518&hl=es&start=328&um=1&tbnid=lhiERVpXgXjIcM:&tbnh=116&tbnw=150&prev=/images?q=fotos+de+recepcion+de+saque&ndsp=20&hl=es&sa=N&start=320&um=1)

**De espaldas**: en algunas situaciones de juego, la pelota sobrepasa la posición del jugador y debido a la velocidad que trae y a la distancia en que cae, no le permite a éste retroceder frontalmente (en relación a la red), para defenderla con las manos. Ante esta situación, lo más conveniente es girar sobre sus propios pasos y buscarla de frente con la mayor velocidad posible, de modo tal de poder ubicarse debajo y ligeramente detrás de la misma, elevando los brazos por sobre la horizontal, con las manos por encima de la línea de los hombros, acompañando con el tronco (al igual que en golpe de manos altas hacia atrás) el accionar de los brazos, que realizan un movimiento continuado y sostenido hasta alcanzar la vertical, evitando en todo momento, golpes bruscos o movimientos cortados.

**Defensa de palmas altas:**

Las últimas modificaciones reglamentarias, tendientes a darle mayor continuidad al juego, han minimizado muchísimo la antigua rigurosidad arbitral con respecto al primer golpe de la defensa. Tal es así que, podemos decir sin temor a equivocarnos que, lo único que no se puede hacer en la tarea defensiva, es atajar la pelota. No hay penalización por el doble golpe, siempre y cuando, obviamente, no haya intención de impactar dos veces seguidas el balón. Esto ha modificado sustancialmente la posición geográfica de los defensores, ya que contando con la posibilidad de defender con sus manos, por arriba o a la altura de la cabeza, se están posicionando más adelantados en relación a las líneas laterales y a la línea final.

Esta nueva técnica defensiva es diferente al golpe de manos altas, ya que lo que se busca no es precisión en el envío, sino defensa hacia arriba. En la habilidad propia de los armadores se utilizan los dedos, y en la habilidad defensiva se emplean las palmas. Las manos están abiertas, firmes, para evitar lesiones y ofrecerle a la pelota una superficie más plana y un poco más grande que permita el rebote de ésta hacia arriba. Es importante resaltar este último concepto, ya que de intentarse la defensa con los dedos, nuestros jugadores pueden resultar lesionados en los mismos.

* **Armado:**

Ya hemos visto en la explicación de la fase de ataque, por que elegimos la pos. 3 para armar, como así también los movimientos sugeridos que debe cumplimentar el responsable de dicha tarea. En la fase de contra ataque, obviamente, también realizaremos el armado desde la misma posición (cuando menos hasta la aparición del doble bloque), pero creo conveniente hacer una aclaración que considero muy importante. En las explicaciones referidas a la defensa del campo dijimos que lo primero a intentar es evitar que la pelota toque el piso, luego darle altura y dirigirla al centro de la cancha con la doble intención de dar tiempo más que suficiente al armador para llegar al balón y dejar la pelota dentro del campo, también con la intención de reducir las dificultades para nuestro organizador. Teniendo en cuenta estas consideraciones es muy probable que el armador tenga que desplazarse, en más de una oportunidad, fuera de la zona de tres metros y tenga que hacerlo con desplazamientos semi circulares (los que aparecieron por primera vez en el dos contra dos variante de lateralidad y que volvimos a repasar en la fase de ataque) de modo tal de quedar de frente a los laterales. Evidentemente en estas situaciones la pelota de armado no irá paralela a la red, ya que el armador se encontrará, muy probablemente, lejos de ella y sobre el centro del campo. La pelota irá diagonal de atrás hacia adelante, lo cual dificultará la tarea de los atacantes, ya que deberán tener en cuenta la altura que trae el balón y además deberán tener en cuenta, también, la distancia de la pelota en relación a la red. Para minimizar estos inconvenientes para los atacantes, debemos trabajar en el armado separado de la red (a un metro aproximadamente), reduciendo de esta manera un posible toque de red o el paso de la pelota directamente al otro campo.

* **Contra ataque:**

Para complementar la explicación anterior, referida al armado, debemos inculcar entre nuestros alumnos jugadores, el concepto de seguridad, sobre todo en situaciones como la explicitada en los párrafos anteriores (pelota separada de la red), de modo tal de no arriesgar alegremente el balón, sobre todo cuando el mismo no se encuentra ubicado por delante de la mano hábil, sobre la red, cómoda para ser impactada. Lo que deberían hacer en esta circunstancia es atacar suavemente tratando de dirigir la pelota al centro del campo rival, achicando las posibilidades de pérdida del punto en disputa o bien colocando el balón suave atrás o al costado de los bloqueadores.

* **Cubrimiento al propio ataque:**

Ya fue explicado anteriormente como proceder con un sistema 2/3, sugerido ante equipos que no poseen un alto nivel de bloqueo. Si nuestro equipo progresó y se encuentra jugando con doble bloque, debemos suponer que el nivel de la competencia en la cual nos estamos desempeñando, también se superó y opondremos fuerzas con equipos de igual o mejor categoría que el nuestro. Para esta eventualidad, deberíamos, en lo que a cobertura al propio ataque se refiere, aprender a situar tres jugadores cerca del compañero atacante y los dos restantes más retrasados.

En los gráficos siguientes, se observa, en el de la izquierda, la ubicación de los jugadores en las posiciones de la defensa, a partir de un enfrentamiento entre el nro. 4 rival y nuestro doble bloqueo; en el del centro vemos como los tres delanteros se ubicaron para iniciar el contraataque, sin saber todavía cual de ellos será el responsable de concretarlo; al encargado de la preparación (nro. 1) en el preciso lugar en el cual se encuentra la pelota (\*) en el instante previo a la realización de su tarea. En el gráfico de la derecha observamos la continuación de la situación anterior, el nro. 4 está en el aire concretando su acción de ataque y sus compañeros distribuidos en las dos líneas de cobertura (formación 3-2).

|  |
| --- |
| 32   1. 1   2  3  5  6    1\*  4 \_ 3 \_ 2  5 6 |
| 4  1  5  6 |

Datos estadísticos, recogidos en cientos de partidos de alto rendimiento, nos dicen que, las pelotas recuperadas en la acción de cobertura son muy pocas y representan un porcentaje mínimo dentro del volumen total de juego que significa un partido de vóleibol. Esto podría decidirnos a no prestarle ninguna atención a esta tarea colectiva. Sin embargo sugiero que le otorguemos, casi, la misma importancia que a la recepción y a la defensa de campo, ya que requiere de nuestros jugadores una actitud de atención y concentración muy importante, que hace que permanentemente se encuentren “jugando” el partido, aún cuando no entran en contacto con la pelota. Además la recuperación de una pelota bloqueada por el rival, representa una enorme inyección anímica para el equipo que la lleva a cabo y esa pelota recuperada puede significar la diferencia entre el triunfo o la derrota.

**Cómo incentivamos a nuestros alumnos para que “graben” esta importante tarea colectiva?**

A partir del preciso instante que planteamos tareas de enfrentamiento entre atacantes y bloqueadores, sugiero que los alumnos que se encuentran del mismo lado que el atacante, realicen la tarea de cobertura (uno de los principales acompañantes del rematador debe ser el armador, ya que es el primero que sabe quien va a atacar). Por ejemplo: una hilera en pos.4; el primero de la misma le pasa el balón al armador (pos.3); el segundo de dicha hilera sin pelota; del otro lado de la red, un bloqueador en pos.2. Apoyando al atacante (4), el armador por el costado y el segundo de la hilera por detrás, acompañan su accionar, previendo el éxito del bloqueo rival. Si trabajamos sobre el triángulo de la derecha, por ejemplo, (1,2,6), con ataque del nº 2 contra bloqueo de pos.4, la acción de cubrimiento la realizan el armador por el costado, el 1 por la espalda y el 6 entre ambos (cubrimiento 3/2)



En esta fotografía, copiada de Internet, observamos en el equipo de la izquierda (camiseta lila) a dos jugadoras en claro apoyo a la compañera que remata (previendo el éxito del doble bloqueo rival); simultáneamente en el campo rival, la jugadora de camiseta blanca, identificada con el nro. 10, está agazapada en tarea defensiva, a la espera del pasaje de la pelota a su sector (diagonal corta)

**Las diferentes posibilidades que se pueden presentar, obviamente son muchas y variadas; lo realmente importante es que cada profesor o entrenador, tenga muy en claro cual es la realidad que le toca con su equipo y pueda plantear un sistema base de juego acorde a dicha situación, de modo de poder presentárselo a su equipo, explicarlo, entrenarlo y perfeccionarlo, buscando de esta forma los mejores logros deportivos posibles, el progreso técnico táctico de todos sus alumnos-jugadores por igual y por sobre todas las cosas, un juego continuado, alegre y divertido, que incentive a sus alumnos, haciéndoles disfrutar mucho la clase de Educación Física.**

La intención de este apunte fue presentarle a los futuros docentes de Educación Física, las diferentes posibilidades de juego colectivo que podemos plantear en un sistema base de juego a turno. En las diferentes explicaciones presentadas vimos como proceder para…

* ... recibir el saque con cinco alumnos distribuidos en el campo de juego dibujando una W, es decir, la ubicación geográfica de los receptores, la zona o área de responsabilidad individual, las dificultades de cada sistema, las prioridades que pueden manejar para solucionar los problemas que presenta una trayectoria de pelota compartida, etc.
* ... como llevar a cabo la tarea de preparación de nuestro ataque, responsabilidad que sucesivamente cumplen todos los integrantes del equipo al pasar por la pos.3 ó 2 según cada profesor decida.
* ... como atacar consecuentemente según el armado lo realice uno u otro jugador, pero sabiendo cual es la mecánica correcta de ejecución, básica inicialmente, con cambio de dirección después.
* ... como ubicarnos grupalmente en el campo de juego, previendo que nuestro ataque sea neutralizado por el bloqueo rival, a partir de una correcta distribución de los jugadores en apoyatura o cubrimiento al propio ataque, con un sistema colectivo 2-3 ó 3-2.
* ... como ubicarnos grupalmente en el campo de juego, con la intención de controlar el ataque adversario, ya sea actuando sin bloqueo (disponiéndonos en el campo a partir de la formación de recepción de saque), con bloqueo individual (de todos los integrantes del equipo o bien sólo de aquellos que estén en condiciones de hacerlo) o con bloqueo doble.

En la página 67, al iniciar las explicaciones referidas a la enseñanza del Vóleibol propiamente dicho, seis contra seis, yo dije: *“Para que un equipo que se precie de tal, juegue decorosamente, sus integrantes, además de ejecutar y aplicar con criterio las distintas habilidades específicas del vóleibol (saque, golpe de manos bajas y altas, remate, bloqueo, etc.) deberán conocer los distintos movimientos colectivos y las responsabilidades tácticas propias que se van sucediendo en el juego: recepción, armado, ataque, cobertura, defensa. El saber de antemano, como proceder en cada uno de los momentos mencionados anteriormente, es lo que se denomina SISTEMA BASE DE JUEGO”.*

En estos capítulos he tratado de desarrollar lo más simple y claro posible, el marco teórico de una forma de juego en la cual ningún alumno cumple una tarea diferente a la de sus compañeros, por que está mejor capacitado que el resto. Todos hacen todo por igual, respetan un SISTEMA BASE DE JUEGO A TURNO.

**Detalles “fundamentales” a tener en cuenta a la hora de enseñar:**

En los cursos de capacitación y perfeccionamiento que suelo dictar periódicamente, uno de los comentarios más repetidos que escucho, por parte de los docentes asistentes, es este: “*mis alumnos, en los momentos de realizar las distintas actividades que les planteo, responden bastante bien, desde el punto de vista técnico, pero, a la hora de jugar, no pueden resolver los distintos problemas que se presentan en el partido”*

El pedido que les hago a los docentes que plantean esta realidad, es una descripción de las actividades habituales que realizan con sus dirigidos. En términos generales, se trata de ejercicios en parejas, tercetos, cuartetos (la cantidad de alumnos depende de la cantidad de pelotas que poseen) enfrentados (de costado en relación a la red), con una trayectoria de pelota de ida y vuelta, en una misma dirección, variando exclusivamente el sentido (igual que en una calle de doble mano), tal cual se observa en el gráfico siguiente:.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| X X X  X X X | X X  X X | X X  X X | X X X X  X X X X |

La primer sugerencia que le hago a estos docentes y obviamente a todos ustedes, mis queridos alumnos y futuros colegas es la de ubicar a los chicos de frente y de espaldas a la red, de modo que cuando menos, uno de los dos actúe de la misma manera que lo hará a la hora de jugar, de frente a la red, tomando a esta como una referencia fundamental al momento de pasarle la pelota a su armador. En estas ejercitaciones, en parejas, el que está de espaldas a la red hará las veces de ayudante y el que está de frente, de protagonista principal.

Volviendo al ejemplo anterior, el estímulo en cuanto a la acomodación del cuerpo en relación a la pelota es siempre el mismo: de frente para recibir y de frente para entregar. Esta situación, en un partido bien jugado, no se da nunca, ya que las trayectorias que describe la pelota en vuelo son absolutamente diferentes: el ángulo que forma la trayectoria de la pelota que llega al jugador con el recorrido del pase al compañero armador o bien del armador al atacante nunca son de 0º. Este pequeño gran detalle debe ser muy tenido en cuenta a la hora de preparar nuestras clases, ya que de plantear solamente tareas donde los alumnos se mantengan siempre de frente a la pelota que viene y la devuelvan siempre en la misma dirección, no cubrirán las necesidades futuras, a la hora de jugar.

El mejor profesor será aquel que, entre muchas otras virtudes, tenga una serie de conocimientos básicos y necesarios para lograr el aprendizaje por parte de nuestros alumnos:

Entre otras cosas, es fundamental el conocimiento de la mecánica de ejecución de las habilidades a enseñar. Si al conocimiento teórico le podemos agregar la posibilidad de una ejecución acertada, no hay duda que estaríamos facilitando, de esta forma el aprendizaje de nuestros alumnos, ya que “un gesto vale más que mil palabras”

Teniendo en cuenta el poco o nulo bagaje motor de la inmensa mayoría de los alumnos de las grandes ciudades, es importante también que los docentes sean capaces de presentar o crear una didáctica facilitadora que, yendo de lo más fácil hacia lo más difícil, logre presentarle a sus alumnos la ejercitación individual o colectiva acorde a la capacidad de estos. Copiar una ejercitación hecha por un colega o un entrenador más experimentado, puede resultar inútil si la misma es de una complejidad superior a la capacidad resolutiva de nuestros dirigidos. Lo realmente importante al presentar la tarea es tener claro el objetivo buscado y plantear la tarea individual o colectiva que permita alcanzar el logro del mismo. Acá es donde se hace importante la presentación de diferentes tareas, donde el objetivo buscado esté claro.

Qué saberes debe dominar un alumno para desempeñarse correctamente en un partido de vóleibol y poder, gracias a un juego continuado y sostenido, divertirse y educarse junto a sus compañeros en la hora de Educación Física ?

* La habilidad técnico táctica que le permita responder correctamente a las distintas exigencias que se le presentan a lo largo del juego.
* la relación con sus compañeros, de manera de no superponer esfuerzos ante una pelota compartida o la ausencia de ambos por la misma situación.

En que consiste la habilidad técnico táctica?: en lograr que la pelota rebote en la dirección deseada, para lo cual debo arbitrar los recursos pertinentes para garantizar, a la hora de impactar la pelota que mi cuerpo esté ubicado y acomodado correctamente en función del destino final que le imprimiré a la misma.

Ahora bien, si debo intentar enviarle la pelota alta y cerca de la red, a uno de mis compañeros para que, a su vez la envíe al otro campo con la mayor dificultad posible, debo garantizar un correctísimo golpe de manos altas, para lo cual entre las muchas cosas a tener en cuenta a la hora de enseñarlo, debo tener presente los dos aspectos “claves”, correcta posición de manos/flexo extensión de brazos y la ubicación del alumno debajo y detrás de la pelota (de frente o de espalda al lugar deseado)

Para intentar golpear correctamente la pelota, a partir de la primer clave (manos-brazos) puedo plantear ejercitaciones analíticas segmentadas donde la única preocupación del alumno sea la elegida, para lo cual la pelota debe ir en busca del alumno (lanzada correctamente por un compañero) y no éste en busca de la pelota (obviamente no hay un desplazamiento previo)

Con estas actividades, puedo alcanzar un correcto golpe ante esos estímulos, pero esto, de ninguna manera garantiza que este alumno, luego sea un preciso armador, ya que esta tarea exige otras habilidades, como por ejemplo la correcta ubicación en relación a la pelota que recibe y el destino que le desea imprimir a la misma. Una vez resuelto el tema de la ubicación, debemos intentar combinar esta acción con las otras que se presentan habitualmente, por ejemplo a posteriori del saque rival y de nuestra propia recepción, lo que generará, sin lugar a dudas, pases altos, bajos, lejos de la posición, pegados a la red, etc., situaciones todas que deberán ser resueltas por el armador en cuestión.

Con la misma técnica que utilizamos para remontar un barrilete (recoger el hilo y en determinado momento soltarlo para que tome más altura), la enseñanza del vóleibol, demandará que, en determinados momentos de la clase, presentemos ejercicios analíticos segmentados, en otro normales o grupales con recorrido establecido, etc.

A partir del conocimiento exacto de la mecánica de ejecución, pasará a ser tan importante, no sólo el como enseñar, sino también la capacidad de detectar rápidamente los errores de nuestros dirigidos y el planteo de actividades que apunten a la corrección de los mismos.

En función de objetivos claramente establecidos y teniendo muy en cuenta el nivel de ejecución de nuestros alumnos – jugadores, planteo, a continuación, una serie de tareas de tipo individual y grupal, que tienen la clara intención de facilitar el aprendizaje de una habilidad determinada, o bien de perfeccionar una situación táctica colectiva, o mejorar las prestaciones técnico tácticas a través de la competencia o de situaciones parecidas a lo que va suceder en un partido de vóleibol:

* **Individuales facilitadas:** esto no significa que solamente trabaje un alumno, sino que, quizás, debido a la gran cantidad de personas participantes de la actividad y a la escasa cantidad de pelotas disponibles, varios sean los protagonistas y uno el colaborador o ayudante, pero y esto es lo realmente importante, la tarea de golpear no entraña ninguna relación con otro compañero

1. **Analíticas segmentadas:** son aquellas donde el objetivo está puesto en una parte de la habilidad, por ejemplo golpear con antebrazos estando arrodillados, (recibiendo la pelota exacta en el lugar en que se encuentra el protagonista, por parte de un compañero que la lanza con máxima puntería) con la intención de mejorar la sensibilidad de los mismos en el contacto propiamente dicho con la pelota; penúltimo y último paso de la carrera de remate apoyando los pies en marcas previamente hechas en el piso, con la finalidad de grabar en el alumno la longitud de dicha zancada; impulsar los brazos hacia arriba con dos botellitas de medio litro para grabar la acción de los mismos en el despegue del remate; golpear repetidas veces el balón contra la pared (encontrándose el protagonista a mínima distancia de la misma), con el objetivo de mejorar la correcta posición de manos y extensión de los brazos en el golpe de manos altas; etc.
2. **Globales:** son tareas donde el protagonista de la acción realiza la habilidad técnica en forma absolutamente normal y completa, pero no trabaja en coordinación táctica con un compañero y su tarea se ve complementada por la presencia de otro jugador o alumno que colabora en su realización. Por ejemplo, pasar con golpe de manos bajas (X) la pelota desde posición 5 hacia 3, habiéndola recibido previamente desde la pos. 2 del rival. El que la lanzó (O) por sobre la red, luego, debe atajar la pelota enviada por su compañero (previo paso por debajo de la red, en la posición 3), lo cual obliga a éste último (X) a enviar la pelota con altura para que aquel tenga tiempo de desplazarse correctamente

O

|  |
| --- |
| O 3 |
| x |

* **Tareas grupales:**

1. **Dirigidas:** son aquellas donde el recorrido de la pelota está ya determinado por el profesor y lo que se busca es la eficiencia y continuidad en la seguidilla de pases, buscándose la mejora en la cantidad de repeticiones que se realizan, a partir de un recorrido preestablecido. Este recorrido tiene que ver con situaciones que habitualmente se dan en el juego, por ejemplo un pase del zaguero izquierdo al delantero centro para que este a su vez le levante al delantero derecho.

Por ejemplo:

5 pasa con GMB a 3 3 levanta atrás con GMA a 2

2 envía al otro lado con GMA en suspensión a 5’

5’ pasa con GMB a 3 ‘ 3’ levanta atrás con GMA a 2’

2’ envía al otro lado con GMA en suspensión a 5 y éste reinicia nuevamente.

|  |
| --- |
| 5´ |
| 2’  3’ |
| 3 |
| 2    5 |

1. **Libres:** a diferencias de las anteriores, son los jugadores los que deciden el destino de sus pases, lo que los obliga a estar concentrados leyendo el vuelo de la pelota para reaccionar en consecuencia

X X’

|  |
| --- |
|  |
| 2 3 4 |
| 3” |
| A B |

X ý X’sacan a cualquiera de los dos receptores recorrido del balón

A y B reciben en función del saque que realizan X y X’

3” levanta a cualquiera de los receptores (A o B)

desplazamiento jug. (en este caso, B) el destinatario del armado de 3” remata

el delantero del lado por donde se produce el ataque + el central bloquean(34)

el otro delantero, 2, (que no bloquea) baja a defender la diagonal corta

1. **Con dificultad superior:** para mejorar la velocidad de desplazamiento y por ende, el freno y la acomodación postural del armador, entrenamos la fase de ataque, realizando el saque sobre hombro con la mayor dificultad posible, generando de esta forma inconvenientes en la recepción del mismo, lo cual influirá enormemente en la tarea del armador. Obviamente que, esta actividad también resulta de mayor exigencia para los receptores al intentar controlar un saque con mayor dificultad que la habitual.

* **Circuitos técnicos:** en distintos lugares de la cancha y/o gimnasio o playón, se organizan diferentes estaciones o tareas técnicas acordes con el nivel medio de ejecución de los jugadores integrantes del plantel.

O +

|  |
| --- |
| O +  X  **2** + |
| **3**  O X |
| **1** \* |
| **4**  Z a Zb      Zc |

**5** X

**1**.- \* desplazamiento curvilíneo o semicircular y gpe. de manos altas

**2**.- + desplazamiento hacia delante y gpe. de manos bajas

**3**.- O desplazamiento curvilíneo o semicircular y gpe. de manos altas (lev. a pos.2

**4**.- Zc desplazamiento lateral ( ) y gpe. de manos bajas

**5**.- X saque, recepción, levantada y gpe. de manos altas en suspensión al

Sacador

* **Juegos aplicativos:** el hombre es un ser competitivo por naturaleza, razón por la cual es muy interesante incluir en el entrenamiento o clase situaciones de juego o competencia, donde los jugadores pongan de manifiesto su capacidad agonística, ya que esto les exigirá que, la prestación técnico táctica, se aplique a partir de las distintas realidades que se presentan y tengan como objetivo, la obtención del triunfo en la actividad jugada propuesta. En un grupo de niños minivoleibolistas que, solamente utilizan el golpe de manos altas hacia delante y el golpe de manos bajas, podemos realizar cualquiera de las tareas colectivas dirigida, ejemplificada anteriormente, contabilizando la cantidad de pases continuos que realiza un grupo sin que la pelota se caiga. Reitero una vez más la sugerencia de no plantear juegos, donde el ganador sea el grupo más rápido
* **Tareas colectivas similares al juego**: con la intención de mejorar la fase de contraataque, por ejemplo, planteamos un juego de cuatro vs. cuatro, donde siempre saca el mismo equipo (el que nos interesa que mejore en defensa y contraataque). Cuando el equipo en ataque gana el punto en disputa, rota, pero vuelve a sacar nuevamente el mismo grupo (previa rotación). Otro ejemplo puede ser que ambos equipo solamente pueden atacar por posición 4 y con trayectoria diagonal exclusivamente.

**Qué recaudos deberíamos tomar al**

**enseñar una nueva habilidad técnica?**

En el deporte se entiende por técnica, un procedimiento racional, es decir eficaz y económico para alcanzar grandes rendimientos. Por consiguiente, técnica es la forma de realizar un movimiento respetando las reglas de ese deporte, con la intención de minimizar la acción del rival o por el contrario “mortificándolo” lo máximo posible.

Táctica individual significa la utilización idónea de los movimientos técnicos de cada uno de los jugadores y el cálculo de las reacciones de los adversarios.

La formación técnica de los alumnos o jugadores, tiene que hacerse correcta y cuidadosamente. Se debe tener siempre presente que, la técnica es un medio de la táctica en el juego, de ninguna manera deberá ser tomada como un fin en si misma.

El objetivo de la preparación radica en aprender la técnica fijada competitivamente, de modo tal que le permita al alumno concentrarse exclusivamente en el pensamiento táctico. Esa perfección se desarrolla a través de un gran número de repeticiones de un movimiento ejecutado correctamente. Es por eso que, las repeticiones constantes son el método del entrenamiento técnico táctico. Hay un camino largo a recorrer hasta lograr el estereotipo dinámico correcto. Para lograr esos objetivos, se pueden desarrollar los siguientes pasos metodológicos:

1. **Imagen óptica**: la primera fase de la enseñanza de una técnica, está caracterizada por el aprendizaje exacto del movimiento. Por lo tanto, si se quiere aprender un movimiento rápido y bien, se debe tener una buena imagen de éste. Es recomendable que dicho movimiento se demuestre correctamente, ya sea por la ejecución del profesor, de un alumno aventajado, o bien a través de un video. La presentación del nuevo movimiento, debe ser hecha de manera tal que, asegure la total atención de los alumnos, ya que una mala interpretación por parte de éstos, puede provocar deterioros en su posterior ejecución. El profesor debe estimular la percepción visual del alumno para una mejor interpretación; no es sólo ver y ejecutar rápidamente, sino observar con atención, estudiar el movimiento y luego ejecutarlo. Esta primera muestra no deberá ser acompañada por ninguna explicación y el alumno deberá observarla en su totalidad, sin reparar en detalles especiales.
2. **Intentos globales por parte de los alumnos**: el ensayo de la nueva técnica por parte de los alumnos, deberá ser de una duración tal que, le permita a éstos vivenciarlo y al profesor, observar los posibles errores que cometan, como así también los aciertos de ejecución, pudiendo a partir de estos intentos, conformar grupos de distinto nivel técnico. En esta ejecución inicial, el profesor no deberá realizar correcciones, limitándose exclusivamente a observar la tarea de sus dirigidos.
3. **Nueva imagen óptica**: solicitándole previamente a los alumnos, que su atención se dirija y concentre exclusivamente en un solo aspecto de la ejecución (por ejemplo, la posición de las manos en el golpe de arriba hacia delante). Habiéndose llevado a cabo, la nueva muestra por parte del profesor o alumno aventajado, los alumnos procederán a describir lo que observaron a partir de las preguntas del profesor.
4. **Nuevos intentos por parte de los alumnos**: estos deberán conocer desde el comienzo del aprendizaje de una nueva habilidad técnica, para que es necesaria la misma, ya que esto estimula en gran medida su colaboración mental. Habiendo sido mostrada reiteradas veces la nueva habilidad, y fundamentada teóricamente, el docente procederá a continuar con los siguientes pasos metodológicos:
5. **Práctica de desarrollo**: consiste en realizar una determinada habilidad técnica en forma aislada, fuera de la totalidad del juego y ejecutado por si mismo, siempre en las mismas condiciones. En este momento de la metodología, el alumno realizará su tarea en forma individual, es decir sin presencia del rival, ni siquiera coordinadamente con un compañero. Aún practicando en parejas, el compañero hace las veces de ayudante nada más. Esta práctica de desarrollo, se realiza de dos formas:

* **En condiciones facilitadas**: el profesor presenta la tarea de manera tal que, el alumno vea facilitada su ejecución, recibiendo una ayuda auxiliar (marcas en el piso, pelota detenida, etc.) o bien ejecutando sólo una parte de la totalidad de la habilidad a aprender (golpe a pie firme sin salto, en el remate o al revés, salto sin golpe)
* **En condiciones normales**: el alumno repetirá innumerable cantidad de veces la nueva habilidad, sin la ayuda de medios auxiliares, preocupándose exclusivamente de la ejecución y de su automatismo. Por ejemplo, golpear con manos altas hacia la pared. En la medida que dicha acción va perfeccionándose, el profesor puede aumentar las exigencias de la realización:
* exigencias atléticas, físicas o gimnásticas antes de la ejecución ppte. dicha de la habilidad a aprender (rol adelante y golpe de manos altas, tres saltos con rodillas al pecho y remate, etc.)
* aumentando el volumen o la intensidad de la tarea
* ejecutando la misma habilidad en distintos sectores de la cancha (remate en las tres posiciones delanteras)

1. **Práctica inmediata a la competencia**: el docente le presenta a sus alumnos una tarea

colectiva, en una situación similar al juego, donde se deberá poner en práctica la habilidad que se está aprendiendo en forma individual, dentro del contexto total que significa hilvanar una secuencia real de partido. Por ejemplo, ante el aprendizaje del golpe de manos bajas, poder recibir un saque entregándoselo al levantador en las mejores condiciones posibles.

1. **Juego de entrenamiento**: recién podemos decir que una técnica está totalmente incorporada al repertorio individual de nuestro jugador, cuando éste la realiza automáticamente en forma correcta, aplicando en el juego su criterio táctico. Es decir que sólo piensa como sacar ventaja deportiva ante su rival, sin necesidad de pensar en la ejecución motora de la acción que lleva a cabo. Un paso previo a la competencia oficial, de gran valor para alumnos inexpertos lo representan los juegos amistosos o de entrenamiento. Sirven para controlar el grado de fijación competitiva de las habilidades técnico tácticas, de la capacidad atlética, para probar determinadas tareas defensivas u ofensivas, cambio de jugadores, etc. Un partido de entrenamiento, en el cual no se persigue alguno de estos objetivos, no tiene sentido alguno. Es por eso que, el resultado final del encuentro no debe ser lo más importante, pero siempre se debe intentar jugar con el mayor nivel posible, para así arribar a conclusiones más certeras.
2. **La competencia**: no es sólo un objetivo del entrenamiento, sino también, una de las formas más importantes para apropiarse de una condición técnica y táctica correcta. La totalidad de los factores que inciden en el juego, sobre todo los de tipo psicológico, se dan solamente en la competencia, único lugar donde nuestros alumnos – jugadores, deberían ser evaluados.

A manera de síntesis y tomando como modelo el remate, procederé a ejemplificar nuevamente este camino metodológico:

* el profesor muestra el remate y sus alumnos observan atentos
* los alumnos intentan realizar el remate, a partir de lo que han observado.
* el docente mostrará nuevamente y sus alumnos concentrarán su observación solamente en la carrera previa.
* el profesor inducirá a través de un cuestionario, el aprendizaje teórico de la carrera. luego los alumnos intentarán una vez más, la ejecución global del remate.
* remate en condiciones facilitadas: salto sin golpe, golpe sin salto, remate con pelota detenida, remate con red muy baja, etc.
* remate en condiciones normales: arranque desde posición 4, pase al armador, levantada y ataque sin oposición.
* tareas grupales: saque, recepción, levantada y ataque contra la oposición de un bloqueador.
* juego de entrenamiento: se lleva a cabo un partido amistoso con un equipo de menor nivel técnico táctico, con el objetivo de intentar atacar mayoritariamente con los jugadores que están aprendiendo el remate.
* Competencia: el vóleibol es un deporte de ataque, por lo tanto la mejor posibilidad de éxito la tendrán aquellos equipos que, entre otras cosas dominen muy bien el remate, poniendo en práctica durante el juego propiamente dicho, lo aprendido durante las clases o entrenamientos.

*Los conceptos fundamentales de éstas sugerencias, han sido extraídos del libro Vóleibol moderno de Marianne Fiedler de Editorial Stadium, Buenos Aires, Argentina*

Aprendizaje motor

Por qué el aprendizaje motor es importante ?

Prácticamente todo lo que un entrenador realiza en un entrenamiento, debería estar basado en los principios del aprendizaje motor ( AM).

Supongamos que deseamos enseñarle a los atletas a rematar; una de las primeras decisiones a tomar debería ser:

1. Cómo introduciría los nuevos conceptos ?
2. Demostramos el gesto, si o no ?
3. Si lo hacemos cómo va a ser esta demostración ?
4. Por pasos ? Todo al mismo tiempo ? Qué correcciones haríamos ?

# El AM ha sido estudiado en todos sus factores por los investigadores y se han provisto excelentes guías para principiantes.

Cómo puedo ayudar a mis jugadores a que comprendan como desarrollar y aplicar al juego las habilidades motoras específicas del vóleibol ?

* Limitarles la información que le brindan.
* Las demostraciones.
* La utilización de Claves.
* El empleo de un método de enseñanza que facilite el aprendizaje.
* **Limitar la información**: un concepto primordial del AM es que “los atletas poseen una capacidad finita para procesar la información”. Los entrenadores pueden facilitarles el aprendizaje minimizando la cantidad de información que les presenta cuando se les propone un objetivo. Si se les presenta una gran cantidad de detalles todos al mismo tiempo, los atletas simplemente no recordarán la mayoría de ellos. Muchos entrenadores de vóleibol tienen la mala costumbre de hablar demasiado. Ellos conocen mucho acerca del deporte y desean compartir toda esa información con sus atletas; por el contrario existen otros entrenadores que no saben demasiado, pero también les gusta hablar mucho. Recuerda que cuando les estás hablando a tus jugadores, ellos podrían estar recibiendo una mayor cantidad de información de la que son capaces de manejar, la cual tampoco están utilizando. Para no equivocarte, trata de no hablar demasiado o intenta no darles una gran cantidad de información para que la procesen cuando les presentas un objetivo o meta. Emplea estas dos estrategias: las demostraciones y la utilización de Claves.
* **Demostraciones**: estudios acerca del AM han encontrado que la memoria retiene la información de los movimientos en forma de una imagen. Por lo tanto, es lógico introducir tal información en la forma de una imagen mediante la demostración del movimiento.

1. Las imágenes son mejores que las palabras.
2. Mostrar es mejor que hablar.
3. Demasiada información es peor que nada.

* **Claves**: las demostraciones aisladas no son suficientes. Los investigadores han descubierto que los atletas captan la información irrelevante de las tareas cuando su atención no está dirigida a ellas. Los entrenadores pueden ayudar a corregir este problema y así mejorar la enseñanza, utilizando ciertos códigos que llamamos “Claves o llaves”. Son instrucciones concisas que cumplen como mínimo con cuatro funciones:

1. Condensar o resumir información.
2. Reducir palabras.
3. Alentar a los atletas a que capten los elementos más importantes de una habilidad técnica.
4. Tienen que ser fáciles de memorizar. Una parte importante de la tarea del entrenador es decidir cuales son las claves a

utilizar para enseñar una habilidad y cual es el orden en que se las presenta.

#### Un método de enseñanza: los entrenadores que reconocen que los deportistas poseen una capacidad limitada para procesar información, desean presentarles una adecuada cantidad de la misma, a un determinado ritmo. Debido a que las palabras significan poco para los principiantes, los entrenadores deberían abolir las charlas constantes, debiendo mantener a sus alumnos activos. Los atletas aprenden mejor “mirando y haciendo”, razón por la cual se deberían seguir los siguientes pasos para enseñar una nueva habilidad:

#### Demostración de la habilidad

### Dejar que los atletas ejecuten la habilidad de tal manera que puedas asesorarlos en sus capacidades y determinar cuales son las claves que se les necesita dar.

1. Demostración de la habilidad, focalizando la atención en la clave.
2. Dejar que los jugadores practiquen, y darles el feed back acerca de la clave.
3. Demostrar la habilidad focalizando la atención en la próxima clave.
4. Dejar que los atletas practiquen nuevamente y darles feed back sobre la nueva clave.
5. Repetir el proceso hasta que todas las claves hayan sido cubiertas.

El éxito descansa en la elección de las claves. La mayoría de las habilidades pueden ser enseñadas con cuatro o menos claves. Continúa trabajando con cada clave en forma sucesiva hasta que el atleta haya alcanzado cierto éxito con ellas. Los chicos aprenden mejor por imitación (mirando y haciendo), más que por las largas explicaciones técnicas. Muéstreles que hacer. Concéntrese en una clave por vez. Por ejemplo, si al chico le ha sido dada una introducción general al remate, lo mejor resulta en concentrarse en un solo componente a la vez. Deje que el principiante realice el remate en su totalidad, pero que se concentre solamente en los pasos de la carrera de aproximación; no se preocupe si el resto de los componentes del remate no están correctamente ejecutados; sólo enfoque se atención en los dos últimos pasos. Luego cuando este particular componente se convierta en un hábito fijo, comience a concentrarse en otro aspecto del remate.

**Cómo puedo planificar entrenamientos efectivos ?**

Varios expertos en el AM creen que un programa motor es una clase de representación central (una imagen en la mente) que controla los movimientos. Por lo tanto los movimientos de los jugadores de vóleibol están controlados por sus programas motores.La certera elaboración de programas motores para que los atletas se desarrollen en forma efectiva es una de las principales tareas que un entrenador debe afrontar. Una de las razones por las cuales, la selección de Estados Unidos fue única, es la manera en que desarrollaron sus programas motores. Estos conceptos están basados puntualmente en:

1. Lo específico versus lo general.
2. La transferencia.
3. Entrenar el todo versus una parte.
4. La memoria como un estado dependiente.
5. La práctica aleatoria versus la organizada.

Existe realmente la capacidad atlética general?

Mucha gente cree que cualquiera que pueda jugar bien al beisbol debería poder jugar bien al golf o que cualquiera que juegue bien al básquetbol debería poder jugar bien al vóleibol. Tiempo atrás, en las décadas del 20 y del 30, una gran cantidad de prominentes educadores habían desarrollado un considerable número de test de capacidad atlética general. Pero los educadores modernos, liderados por un científico llamado Franklin Henry, no aceptan la noción de la capacidad atlética general. Por el contrario ellos creen que las capacidades motoras son específicas de cada tarea o actividad.

**Cuánto se debe practicar una habilidad para transferirla a una situación de juego?**

Si los programas motores son específicos, se necesitan predecir una gran cantidad de situaciones, una de las más importantes es que no habrá demasiada transferencia motora de una tarea a otra. Por ejemplo, jugar al “delegado”, probablemente no sea de gran ayuda para que un jugador aprenda la defensa de campo. Este punto de la transferencia es crucial para los entrenadores, quienes esperan que cada ejercicio que sus jugadores desarrollan y que cada práctica que planifican sea transferida exitósamente a las situaciones de juego. Existe una gran duda entre los investigadores concerniente a la transferencia motora entre tareas similares. Uno está forzado a la conclusión que la cantidad de transferencia motora es pequeña.

**Deberían mis jugadores practicar todo lo concerniente a una habilidad o solamente una parte de ella ?**

Esta pregunta es compleja por que existen problemas en como definir que es el “todo” y que es una “parte”. En la acción del remate, el todo es la carrera de aproximación, el salto, el movimiento del brazo, el contacto con la pelota y la recuperación del equilibrio. Una “parte” podría ser la carrera de aproximación o el movimiento del brazo. Si los programas motores son específicos, y no existe demasiada transferencia entre las tareas, el entrenamiento del todo debería resultar mejor que el entrenamiento de una parte. Nixon y Locke revisaron las investigaciones en esta área y encontraron que en los treinta estudios considerados, ninguno de ellos habían favorecido los métodos pedagógicos que utilizan la parte o métodos de instrucción progresivos de partes. En la mayoría de los estudios, alguna variación de los métodos de entrenamiento del todo fueron asociados con un aprendizaje superior. Algunos entrenadores enseñan el remate separándolo en partes. Primero trabajan en la acción de remate (contacto con la pelota) o en el movimiento del brazo al golpear contra una pared, luego trabajan en la carrera de aproximación sin la pelota y finalmente combinan ambas. De acuerdo con Nixon y Locke, sería mejor comenzar con el remate completo y, como hemos recomendado previamente, utilizar claves para enseñar el movimiento del brazo y la carrera de aproximación.

**Cómo recuerdan los atletas ?**

Psicólogos expertos en conocimiento han encontrado que la memoria o el recuerdo de un movimiento o acción es un estado dependiente de varios factores, lo cual significa que cuando una persona aprende algo, se aloja en su memoria información acerca del estado de ánimo del aprendiz y del ambiente en el que se produjo el aprendizaje. El desempeño es significativamente mejor cuando el ambiente en el cual se produce se corresponde con el estado emocional y el lugar donde dicho aprendizaje se produjo. No es sorprendente que un atleta inexperto tenga dificultades cuando desarrolla su actividad frente a una gran cantidad de público o cuando juega en calidad de visitante.

**Las prácticas, deberían estar organizadas por bloques o distribuidas en forma aleatoria ?**

En otras palabras, debería existir la variación de las situaciones que se producen en el juego durante el entrenamiento ? Armados con el conocimiento de lo específico, de la pequeña cantidad de transferencia que se produce, de la superioridad del entrenamiento del todo y de la dependencia del aprendizaje y la memoria respecto del estado emocional y de las condiciones ambientales, nos permitimos realizar la siguiente predicción: las ejercitaciones que introducen la variación normal de las situaciones que se encuentra en el juego (práctica aleatoria) producirán una mejor transferencia a las condiciones de juego que aquellas ejercitaciones en las cuales las variables de juego están predeterminadas. Por ejemplo, en un entrenamiento organizado y preestablecido del golpe de manos bajas, la pelota va o vuelve siempre desde o hacia el mismo lugar, permitiéndonos así realizar una gran cantidad de repeticiones exitosas. Pero esa habilidad es raramente desarrollada bajo esas condiciones estacionarias durante el juego. Por lo tanto, la práctica de situaciones preestablecidas, no produce una aceptable transferencia a las condiciones del juego. El entrenador deberá crear situaciones en el entrenamiento con eventos o elementos impredecibles, de tal manera que el jugador encuentre en la práctica la impredicibilidad existente de las situaciones de juego que se produce durante la competencia.

**Cómo aplico esta información a las tareas de entrenamiento ?**

En un curso de vóleibol que participé, el entrenador que nos explicaba el armado recomendó una larga progresión para enseñarlo. Se comenzaba con el jugador arrodillado con ambas manos en el piso, con la postura del cuerpo en la posición adecuada para efectuar el pase de manos altas. Luego una pelota era colocada en el piso y las manos del jugador eran colocadas en el balón por encima de la frente para efectuar el pase de manos altas. La próxima posición, etc. etc. etc., recién en el ejercicio número quince de la progresión, los jugadores realmente se paraban y se enfrentaban pasándose la pelota mutuamente y a partir del número veintidós de la progresión, tres jugadores se pasaban la pelota alrededor de un triángulo.

Estas progresiones tan extensas son ineficientes y no resultan efectivas al momento de enseñar una habilidad motora en el vóleibol. Esta progresión no sigue los principios de especificidad, transferencia y práctica del todo. Las progresiones extensas pueden ser utilizadas si existe cierto riesgo o peligro, pero el armado no tiene asociado demasiado riesgo o peligro.

Claramente, las progresiones deben ser utilizadas para enseñar habilidades motoras. Si yo deseara enseñarle a mi hijo a rematar, no empezaría colocándole dos jugadores que lo bloqueen constantemente, como tampoco empezaría por colocarle una pelota fija en una cesta para que la golpee. Por lo tanto, qué reglas pueden ser seguidas para armar las progresiones ? Podemos considerar que existen dos pautas:

* deberían estar limitadas en cantidad
* deberían ser lo más parecidas posible al juego del vóleibol.

Armar o golpear de arriba una pelota mientras uno se encuentra acostado en el suelo boca arriba, no se asemeja al juego del vóleibol. Nixon y Locke escribieron lo siguiente acerca de la ineficiencia de las progresiones extensas: una progresión representa prácticamente un principio sagrado en la educación física y es tomada muy seriamente por los entrenadores. La evidencia indica que la fe podría perderse. Las progresiones generalmente parecen no representar factores demasiados relevantes en la enseñanza de varias habilidades motoras. Si les estás enseñando a tus jugadores a armar, lo primero que deberían hacer es pasarse la pelota de golpe de manos altas; si les estás enseñando a rematar, lo primero que deberían hacer es atacar la pelota.

Te acordás del método de enseñanza recomendado ? Dejalos que armen pero poné énfasis en una clave o dejalos rematar poniendo énfasis en otra clave también y luego trabajá en las tres o cuatro claves que estás utilizando para enseñar esa habilidad. No pierdas tiempo haciéndoles desarrollar actividades que no concuerdan con el programa motor específico requerido por el vóleibol. No se produce una gran transferencia en el armado cuando se golpea la pelota desde una posición recostado sobre el suelo boca arriba. Si cada día tus entrenamientos tienen un mayor porcentaje de transferencia a las situaciones reales de juego comparada con la de tus oponentes, no debería sorprenderte que tu equipo mejore con respecto a los demás.

**Ejercitaciones**

Las ejercitaciones, tanto como las progresiones, deben parecerse al juego. Los ejercicios deberían estar diseñados para desarrollar programas motores específicos. Muchos entrenadores piensan que, el “delegado” representa un gran ejercicio a utilizar para enseñar la técnica de defensa individual. Pero, en realidad existen ejercicios mucho mejores para enseñar la misma. Marv Dunphy (entrenador del equipo masculino olímpico de 1988) solía decir que los mejores ejercicios de pase son los de pasar-armar-rematar (P-A-R); los mejores ejercicios de armado son los P-A-R; los mejores ejercicios de ataque son los P-A-R y mejores ejercicios de defensa son los P-A-R más la defensa.

Marteniuk (1976) dijo acerca de las ejercitaciones, “cualquier actividad que se desarrolle, que tenga un menor contenido que el de una situación de juego, salvo que esté muy bien planeada, sólo tiene la posibilidad de introducir situaciones artificiales, por lo tanto, podría no producirse una transferencia completa a una situación de juego. Cuando se diseñan los ejercicios, el entrenador debería determinar cuidadosamente la forma en la cual esas habilidades son desarrolladas durante una situación de juego, para luego establecer cuales son los que más se acercan al juego propiamente dicho.

Para asegurarse que los ejercicios simulen una situación de juego de tal manera que incrementen la transferencia, los entrenadores deberían considerar los siguientes factores cuando los diseñan:

* las posiciones de los jugadores en el campo de juego.
* Sus movimientos en la cancha.
* Su orientación respecto de la red.
* La secuencia de los eventos y el tiempo correspondiente a cada uno de ellos.
* Los estímulos a los que deberían reaccionar los jugadores.
* La finalización natural de la pelota en juego.

Evaluación de las habilidades

Lawther (1977) escribió: “todavía no hemos sido capaces de encontrar algún medio de evaluación de la capacidad de un equipo para un deporte de conjunto que apenas se aproxime a la validez de la opinión de un experto”. Esta declaración significa que no podemos saber realmente como jugarán nuestros atletas hasta que no los veamos hacerlo. Por dicha razón, las evaluaciones tradicionales de las habilidades motoras, no deberían utilizarse como el elemento más importante en la selección de jugadores. En vez de ello, habrá que averiguar quienes de ellos son capaces de jugar bien, observando como es su desempeño durante el juego.

En el Super Bowl XXI entre los Gigantes de Nueva York y los Broncos de Denver, diez agentes libres por esos tiempos (se denominaban agentes libres a aquellos jugadores que no eran considerados lo suficientemente buenos, recién egresados del secundario, que entrenaban con el equipo pero que no formaban parte de él) comenzaron para los Gigantes y seis agentes libres comenzaron para los Broncos. Solamente seis de ellos comenzaron a jugar en la primera rueda para ambos equipos(entre más de cincuenta aspirantes). Si la Liga Nacional de Fútbol Americano, con todas sus sofisticadas evaluaciones y otros recursos no es capaz de hacer una mejor selección de sus jugadores que en la forma nombrada, qué conclusión podemos obtener ? La mejor conclusión es la siguiente: los programas motores son específicos, por ejemplo, una carrera de cuarenta yardas no nos dirá mucho acerca de si un jugador de fútbol americano es bueno o no; tampoco una prueba de salto en alto nos dirá mucho acerca de lo bueno que puede llegar a ser un jugador de vóleibol. Habrá que utilizar la experiencia para evaluar subjetivamente el juego.

**Cómo pueden mejorar las respuestas de los atletas ?**

Los entrenadores deberían organizar prácticas de tal manera que los atletas experimenten una gran cantidad de movimientos como respuestas de adaptación a las situaciones de juego (recibir, armar o rematar una pelota son algunos ejemplos de estos movimientos). El éxito en ellas puede ser incrementado a través de un apropiado trabajo planificado que considere pausas de descanso durante la práctica (para que el atleta no sea llevado a altos niveles de fatiga física) y utilizando la “práctica mental”.

**Cuántos minutos debería durar un ejercicio?**

La pregunta principal aquí es, cómo debería estar distribuido el trabajo y el descanso durante una práctica? Si un entrenador deseara entrenar la recepción del saque durante treinta minutos, cómo debería estar distribuido el tiempo?

Sería mejor utilizar los treinta minutos de corrido (práctica masificada) ? o dividido el entrenamiento en tres pequeños bloques de diez minutos cada uno (práctica distribuida)? Los investigadores se han planteado preguntas similares a éstas desde hace más de noventa años. Ha habido inconsistencias en los primeros hallazgos, pero evidencias recientes sugieren que la práctica masificada reduce el desarrollo y el aprendizaje de una habilidad motora.

Por lo tanto, el mejor procedimiento sería el de organizar entrenamientos distribuidos. Por ejemplo, dar lapsos de tiempo pequeños para entrenar la recepción del saque, produciría mejores resultados que una larga sesión de treinta minutos corridos y en vez de insertar pequeños descansos entre cada bloque habría que permitir que los jugadores realizaran otras actividades (tales como armar o rematar). Este sistema aprovecharía las ventajas de ambos tipos de práctica, la distribuida (no reducir el ritmo del desarrollo o aprendizaje) y la masificada (dar muchas oportunidades para responder)

**Cuán cansados deberían estar los jugadores?**

Muchos entrenadores comienzan sus prácticas con largas entradas en calor, haciéndolos subir y bajar escaleras, proponiendo ejercicios suicidas u otras rutinas que demandan distintas clases de esfuerzos físicos, las cuales pueden producir fatiga muscular. Cuando comencé a trabajar como entrenador, tenía a mis jugadores realizando un circuito de entrenamiento programado antes de cada práctica durante cuarenta y cinco minutos, con ello cubría el entrenamiento físico que yo deseaba para ellos, pero luego, podrían jugar?

Las investigaciones indican que la fatiga reduce el desempeño y el aprendizaje de una habilidad motora.

Algunos entrenadores argumentan que los atletas tienen que jugar igualmente cuando están fatigados, por lo tanto necesitan aprender también las habilidades en dichos casos. Sin embargo, las investigaciones han encontrado que este procedimiento no es justificable. Parece que la práctica bajo condiciones físicas ideales produce un mejor aprendizaje, más allá de las circunstancias bajos las cuales esa tarea es desarrollada.

Por lo tanto, el mejor momento para los circuitos físicos, escaleras u otras actividades de acondicionamiento físico es cercano al final de la práctica, probablemente justo antes de la “vuelta a la calma”. Obviamente, las prácticas todavía pueden ser exigentes, pero mientras tanto, se debe tener en cuenta que una fatiga física excesiva reduce el aprendizaje.

**Pueden los jugadores pensar acerca del juego y luego mejorarlo?**

Las investigaciones han demostrado en forma consistente que la práctica mental puede ayudar en el aprendizaje de las habilidades motoras, y que además resulta producir mejores resultados cuando está combinada con un programa no muy severo (de relajación). La psicología del deporte ha hecho un excelente uso de las rutinas que combinan la relajación con las imágenes visuales. La práctica mental efectiva tiene seis cualidades importantes:

1. La práctica mental es mejor cuando se combina con la práctica física.
2. El ambiente donde se desarrolla la actividad (gimnasio, cantidad de público, etc.) debería estar visualizado por el atleta cuando éste practica mentalmente.
3. La habilidad debería ser desarrollada mentalmente en toda su amplitud (en forma completa).
4. La habilidad debería ser repasada mentalmente a medida que va siendo desarrollada en forma exitosa.
5. La práctica mental debería estar a la par o cercana al nivel de desarrollo del atleta.
6. Los atletas deberían concentrarse en imaginar como sienten esa acción.

Un entrenador debe reconocer que la capacidad de aprovechar la práctica mental tiene que ser aprendida, tanto como cualquier otra habilidad. Como tal, debe ser practicada. El desarrollo de una habilidad toma bastante tiempo. Debido a que la práctica mental es difícil de enseñar, los entrenadores que deseen transmitirla a sus equipos, se les aconseja que lean algunos de los trabajos disponibles sobre el tema o que busque ayuda en alguien que maneje dicho procedimiento.

**Qué información deberían recibir los jugadores?**

La información obtenida luego de una respuesta, se llama información de feed back, la cual es considerada generalmente la variable más importante que determina el aprendizaje, excepto por la práctica propiamente dicha. Los siguientes principios ayudarán a mejorar la tarea del entrenador:

1. La información que se le presenta al atleta no debe sobrepasar la capacidad de procesar información que ellos poseen. Los entrenadores que no utilizan las claves, anteriormente nombradas para enseñar una habilidad motora están más propensos a sobrecargar de información a sus jugadores con respecto a aquellos que sí las usan.
2. Dos clases de información pueden ser dadas: conocimientos de resultados (por ejemplo, indicarle cuando realiza un buen remate dirigido) y conocimiento de su desempeño (por ejemplo, el último paso de la carrera de tu remate estuvo bien) debido a que éste último no le es fácil de obtener por cuenta propia,; resulta especialmente importante que el entrenador provea dichos conocimientos al atleta principiante en sus primeras etapas, ya que todavía no ha desarrollado internamente una norma correcta de movimiento.
3. Ayuda mucho más a la enseñanza que el entrenador hubiera vivido esas experiencias. Hoffman encontró que la capacidad analítica de un entrenador está influenciada mucho más por su propia experiencia con la habilidad que por los programas formales de entrenamiento altamente organizados, que en general se reciben en una educación universitaria. Por lo tanto, resulta una buena idea que un entrenador de vóleibol sepa jugar dicho deporte.

El rol principal de la información de feed back (retroalimentación) es permitir que el atleta pueda evaluar su respuesta. Esto le provee un marco de referencia al atleta como para que pueda detectar errores en sus respuestas y luego se apreste a corregirlos.

La información de feed back también cumple con una importante función motivacional; la información positiva es muy motivadora. Cuando los jugadores son observados durante un tiempo libre en el entrenamiento, casi siempre están rematando o tratando de rematar y raramente están trabajando en el bloqueo. Una razón de ello es que en el remate la información positiva está a la mano, mientras que en el bloqueo es más difícil obtenerla. Por lo tanto, la información obtenida por el desempeño en el remate es suficiente para mantener un adecuado comportamiento en el entrenamiento. Los jugadores se divierten en los entrenamientos en los que se les permite rematar. Recuerda como Marv Dumphy recomendaba los ejercicios de pasar, armar y atacar. Los entrenadores deberían utilizar a su favor el amor por el remate de los jugadores cuando organizan sus entrenamientos.

Los jugadores también disfrutan de las prácticas en las cuales obtienen una gran cantidad de información de retroalimentación positiva, ya que la misma es muy motivante. Por lo tanto, los entrenadores deberían hacer todo lo posible para aumentar la cantidad de dicho tipo de información positiva durante las prácticas. El equipo masculino de Estados Unidos, aplica estos principios en dos formas, principalmente:

1. Dando metas o desafíos para los ejercicios.
2. Construyendo los ejercicios a partir de la competencia.

**Metas o desafíos para los ejercicios**

A muchos entrenadores les gusta llevar prácticas muy precisas y controlar en forma exacta el tiempo programado para cada fase de la práctica. Por ejemplo, un entrenador podría decir algo como lo siguiente: Ok, ustedes saben lo importante que es la recepción para lograr éxito, por lo tanto deseo que pasen los próximos quince minutos trabajando en ella, vayan tras ella, trabajen duro. Pero los jugadores no trabajan duro bajo estas condiciones y cuando finalizan la práctica no tienen idea de cómo fue su desempeño. Un procedimiento más acertado sería proponerles a los jugadores una meta o desafío. Por ejemplo, dígale a cada jugador: yo quiero que pasen cincuenta pelotas, y cuando terminen me dicen, cuantas de esas cincuenta fueron buenas. Los jugadores trabajan más duro bajo estas condiciones y cuando terminan saben exactamente como fue su desempeño. Una posibilidad adicional es la de decir que el equipo que se encuentra en defensa continuará en ella hasta que venza a la ofensiva un cierto número de veces seguidas (o tal vez un cierto número de veces en una rotación). Entonces, si un equipo tarda dos minutos mientras que al otro equipo le lleva siete minutos hacerlo, podremos saber como fue el desempeño de cada equipo. Lo sabemos ya que les dimos información de retroalimentación (feed back)

**Competencias**

Otra manera de incrementar la información de retroalimentación es la de diseñar ejercicios competitivos. Muchos observadores creen que el equipo masculino de los Estados Unidos es el más competitivo del mundo y que se harán más competitivos día tras día. Muchos otros equipos internacionales eligen la época del año en la cual competirán, mientras que los Estados Unidos siempre está en competencia. Ellos compiten muy bien porque virtualmente todo lo que hacen en sus entrenamientos es competitivo y no puedes llegar a ser competitivo sin una meta o desafío para los ejercicios.

Cuando los jugadores compiten en los entrenamientos, aprenden a competir y además reciben mucha más información, saben si han ganado o perdido, si han obtenido éxito o no.

**Oportunidades para responder**

Al principio de esta sección formulamos la siguiente declaración: “la información de retroalimentación está vista generalmente como la variable más importante que determina el aprendizaje, excepto por la práctica misma.” Se necesitan prácticas de prueba con el objeto de tener esa información de feed back. Numerosos estudios han demostrado que el número de veces que un jugador practica una actividad (en un apropiado nivel de dificultad) representa la mejor forma de predecir un avance. Por lo tanto, los entrenadores deberían maximizar el número de entrenamientos de pruebas o el número de oportunidades para responder. Existen cuatro caminos para hacerlo:

1. *La habilidad durante la entrada en calor*: en vez de comenzar cada práctica con una entrada en calor, que requiere que el jugador realice ejercitaciones físicas en circuitos; comience la misma con ejercitaciones con pelota. Los ejercicios no tienen que ser intensos, tienen que ser realizados a un nivel que permita un calentamiento gradual. Después de esta entrada en calor con un juego específico, agregue actividades de elongación (para prevenir lesiones). Estos diez minutos extras que pasaron con la pelota les dará una ventaja sobre los otros equipos que realizan calentamiento corriendo en círculos.
2. *El entrenador como tutor:* en una sesión de esta clase el entrenador y uno o dos jugadores trabajan juntos para practicar una actividad específica. Debido a que pocos jugadores participan, cada uno de ellos tiene un gran número de oportunidades para responder y recibe un feed back considerable. Virtualmente toda práctica debería estar precedida por una sesión tutorial y además resultaría positivo terminarlas con ellas.
3. *Pequeños grupos*: una cierta parte del entrenamiento debería incluir ejercitaciones parecidas al juego de 6 vs. 6, pero cuando los jugadores juegan 6 vs. 6 cada uno de ellos tiene un número limitado de chances para tocar la pelota. Por lo tanto, tiene sentido programar juegos en pequeños grupos tales como duplas o triplas. Si un equipo de doce jugadores es dividido en tres partidos de triplas, cada jugador tocaría la pelota tres veces más que si estuviera jugando 6 vs. 6
4. *Situaciones reiteradas*: Bill Neville y Doug Beal idearon muchas situaciones de práctica, en las cuales los jugadores tenían que vencerse en dos (o a veces 3, 4, 5 ) situaciones seguidas. La rutina es la siguiente: cada vez que una situación termina, el entrenador pone en juego otra pelota, si el objetivo es el de ganar dos veces seguidas, el equipo que gana la primera vez también tiene que ganar la segunda. Si primero tiene éxito un equipo y luego el otro, no se les asigna puntos a ninguno y se declara el juego empatado. El objetivo puede ser cualquier número seguido de veces, de tal manera que si tuvieran que vencer en cinco oportunidades seguidas, entonces luego del saque, serán puestas en juego cuatro pelotas sucesivamente (siempre que el mismo equipo se mantuviera ganando cada pasada)

En este sistema las pelotas extra puestas en juego le proveen al jugador de un gran número de oportunidades para responder.

Usando estos cuatro procedimientos se puede lograr un efecto acumulativo que puede brindarle a tu equipo una considerable ventaja sobre el resto.

**Cómo hacer uso de los conceptos del A M ?**

Los ejemplos en la sección de El AM en el vóleibol, muestran como un entrenador puede utilizar los conceptos del AM para beneficio de sus jugadores. En esta sección esbozaré un modelo de entrenamiento que enfatiza varios de estos conceptos, en el cual los jugadores aprenden una nueva habilidad y practican tres habilidades anteriormente aprendidas. Un resumen de la práctica está incluido en la figura siguiente:

1. Lineamientos y anuncios generales del entrenamiento.
2. Entrada en calor.
3. Introducir una nueva habilidad
4. Práctica de saque y recepción (duplas con puntaje individual)
5. Ataque en transición (contraataque, 6 vs. 6, cuatro veces seguidas)
6. Entrenamiento del salto, vuelta a la calma.
7. Lineamientos finales y fin de la práctica.

**El comienzo de una práctica**

Desarrolla una rutina regular para comenzar las prácticas. Tener un comienzo formal hace que los jugadores consideren el entrenamiento en forma seria e importante. Por ejemplo, podrías utilizar un silbato para comenzar la misma y pedirle a los jugadores que se paren frente al pizarrón donde cualquier anuncio necesario debería estar escrito, al igual que la práctica del día.

Los jugadores no deberían estirar sus músculos hasta que no hayan calentado, por lo tanto comienza la práctica con sencillos ejercicios con pelota. Deje que los jugadores elijan un compañero y dele una pelota para realizar dichos ejercicios que progresivamente son más difíciles y que eventualmente causan un leve sudor (gran cantidad de oportunidades para responder). Debido a que la primer parte de la práctica está dedicada a la enseñanza, la entrada en calor no debería ser muy exigente. El calentamiento debería preceder siempre a la elongación.

**Enseñar nuevas habilidades**

Cuando enseñes una nueva habilidad, ubica a los jugadores del equipo de tal forma que todos puedan observar y escuchar. Tómate unos minutos para explicar y demostrar la habilidad.

Comienza por explicar la importancia de esa habilidad. En este modelo de práctica el equipo va a trabajar en un difícil ejercicio de lectura y reacción para el bloqueo, por lo tanto, dale varias razones del por que lo van a aprender y para que lo necesitan.

La habilidad debería ser demostrada por alguien que pueda ilustrar los aspectos más importantes. La primera demostración debería ser breve, incluyendo cinco o seis repeticiones de la habilidad completa. Hágales ver dos de los puntos más ventajosos de dicha habilidad. En el caso de la lectura y reacción en el bloqueo, deberían observar al que lo demuestra desde un costado y por el frente, ya que desde estos dos ángulos se puede observar claramente que es lo que se requiere para ejecutar esta habilidad.

Presente las claves que los jugadores necesitarán para practicar la habilidad (normalmente debería conocer la capacidad de sus jugadores para desarrollar la habilidad antes de elegir y presentar las claves). La primera clave consiste en observar el vuelo de la pelota que se le pasa al armador y luego al armador mismo (pelota, armador, pelota, rematador). Durante la primera demostración focalice su atención en dichos aspectos.

Deje que los jugadores practiquen la habilidad. Mientras ellos practican deles información de feed back solamente en la primera clave (mayoritariamente conocimiento sobre su desempeño, por ejemplo: ese bloqueo fue muy bueno, has observado al armador como pasaba la pelota en la forma correcta)

Cuando los jugadores han alcanzado cierto éxito en la primera clave, repita el proceso. Demuestre nuevamente, pero esta vez pídale a los atletas que presten atención a otro aspecto de la demostración. Deje que los atletas practiquen nuevamente y deles información de feed back sobre la segunda clave. Podría necesitar recordarle a algunos atletas acerca de la primer clave, pero enfatice sobre el objetivo buscado.

Como lo discutimos anteriormente, debería tener a sus atletas practicando la habilidad en forma completa, con algunas pocas progresiones. Debido a que el bloqueo es difícil de aprender, no es necesario que tenga a sus jugadores bloqueando remates reales inmediatamente, pero los ejercicios iniciales al igual que el juego de vóleibol, deberían tener una pelota en juego. Después que han sido presentadas tres o cuatro claves y después que toda la habilidad ha sido practicada con progresiones limitadas parecidas al juego, ejercicios parecidos al juego e información de feed back en las claves, culmine esta fase del entrenamiento.

Los atletas necesitarán practicar la habilidad nuevamente en los futuros días, a pesar que sus desempeños estén lejos de la perfección. Conteste cualquier pregunta que surja, permita que los atletas tengan un descanso para refrescarse y continúe con la próxima fase del entrenamiento.

**Revisión de las habilidades**

Dos de las habilidades que deberían ser practicadas todos los días son el saque y la recepción. En este modelo de entrenamiento, un juego de duplas con puntaje individual es utilizado para el saque y la recepción.

Dichas duplas son como las competencias de lanzamientos libres en el básquetbol o como un desafío con puntaje individual en el tenis. Los jugadores se colocan en orden de su capacidad y los de menor capacidad desafían a los de mayor; si les ganan toman su lugar en dicha escala.

Hoy el equipo ha sido dividido en tres grupos de cuatro y se jugarán duplas en tres canchas. En cada grupo de cuatro, cada uno juega duplas con los otros. Eso significa que habrá tres partidos; cada jugador sumará puntos en forma individual por partido que gane. Después que todos los partidos del día hayan terminado, los jugadores que han obtenido el mejor puntaje en el 2do. y 3er. grupo, ascenderán un grupo y los jugadores de peor puntaje en el 1er. y 2do. grupo, descenderán un grupo.

Estas duplas con puntaje individual provee de una gran cantidad de oportunidades para sacar y recibir. El entrenador puede lanzar o poner en juego pelotas extras cuando un partido ha terminado para proveer de un mayor número de repeticiones. Estas duplas son parecidas al juego y además competitivas; el entrenador puede dar información de retroalimentación mientras los atletas juegan y además, ellos reciben otro feed back ya que saben cuan bueno fue su desempeño al jugar en parejas. Juegos a quince puntos en cada uno de los tres turnos, les toma unos treinta minutos a mi equipo. Por supuesto que deberás averiguar cuanto tiempo le lleva hacerlo al tuyo.

Después de este torneo de duplas con puntaje individual, el equipo trabaja en el contraataque o ataque en transición en ejercicios en un formato 6 vs.6. Un ejercicio para este modelo de práctica es un juego simple en el que se debe tener éxito en un número específico de veces. El equipo en la ofensiva debe ganarle al que recibe en cuatro oportunidades seguidas. Se toman cinco minutos como máximo para lograr el objetivo en cada rotación y si el equipo no termina antes del tiempo estipulado, el equipo rota y la defensa suma un punto. Si el equipo en ofensiva, logra hacerlo antes de dicho tiempo, entonces suma un punto y rota. El tiempo requerido para terminar las seis rotaciones es guardado. Ahora el equipo que estaba en la defensa pasa a la ofensiva y viceversa, y trata de batir ese tiempo total.

El ejercicio tiene varias de las ventajas que posee las duplas con puntaje individual. Existe una gran cantidad de oportunidades para responder, es un juego, es competitivo y se produce un feed back, ya que los jugadores saben cuan bueno fue su desempeño en cada rotación. Un asistente puede tomar estadísticas del ataque o de otros aspectos del juego durante el ejercicio y si una rotación siempre falla en terminar a tiempo, el entrenador tendrá una indicación de cuales eran las rotaciones más débiles y tendrá sobre ellas una atención especial.

**Mejoramiento de las respuestas**

Deje que los jugadores descubran las habilidades bajo condiciones de trabajo ideales: programe los entrenamientos de tal manera de distribuir adecuadamente el tiempo para las actividades placenteras y no promueva una excesiva fatiga.

Enseñe a los jugadores los métodos apropiados para una práctica mental.

Dar información de retroalimentación (feed back)

Asegúrese que se produzcan numerosas oportunidades para responder y una gran cantidad de información de retroalimentación sobre ellas. Haga todo lo posible para incrementar los intentos de los atletas en la práctica y la retroalimentación significativa de la información.

Acondicionamiento físico

Los ejercicios previos le llevarán aproximadamente unas dos horas, luego es tiempo de realizar un entrenamiento de salto, carreras intercaladas u otras actividades físicas. Después llegará la vuelta a la calma y los lineamientos finales antes de la finalización del entrenamiento.

##### **CLAVES PARA EL ÉXITO**

* Presentación de los objetivos

1. Los atletas poseen una capacidad limitada para procesar información, por lo tanto ayúdeles a recordar la información y aprenderán rápidamente si utiliza demostraciones claves y retroalimentación sobre esas claves.
2. Presénteles pequeñas cantidades de información a un ritmo constante, no demasiado rápido y tampoco en gran cantidad.

* Desarrollo del programa motor

1. Asegúrese que sus atletas desarrollen los programas motores específicos requeridos para jugar vóleibol. No se produce una gran transferencia de una tarea motora a otra.
2. Practique las habilidades en forma completa antes que en forma parcial.
3. Limite el número de progresiones y manténgalas parecidas al juego; realice ejercicios parecidos al juego y competitivos.

Glosario específico de Vóleibol

Este contacto, entre el docente responsable de la cátedra de vóleibol y los alumnos, tiene como único objetivo, comenzar a dialogar hablando las dos partes, un mismo idioma, respetando el mismo lenguaje específico que se maneja en el ámbito voleibolístico y que, consecuentemente se debería utilizar, también, en la Educación Física, situación esta que permitirá, sin lugar a dudas, a un mejor entendimiento entre todos los interlocutores.

1. **Posición**: lugar geográfico en el que se desempeñan los jugadores. Hay dos tipos de posiciones diferentes: delanteros y zagueros. En cada una de estas dos líneas de juego hay tres sectores claramente diferenciados: izquierda, centro y derecha. Cada sector recibe un número distinto. El primero (1) es el correspondiente al jugador que realiza el saque (zaguero izquierdo). Luego se continúa con la numeración en el orden contrario a la rotación de los jugadores: 2 (delantero derecho), 3 (delantero centro), 4 (delantero izquierdo), 5 (zaguero izquierdo) y 6 (zaguero centro). El reglamento obliga a todos los jugadores (a excepción del líbero) a pasar por cada una de estas zonas, a través de la rotación.
2. **Función:** tarea o rol que cumplen los jugadores dentro de la estructura general del juego. Algunos de ellos, se desempeñan como receptores puntas, otros como centrales. Opuesto, líbero, armador, son otras de las diferentes tareas que cumplen dentro del equipo.
3. **Habilidad técnica:** golpe controlado que se le aplica a la pelota para dirigirla al lugar que los jugadores desean. Hay habilidades o golpes defensivos, como así también de armado u organización y golpes agresivos de ataque. En el vóleibol cada contacto con el balón puede significar un posible error y los errores se convierten en punto en contra. A mayor eficiencia técnica, mayores posibilidades de éxito. De este último concepto, se desprende la tremenda importancia que reviste la capacidad o habilidad técnica en este deporte.
4. **Criterio táctico**: pensamiento hecho acción que me permite dirigir el balón al jugador más flojo de los rivales; atacar frente al más débil de los bloqueadores; confiarle nuestro ataque al más agresivo del equipo; acelerar o hacer más lento el juego según lo indiquen las circunstancias; etc.
5. **Anticipación táctica**: supone prever lo que posiblemente podrá ocurrir en la próxima situación del juego. Consiste en el estudio de la situación, anterior a la acción, con la intención de prever lo que va a pasar, tanto en situaciones ofensivas como defensivas. Según Schmidt (1991) existen dos tipos de anticipaciones:
6. Anticipación espacial: supone prever donde será la actuación de un oponente y organizar la propia respuesta de forma apropiada.
7. Anticipación temporal: supone predecir cuando ocurrirá una acción (de un jugador adversario o de un compañero).

El receptor, por ejemplo, tiene en cuenta las características o tendencias del sacador rival, tratando de posicionarse con antelación a la llegada de la pelota; el armador tiene en cuenta a los bloqueadores rivales y a sus compañeros atacantes, para tratar de sacar ventaja de dicha situación; el defensor presupone la posible dirección del ataque adversario, a partir del conocimiento que posee del jugador y sus tendencias, de la ubicación de la pelota, etc.

1. **Sistema base de juego**: organización colectiva que le permite a los integrantes de un equipo desempeñarse en forma ordenada y coordinada, cumpliendo distintas tareas o roles en cada uno de los diferentes momentos que se van sucediendo a lo largo de una secuencia de juego (punto 9) . Los distintos momentos de los que hablamos (conforman las distintas fases de juego: punto 10) son la fase de ataque (punto 11) y la de contraataque (punto 12)
2. **Sistema base de juego a turno**: organización grupal en la cual se privilegia el aprendizaje del deporte por sobre el resultado deportivo. Sintéticamente podemos decir que todos los jugadores, sin distinción de ningún tipo, cumplen todas las funciones o roles del vóleibol: “todo para todos”. Cada jugador cumple la tarea circunstancial que le corresponde, en función de la posición que tiene, en ese momento en el campo. En fútbol significaría jugar en puestos diferentes en cada partido, con la intención de aprender todas las tareas propias de dicho deporte: arquero, marcador de punta izquierdo o derecho, carrilero, volante de creación o de contención, enganche, etc.
3. **Sistema base de juego con especialistas**: organización grupal en la cual se privilegia el resultado deportivo por sobre el aprendizaje del deporte. Cada uno de los integrantes del equipo, le aporta al mismo lo mejor que sabe hacer: recibir el saque, armar el ataque, atacar por las puntas, bloquear por el centro, etc.
4. **Secuencia de juego**: saque – recepción de saque – armado – ataque – bloqueo – cubrimiento – defensa – armado – contraataque – cubrimiento

Saque Recepción

Armado

Bloqueo Ataque

Defensa de campo (\*) Cubrimiento al ppio. ataque (\*)

# Armado

Contraataque

Cubrimiento

*Fase de contraataque Fase de ataque*

(\*) Enfrentamiento aéreo entre el rematador y el o los bloqueadores:

ataque

bloqueo

A B

defensa de campo cubrimiento

### Si pasa A, actúa la defensa.- Si pasa B actúa el cubrimiento

### A= éxito del atacante (esquivó el bloqueo)

### B= éxito del bloqueador (interceptó el envío del rematador)

Una vez que el contraataque se lleva a cabo y el equipo que realizó el primer ataque, intenta recuperar la pelota enviada por los rivales, comienza lo que se denomina *fase de transición (punto 13)*

1. **Fases de juego**: mini secuencia que tiene que ver con posesión o no del saque. El equipo que inicia la secuencia a través del saque se prepara para llevar adelante la *fase de defensa o contraataque*, mientras que, el equipo que recibe dicho saque, realiza la denominada *fase de ataque*
2. **Fase de ataque:** recepción – armado – ataque – cubrimiento al ppio. ataque
3. **Fase de defensa o contraataque:** saque – bloqueo – defensa – armado – contraataque – cubrimiento al ppio. contraataque

Qué podemos enseñar, en el ámbito escolar, para cumplimentar acertadamente las dos fases de juego?

Saque: de abajo o sobre hombro

Recepción: desde lo individual con las manos o los antebrazos

desde lo grupal con la formación con 5 jugadores en W

Armado: desde lo posicional en el centro de la red (nro. 3)

desde la habilidad con golpe de manos altas hacia delante y atrás

Ataque: remate de pelota parabólica por pos. 4 (carrera diagonal) ó 2 (carrera

perpendicular)

Bloqueo individual zonal (cada delantero es responsable de su sector)

Defensa de campo: cada zaguero se mueve y actúa en función de su delantero

(desde lo colectivo)

con manos planas, con ambos antebrazos y con uno sólo

(desde lo individual)

Cubrimiento al ppio. ataque: formación 2/3 (desde lo grupal)

Idem defensa de campo desde loindividual

Esto que describo no es nada más que una de las tantas posibilidades de juego que se puede plantear, a partir de los distintos niveles técnico táctico que posean nuestros alumnos. Cada responsable de llevar adelante la tarea de enseñar a jugar vóleibol, elegirá el sistema a cumplimentar en función de la capacidad de sus alumnos y lo que él, como conductor, desea alcanzar con el grupo a su cargo.

1. **Fase de transición:**el equipo que llevó a cabo el saque, controla el ataque rival, realiza su acción de contraataque y no obtiene el resultado positivo esperado; a partir de la acción de defensa del equipo que no ejecutó el servicio, comienza lo que se denomina fase de transición
2. **Saque**: acción inicial a través de la cual se da comienzo a la secuencia de juego y tiene como objetivo, poner en dificultades a los receptores rivales, de modo tal de minimizar su poderío ofensivo. En algunos casos, un muy buen saque (producto de la buena ubicación o de la dificultad que entraña su vuelo) obtiene el punto directamente.
3. **Recepción de saque**: desde lo colectivo, es la ubicación geográfica de los jugadores para intentar, en lo individual, el control del envío rival, ubicando el balón con altura cómoda, en el lugar elegido, para llevar adelante la tarea de armado.
4. **Armado**: sinónimo de organización, acomodación o preparación de la mejor situación ofensiva que le podamos plantear al rival. Consiste en ubicar la pelota alta (hablando siempre de niveles escolares básicos) y cerca de la red para que un compañero la envíe con la mayor dificultad posible al adversario.
5. **Ataque**: la definición que encontramos en el reglamento es la siguiente: “todas las acciones para dirigir la pelota hacia el adversario, con excepción del saque y del bloqueo, se consideran golpes de ataque”. El objetivo fundamental del vóleibol es atacar, enviándole la pelota al rival con la mayor dificultad posible: fuerte, lejos, vertical, etc.
6. **Bloqueo**: la regla 14 del Reglamento dice “el bloqueo, es la acción de los jugadores cerca de la red para interceptar, por encima del borde superior de la red, la pelota proveniente del campo adversario. Solamente se permite a los jugadores delanteros completar un bloqueo. Es importante aclarar que, es la única acción que permite que un jugador toque dos veces seguidas la pelota o bien que haya un total de cuatro toques, ya que el toque de bloqueo no se cuenta.
7. **Cubrimiento al ppio**. **ataque**: los compañeros del jugador que realiza el ataque, se acercan al atacante (previendo el éxito del bloqueo rival), con la intención de recuperar aquella posible pelota que el bloqueo interceptó, haciéndola caer en el campo agresor.
8. **Defensa de campo**: los compañeros del o los jugadores que llevan adelante el bloqueo, se distribuyen en el campo de juego (previendo el éxito del ataque rival), con la intención de controlar el envío ofensivo del adversario, que no pudieron interceptar el o los bloqueos.
9. **Trayectoria**: vuelo que describe la pelota para ir de un lugar a otro del campo, o bien de un jugador a otro. Dicha trayectoria puede ser parabólica, rasante, hacia adelante, hacia atrás, hacia arriba, cerca o lejos de la red, etc. En los gráficos explicativos lo visualizamos con trazado completo
10. **Desplazamiento**: recorrido que hace un jugador para dirigirse de un lugar a otro de la cancha. Puede ser hacia adelante, hacia atrás, diagonal, en curva, rápido, lento, lateral, con pasos añadidos, con pasos cruzados, etc. En los gráficos explicativos lo visualizamos con trazado punteado -----------
11. **Receptor:** función especifica que cumplen algunos jugadores, dentro de la organización general de un equipo integrado por especialistas (8), que consiste en hacerse responsable, SIEMPRE, de un sector determinado del campo de juego con la intención de CONTROLAR EL SAQUE RIVAL. Hoy, diciembre de 2008, algunos de los jugadores de selección nacional que se desempeñan bajo este rol o función son: Quiroga, Gianni, Scholtis, Elgueta
12. **Armador:** función especifica que cumplen algunos jugadores, dentro de la organización general de un equipo integrado por especialistas (8), que consiste en hacerse responsable, SIEMPRE, de la organización del ataque de su equipo, siendo el encargado de tomar en forma exclusiva o compartida con otro la segunda pelota, con la intención de ACOMODARLA EN LAS MEJORES CONDICIONES POSIBLES PARA SUS COMPAÑEROS ATACANTES. Hoy diciembre de 2007 los dos encargados de cumplir esta tarea en la selección nacional (uno en la cancha y el otro en la banca de sustitutos) son Orduna y De Cecco
13. **Central:** función especifica que cumplen algunos jugadores, dentro de la organización general de un equipo integrado por especialistas (8), QUE CONSISTE EN DESEMPEÑARSE, TANTO EN FASE DE ATAQUE COMO EN FASE DE CONTRAATAQUE, EN LA POSICIÓN 3. SON MUY BUENOS BLOQUEADORES Y SE ESPECIALIZAN EN ATAQUES DE VELOCIDAD DE POCO RECORRIDO EN EL ARMADO (lo que se conoce como ataques de primer tiempo). En términos generales son jugadores de mucha estatura y poca habilidad defensiva, razón por la cual, en casi todos los equipos de alto rendimiento, una vez que cumplieron con su turno al saque, son reemplazados por el líbero. Centrales en la Selección Nacional actual: Spajic, Arroyo, Porporato, Aschemacher, Stepanenko
14. **Líbero:** función especifica que cumple un jugador, dentro de la organización general de un equipo integrado por especialistas (8), que consiste en DEFENDER EXCLUSIVAMENTE. Juega siempre en la zona de defensa, no puede sacar, tiene restricciones para armar y sólo puede enviar la pelota al otro campo, si la golpea a una altura inferior al borde superior de la red. Viste una camiseta de diferente color que sus compañeros, para que el juez pueda controlar todas estas prohibiciones. Líbero de la selección nacional: Martín Meana

# El entrenamiento similar al juego

## Por Rick Swan

**Entrenador Principal de la Universidad de Colorado**

**Artículo extraido de la Power Tips de la AVCA, setiembre 2000; publicado en el boletín técnico de la Federación Metropolitana de Vóleibol**

Entrenamiento similar al juego es un concepto simple. *Los atletas aprenderán a jugar al vóleibol de manera más rápida y mejor, practicando el juego en su totalidad, en vez de practicar las técnicas individuales en situaciones aisladas.*

Existen más cosas para entrenar que solamente enseñar las técnicas (pensamiento, comunicación, lectura y reacción). La mejor manera de aprender para un atleta, es experimentar las técnicas en situaciones de juego, dado que mucho del juego del vóleibol, no puede ser recreado utilizando situaciones artificiales.

Muchas veces un entrenador realizará ejercicios que no son similares al juego y usará situaciones artificiales que traerán malos hábitos que necesitarán ser cambiados antes de que la técnica pueda ser usada en una competencia. Unos pocos ejemplos de ejercicios artificiales son:

1. Lanzarle la pelota al armador desde la fila de ataque
2. Atacar desde arriba de una tarima
3. Un entrenador atacando pelotas a pié firme a un grupo de defensores
4. Atacar la pelota contra la pared

Habrá momentos en los cuales estos ejercicios podrán y deberán ser usados, pero deberían estar limitados a los niveles muy iniciales, donde el control de la pelota y la técnica correcta son el objetivo principal.

Como entrenador es su trabajo entrenar y preparar al equipo, tanto física como mentalmente, antes del primer saque del partido. Así el entrenamiento de su equipo debe prepararlos para todos los elementos que encontrarán en situaciones reales de juego. Mientras más similares al juego pueda hacer el entrenador los entrenamientos, mayor será la probabilidad del éxito.

El éxito en el vóleibol no es medido por lo bien que los jugadores puedan ejecutar las técnicas individuales como un componente singular. El éxito es medido por cuan bien se desempeña el equipo en el ”juego completo” del vóleibol, como una unidad total en un partido de competencia.

**Siempre recuerde que el mejor maestro del juego. !es el juego en sí mismo !**

A continuación daremos unas claves que lo ayudarán a realizar sus entrenamientos más similares al juego y más efectivos:

* Si no es similar al juego, !no lo haga!
* Haga ejercicios competitivos (!siempre lleve el tanteador!) orientados a resultados
* Los ejercicios siempre tienen un propósito, por ejemplo hacer 25 pases bien hechos.
* Los ejercicios siempre traen consecuencias, crear situaciones de presión.
* Cada entrenamiento es diferente, utilice ejercicios diferentes.
* Manténgalo interesante y que todos estén involucrados; que los jugadores no estén esperando en filas
* Practique fuera del sistema, entrene situaciones caóticas, no solamente situaciones perfectas.
* Conduzca menos, déjelos jugar más y aprender de la experiencia
* ! Nunca subestime el poder de la DIVERSION, !!! HAGALO DIVERTIDO !!!

# Enseñar a jugar por Julio Velazco

**Transcripción del artículo Insegnare a giocare, de la revista Super Voley, nro. 5 de Mayo 1996**

## Sentir el juego

Siguiendo un esquema de análisis muy difuso, se piensa que para enseñar el vóleibol es necesario partir de las técnicas de base y que después uniendo estas técnicas se llegue al juego. Yo no estoy de acuerdo por que no es la realidad de ningún jugador, ni siquiera de uno de minivóleibol. Lo que pasa en realidad es que se parte del juego: entonces nosotros también como entrenadores debemos iniciar nuestro análisis partiendo del juego, preguntándonos COMO ES UN PARTIDO ? . A partir de allí ver que cosas es necesario entrenar. En vez de empezar por ejemplo con el golpe de abajo, yo tengo otra perspectiva y digo que el juego se divide en dos partes: fase de ataque y fase de contraataque.

Luego me pregunto, para conseguir el cambio de saque que se necesita ?, uno que recibe, uno que levanta y uno que ataca. Entonces el ejercicio principal del cambio de saque es RECEPCION- ARMADO- ATAQUE. Si no se puede hacer por que hay problemas técnicos (como en divisiones inferiores), me pregunto qué necesito para recibir ?, cuál es la cosa más importante de la recepción ?, el desplazamiento ?, el golpe? , etc. Es necesario enseñarlo, corregirlo, inclusive con ejercicios simples contra la pared. Pero teniendo presente para que se lo hace; lo hacemos para ejecutar correctamente recepción, armado y ataque.

Pero lo que se observa en realidad es que, en lugar de sentir el juego, en lugar de seguir los consejos de MAMÁ VÓLEIBOL, se insiste en la idea de proponer cosas extrañas, de complicar todo, en lugar de simplificarlo.

Qué parámetros debo utilizar para modificar los entrenamientos o las ejercitaciones. Debo analizar que sucede en verdad.

## Qué sucede en un partido y cuántas veces ?

Qué cosas pueden suceder durante el juego cuando se recibe el saque ?

1. que la recepción sea correcta y entonces se juega primer tiempo o esquema (\*\*)
2. que la recepción sea incorrecta y entonces se juega pelota alta.

Se entrena esta posibilidad ?, esa en la que estás obligado a rematar pelota alta?, poco.

Entonces cuando se es bloqueado no corresponde recriminar la recepción.

Nosotros sabemos con que porcentaje recibimos mal, pero entrenamos esta situación en la que recibimos mal o no ?. después está el ataque, la pelota puede ser levantada por el armador o por otro atacante. También aquí tenemos que preguntarnos si la pelota la debe levantar otro; está en condiciones de hacerlo ?

El atacante, está en condiciones de levantarla de modo que el equipo consiga el cambio de saque aunque sea una pésima levantada ?. Es justamente la frecuencia de situaciones como estas durante un partido, que me dice que todos los jugadores deben saber levantar la pelota de cualquier posición del campo. El juego me está diciendo que esa situación puede suceder, entendámonos, no es la situación principal de un partido y no le dedicaré el tiempo principal de un entrenamiento, pero tengo que dedicar tiempo inclusive a esta situación.

Luego el jugador ataca y cierra el punto. Pero si ataca y es bloqueado se necesita la cobertura. Puede darse también que el ataque sea defendido directo a nuestro campo. Esta situación se entrena o existe confusión cuando la pelota viene de primera. Muchas veces escuchamos entrenadores decir, erramos las cosas más fáciles, es un problema psicológico, la pelota viene de primera y no sabemos que hacer. Estas son cosas concretas, nosotros damos respuesta a estos problemas o lo dejamos a la capacidad individual de los jugadores?

Esto significa pensar los entrenamientos en función de lo que sucede en el juego y el tiempo que debo dedicar a cada acción, depende de cuantas veces se repite esa acción en el juego. Si es una acción que se da pocas veces, le dedico poco tiempo y si se da muchas veces, le dedico mucho tiempo, ese debe ser el parámetro.

## La globalidad:

Partir del juego quiere decir partir de su estructura, que justamente se divide en fase de ataque (recepción, armado, ataque y cobertura) y fase de contraataque (saque, bloqueo, defensa, armado, ataque, cobertura). Lógicamente, las técnicas de base se deben realizar para estas cosas, pero no debemos hacerlo como una simple suma de técnicas de base.

Esta no es solamente una forma de organizar el discurso, *es un concepto preciso que está en* *la base de la idea*., concepto que después se transfiere a los ejercicios, en la forma de hablar con los jugadores, en el porque una cosa es necesario saberla hacer, en el hacer referencia constantemente a cuando se usa eso que estás enseñando. Por qué debe saber golpear con manos altas a distancia? Cuándo es que se usa ?

Por qué se golpea de manos altas en parejas en entrenamiento, si en el juego esto nunca sucede ?, si está visto que el golpe de manos altas se usa para apoyar un balón o para armarle a un compañero. Entonces, en vez de hacer pases de arriba en parejas, mejor sería hacer pases imitando un apoyo o entrenando una levantada, por que de este modo el feed back es directo. Entonces en vez de hacer pases en parejas, levanta de 5 a 2, de 1 a 4, etc. En cada caso, en la selección italiana ejercicios analíticos realizamos poquísimos, pero aún así, nosotros extraemos algunas cosas y las entrenamos aparte, pero el punto crucial es este: extraemos una cosa y la entrenamos aparte o tenemos la idea de que muchas cosas solas, al final, sumándolas, nos dan el juego

Yo enseño a jugar y a veces tomo una parte y la entreno por separado, por que necesito que toda la atención del jugador esté concentrada en ese problema, pero después de haberla trabajado la debo reinsertar en el contexto total del juego.

Este concepto es muy diferente respecto al otro que dice, golpe de arriba, golpe de arriba, golpe de arriba, golpe de abajo, golpe de abajo, golpe de abajo, y cuando sale bien lo junto y lo meto en el juego. Que además es como siempre se ha enseñado el vóleibol, con el resultado que es aún poco motivante para los jugadores. Pero no es sólo un problema de motivación, es además un problema de velocidad de aprendizaje, enseñamos las técnicas o enseñamos a jugar. Es lógico que para jugar necesitamos la técnica, pero desde otra perspectiva respecto a quien piensa que se tenga que enseñar la técnica y después los jugadores juegan.

## Open skills (destrezas abiertas)

Este discurso está en la base de la teoría del aprendizaje motor. El cómo se hace ?

El vóleibol es un open skills, o sea una disciplina abierta, porque el ambiente externo está en permanente cambio. Por años se ha enseñado como si fuera un closed skills, o sea una disciplina cerrada, donde el ambiente externo es casi siempre constante, como por ejemplo en el tiro o en los saltos ornamentales. Incluso el método, el criterio de enseñanza ha sido siempre el de closed skills, como en gimnasia deportiva, la técnica en si misma, técnicas que inician y terminan en si mismas.

En los deportes de equipo o de oposición la técnica es condicionada permanentemente por la situación, por el rival, por el tipo de balón, etc. Esto no significa que entonces cada uno utilice la técnica que le parece, hay principios biomecánicos que respetar y en base a estos principios se conforman las técnicas de base, justamente por esto se las denomina técnicas de base. Realicemos un ejemplo de un jugador, se dice que sabe rematar; qué sabe rematar ?, la pelota alta ?, el primer tiempo ?, la diagonal ?, cuando el balón le llega desde atrás, sabe rematar ?, cuándo tiene doble bloqueo ?; cada una de estas, es una técnica de base ?

Si se continúa hasta el final este análisis, sólo para el remate encontraríamos al menos, treinta técnicas de base. Obviamente, la palabra de base, perdería sentido, en este caso estamos hablando de técnicas de remate.

DE BASE quiere decir que se sabe hacer la carrera, el salto, sabe golpear el balón, etc., esta es la base; de allí a saber rematar, hay un largo trecho.

### *El ejercicio como instrumento:*

Esta idea de juego es posible transferirla en el aprendizaje del nivel más bajo, en este caso es necesario elegir dando prioridades simplificando el juego. Qué enseño primero ?

Yo diría que es imposible jugar si no se recibe, si no se levanta por lo menos la pelota alta y sin uno que pueda rematar contra el bloqueo y defensa del adversario; con estos tres elementos puede realizarse el cambio de saque.

Luego enseñaremos lo demás, *pero el ejercicio principal en un equipo de principiantes tendría que ser recepción, armado y ataque.*

Si luego extraemos los problemas de la recepción, los del armado y los del ataque y los trabajamos por separado, para luego reinsertarlos en el contexto, completaremos el ciclo eficientemente.

Trabajaré además ejercicios super analíticos de corrección (ejemplo: golpe de abajo contra la pared), pero el problema no es hacerlos o no hacerlos, ser más o menos analítico en mi trabajo, el problema, el verdadero problema es que jerarquía ocupan en mi metodología.

Muchas veces entrenamos a los jugadores para hacer bien el ejercicio, no para jugar bien; tal vez, todos hacemos el mismo ejercicio, pero la diferencia es que ponemos el acento sobre hacer bien el ejercicio y no sobre el ejercicio como instrumento para aprender a jugar. Esto sucede porque el ejercicio no se ve como algo extraido del juego y reinsertado apenas se puede, sino como un objetivo en si mismo. Sobre todo cuando estos ejercicios son analíticos o analítico sintéticos, pero muy diferentes al juego. Existen muchos entrenadores convencidos que realizando bien ataque y defensa en parejas, entrenan bien la defensa, y no es cierto. No estoy diciendo que no es necesario hacerlo, es imprescindible porque no puedes iniciar el aprendizaje de la defensa sino haces ataque y defensa en parejas, pero en ese momento solamente, haz iniciado el entrenamiento de la defensa, porque la defensa es una cosa totalmente diferente, porque el balón llega por sobre la red en un ángulo diferente, por que el bloqueo te molesta, porque hay compañeros con los cuales dividir el espacio, etc.

Entonces la diferencia no está en hacer o no ataque y defensa en parejas, si en cambio el rol que este ejercicio ocupa dentro de toda una metodología.

### *El diagnóstico:*

Supongamos que un jugador tiene que mejorar quince cosas; pero tú como entrenador tienes que elegir la principal; identificar la prioridad es la clave. Después, se trabaja también sobre las otras cosas, pero existen determinados elementos que si se mejoran, le permiten realizar un salto de calidad.

Durante el mundial del 90, por ejemplo, realizamos entrenamientos para rematar alto sobre las manos, porque eso debíamos entrenar, si conseguíamos realizarlo mejor, habríamos cumplido con un salto de calidad. *La capacidad de elegir la prioridad depende de saber diagnosticar, esto es lo que hace la diferencia.*

***Más allá de la elite:***

Es verdad que la selección es una realidad privilegiada, donde trabajas con doce atletas más o menos del mismo nivel. Pero si uno tiene jóvenes en su equipo, reservas no tan fuertes como los titulares, podría trabajar una hora más con ellos. Dedicarles más tiempo. Sobre algunos temas es inútil trabajar todos juntos; es posible permanecer un poco más de tiempo en el gimnasio con quien tiene estos problemas específicos. Yo lo hacía con el minivoley. Cuando entrenas minivoley, te encuentras con chicos de doce años que ya han hecho un año contigo y saben jugar, y llegan los nuevos que saben hacerlo, entonces yo empezaba un rato antes con los nuevos, al mes siguiente, cuando comenzaban los otros, metía uno de los nuevos con uno de los viejos. Este método te permite mejorar porque todos están dentro de la metodología. El problema del nivel de las reservas en un club es real, pero es también cierto que es necesario pasar tiempo solamente con ellos dedicándose a sus problemas específicos. Es por esto que retengo que en los equipos de serie A, el primer entrenador debe ser el supervisor de las divisiones inferiores, por que es el que debe preocuparse de las condiciones en que le llegarán los jóvenes en los años venideros.

(\*\*) Primer tiempo o esquema: es aquella situación de juego (el pase del receptor es muy bueno y logra que la pelota caiga exactamente sobre la posición del armador) que permite que un central (remitirse al glosario del Capítulo inicial) coordine anticipadamente con su armador e intenten el ataque de una pelota de recorrido muy corto, cerca por delante de la posición de éste) sorprendiendo a los rivales, no permitiéndoles que se agrupen en el bloqueo

# La Construcción de bloques de trabajo para un equipo sólido

## Por John Mac Millan

El juego del vóleibol es una excitante mezcla de trabajo en equipo, talento y deseo. Nuestro equipo, comunmente, ha sido felicitado, hayamos ganado o perdido, por lo bien que siempre hemos jugado. En oportunidades nuestro equipo ha sido capaz de ganar, aun inclusive sin ser el mejor equipo, y la razón de esto es que, nuestros jugadores son incesantes, trabajan duro para recuperar cada pelota y tienen el deseo de pelear cada punto. Ese deseo es desarrollado en el entrenamiento y existen cinco factores que contribuyen a la actitud y el deseo de nuestro equipo. Adaptado a su propia circunstancia, su equipo puede desarrollar estas características también:

1. Mantenga los entrenamientos organizados
2. Mantenga a sus jugadores en movimiento
3. Realice sus ejercicios como juegos o a manera de competición
4. Premie y castigue de manera justa y veloz
5. Utilice reafirmaciones positivas para todos sus jugadores.

No existen dudas que para llevar a cabo un programa exitoso, los entrenamientos necesitan estar organizados. Los planes y las metas grupales deberían ser desarrolladas y discutidas con el equipo al comienzo de la temporada. Los entrenamientos pueden ser agotadores y los jugadores trabajarán duro si existe una clara dirección y liderazgo de su parte.

Divida los entrenamientos en bloques de tiempo, no demasiado largos. Balancee un ejercicio duro y agotador, con uno más suave. Sería grandioso si cada entrenamiento pudiese ser divertido y emocionante; en realidad eso no va a suceder. Nunca sucederá si los entrenamientos son desorganizados, al azar y faltos de dirección. Para enseñar, mejorar y dominar las técnicas y tácticas deseadas, es importante establecer una organización y dirección. Los jugadores trabajarán duro si van mejorando y son desafiados.

### Organícese:

Diseñe los ejercicios de entrenamiento para tener un tiempo límite, un objetivo a cumplir o ambos. Las metas del ejercicio deberían ser explicadas brevemente y dirigidas claramente a una meta específica. Si la meta es mejorar el pase, el énfasis debería estar dirigido a mejorar la habilidad y la técnica. Es importante ser flexible con su planificación en el entrenamiento y tener una opción si el ejercicio no funciona. Si los jugadores no están logrando los resultados deseados, usted siempre puede regresar a la técnica en otro momento. Si usted insiste en quedarse en el ejercicio hasta que salga bien y ellos no lo logran, esto no generará confianza y causará frustración. Ser organizado le permitirá a usted ejecutar el entrenamiento de manera llevadera y mantenerse concentrado en sus metas. Los jugadores notarán si usted está desorganizado y falto de dirección y pueden preguntarse porque deberían esforzarse si usted no lo ha hecho. Tener un plan les da a todos una dirección.

### Manténgalos en movimiento:

Es importante mantener a sus jugadores en movimiento durante los entrenamientos. Los jugadores mejorarán tocando la pelota, entonces mantenga las directivas claras y breves. Los ejercicios pueden ser diseñados para evitar filas largas y estáticas con poco movimiento y por lo tanto, teniendo al equipo parado en la cancha escuchando, una explicación de largo aliento, puede no producir los resultados deseados. Por ejemplo, un ejercicio de pase diseñado para simular las condiciones de juego, o moverse velozmente de una estación a otra, será más beneficioso que una larga fila de pase con el entrenador atacándoles y también incorporándoles condiciones aeróbicas al entrenamiento. Ejercicios activos y de movimientos rápidos (tales como el “lavado”) mantendrán la atención de los jugadores y también producirá toques de mayor calidad.

### Agregue competencia:

Otro factor importante que contribuye a que los jugadores trabajen duro, es la competencia.

Los atletas aman competir, y si los ejercicios son diseñados como partidos, el nivel de intensidad aumenta. Usted puede crear casi cualquier ejercicio en una competencia, lo cual incrementa la probabilidad de que el nivel de concentración de sus jugadores mejore y que ellos pondrán un esfuerzo extra, intentando ganar. Los ejercicios, juegos y opciones específicas de los objetivos son infinitos y deberían ser adaptados para reflejar las necesidades del equipo y sus preferencias personales. Al Scates, en “Vóleibol ganador”, utiliza la competición en cada ejercicio, y registra a los ganadores y perdedores. Implementando la competición en sus entrenamientos diarios, ayuda a los jugadores a mantener una actitud mental que se transformará en un apoyo natural para ellos en los partidos.

### Premios y castigos:

Ganar o perder ejercicios no debería transformarse en la parte más importante de los entrenamientos. El equipo ganador o los jugadores que alcanzan las metas, deberían ser premiados y los jugadores que no alcancen los objetivos o que hayan perdido, reciben un castigo simple y rápido. Hacer que el equipo perdedor suba escaleras, puede mejorar la resistencia de los equipos, pero deberían ser hechos como una ejercitación física y no como una penalidad. Nuestro castigo común, es la “pared”, un pique tocando dos paredes opuestas; es rápido y el equipo sancionado puede regresar al ejercicio y vengar la derrota. Los atletas buscan la competencia sin importar cual sea o adonde ocurra.

### Reafirmaciones positivas:

El último factor para tener a los jugadores trabajando al máximo de sus posibilidades es darles retroalimentaciones positivas. Demuéstreles su aprecio por trabajar duro en un ejercicio en particular, con un agradecimiento. Haláguelos en su esfuerzo cuando se justifique. El elogio puede ser tanto delante del grupo como en privado, pero una palabra positiva llega muy lejos. Sus jugadores trabajarán más duro si sienten que son apreciados. Yo no estoy insinuando que un equipo nunca necesita una reprimenda, pero la crítica nunca debería ser humillante o embarazosa y nunca en un partido delante de los familiares y los hinchas. Es importante elogiar a todos los jugadores. Recuerde elogiar a los menos talentosos, los cuales pueden utilizarlo como un incentivo. Además, no se olvide de elogiar a sus mejores jugadores, los cuales pueden ser pasados por alto, por que ellos siempre están trabajando duro.

Los cinco factores descriptos anteriormente no son un gran misterio y no merezco los reconocimientos por desarrollarlos. Los conceptos son prestados de otros entrenadores o aprendidos en seminarios, campos o leídos en artículos.

Es muy importante enseñar técnicas y tácticas utilizando los métodos adecuados. Pero no pase por alto el valor de un grupo motivado de jugadores. Los cinco factores para motivar a un equipo para jugar duro y perseguir la pelota, puede funcionar en cualquier nivel. Elija el que funciona mejor para su equipo y para sus atletas en particular. Si usted puede lograr que sus jugadores trabajen duro y sean incesantes, su equipo se divertirá y será exitoso. Usted no podrá ganar siempre, pero si sus jugadores trabajan duro en cada partido y salen de la cancha habiendo dado el máximo, usted estará orgulloso de su equipo y sus jugadores, estarán orgullosos de ellos mismos. El resultado final, será una temporada plena y exitosa.

# Los principios utilizados para el correcto desarrollo del ejercicio

## Por Lynne Updegraff

En las clínicas de vóleibol surgen a menudo las mismas preguntas “Tiene algunos ejercicios nuevos ?”, “Qué ejercicios utiliza en los entrenamientos ?”.- Cada entrenador debería desarrollar un repertorio de ejercicios que le guste utilizar, sea que los invente o que los consiga de otras fuentes. La intención de este artículo es aprender a evaluar ejercicios utilizando ocho principios básicos.

**Principio nro. 1: los ejercicios deberían ser parecidos al juego**

Para evaluar si un ejercicio es parecido al juego, fíjese en los patrones de movimiento del ejercicio. Los movimientos de transición del ejercicio, son similares a aquellos en el juego ? Múltiples peloteos pueden ocurrir cuando solamente dos o tres jugadores tocan la pelota. Es importante entrenar la concentración que sea necesaria para estar preparado para la acción de juego real. Mientras que un jugador está tocando la pelota, los otros jugadores en la cancha necesitan instruidos y entrenados en como leer y anticipar el próximo contacto.

Considere un ejercicio básico de ataque. El atacante comienza desde su posición de ataque inicial o imitan la transición desde la red? Si la transición no es incluida en un ejercicio, entonces su despegue y sincronización no será sólida. Los jugadores necesitan entrenar la transición tanto como el contacto para lograr ser atacantes exitosos y sólidos durante la competencia.

**Principio nro. 2: en los ejercicios, utilice la red lo más posible**

La red provee un marco de referencia que debe ser incluido en todos los ejercicios. Utilizar la red incorpora al ejercicio nro. 1 y le enseña al jugador a realizar ajustes y decisiones basadas en la dirección desde donde viene la pelota. Chequee sus entrenamientos para ver con que frecuencia es utilizada la red en los ejercicios. Improvise redes si no son suficientes; use sogas o cuerdas y cuélguele banderines o cintas para crear una dimensión vertical. Una manera de incrementar el principio nro. 2 es hacer ejercicios de entrada en calor en una canchita de 2 vs. 2, con dos o tres de ellas por red. En estos ejercicios los jugadores arman, pasan y atacan para mantenerse en movimiento y entrar en calor sus brazos. También considere una ataque y defensa por sobre la red de tres personas, con el armador yendo y viniendo por debajo de la red

**Principio nro. 3: comience los ejercicios de combinación lo más rápido posible (\*\*)**

Aún antes de que sus jugadores hayan dominado los ejercicios de técnicas individuales, usted debería agregar combinaciones a todos los ejercicios. La primer progresión de ejercicios es de pase y armado. Progrese a un ejercicio de pase, armado y ataque lo más rápido posible. Los ejercicios de combinación son más parecidos al juego y le permite a los jugadores ejecutar varias técnicas en secuencia. Es importante para ellos aprender de manera temprana como manejar los errores o jugadas no tan perfectas. Los equipos deben practicar el manejo de los errores que cometen sus compañeros por que las técnicas de vóleibol pocas veces son ejecutadas de manera perfecta.

(\*\*) El término combinación deber ser entendido como sinónimo de secuencia

**Principio nro. 4: los ejercicios deben centrarse en el jugador, no en el ejercicio**

Los jugadores deben estar involucrados en todos los aspectos del ejercicio, incluyendo los lanzamientos, el ataque, el saque y la puesta en juego de la pelota en el ejercicio. Los entrenadores deben evitar ser parte del ejercicio en pos de mantenerse libres para conducir el entrenamiento. Esto le otorgará al entrenador mayor tiempo para evaluar a los jugadores, dar instrucciones verbales y/o remover al jugador del ejercicio para corregirle el error o reforzarle la conducta corregida. En un entrenamiento de dos horas con ejercicios centrados en el entrenador, un DT que pasa 2’ con cada uno de sus doce jugadores, utiliza un total de 24’ del tiempo del entrenamiento para todo el plantel. En un entrenamiento de dos horas con ejercicios centrados en el jugador, un entrenador que pasa 2’con cada uno de los 12 jugadores, utiliza solamente 2’del tiempo total de entrenamiento de cada jugador, ganando 22’ cada atleta.

**Principio nro. 5: los ejercicios deben ser eficaces para facilitar la retroalimentación**

No solamente los ejercicios deben ser centrados en el jugador, sino que también deben permitir que la retroalimentación pueda ser dada y ejercida. Los ejercicios que enfatizan la adquisición de técnicas deben permitir la mayor cantidad de repeticiones posibles. La retroalimentación debe ser seguida inmediatamente por una oportunidad para implementar la retroalimentación. En vez de tener cuatro o cinco jugadores en la fila haciendo una repetición cada uno, los ejercicios deben tener filas más cortas con cada atleta teniendo múltiples contactos antes de rotar. Esto le permite al DT separar a un jugador al costado para retroalimentarlo mientras que los otros todavía siguen ejecutando. Luego de la retroalimentación, el atleta regresa al ejercicio para implementar de inmediato la retroalimentación.

**Principio nro. 6: maximizar el uso de la cancha e incrementar las repeticiones**

Cuando realice un ejercicio nunca tenga menos de dos pelotas o dos grupos ejecutando a la vez. Dado que el tiempo de entrenamiento es limitado usted necesita tener la mayor cantidad de contactos posibles con la pelota para entrenar a sus dirigidos. Para mantener la atención e interés de los jugadores, usted necesita que estos estén activos durante las prácticas. Los jugadores que esperan parados pierden la concentración, hablan o se perjudican. Utilice de dos a cuatro grupos por red para maximizar la utilización de la cancha y el tiempo de red. Ejercicios con grupos de tres jugadores permiten muchas repeticiones y pueden ser usados para cualquier técnica y ejercicios o combinaciones técnicas. Los ejercicios en triángulos también permiten ángulos similares al juego y usted debe variar estos ángulos para agregar una nueva dimensión a los ejercicios.

### Principio nro. 7: los ejercicios deben tener una meta y ser competitivos

Establezca el propósito u objetivo del ejercicio, sea este un período de tiempo establecido o una cantidad determinada de repeticiones. Los atletas necesitan tener una meta y un propósito para el ejercicio. No todos los ejercicios necesitan ser competitivos con sistema de anotación de puntos, pero los ejercicios competitivos deben ser utilizados frecuentemente en los entrenamientos. Los ejercicios competitivos hacen que los jugadores se concentren en el resultado y les enseña a actuar bajo presión. Cuando a los jugadores se les pregunta, ellos generalmente prefieren un juego competitivo a un ejercicio, argumentando que el desafío de los ejercicios competitivos son más divertidos y excitantes. Para ser un éxito, un atleta debe aprender a manejarse con la competición y con todas las distracciones que ésta acarrea.

Cuando se diseñan metas o ejercicios competitivos mantenga en mente los siguientes conceptos:

* Ejercicio por tiempo, cuenta la cantidad de contactos en un trío sin dejar que la pelota caiga durante un período de tiempo estipulado. Para agregar un aspecto competitivo, haga que todos los grupos compitan para ver cual puede adquirir la mayor puntuación.
* Ejercicio de auto superación, puede ser una entrada en calor de ataque donde un jugador cuenta cuantas veces de diez le pega adentro al cajón. Haga que anoten sus rendimientos en los ejercicios de auto superación de manera que ellos puedan ver sus mejorías y áreas en las que aún necesitan trabajar.
* Ejercicios puntuados, pueden utilizar la anotación punto por jugada, punto lavado u otro sistema de puntuación para evaluar los niveles de éxito. Usted puede variar la puntuación para incrementar la presión haciendo que un grupo comience con tres puntos y luego jugar a diez puntos. También se puede utilizar este sistema en un partido de entrenamiento con el equipo completo. Comience con diferentes puntuaciones y permita que el equipo más débil tenga una ventaja. Usted puede, de vez en cuando, comenzar un set 22 a 22, para hacer que los equipos aprendan a manejarse con las presiones para cerrar un set ajustado.

En la puntuación del punto lavado, los puntos solamente pueden ser anotados luego de haber jugado dos peloteos consecutivos de manera exitosa. Por ejemplo, el equipo A tiene que atacar una pelota para ganar medio punto, entonces tiene que ganar la próxima serie para lograr sumar el punto completo. Si no tienen éxito en este segundo medio punto, vuelven a cero. La meta en el ejercicio puede ser, por ejemplo conseguir tres puntos completos para poder rotar una posición

**Principio nro. 8: un ejercicio debe tener una duración máxima de 20 (\*\*)**

Para mantener el interés de los atletas, los ejercicios no deberían exceder los 20 ‘de duración. Agregue variaciones a las ejercitaciones básicas para mantenerlos frescos. Las variaciones pueden incluir incrementos o disminuciones del movimiento en el ejercicio, cambio de ángulo de la pelota que inicia el juego, cambiar la altura de la pelota recibida o cambiar el ángulo desde donde la pelota es enviada. Si se utiliza un ejercicio de 20 ‘, trate de intercalar un ejercicio más corto antes o después de este ejercicio.

Existen muchos objetivos que necesitan ser logrados durante una sola práctica. Usando ejercicios de principios consistentes durante el diseño y selección, le ayudará a asegurar que todos sus objetivos puedan ser alcanzados durante el tiempo permitido y mientras tanto trabajar en pos de la mejora de los rendimientos individuales y colectivos.

(\*\*) Teniendo en cuenta que nuestra clase de Educación Física tiene una duración máxima de sesenta minutos, deberíamos ignorar este último concepto y como sugerencia personal recomiendo que nunca falten en nuestras clases, estos tres momentos que considero imprescindibles y fundamentales: actividades que intenten mejorar la calidad técnica individual de nuestros alumnos; un segundo instante dirigido a las tareas grupales que respetan la secuencia de juego y por último, el núcleo central de nuestra tarea: el juego propiamente dicho, en el nivel que nuestros alumnos lo permitan

**Síntesis final:**

*A lo largo de toda esta explicación, he intentado desarrollar un proceso que tiene como único objetivo, facilitar el aprendizaje del vóleibol.*

*No debe tomarse este proceso didáctico, como la Constitución o la Biblia del vóleibol; es solamente una guía de tareas, basada en una experiencia laboral construida a lo largo de más de cuarenta años de trabajo al frente de alumnos de escolaridad primaria, secundaria y futuros docentes en Educación Física, como así también con jugadores de minivóleibol, profesionales de alto rendimiento y jugadores de selección.*

*Los conocimientos específicos voleibolísticos del docente a cargo, su capacidad para transmitir y convencer a sus educandos, la mayor o menor capacidad de aprendizaje de estos, la apoyatura o no de los Directivos del establecimiento educativo donde llevan a cargo su tarea, la disponibilidad de un gimnasio cubierto, la cantidad de materiales, la cantidad de estímulos que disponen para llevar adelante la actividad, son algunas de las innumerables variables que influirán positiva o negativamente en la labor de los colegas docentes. La gran dificultad inicial del vóleibol, en lo que al aprendizaje de nuestros alumnos se refiere, radica en la imposibilidad de tomar y lanzar el balón (lo que lo diferencia radicalmente del básquetbol, fútbol o handball), situación que influye enormemente en los primeros tiempos del aprendizaje , ya que hace que nuestro deporte no resulte muy divertido a la hora de jugarlo. No tengo ninguna duda que el gran desafío de quienes enseñamos a jugar vóleibol o minivóleibol, radica en la mayor o menor virtud de plantear una actividad jugada que mantenga, permanentemente incentivados y alegres a nuestros educandos. Para el cumplimiento de este ambicioso objetivo, apelo a la mayor de las virtudes que deben poseer los profesores de vóleibol:*

*PACIENCIA*

*En mi carácter de ex entrenador de equipos de mediano y alto rendimiento, me sentiría profundamente agradecido a mis colegas Profesores y Licenciados de Educación Física, si a través de su tarea, logran incentivar a los alumnos para que continúen el aprendizaje y posterior desarrollo y perfeccionamiento en un club.*

*Quizás el tiempo, las características de sus alumnos, las posibilidades de infraestructura o de elementos, no les permite cumplir con todo el proceso sugerido en estas líneas. Lo realmente importante, en mi opinión, es que todo aquello que los alumnos hayan experimentado en su proceso escolar, esté claramente grabado con conceptos teóricos claros, con ejecuciones técnicas correctas y con pensamientos tácticos oportunos, ya que esto facilitará enormemente el trabajo del especialista que se haga cargo de esos alumnos.*

*SUERTE EN LA TAREA!!*

*Lic. Luis Rodolfo Lufrano*

**EVALUACIÓN Y PROMOCIÓN**

La materia es de promoción directa y aquel alumno que apruebe la totalidad de las exigencias planteadas por la cátedra, exámenes escritos (calificación mínima 70 % de respuestas correctas) y trabajos prácticos (entregados en tiempo y forma) aprobará automáticamente la misma. Las exigencias a cumplimentar a lo largo del año son las siguientes:

1. **Exámenes escritos:**

En la primer clase posterior al regreso de las vacaciones de invierno, se llevará a cabo un examen escrito que comprenderá la totalidad de los temas desarrollados durante el primer cuatrimestre, relacionados con la enseñanza del minivóleibol.

En la última clase del mes de Septiembre, se realizará un examen escrito de Reglamento donde serán examinados los capítulos 2, 3, 4, 5 (sólo regla 15), 6 y 8 (sólo la regla 28)

En la última clase del mes de Octubre, se llevará a cabo el último examen del año, que comprenderá los siguientes contenidos: recepción de saque con cinco jugadores formación W ; armado por pos. 3 y 2; remate básico y con cambio de dirección; bloqueo (individual y doble); defensa de campo sin bloqueo, con bloqueo individual y doble; cubrimiento al propio ataque formaciones 3/2 y 2/3; habilidades individuales de defensa; saque flotado a pie firme.

Aquellos alumnos que hubieren obtenido un desaprobado (menos del 40 % de respuestas correctas), como calificación de los exámenes parciales realizados, deberán recuperarlos obligatoriamente para no recursar la materia. Aquellos que hubieren respondido entre el 40 y el 60 % de las respuestas correctamente (acreditado) podrán recuperar, en forma voluntaria, sus exámenes con la intención de promocionar la materia. En caso de no aprobar esta segunda instancia, perderán la posibilidad de rendir la materia en el turno de Diciembre. El alumno que no quisiere recuperar los parciales acreditados podrá rendir la materia en la instancia final de Diciembre.

1. **Trabajos Prácticos**

Los alumnos deberán realizar tres trabajos prácticos los cuales serán calificados como Aprobado o Desaprobado. **Para poder presentarse a rendir examen final o promocionar la materia, deberán tener dichos** **trabajos aprobados**. Uno de los trabajos prácticos será la confección de un **fichero personal**, donde el alumno volcará todas las actividades realizadas en clase a lo largo del año. **Fecha tope de** **entrega del fichero: última clase de Octubre**. El segundo trabajo práctico será individual o en parejas y deberán presentar **diez fotos** **digitales** (creadas por ellosmismos o levantadas de Internet) facilitadoras del aprendizaje de una habilidad técnica, de un sistema colectivo o bien de aspectos reglamentarios. **Fecha tope de entrega de las fotos: primera clase de** **Octubre**. Los temas a fotografiar son: golpe de manos altas hacia delante, vertical y atrás; golpe de manos bajas básico o frontal; saque de abajo y flotado sobre hombro; remate; bloqueo; recepción de saque; defensa de campo con bloqueo individual y cubrimiento al propio ataque; habilidades individuales de defensa y reglamento. Las fotos deben ser entregadas en un CD o Pen drive (no se reciben impresas en papel). El tercer trabajo práctico a realizar por los alumnos consiste en **planificar cuatro clases consecutivas**, a partir de un objetivo elegido por el profesor de la cátedra. **Fecha tope de entrega trabajo práctico de Planificación: segunda clase posterior al Receso invernal.**

1. **Habilidad técnica:**

“Un gesto vale más que mil palabras” La correcta ejecución de las diferentes habilidades específicas del vóleibol merecerá una evaluación, la cual será considerada como un trabajo práctico más (estas tareas conformarían el quinto trabajo práctico). Si bien esta casa de estudios no forma deportistas, sino futuros docentes, entendemos que cada alumno debería alcanzar un mínimo indispensable en la ejecución técnica que le permitiría, en el futuro, mostrarle a sus alumnos, en condiciones facilitadas, las diferentes habilidades a enseñar, lo cual, obviamente, beneficiará a aquellos, en su posterior aprendizaje. Para poder promocionar la materia el alumno deberá tener aprobado los niveles técnicos exigidos por la cátedra. Las habilidades a evaluarse son las siguientes:

Golpe de manos altas hacia delante:

1. Mantener el balón golpeando contra el tablero de básquetbol, durante quince golpes consecutivos.
2. En parejas, mantener golpeando contra la pared (a una h superior a 2.50 mts.) y con pique intermedio en el piso, entrando y saliendo ambos alumnos consecutivamente.
3. Desde la posición de espera de la recepción de saque en el 2 vs. 2 lateral, el alumno de la izquierda enviará el balón (con golpe de manos bajas) alto y al medio de ambos, cerca de la red, para que el compañero se desplace hacia el mismo y lo envíe con precisión, igual que si armara, a la posición 4

Golpe de manos bajas frontal:

1. Mantener el balón golpeando contra la pared, durante quince golpes consecutivos
2. Desde la posición de espera de la recepción de saque en el 2 vs. 2 lateral, el alumno de la izquierda, recibirá el balón, desde el otro lado de la red (se lo enviarán con golpe de manos altas) y lo dirigirá con golpe de manos bajas) alto y al medio de ambos, cerca de la red.
3. Desde la posición de espera de la recepción de saque en el 2 vs. 2 frontal, el alumno evaluado recibirá el saque (de abajo) y tratará de enviarlo con la mejor precisión posible, a su compañero armador que se encuentra cerca de la red.

Saque:

1. Desde el tercio central de la línea final de la cancha, deberá enviar, con precisión, el balón a distintos sectores del campo de juego. Sobre un total de seis saques, deberá ubicar con puntería, al menos dos de los mismos y no podrá errar más de uno. Esta exigencia se realizará con el saque de abajo.
2. A seis metros de distancia de la red, los varones y a cuatro cincuenta las chicas, deberán realizar el saque flotado sobre hombro con total corrección técnica. Sobre un total de seis intentos deberán realizar bien, al menos cuatro.

Remate: (alumnos diestros)

1. El armador, ubicado cerca de la red, entre la posición tres y cuatro, lanzará el balón con ambas manos, alto, vertical, por delante de la mano hábil del compañero evaluado (en posición 4), quien sobre un total de diez intentos, deberá impactar correctamente (pasándola al otro campo) al menos cuatro de los envíos.
2. El armador, ubicado cerca de la red, entre la posición tres y dos, lanzará el balón con ambas manos, alto, vertical, por delante de la mano hábil del compañero evaluado (en posición 2), quien sobre un total de diez intentos, deberá impactar correctamente (pasándola al otro campo) al menos cuatro de los envíos.

A partir del segundo mes de clases, a lo largo del año, los alumnos serán evaluados en pequeños grupos, por parte del docente, en las distintas exigencias planteadas. En caso de que el alumno no fuera aprobado en estas observaciones , antes de finalizar el mes de octubre se le informará al curso cuales son los alumnos que no alcanzaron el nivel de ejecución mínimo. A lo largo del mes de noviembre, éstos deberán mostrar, las habilidades no aprobadas. En caso de no alcanzar el nivel exigido por el docente, no podrán aprobar este trabajo práctico, con lo cual, obviamente no podrán acreditar la materia. En el primer turno de examen (diciembre), al alumno se le respetarán las habilidades aprobadas, debiendo rendir solamente aquellas no alcanzadas A partir de la segunda oportunidad, (en el turno de marzo) y obviamente en las sucesivas, será evaluado en la totalidad de las exigencias.

**Asistencia a clase:**

Todos los alumnos comenzarán la cursada con una nota inicial de 10 (diez) créditos en el item Presentismo. Por cada ausente, justificado o no, se verá reducida esta cantidad inicial de créditos, de la siguiente manera: por cada hora ausente se contabilizará una inasistencia y por SAF media falta La cantidad final de créditos serán tenidos en cuenta después de promocionar la materia o aprobar el examen final obligatorio, ya que la misma mejorará o no la nota obtenida en el mismo. En caso de que se cambiara, por distintas razones (adelanto por falta del profesor de la hora anterior; recuperar una clase por ausencia del profesor) el día de clase, ese día no se tendrá en cuenta las inasistencias .

Es importante recordar que cada módulo de clase está compuesto por tres horas didácticas, por lo cual una inasistencia completa a clase, significa un ausentismo de tres horas.

**Como conclusión, para aprobar la materia el alumno deberá superar las exigencias teóricas, alcanzar un nivel de ejecución de las habilidades técnicas decoroso y entregar correctamente los trabajos prácticos. A la hora de obtener su calificación final (la que quedará registrada en su Libreta de estudiante), el docente tendrá en cuenta, además, el presentismo (explicado en el punto 4) y la actitud demostrada en clase (interés, progreso, participación, etc.)**

**El examen final teórico obligatorio, en cualquiera de sus turnos, se aprueba respondiendo correctamente el 70 % de las preguntas que se le realicen al alumno**

BIBLIOGRAFÍA

* Vóleibol dentro del movimiento, Carmelo Pittera, Ed. Revista Voley
* Vóleibol, Marianne Fiedler
* Vóleibol, Teoría y método de la preparación, Y. D. Zhelezniak, Ed. Paidotribo
* Guía de vóleibol de la A.E.A.B., Guía oficial de la Asociación de entrenadores americanos de vóleibol, Ed. Paidotribo.
* Vóleibol escolar, Luis R. Lufrano, Biblioteca de Deportes
* Reglamento oficial; editorial Stadium
* Apuntes de la cátedra

Trabajo Práctico: Confección del fichero

Hasta tanto, la experiencia recogida en el campo laboral, (producto de algunos años trabajando en diferentes ámbitos y con distintos grupos de alumnos), nos permita establecer nuestro propio camino en la enseñanza, es muy probable que, inicialmente llevemos a la práctica, una didáctica progresiva, similar a la que nos permitió a nosotros, aprender en el Profesorado o en la Universidad, el deporte en cuestión (en este caso puntual, el vóleibol).

La intención de solicitar la presentación de un fichero donde se registren todas las actividades realizadas a lo largo del año tiene esta finalidad, poseer las armas necesarias, desde el punto de vista de la práctica real (en lo que a ejecución técnica se refiere) para intentar implementar un camino parecido con nuestros futuros alumnos. Con el objetivo de registrar todo lo que se realiza en clase, el grupo deberá poseer un cuaderno único y común a todos los alumnos (será el mismo para Básquetbol y Prácticas Gimnásticas III). Aquel alumno que no pudiere realizar la práctica activa de la clase por no encontrarse en condiciones de salud, deberá tomar nota de todo lo que se lleva a cabo en clase. Si no hubiere ningún alumno SAF, la obligación de registrar lo hecho recaerá, en los alumnos, por estricto orden alfabético.

La sugerencia, en cuanto a la confección del mismo, es la siguiente: establecer diferentes momentos, que tengan que ver con el juego propiamente dicho, que le permitan al estudiante remitirse al mismo, cuando lo necesiten (futura Práctica Pedagógica o clase con grupo determinado una vez recibido de Profesor)

Iniciación:

Bajo esta denominación, consignamos a todas aquellas actividades previas a la enseñanza específica de alguna de las habilidades técnicas específicas del deporte, como por ejemplo:

* El juego de “limpiar la casa”, “el balón”
* Distintas actividades de lanzamiento, toma y rechazo con pelotas de trapo
* Rebotes de distinto tipo con la paleta de padel
* Actividades propias para el desarrollo de la motricidad de base: lanzamientos de diferentes maneras y distancias, desplazamientos variados, dominio del cuerpo en el piso y en el aire, etc.

Etapa de 1 vs. 1:

* Actividades analíticas segmentadas con la intención de aprender la correcta postura y empleo de las manos al golpear con los dedos hacia delante.
* Desplazamientos hacia delante con la intención de acomodarse correctamente debajo y detrás del balón una de las (“claves” en el GMA hacia delante)
* Desplazamientos hacia atrás y posterior aparición del autopase como un elemento facilitador en la acomodación del cuerpo
* Actividades con golpe directo al frente y autopase.

Etapa de 2 vs. 2 variante de frontalidad:

Hasta este momento, nuestros alumnos, a instancias de las propuestas hechas por el docente, se han remitido a golpear, con la mayor idoneidad posible, con el GMA y el autopase. A partir del momento que planteamos el juego en parejas, aparece el pase y todo lo que consecuentemente, aparece con éste: dominio de perfiles (acomodación del cuerpo en función del destino), precisión, secuencia en el juego (recepción, armado y ataque), etc. En esta etapa aparecerán sucesivamente, el saque de abajo, el golpe de manos bajas con sus respectivas didácticas facilitadoras del aprendizaje.

Así se plantearían las distintas etapas sucesivas que se van dando en este proceso de enseñanza del vóleibol. Es de suponer, que en el futuro, cuando el estudiante se encuentre cumplimentando sus obligaciones en la Práctica Pedagógica o ya sea un docente recibido, viéndose en la necesidad de planificar un período determinado del proceso, se remitirá a la etapa necesaria y verá los objetivos, contenidos y herramientas técnicas necesarias para la misma, haciendo los ajustes necesarios en función de la realidad que le toque vivenciar en ese momento.

**Trabajo Práctico de armado de cuatro clases**

**Sugerencias para planificar las clases a lo largo del año**

**“Cada maestrito con su librito”**

Cuántas veces, en el ámbito de la docencia, hemos escuchado esta frase?. En infinidad de oportunidades, a decir verdad, debiendo reconocer, quienes estamos en esta profesión, que es muy raro o difícil, encontrar a dos profesionales de la educación que sean iguales a la hora de enseñar. Ahora bien, cómo preparo mis clases cuando ni siquiera me recibí, en este caso, de Profesor de Educación Física?; qué “librito” uso, si recién estoy aprendiendo a “leer”? La intención de este apunte es, colaborar en el preparado de las mismas, usando la experiencia ajena, hasta tanto pueda generar la propia, producto de la realidad recogida en los patios y gimnasios, de las diferentes escuelas que le toque en suerte recorrer a cada uno de los hoy, futuros docentes. Qué debo tener en cuenta para enseñar a jugar vóleibol? y tengan muy presente que digo, enseñar a jugar y no a ejecutar las distintas habilidades técnicas, propias del deporte. **Para jugar decorosamente bien y lograr mantener la pelota la mayor cantidad de tiempo posible en el aire y por ende lograr la diversión de nuestros alumnos a través del juego, estos deben saber utilizar la mayor cantidad de herramientas técnicas posibles, aplicándolas en las diferentes situaciones que se presentan a lo largo de un partido, formando parte de un equipo que sepa como manifestarse grupalmente en cada momento del mismo: como recibir el saque** **como grupo, quien es el encargado de armar**, etc. Esto me obliga a pensar que, en la clase que le planteo a mis dirigidos, debo destinar un tiempo a la enseñanza, perfeccionamiento, corrección o fijación de las habilidades técnicas individuales (golpe de manos altas, golpe de manos bajas, remate, etc.). Para esto debo tener muy claro, cuáles son las “claves técnicas” de cada una de las mismas (remitirse al apunte de Aprendizaje motor) y trabajarlas en la primer parte de la clase. Las puedo mejorar a través de **actividades analíticas segmentadas** o globales (apunte Detalles fundamentales a tener en cuenta a la hora de enseñar o corregir). Las primeras las utilizo, por ejemplo, ante la incorrección de la “zancada” previa al salto en el remate, ayudo a mi alumno marcándole en el piso, el lugar exacto donde debe apoyar el pie izquierdo (último apoyo de longitud normal) , donde tiene que colocar el derecho (producto de la “gran zancada”) y finalmente donde debe apoyar el izquierdo (ligeramente por delante del derecho). Esta es una clara actividad analítica segmentada donde, toda la preocupación del alumno pasa por mejorar la longitud de dicho paso, fundamental a la hora de rematar. **Globalidad** es sinónimo de normalidad o totalidad; esto quiere decir que el alumno ejecuta el remate propiamente dicho, tratando de realizar la acción total (carrera, despegue, golpe y caída) lo mejor posible, no como consecuencia de una secuencia de juego (saque, recepción, armado y remate como acción de ataque), sino ante el lanzamiento vertical de un compañero que se preocupa de acomodarle la pelota en el lugar correcto, con la altura cómoda que le permita llegar sin sobresaltos y exactamente por delante de su mano hábil. Ahora bien, cuando decimos que esta acción técnica está aprendida? Cuándo golpea correctamente el balón en el ejemplo anterior?. No, sin duda que, está aprendida cuando logra aplicarla en una secuencia de juego. Inicialmente, continuando con nuestro proceso de enseñanza aprendizaje y con la finalidad de facilitarle su accionar, planteamos una **tarea grupal dirigida** donde, por ejemplo: el protagonista de la acción de ataque se encuentra ubicado en la pos.4, formando parte de la W; otro compañero suyo está en la pos. 6, también formando parte de la W y un tercero en la red, como armador en pos. 3; del otro lado de la red, está un alumno que realiza el saque dirigiendo el balón al compañero de pos. 6, con una parábola alta y cómoda, que le permita a 4, ver que no está comprometido en la tarea de recepción, abrirse hacia fuera de la cancha, buscando su punto ideal de arranque, de manera de encontrarse en el mismo, antes que su compañero armador se encuentre con la pelota. Si bien la situación está planteada por el profesor con toda la intención de facilitar la acción ofensiva, el saque puede no llegar con la precisión deseada, provocando, quizás, una recepción no del todo perfecta y consecuentemente un armado no perfecto, lo que dificultará en poco, algo o mucho al atacante. Obviamente que, esta actividad está mucho más cerca de la realidad que el lanzamiento anterior. Con la intención de acercarnos cada vez más a la realidad del juego (donde el rival envía la pelota, lejos de las ubicaciones de nuestros alumnos jugadores con la mayor dificultad posible), planteamos una **tarea grupal libre** donde, por ejemplo, entrenamos la recepción del triángulo de la izquierda (4 – 5 - 6) y le pedimos a nuestros sacadores que, traten de dirigir la pelota en el medio de los tres receptores generando la máxima dificultad posible, en lo que a duda se refiere; más adelante le agregamos uno o dos bloqueadores que enfrenten al atacante, hasta que finalmente llegamos a la **situación real del juego**, donde por ejemplo el punto solamente se alcanza si se consigue con una acción de remate. Sintetizando podemos decir que **en nuestras clases debería haber un primer momento para el aprendizaje y/o perfeccionamiento de una habilidad técnica (que lo podemos llevar a cabo con actividades segmentadas o globales); un segundo momento de actividades grupales donde se ponga en práctica dicha habilidad (en cualquiera de las dos variantes explicadas o en las dos consecutivamente) y finalmente un momento de puesta en escena: el juego propiamente dicho, en cualquiera de sus distintas etapas (juego adaptado, minivóleibol o 6 vs. 6).** Hecha esta introducción, sugiero unmodelo de planificación:

Mi primer sugerencia es que planifiquen sus clases en un contexto de Unidad didáctica y que el objetivo a buscar sea aprender o mejorar un nivel determinado de juego o una situación global de juego, no el aprendizaje o el perfeccionamiento de una habilidad técnica . Por ejemplo, en uno de los momentos de juego adaptado (2 vs. 2) tratamos de mejorar nuestra variante de lateralidad (cancha ancha y corta, los dos jugadores se ubican en el fondo de la misma, uno al costado del otro, similar a la recepción del saque en el beach volley). Lo primero que hago es pensar en todas las acciones que estos alumnos realizan a la hora de jugar:

* A la hora de recibir el saque, ambos alumnos/jugadores están involucrados en dicha tarea, con lo cual debemos tener presente como minimizar las posibles dudas que se plantean en las trayectorias divididas.
* Al enviar el primer pase, ya sea de recepción de saque o de defensa de ataque, se debe dirigir a un lugar vacío, a diferencia de la etapa anterior (2 vs. 2 frontalidad) que se intenta enviar al alumno armador.
* El armador se debe desplazar hacia el lugar mencionado anteriormente para llevar a cabo su tarea de organización
* Por último, debemos hacer hincapié en la última pelota, la de ataque, tratando de enviarla a los lugares libres o al rival más deficitario

Una vez hecho este planteo, debo organizar mis clases de manera de cubrir todos los aspectos mencionados anteriormente, teniendo muy en cuenta que me llevará mucho más de cuatro clases, aprender, corregir, perfeccionar y jugar decorosamente el nivel deseado. Intentaré armar una clase de una hora reloj de duración con la intención de que sirva un poco como muestra de lo creo debemos trabajar:

**Primer momento:** 15 minutos de duración

Objetivo: repasar el golpe de manos altas y bajas en parejas, tercetos o cuartetos en función de la cantidad de alumnos y pelotas disponibles

Importante: trabajar en el sentido longitudinal de la cancha, de manera que uno de los dos alumnos realice la tarea teniendo la red como referencia a la hora de pasar el balón

* Ambos se pasan el balón con golpe de manos altas en el lugar
* El de la red se la juega alta, con GMA, y al medio para que el otro la busque y la devuelva
* El de la red se la juega alta y pasada, con GMA, para que el otro retroceda y la devuelva. En estas dos actividades el de la red hace un autopase intermedio para darle tiempo al compañero de regresar al punto de partida
* El de la red la juega una vez alta y corta e inmediatamente alta y larga, con GMA, para que el compañero avance y retroceda alternativamente
* El de la red la juega baja y al cuerpo para que el compañero la devuelva con antebrazos
* El de la red la juega a mediana h y corta, con las manos, para que el compañero se desplace hacia delante y la devuelva con antebrazos
* El de la red la juega idem anterior e inmediatamente larga y pasada para que el compañero la devuelva con las manos. Sugiero que cada tarea dure un minuto aproximadamente

**Segundo momento:** 30 minutos de duración

Objetivo: mejorar la continuidad en situación de juego.

A

La idea es mantener la pelota en el aire el mayor tiempo posible, pasándola en el orden establecido en el gráfico, siempre con golpe de manos altas: recibo el balón del otro lado de la red y se lo paso a mi compañero (las trayectorias de la pelota se indican con la flecha), alto, al centro, cerca (no pegado) de la red; este se desplaza de manera tal de quedar enfrentando el lugar al cual desea enviarla (alta, paralela a la red, cerca (no pegada) y por delante de la mano hábil de su compañero; este se desplaza (los desplazamientos de los alumnos se marcan con la línea sin flecha) hacia la pelota y la cruza al otro lado de la red, no con dificultad, sino por el contrario con intención de mantenerla en el aire; quien la recibe realiza lo mismo que hizo la pareja anterior. Lo importante a la hora de enviar la pelota al otro lado es dirigírsela una vez a cada uno de manera de que, los dos, alternativamente ensayen las tres tareas. Después de un lapso establecido (si es tiempo lo controla el profe o bien cada x cantidad de pasajes del balón al otro lado de la red) los chicos cambian de lateral, para acostumbrarse a perfilar su cuerpo hacia los dos lados.

Una segunda actividad, con la misma disposición geográfica es modificando el pase de defensa. Al enviar la pelota al otro lado de la red, lo hago con menos parábola de modo tal de obligar a quien se hace cargo de la misma se vea en la necesidad de pasarla con los antebrazos. El resto de los golpes son iguales.

Una tercer tarea es enviando la pelota, al otro lado de la red, sin destino pre establecido (a cualquiera de los dos) y con diferentes alturas para que el receptor utilice la habilidad que más le convenga (dedos o antebrazos).

Como cuarta actividad propongo la misma disposición anterior, pero se inicia con saque de abajo, primero dirigido a un alumno determinado, luego al otro y finalmente libre, lo que hace un total de seis tareas diferentes, a razón de cinco minutos cada una.

**Tercer momento:** 15 minutos de duración

Objetivo: jugar con todos los elementos trabajados anteriormente obligando a los alumnos a enviar la pelota por detrás de la línea de tres metros, al dirigirla hacia el campo rival, con la intención de facilitar la tarea defensiva.

En clases sucesivas, puedo plantear para el primer momento de la clase, la corrección del golpe de manos bajas y lo trabajo en la pared de manera individual facilitada o el desplazamiento semi circular del armador, obligando a los chicos a buscar y girar el cuerpo hacia el compañero.

En la red, segundo momento, puedo intentar mejor exclusivamente la recepción del saque y lo trabajo de manera individual, ubicando al protagonista en el lugar que le corresponde a la hora de cumplir esta tarea, una vez sobre la derecha y otra vez sobre la izquierda. Inicialmente le saco al cuerpo, luego le saco corto, después le saco sobre su lateral externo y por último con los dos receptores en la cancha, le saco sobre el centro para crear la duda a la hora de recibir. Siempre deben intentar enviar el balón por arriba de una soga y al centro de la cancha (sugiero colocar referencias concretas para facilitar la tarea: conos, aros, colchonetas, o bien un círculo hecho con tizas)

En otras clases intento mejorar la precisión del saque y planteo tareas exclusivas para dicha habilidad tratando de enviar el balón a distintos lugares de la cancha: corto, largo, derecha, izquierda. **Con esto no pretendo que repitan a ultranza lo sugerido, sino que lo tomen como guía inicial, hasta tanto la experiencia de los años de trabajo, la heterogeneidad de los grupos, la diversidad de las instalaciones y de los materiales de trabajo, les permitan escribir su propio** **librito**. Para realizar este Trabajo Práctico es altamente recomendable releer nuevamente la bibliografía que se adjunta en este apunte y que se refiere a Aprendizaje motor, Detalles fundamentales a tener en cuenta a la hora de enseñar.- Qué recaudos deberíamos tomar al enseñar una nueva habilidad, etc.

**El trabajo se debe presentar en las planillas que se utilizan en Práctica docente cuando se le entrega al profesor los planes de clase. Aquellos que no cursaron aún esta materia, podrán solicitarle un modelo a la profesora Daniela Frachia.**

**Trabajo Práctico de presentación de diez fotografías**

A los alumnos se les designará un tema referido a las distintas habilidades individuales (saque, golpe de manos bajas, remate, etc.), o sistemas grupales de juego (recepción de saque con 5 jugadores formación W; defensa de campo con bloqueo individual; cubrimiento al propio ataque formación 3/2, etc.) o aspectos reglamentarios (penetración en la línea central, invasión aérea en el bloqueo o ataque, etc.) y deberán presentar diez fotos que podrán levantar de Internet o sacarlas ellos personalmente, consignando en cada una de ellas el motivo por el cual eligieron dicha foto (o bien por un aspecto correcto en la ejecución o por el contrario, por que muestra un claro error). El objetivo de esta tarea es poder contar con elementos teóricos que refuercen el día de mañana las tareas específicas que realicen con sus alumnos y facilite el aprendizaje de éstos.

Importante: no se podrán presentar fotos que están en el apunte entregado por la cátedra.

**Los trabajos prácticos se deberán presentar antes de la fecha estipulada en cada uno de los mismos, ya que la no entrega o aprobación de alguno de ellos, significará la imposibilidad de presentarse a rendir examen en el mes de Diciembre o no permitirá la promoción directa de la materia. Para poder presentarse a rendir examen en el mes de marzo, el alumno deberá entregar los trabajos prácticos adeudados, antes del 20 de diciembre de 2015**

**Para poder rendir examen en las mesas posteriores, agosto 2016 y sucesivas, el alumno deberá presentar (y ser aprobados) los trabajos prácticos, quince días antes de la fecha de la evaluación, caso contrario seguirá adeudando la materia.**

**Universidad Nacional de La Matanza**

**Profesorado de Educación Física**

**Asignatura: Vóleibol I (UNLM) Cuestionario correspondiente al Primer cuatrimestre**

**Profesores : Luis R. Lufrano – Daniela Frachia**

1. **Golpe de manos altas hacia delante**; cuáles son las tres razones por las cuales esta es la primer habilidad a enseñar ¿
2. **Golpe de manos altas hacia delante**; cuáles son los dos aspectos “claves o fundamentales” a tener en cuenta en la técnica de ejecución ¿ Menciónelos
3. Describa la correcta colocación de las **manos** para golpear el balón **hacia adelante**
4. Mencione tres errores comunes en el **Golpe de manos altas hacia** **delante** y plantee una actividad correctiva para cada uno de los mismos
5. **Juego 1 vs. 1**; mencione los cinco niveles progresivos en orden de dificultad que planteamos para que nuestros alumnos puedan jugar en función de su mayor o menor habilidad
6. Qué adaptaciones realizamos para que nuestros alumnos puedan **jugar el primer día de clase** ¿
7. Cuáles son las aplicaciones didácticas (para qué lo utilizamos) del **auto pase o golpe de manos altas vertical** ¿
8. Explique tres actividades en condiciones facilitadas, analíticas segmentadas que tengan como objetivo mejorar el toque al balón en el **golpe de manos altas hacia adelante**
9. Explique tres actividades en condiciones facilitadas, analíticas segmentadas que tengan como objetivo mejorar la ubicación del alumno en relación a la pelota en el **golpe de manos altas hacia delante**
10. Explique lo más detalladamente posible que implica la aparición de un compañero en el **2 vs. 2**
11. Cuál de las dos variantes de **2 vs. 2** planteadas por la cátedra conviene enseñar primero y por qué ¿
12. **2 vs. 2 variante de frontalidad**; dibuje la cancha (respetando la relación largo-ancho) y ubique a los alumnos jugadores en el momento de recibir el saque; qué consignas sugerimos para que el juego tenga continuidad (tiene que ver con la infraestructura y con las habilidades técnicas); qué aspecto del juego 6 vs. 6 mejora más con esta variante adaptada ¿
13. **2 vs. 2 variante de lateralidad**; dibuje la cancha (respetando la relación largo-ancho) y ubique a los alumnos jugadores en el momento de recibir el saque; cuál es la primer dificultad que aparece en esta variante ¿; cómo minimizamos dicha dificultad ¿; cómo debería ser la trayectoria del pase recepción perfecto ¿; el responsable del armado, qué debe tener en cuenta para desplazarse ¿
14. cómo debería ser la trayectoria del **armado** perfecto ¿
15. Plantee un **juego grupal**, para 24 alumnos, a partir del empleo del **golpe de manos altas hacia adelante**, sin que influya en el resultado la velocidad de la ejecución. Dispone de 6 pelotas
16. **golpe de manos bajas**; descripción detallada de la postura corporal ideal que me permite golpear la pelota con esta habilidad técnica, incluyendo brazos y manos
17. **golpe de manos bajas**; explique detalladamente como es el golpe ppte. dicho para que el balón se dirija al lugar deseado con la fuerza y altura necesaria
18. golpe de manos bajas; mencione tres errores comunes y plantee una actividad correctiva para cada uno de los mismos
19. Explique tres actividades en condiciones facilitadas, segmentadas, que tengan como objetivo mejorar el toque al balón en el **golpe de manos bajas hacia delante**
20. Plantee una **tarea grupal** (cuatro alumnos) que facilite la comprensión de la variante **2 vs. 2 frontalidad** donde los alumnos empleen el golpe de manos altas y bajas
21. Plantee un **juego grupal**, para 25 alumnos, a partir del empleo del **golpe de manos bajas hacia adelante**, sin que influya en el resultado la velocidad de la ejecución. Dispone de 8 pelotas.
22. **Saque de abajo**; descripción detallada de la **postura corporal** que me permitirá golpear la pelota con esta habilidad técnica
23. **Saque de abajo**; explique detalladamente como es el **golpe** **ppte. dicho** para que el balón se dirija al lugar deseado con la fuerza necesaria
24. **Saque de abajo**: cuáles serían las sugerencias o consejos tácticos, en función del nivel técnico de los alumnos en orden creciente de dificultad (lo están aprendiendo; lo dominan técnicamente, con lo cual están en condiciones de buscar ganar el punto en juego)
25. Plantee un **juego grupal**, para 26 alumnos, a partir del empleo del **golpe de manos altas y bajas hacia adelante**, sin que influya en el resultado la velocidad de la ejecución. Dispone de 6 pelotas
26. **3 vs. 3 variante de frontalidad**; dibuje la cancha (respetando la relación largo-ancho) y ubique a los alumnos jugadores en el momento de recibir el saque; fundamente la ubicación del armador: dónde, cómo y por qué se ubica así ¿
27. **3 vs. 3 variante de frontalidad**; cómo debería moverse el armador, una vez que visualiza la dirección del saque rival, para quedar bien acomodado y poder enviarle la pelota a cualquiera de los dos compañeros (partimos del supuesto que el pase recepción fue correcto)
28. **Golpe de manos altas hacia atrás**; objetivo; en qué otra habilidad nos basamos para facilitar su aprendizaje; qué tienen en común ambas habilidades; cuál es la diferencia ¿
29. **Golpe de manos altas en suspensión**; objetivo buscado en la etapa de juego reducido; cómo se logra; objetivo futuro; cómo se logra?
30. **4 vs. 4**; dibuje la cancha (respetando la relación largo-ancho) y ubique a los alumnos jugadores en el momento de recibir el saque; fundamente la ubicación del armador: dónde, cómo y por qué se ubica así ¿
31. Arme un **circuito** de ocho estaciones, donde participen cuatro alumnos por estación, disponiendo de un total de doce pelotas y se trabaje el **golpe de manos altas hacia adelante, el auto pase, el golpe de manos bajas, el saque de abajo y el golpe** **de manos altas hacia atrás**. El nivel del alumnado permite jugar 3 vs. 3
32. Respetando las sugerencias del apunte Distintos tipos de ejercitaciones ejemplifique una **ejercitación facilitada segmentada**, **una global y una tarea grupal libre** donde se aprenda o perfeccione el **golpe de manos bajas**
33. A partir de lo leído en el capítulo **Concepto fundamental para golpear** **cualquier pelota**, explique con claridad y simpleza como se comporta el armador ( A) cuando recibe un pase del receptor izquierdo (D) que queda alto y lejos de la red, sobre el centro de la cancha fuera de la zona de 3 mts. (O) y debe armársela al mismo compañero para que ataque, cerca de la red: en el lugar X

X A

O

D

AA

La intención buscada con esta guía de preguntas, es evitar malas interpretaciones de las mismas. Las respuestas deberían ser buscadas en el libro, en los apuntes entregados por la cátedra o bien en los apuntes confeccionados por los alumnos, producto de las distintas clases prácticas y teóricas dictadas por los docentes responsables de la misma. A esta lista, se debe agregar las distintas preguntas realizadas en los parcialitos breves hechos hasta el día de la fecha y otras similares a las mismas (definición de ….; explique la fase de transición; etc.)

Es importante resaltar que, la entrega de este cuestionario, no significa de ninguna manera que, en el parcial escrito se realicen las mismas preguntas (el alumno debe traerlo al examen por las dudas que alguna de ellas sean textuales a dicho cuestionario)

A partir del momento que se recibe el cuestionario, los alumnos podrán consultar libremente a los docentes para resolver cualquier duda que tengan sobre las mismas e inclusive traer la respuesta para verificar si la misma es correcta.

**Universidad Nacional de La Matanza**

**Profesorado de Educación Física**

**Asignatura: Vóleibol I (UNLM) Cuestionario correspondiente al Segundo cuatrimestre**

**Profesores : Luis R. Lufrano – Daniela Frachia**

1. Qué entiende por **Sistema base de juego** ¿
2. Explique la diferencia entre **posición y función**
3. Explique la diferencia entre **habilidad técnica y criterio táctico**
4. Explique la diferencia entre **trayectoria y desplazamiento**
5. Explique claramente como se procede para golpear la pelota con alguna de las habilidades propias del vóleibol (**miro, busco, me acomodo, golpeo**)
6. Mencione cuáles son los momentos que conforman la **fase de ataque y la de contraataque**
7. **C**uáles son las ventajas de jugar con un **Sistema base de juego a turno** ¿
8. Siendo el GMB la habilidad técnica más empleada a la hora de recibir un saque, explique **que debe tener en cuenta el alumno a la hora de recibir**.
9. Qué **detalles fundamentales** conoce el receptor, previo al envío rival, que deberían facilitar, en algo, su tarea?
10. Cuáles son las **dos razones** por las cuales un saque puede terminar en un punto directo del rival? Cómo intentaríamos, en la práctica diaria de la clase, evitar estas situaciones?
11. Cuáles son las **ventajas** de recibir el saque en W ¿ y las **desventajas** ¿
12. Qué entiende por **triángulos de responsabilidades** ¿ Cuál es el **objetivo de** **parcializar la W** en cada uno de los tres triángulos?
13. Explique **cuatro prioridades** que deben tener en cuenta dos receptores, para no molestarse, al intentar controlar una pelota compartida y que genera duda en ambos
14. **Dibuje** un gráfico de la formación de recepción en W,(el armador está en pos. 3) y **fundamente la ubicación** del jugador de pos… (en el momento de la evaluación se le dirá cuál es la posición a justificar) en dicha situación
15. Qué debe tener en cuenta el receptor para **anticiparse tácticamente** a la acción del sacador rival ¿
16. Por qué decimos que el armador debería desempeñarse igual que un excelente mozo o camarero de confitería?
17. Qué **virtudes** debería tener un buen armador? (pensando en una futura etapa de especialización)
18. Cuáles son las **razones** por las cuales la cátedra sugiere armar desde la posición 3 ¿
19. Qué **condiciones** debe reunir un buen armador ¿
20. Cómo debería ser la **trayectoria perfecta** de una pelota armada correctamente? (remitirse al capítulo de armado, visto en el primer período )
21. Qué debe tener en cuenta el armador para **anticiparse tácticamente** a la acción de los bloqueadores rivales ¿
22. Qué entiende por **punto ideal de arranque** ¿
23. **Cómo encuentra** cada alumno su punto ideal de arranque ¿ (hecho prácticamente en clase) **Descríbalo** detalladamente paso por paso
24. Qué entiende por **carrera de aproximación o acomodación**? Cuándo comienza y dónde termina? Qué particularidad tiene? Cómo actúan los brazos durante la carrera de aproximación ¿
25. Formando parte de la W, el jug. de pos. 4 recibe el saque por delante y a la derecha de su posición. Cómo debería ser su pase al armador ¿; por qué?; cómo debería moverse luego, hasta alcanzar su PIA (jugador es diestro) ¿; por qué ¿
26. Por qué la carrera de un diestro por pos.4 es diagonal y por pos. 2, perpendicular en relación a la red ¿ Explique detalladamente.
27. Encontrándose, el alumno en su PIA, en qué momento comienza la carrera propiamente dicha ¿ (que tiene como objetivo saltar lo máximo posible). Describa los pasos de la misma (jug. diestro pos.4) Cómo es la velocidad de la misma ¿
28. Qué dos particularidades tiene el último apoyo del pie y por qué se hace así ¿
29. Describa la posición del cuerpo en el momento que el alumno se encuentra a punto de iniciar el **despegue** (finalizó la carrera y aún no comenzó la extensión de sus piernas)
30. En función de la explicación anterior, explique en que momento los brazos buscaron esa posición y con qué finalidad lo hicieron?
31. Tomando como punto de partida las dos preguntas anteriores, qué función cumple el brazo que no golpea en el despegue; y en el aire, previo al golpe ppte. dicho?
32. **Dónde** se debe encontrar la pelota en el momento del impacto (teniendo en cuenta al alumno, no a la red), **cómo** (de que manera) debe ser dicho golpe y **cuándo** ( en que momento) se lleva a cabo ¿ El alumno en cuestión tiene un alcance normal.
33. **Dónde** debe encontrarse la pelota, en relación al alumno (en el instante previo al golpe ppte. dicho) y a la red y **cómo** debe ser el golpe propiamente dicho cuando el alumno tiene poco alcance ¿
34. **Cómo** debe ser la caída, una vez realizado el golpe a la pelota, para no sufrir lesiones de ningún tipo?
35. Qué es lo que sucede, en términos generales, cuando no elevamos el brazo que no golpea?
36. Cuál es el **objetivo** buscado con el remate con cambio de dirección?
37. Mencione **tres errores** comunes en la ejecución del remate y plantee una actividad para intentar la corrección de cada uno de ellos
38. Mencione **tres actividades** en orden creciente de dificultad que intenten facilitar el aprendizaje de la carrera del remate
39. Mencione **tres actividades** en orden creciente de dificultad que intenten facilitar el aprendizaje del golpe propiamente dicho en el remate y otras tres actividades que tengan como objetivo elevar el brazo que no golpea
40. Plantee una **tarea colectiva** que tenga como objetivo solucionar los posibles problemas grupales de la W y luego permita que uno de los delanteros ataque. El grupo está compuesto por veinte alumnos y tenemos diez pelotas. La idea es que nadie se quede sin trabajar y que se aproveche el tiempo lo máximo posible; dispone de una sola cancha.
41. **Saque flotado a pie firme**. Describa la posición previa al golpe.
42. **Saque flotado a pie firme**. Describa el golpe ppte. dicho. Cómo debe ser el lanzamiento del balón y por qué?
43. Gráfico de la **defensa de campo** **sin bloqueo**, ante un ataque rival por su posición 2. Qué responsabilidad tiene el jug. de pos……..?
44. Describa la **posición inicial** ( y ubicación geográfica del mismo) del alumno que está en espera para bloquear el ataque del rival
45. Cuáles son las **dos razones fundamentales** por las cuales sugerimos que la espera, previa al bloqueo, se haga con las manos en alto y no bajas, al costado del cuerpo ¿
46. Cuál es el **desplazamiento** que se sugiere realizar para ajustar la correcta ubicación (recorrido muy corto), cuando la responsabilidad es individual zonal y por qué?
47. Qué **objetivos diferentes** se persigue con la carrera del rematador y la del bloqueador?
48. **Describa** la carrera frontal (en relación a la línea lateral) para bloquear en otro sector y que hay que tener en cuenta a la hora de saltar
49. Cuáles son las **ventajas** y las **desventajas** del desplazamiento frontal para bloquear?
50. El objetivo de la **defensa** es finalizar dicha acción en un contraataque eficiente. Cuáles son los objetivos anteriores, de mínima y luego, crecientes en orden de mérito, que debemos alcanzar con la defensa?
51. Por qué decimos que la defensa debe ser **perimetral** ¿
52. **Describa** la posición de ¨felino agazapado¨
53. Qué **detalles técnicos** debo tener en cuenta a la hora de defender, con GMB, un remate fuerte, que viene directo a mi posición?
54. **Dibuje** **la posición de espera** de un equipo donde los delanteros de posición 2 y 4 no bloquean por carecer del alcance mínimo sugerido para dicha acción. Luego **dibuje**, en un 2do. Gráfico, la **ubicación** de dicho equipo, con **bloqueo individual zonal**, ante un ataque rival desde su posición 2
55. **Dibuje la posición de espera** de un equipo donde el delantero de posición 3 no está capacitado para bloquear. Luego **dibuje**, en un 2do. Gráfico, la **ubicación** de dicho equipo, con **bloqueo individual zonal**, ante un ataque rival desde su posición 4
56. **Dibuje la posición de espera** de un equipo donde sus tres delanteros están en condiciones de bloquear. Luego **dibuje**, en un 2do. Gráfico, la **ubicación** de ese mismo equipo, defendiendo con **un solo** **bloqueador**, un ataque del delantero rival de pos. …., cerca de su varilla. Qué zona controla el jugador de pos…….? Estos dos datos se darán en el momento del examen.
57. El delantero de posición 4 (preparado para bloquear), observa que el ataque rival se realiza por la punta contraria a la suya. **Cuándo y cómo se mueve**, a partir de la posición de espera y cómo se desplaza para alcanzar su lugar ideal en la defensa ¿ Cuál es su **responsabilidad defensiva**?
58. Ante un ataque desde la posición 4 rival, qué **recaudos** deben tomar nuestros defensores de pos. 4 y 5 para no superponerse en la defensa ¿
59. Qué entiende por ¨**zona de sombra del bloqueo**¨ ¿
60. En qué consiste la **anticipación táctica** ¿ (glosario del Capítulo inicial)
61. Qué debe tener en cuenta el **sacador para anticiparse tácticamente** ¿
62. Qué debe tener en cuenta el **atacante para anticiparse tácticamente** ¿
63. Qué debe tener en cuenta el **bloqueador para anticiparse tácticamente** ¿
64. Qué **objetivo** persigue el cubrimiento ¿, **quienes integran** la primer línea de cubrimiento ¿ Cómo se denominan los dos grandes sistemas de cubrimiento?
65. Cómo **incentivamos** a nuestros alumnos para que “graben” y realicen automáticamente el cubrimiento?
66. Por qué la cátedra sugiere que las actividades entre dos o más alumnos enfrentados se hagan en el sentido longitudinal de la cancha y no de costado en relación a la red?

La intención buscada con esta guía de preguntas, es evitar malas interpretaciones de las mismas. Las respuestas deberían ser buscadas en el libro, en los apuntes entregados por la cátedra o bien en los apuntes confeccionados por los alumnos, producto de las distintas clases prácticas y teóricas dictadas por los docentes responsables de la misma. Es importante resaltar que, la entrega de este cuestionario, no significa de ninguna manera que, en el parcial escrito se realicen las mismas preguntas (el alumno debe traerlo al examen por las dudas que alguna de ellas sean textuales, tal cual se pregunta en dicho cuestionario)

A partir del momento que se recibe el cuestionario, los alumnos podrán consultar libremente a los docentes para resolver cualquier duda que tengan sobre las mismas e inclusive traer la respuesta para verificar si la misma es correcta.

Cronograma de exámenes y trabajos prácticos

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Fechas de entrega o examen | Calificación |
| Evaluación escrita  Temas 1er. cuatrimestre | Primera clase posterior al receso invernal |  |
| Trabajo práctico  Cuatro clases | Segunda clase posterior al receso invernal |  |
| Evaluación escrita  Reglamento | Última clase del mes de Septiembre: |  |
| Trabajo práctico  10 fotografías | Primera clase del mes de Octubre: |  |
| Trabajo práctico  Fichero | Ultima clase del mes de Octubre: |  |
| Evaluación escrita  Témas 2º cuatrimestre | Ultima clase del mes de Octubre: |  |
| Recuperatorios evaluaciones escritas | Segundo miércoles/sábado de Noviembre: |  |
| Alumnos que rinden como libres (rinden examen escrito, oral y práctico) | Presentación trabajo práctico: segunda clase de Noviembre |  |

Trabajos Prácticos:

**El alumno/a que no entregue los TP en la fecha estipulada y respetando las exigencias de cada uno, no podrá promocionar directamente, la materia. aún teniendo todas las otras exigencias aprobadas. Deberá presentarlo el día del examen correspondiente y será evaluado en la totalidad de los temas teóricos**

Los trabajos prácticos de las fotografías y la planificación de cuatro clases se deberán entregar por mail a esta dirección: [lufranoluis@gmail.com.ar](mailto:lufranoluis@gmail.com.ar) con copia a [danielafrachia@hotmail.com](mailto:danielafrachia@hotmail.com)

El fichero debe confeccionarse en papel y puede ser presentado de forma manuscrita o en computadora

La observación del partido de vóleibol se puede presentar en papel (igual que el fichero) o bien vía mail.

Evaluaciones escritas:

Aquellos exámenes calificados como reprobados ( 0 a 3 pts.) deberán ser recuperados obligatoriamente en la última semana de Noviembre o en la primera de Diciembre. Si en esta segunda instancia, resultaren aplazados nuevamente, deberán Recursar la materia.

Aquellos exámenes acreditados (4 a 6 pts.) podrán ser recuperados de manera optativa por los alumnos, en caso de que quisieran promocionar la materia al finalizar la cursada, en fechas a consignar de común acuerdo con el docente o bien en la última semana de Noviembre. De no aprobar en esta segunda instancia pierden la posibilidad de rendir en el mes de Diciembre.

Los exámenes aprobados (7 a 10 pts.) permitirán la promoción directa (si aprueba las tres exigencias y los TP) o bien la no evaluación, en el examen de Diciembre, del tema aprobado (Como enseñar; Reglamento o Técnica y Táctica)

Evaluaciones prácticas:

Las mismas serán llevadas a cabo a lo largo del año y deberá aprobarlas en su totalidad, caso contrario en el mes de diciembre deberá rendir aquella adeudada. Una vez aprobadas en su totalidad, el alumno se hará acreedor de una nota, la cual será promediada con las exigencias escritas, una vez aprobada la materia (ya sea en la promoción directa o en las posteriores mesas de examen)

*Este documento será entregado, inmediatamente después de la primer clase del año, vía mail, a cada uno de los alumnos de las comisiones de los días sábadoy miércoles (14 a 16 hs.), y hará las veces de Contrato Pedagógico entre cada uno de ellos y los docentes de la cátedra, dándose por notificados de todas las exigencias y fechas de realización y presentación de las evaluaciones escritas y prácticas, como así también de la entrega de los distintos trabajos prácticos exigidos. Las fechas estipuladas podrán ser modificadas, con su debida anticipación e información, cuando las circunstancias así lo requieran*