

Manual metodológico I.M.R.D.S escuelas de formación deportiva – voleibol

Caracterización de la disciplina

El voleibol es divertido, tanto se juegue como principiante o profesional, como estudiante o como adulto. Cuando a uno le coge la fiebre al voleibol, no se libera de ella con tanta rapidez. Aunque algunos no lo reconozcan abiertamente, el objetivo es llegar a jugar bien. Pero ¿Cómo puede conseguirse?, la respuesta es muy simple y, a al mismo tiempo, increíblemente complicada: entrenándose en el colegio, en la asociación deportiva, al bañarse y todos aquellos sitios donde sea posible. (Klaus Drauchke, 1994)

Por otra parte, el voleibol es un deporte que se juega colectivamente 6 vs 6, ya que es muy aburrido encontrarse solo con un balón, donde se busca no dejar caer el balón al suelo, mientras se lucha por marcar un punto al equipo rival, donde solo se pueden realizar tres golpes al balón por equipo, cubriendo su área de juego de 9mt x 9mt. Sin embargo, se deben tener claros algunas características fundamentales en el voleibol como lo son:

Aspecto técnico – tácticos.

La frecuencia y la efectividad de las diferentes técnicas básicas dependen del nivel de rendimiento de equipo y, en los equipos juveniles, de las condiciones exteriores del campo de juego. Naturalmente, el saque, la recepción de antebrazo y el pase alto parecen como los elementos más frecuentes en principiantes y jugadores jóvenes. A mayor edad de entrenamiento y creciente nivel de rendimiento aumenta el número de las diferentes técnicas básicas, al incluirse el ataque, el bloqueo y la defensa del campo. Entonces las técnicas básicas citadas en primer lugar representan un porcentaje menor en la suma total de contactos con el balón. Por fuerza, en entrenamiento debería desplazarse también los contenidos de aprendizaje. En los principiantes, la mayor parte del entrenamiento técnico se destina a aprender el pase alto, el saque y el pase de antebrazos. Una vez que se denominen y estabilicen de forma suficiente estos gestos, la concentración queda libre para los siguientes procesos tácticos de aprendizaje. Tan pronto estos también hayan concluido, se desplaza la atención en el entrenamiento táctica las restantes técnicas básicas con sus correspondientes elementos de táctica individual, de grupo y de equipo. (Klaus Drauchke, 1994)

Aspectos de la condición física.

Capacidad espacio temporal

Podemos definir la percepción espacio temporal, como la capacidad de un individuo de tomar decisiones al momento de modificar la posición y movimiento de su cuerpo, basado al cálculo del espacio tiempo.

Capacidad de equilibrio

En el ser humano, el equilibrio es la función que permite mantener en un estado relativamente estable el centro de gravedad del individuo, a pesar de los acontecimientos e influencias del entorno. (villar, s.f.)

Capacidad de combinar movimientos

Esta capacidad permite relacionar habilidades motoras automatizadas, por ejemplo: correr/saltar o saltar/golpear o correr/frenarse/golpear, todos estos movimientos son fundamentales para la práctica

del voleibol, también hay que agregar la coordinación de distintas partes del cuerpo denominadas segmentarias(brazos), por ejemplo, para realizar el remate. (rosola, 2013)

Objetivo general

Resolver problemas o situaciones técnico-tácticas, mediante los recursos físicos, psicológicos e intelectuales, adquiridos en los diferentes niveles formativos.

Etapas de formación deportiva

Nivel de iniciación 6 a 9 años

objetivo específico del nivel

ejecutar los elementos básicos del voleibol de forma individual y grupal en situaciones sencillas estructuradas acorde al juego.

Objetivos según la categoría

- Efectuar movimientos básicos de asimilación del voleibol, además de manipular de manera adecuada el elemento (balón).
- Afrontar situaciones básicas del voleibol de manera individual y grupal mediante el juego 2 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 4
- Mejorar las capacidades coordinativas en base a las habilidades que ya posee cada jugador.

Contenidos del nivel de iniciación 6 a 9 años

- Coordinación óculo manual
- Lanzamientos y recepciones
- Golpes
- Pases
- Desplazamientos
- Saltos
- Giros y medio giros
- Equilibrio
- Velocidad
- Flexibilidad
- control
- ubicación en campo
- reglamento
- identificación del rol acorde a su posición

Medios específicos del nivel de iniciación 6 a 9 años

- Rodar la pelota por el suelo con una o dos manos, lanzar, dejarla botar y recoger, por parejas lanzarse la pelota, pasarse la pelota con bote intermedio.
- lanzar la pelota al aire y recogerla sin dejar caer al suelo
- antebrazo y dedos
- movimientos cortos y explosivos en diferentes direcciones
- direccionamiento del golpe de antebrazo
- saltos en busca de contactar el elemento
- giros y medios giros con el elemento o en busca del elemento
- apoyo sobre un pie, apoyo sobre diferentes posiciones de los pies, caminar sobre una línea
- reacción a estímulos auditivos y visuales
- balanceos, estiramientos asistidos, juegos de flexibilidad
- dominio individual del elemento en diferentes gestos técnicos
- identificación de las 6 posiciones dentro del campo de juego en función de la rotación
- características de cada jugador según su ubicación en campo

Métodos del nivel de iniciación 6 a 9 años

coordinación óculo manual: Individualmente en una posición baja los deportistas generan un desplazamiento rodando el balón con una o dos manos en un espacio no mayor a 10 metros, repitiéndolo 5 veces. Distribuyendo los participantes en grupos de dos personas, lanzan el balón al compañero bien sea pase de pecho o por encima de la cabeza, repitiéndolo 10 veces, la variante va en rebotar el balón a suelo para llevar al compañero.

Lanzamientos y recepción: ubicar a los participantes en un espacio amplio con una distancia de 2 metros cada uno, donde lanzaran el balón con las dos manos lo más alto posible y lo atraparan antes de que caiga al suelo repitiendo este movimiento 10 veces.

Golpes: los deportistas individualmente con globo inflado generan una aproximación al golpe de antebrazo perfeccionando el posicionamiento del cuerpo a la golpear el balón bien sea de antebrazo como dedos, repitiéndolo 20 veces.

Pases: por parejas los deportistas toman una distancia no mayor a 5 metros y mediante el golpe de antebrazo pasan el balón al compañero repitiéndolo 15 veces.

Desplazamiento: los deportistas se desplazan adelante, atrás, lateralmente, con pie cruzado, de línea final a línea final del campo lanzando el balón al aire sin dejarlo caer, 2 repeticiones por cada desplazamiento.

Saltos: los deportistas individualmente lanzan el balón y lo atrapan en el aire lo más alto posible mientras se desplazan en la cancha de línea final a línea final.

Giros: los deportistas individualmente mediante el control de antebrazo o dedos giran 360 grados controlando el balón sin dejarlo caer, repitiéndolo 10 veces.

Equilibrio: los deportistas individualmente se desplazan apoyándose únicamente en un solo pie de línea final a línea final del campo, repitiéndolo 4 veces. Los deportistas se desplazan lateralmente por las líneas que delimitan el campo de juego, dándolo dos vueltas a la cancha.

Velocidad: los deportistas ubicados en la línea final de la cancha, luego de escuchar un sonido particular corren a máxima velocidad hasta la línea final, repitiéndolo 5 veces cambiando el estímulo de auditivo a visual y cambiando la posición de partida de los deportistas.

Flexibilidad: indicaciones visuales y asistencia en los estiramientos previos y posteriores a los ejercicios ejecutados. Con una duración mínima de 15 segundos.

Control: los deportistas individualmente lanzan el balón al aire y sin dejarlo caer golpean con antebrazo dominando el balón y golpeando continuamente sin dejarlo caer, repitiéndolo 15 veces. El mismo ejercicio se realiza con el control de dedos.

Ubicación en campo: los jugadores en forma individual se posicionan en las seis zonas de la cancha, identificando el rol que cumple cada una de estas, mostrando el orden de la rotación, sin necesidad de estar juego, durante 10 minutos.

Reglamento: mediante el juego y la corrección en la ejecución del gesto de antebrazo y golpe de dedos se explica las reglas que predominan en el juego.

Evaluación de promoción del nivel de iniciación 6 a 9 años al nivel de fundamentación 10 a 12 años

Se realizará una serie de pruebas que evaluarán las habilidades que más se trabajan en el nivel de iniciación 6 a 9 años, las cuales nos permitirán establecer las condiciones tácticas del deportista para poder ser ascendido al siguiente nivel de fundamentación, se tendrá en cuenta los resultados obtenidos en la prueba inicial para determinar su progreso.

Test de habilidades

1. test de golpe de antebrazo
2. test de pase de antebrazo
3. test de golpe de dedos

Nivel de fundamentación 10 a 12 años

Objetivo específico del nivel:

Aplicar los elementos básicos del voleibol en la ejecución de acciones elementales y combinadas del campo táctico ofensivo y defensivo

Objetivos según la categoría

- aplicar el sistema de rotación tradicionales y filtrando jugadores
- Ejecutar acciones individuales que aporten asertivamente al sistema de juego grupal 6vs 6, además de establecer el rol de cada jugador
- Reproducir acciones ofensivas y defensivas en el campo de juego variando los niveles de dificultades de los jugadores.

Contenido del nivel de fundamentación 10 a 12 años

- Golpes
- Pase
- Ataque
- Defensa
- Lateralidad
- Bloqueo
- Flexibilidad
- Resistencia aeróbica
- Velocidad de reacción
- Fuerza
- Sistema de juego
- Competencia

Medios específicos del nivel de fundamentación 10 a 12 años

- Con antebrazo y dedos en acción de juego
- Entrega del balón al compañero con golpe de antebrazo y dedos
- carrera de impulso, despegue y contacto con el balón, ubicación de la mano
- ubicación en campo en posicionamiento bajo
- dominio funcional de un lado del cuerpo sobre otro
- posicionamiento y ejecución del movimiento
- balanceos, estiramientos asistidos, juegos de flexibilidad
- ejercicios con volumen de intensidad progresivo
- reacción a estímulos auditivos, cognitivos y visuales
- ejercicios segmentados en los diferentes músculos
- complejos de rotación en cancha
- torneos a nivel municipal y departamental

métodos del nivel de fundamentación 10 a 12 años

Nivel de especialización 14 a 17 años

Objetivo específico del nivel:

Relacionar acciones ofensivas y defensivas en situaciones específicas dirigidas, con progresión de los niveles de dificultad y oposición

Objetivos específicos de la categoría

- Encadenar acciones defensivas u ofensivas estratégicas con alta efectividad de ejecución
- Resolver situaciones de posición en el campo y sistemas de rotación táctico
- Aplicar sistema de juego k1 y k2

Contenido del nivel de especialización de 14 a 17 años

- Acciones técnicas
- Ubicación espacial
- Cambios de ritmo
- Contra ataque
- Primera defensa
- Fuerza
- Flexibilidad
- Velocidad
- Resistencia aeróbica
- Resistencia anaeróbica
- Competencia

Medios específicos del nivel de especialización de 14 a 17 años

- Inicio de entrenamiento específico por posiciones, atacantes, defensores, pasadores)
- El ejecutante con los diferentes objetos (red, líneas, pelota)
- Variación de velocidad en la ejecución de acciones
- Acción de k2, ataque luego de defender al ataque contrario
- Trabajo de bloqueo doble y triple
- Ejercicios segmentados a diferentes grupos musculares
- Balanceos, estiramientos asistidos, juegos de flexibilidad
- Reacción a estímulos auditivos, visuales y cognitivos
- Ejercicios con volumen de intensidad progresivo
- Ejercicios con volumen de intensidad explosivo
- Participación en torneos a nivel departamental y nacional