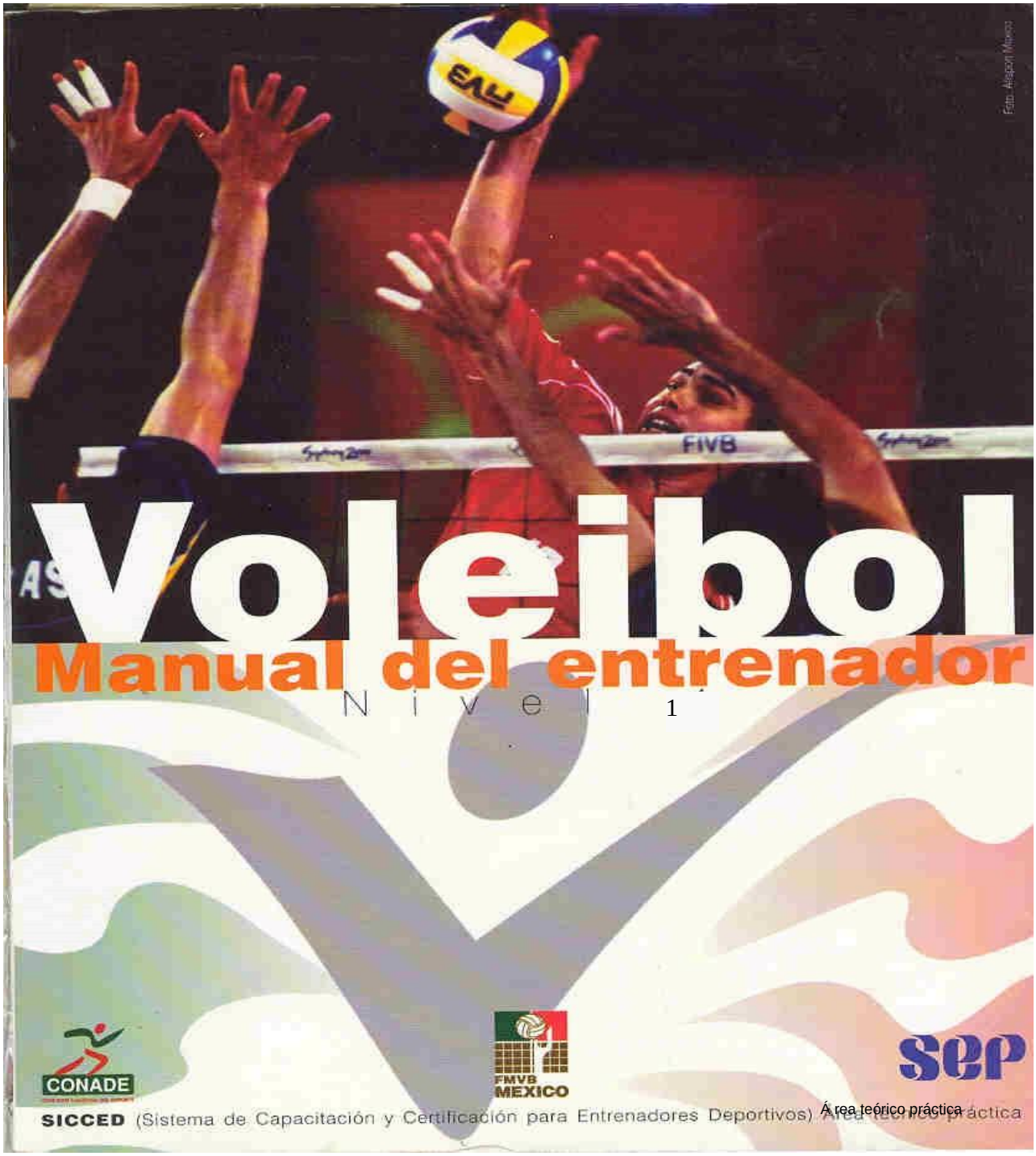

Voleibol
Manual del entrenador
Nivel 1
CONADE
FMVB MEXICO
sep
SICCED (Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos) Área teórico práctica

SISTEMA DE CAPACITACIÓN Y CERTIFICACIÓN PARA ENTRENADORES DEPORTIVOS

Modelo curricular 5 niveles

ÁREA TEÓRICO-PRÁCTICA

MANUAL PARA EL ENTRENADOR DE VOLEIBOL

NIVEL 1

MANUAL PARA EL ENTRENADOR

SUBÁREA TEÓRICA

Traducción

Colegio Nacional de Educación

Profesional Técnica

Diseño Gráfico

Salvador Aguilar

Arturo Martínez

Nicolás Silva

Víctor Velarde

Ilustraciones

Rolando Baca Martínez

SUBÁREA TÉCNICO-PRÁCTICA

AUTOR

Biol. Samuel Cibrián Tovar

COLABORADORES

Profr. Wolfgang Fritzler Happach

Profr. Carlos Sánchez Reyes

Profr. Gastón F. Caballero Pérez

ILUSTRACIONES

I.C. Leticia Arango

CARICATURISTA

Juan Pablo López Manjares

APOYO TÉCNICO

Gerardo Montero Díaz

Alma Delia Gallo Medina

TRABAJO DE REESTRUCTURA

Parte teórica

Lic. Oscar Villagómez Curiel

Lic. Hilario Ávila Mejía

Parte práctica

Lic. Aristóteles Salazar Vilchis

Lic. Alfonso Delgado del Valle

PRESENTACIÓN

La capacitación de entrenadores es de vital importancia para el desarrollo del voleibol en nuestro país. La Comisión Nacional del Deporte y la Federación Mexicana de Voleibol han coincidido en priorizar este aspecto inherente al proceso de entrenamiento deportivo como una premisa para el logro de mejores resultados competitivos; no se puede mejorar nuestro deporte si no se mejora al que lo imparte. Así el SICCED pretende responder a las necesidades de adquisición, certificación y acreditación de habilidad y conocimientos de los entrenadores planeando una estructura interdependiente con la Federación en cuanto a los contenidos temáticos de este sistema de aplicación nacional.

La FMV se ha incorporado con el sistema de capacitación a los propósitos y esfuerzos del SICCED dándose así una estrategia única de capacitación de sus entrenadores en todo el país; todo ello con un objetivo común: elevar la calidad del voleibol que se práctica en México además de generar entre nuestros entrenadores una cultura de estudio y de divulgación de sus procesos de entrenamiento con una visión más científica de nuestro deporte.

FEDERACIÓN MEXICANA DE VOLEIBOL

CAPÍTULO 1

HISTORIA Y ORGANIZACIÓN DEL VOLEIBOL

SECCIÓN CONTENIDO

1.1 Introducción

1.2 Cronología de hechos relevantes.

1.3 Historia del voleibol mexicano

1.4 Estructura y organización mundial del voleibol

1.5 Conclusiones

1.6 Sugerencias didácticas

1.7 Autoevaluación

SICCED

Manual para el Entrenador de Voleibol

Nivel 1.

HISTORIA Y ORGANIZACIÓN DEL VOLEIBOL

OBJETIVO:

Identificar los acontecimientos más relevantes del voleibol desde sus inicios hasta su organización actual en México y en el mundo.

INSTRUCCIONES:

Lea cada uno de los puntos del presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Comprender la estructura y organización del voleibol actual como resultado una evolución del juego a nivel nacional e internacional
- Reconocer los hechos más importantes en la historia del voleibol mexicano.

1.1 INTRODUCCIÓN

El presente capítulo esboza un panorama general de la historia del voleibol nacional en forma cronológica desde su introducción en 1917 hasta nuestros días, destacando sus máximos logros.

La evolución que ha tenido esta disciplina le permite plantearse la meta de ser el deporte más practicado en todo el mundo para el año 2001.

1.2 CRONOLOGÍA DE HECHOS MÁS RELEVANTES

El voleibol es actualmente uno de los deportes más practicados en todo el mundo y aunque su origen es incierto, ya que hace cientos de años se practicaba el voleibol en Centro Sudamérica y Sudeste de Asia y posiblemente en la parte noroccidental de México, su inicio formal fue en 1895 por Willian G. Morgan en la ciudad de Holyke Massachusetts, E.U., quien lo inventó como una actividad recreativa para hombres de negocios denominada “mintonette”. Este nombre fue cambiado por el de voleibol porque la idea básica del juego era volear el balón de un lado a otro por encima de la red. El autor de este cambio fue el D. Alfred Halsted de Springfield Massachusetts, en 1896. El voleibol se convirtió rápidamente en un juego muy popular en los Estados Unidos. La Asociación de Jóvenes Cristianos (YMCA) fue la principal organización que difundió este deporte, que se jugaba con una red de tenis o badminton a una altura en su borde superior en 1.99 mts., utilizando como balón la cámara de un balón de basquetbol, el número de toques y el número de jugadores no estaba reglamentado. A través del YMCA se extendió por todo el mundo y se crearon las primeras reglas a partir de entonces se empieza a jugar en diversos países.

Los siguientes hechos que han sido relevantes para su organización y desarrollo se suceden cronológicamente.

1900: Canadá es el primer país que adopta el voleibol, y después la India.

1905-1916: El voleibol llega a países como Cuba, China, Japón, Puerto Rico, Filipinas, Inglaterra, Uruguay.

1916: Se publican las primeras reglas de voleibol en Estados Unidos de América.

1917: Se introduce en México y se difunde ampliamente al ser usado como juego y recreación por las tropas de los Estados Unidos de América durante la 1ra guerra mundial en varios continentes.

1918-1925: El voleibol aparece en países como Francia, Italia, Checoslovaquia, Unión Soviética, España, Holanda, Túnez, Marruecos y Egipto.

1925: Se publican las primeras reglas oficiales del voleibol en la Unión Soviética.

1928-1930: Se dan los primeros intentos para establecer la primera organización internacional de voleibol.

1929: Los Comités Olímpicos Nacionales de América Central, incluyen el voleibol en los Juegos Regionales en la Habana, Cuba.

1930: Juegos Centroamericanos, en la Habana, Cuba, México obtuvo el 1er lugar.

1932: Primer Campeonato Nacional en México para hombres y mujeres con 5,000 equipos escolares y 50 de mayor.

1934: La Asociación polaca de Voleibol, realiza el primer intento de organizar la Federación internacional dentro de un Congreso de la Asociación Internacional de Balónmano, de ello resulta la formación de un Comité Técnico para el Voleibol.

1939-1944: La II Guerra Mundial interrumpe el desarrollo del Voleibol.

1947: Del 18 al 20 de abril, se lleva a cabo el 1er Congreso Internacional de voleibol en París, Francia con la asistencia de 14 países (Bélgica, Brasil, Checoslovaquia, Egipto, Francia, Holanda, Hungría, Italia, Polonia, Portugal, Rumania, Uruguay, USA y Yugoslavia) se funda la Federación Internacional y el francés Paul Libaud se convierte en su primer Presidente, así mismo se establecen las primeras reglas de juego.

1948: Se lleva a cabo el 1er Campeonato Europeo en Roma, Italia, con seis equipos compitiendo.

1949: Se lleva a cabo el primer campeonato del mundo para hombres en Praga, Checoslovaquia, la Unión Soviética, obtiene el 1er título del mundo, se lleva a cabo el 2do Congreso del FIVB con 21 países afiliados.

1952: Se realiza el segundo campeonato del mundo para hombres y primero para mujeres en Moscú, la Unión Soviética gana ambos títulos.

1955: El Voleibol aparece por primera vez en los Juegos Panamericanos en México, que gana la medalla de oro femenil y USA en varonil.

1964: El Voleibol es incluido oficialmente en el programa de los Juegos Olímpicos en Tokio.

1968: Después del Congreso de 1968 la FIVB tiene 103 países afiliados y en 1970 más de 90 millones de jugadores, ocupando el primer lugar entre los deportes del mundo. 1974: Se celebra en México el octavo campeonato del mundo en la rama varonil y el séptimo en la rama femenil.

1984: Durante el Congreso de la FIVB en los Juegos Olímpicos de los Ángeles, el DR. Rubén Acosta es electo como nuevo Presidente de la FIVB y el Sr. Paul Libaud se convierte en Presidente Honorario, después de haber servido 37 años como presidente.

1986: Durante el XX Congreso de la FIVB en Praga, se anuncia la creación de la Liga Mundial y de los Campeonatos de Voleibol de Playa.

1997: La FIVB cuenta con 213 países afiliados (más que el Comité Olímpico Internacional COI) y el número de jugadores se incrementa a 200 millones.

1.3 HISTORIA DEL VOLEIBOL MEXICANO.

1917: El Profesor Oscar F. Castillón de la YMCA, introduce el voleibol por primera vez en Monterrey, N.L. y lo mismo hace Enrique C. Aguirre en México, D.F.

1920: El Profesor Leoncio Ochoa, promueve el desarrollo del voleibol en la Escuela Nacional Preparatoria No. 1.

1921: Se realiza, tanto en la YMCA como en la Escuela Nacional Preparatoria, los primeros torneos de voleibol en la liga atlética interescolar

1927: Se lleva acabo el Primer Campeonato Estudiantil con la participación de 17 equipos masculinos y 4 femeninos.

1928: La SEP adoptó el voleibol como deporte oficial para las escuelas de todo el país, iniciando una gran campaña de divulgación por conducto de los profesores de educación física, quienes enseñaron a jugar voleibol en casi todo el territorio nacional.

1929: Se vieron los primeros resultados de este plan nacional de divulgación de voleibol, al verificarse la “Gran Competencia Nacional de Atletismo y Deportes” para seleccionar a los deportistas que iban a representar a México en los II Juegos Centroamericanos y del Caribe en La Habana, Cuba. En estas competencias se realizaron en México, D.F., con el 1er Campeonato Nacional varonil, donde participaron 17 equipos, resultando Campeón Nuevo León.

1930: México obtiene su primera medalla de oro en los II Juegos Centroamericanos, realizados en la Habana, Cuba en la rama varonil.

1933: El Profr. Juan Sndyder funda la Federación Mexicana de voleibol.

1935: México obtiene la primera medalla de oro en la rama femenil en los III Juegos Centroamericanos y del Caribe realizado en el Salvador.

1941: Se efectúa el primer Campeonato Nacional Femenil con Sede en el D.F. 1962: En los Juegos Centroamericanos y del Caribe en Kingston, Jamaica, México obtiene la medalla de oro en la rama varonil.

1968: Se celebran en México los XIX Juegos Olímpicos, y se obtiene noveno y décimo lugares en femenil y varonil respectivamente. Desde entonces no se ha vuelto a participar en juegos olímpicos

1969: Se promueve la creación de la Confederación Norceca, siendo electo el Mexicano Rubén Acosta Hernández, como su primer Presidente. Se celebra en México el Primer Campeonato Norceca donde se obtiene el primer lugar femenil y segundo lugar varonil atrás de Cuba.

1970: En los Juegos Centroamericanos y del Caribe celebrados en Panamá., México recupera la Corona Centroamericana, venciendo al poderoso equipo de Cuba. México acude por primera vez a un Campeonato Mundial Femenil a Sofía, Bulgaria. México gana en Sofía, Bulgaria la sede de los VIII Campeonatos Mundiales de Voleibol masculino y femenino de 1974.

1971: México obtiene el 1er Lugar en el II Torneo Norceca en la Habana, Cuba, ganándole por última vez al equipo cubano.

1974: México es sede de los VIII Campeonatos Mundiales de Voleibol de mayores en 6 ciudades (México, Puebla, Toluca, Guadalajara, Tijuana y Monterrey), obteniendo noveno lugar en femenil y décimo lugar en varonil.

1977: México acude al primer Campeonato Mundial Juvenil en Brasil, obteniendo cuarto lugar varonil y sexto femenil.

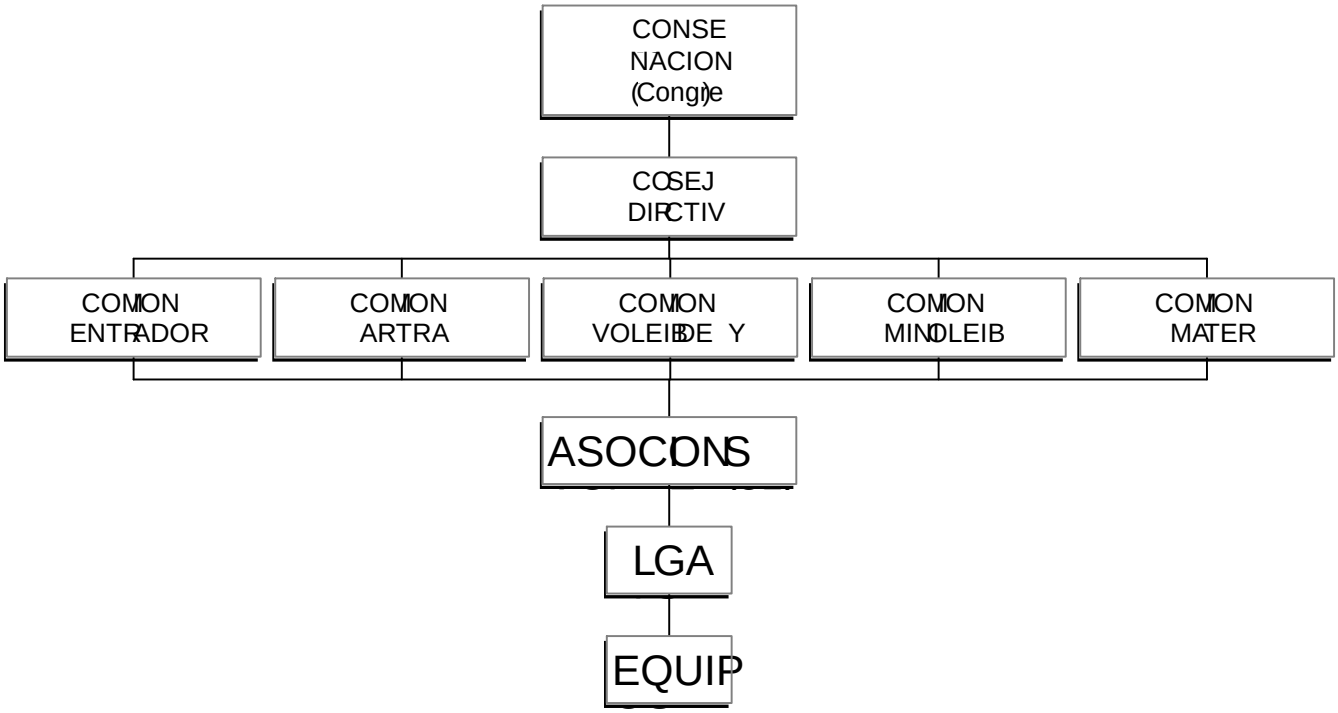
1981: México organiza el II Mundial Juvenil Femenil.

1982: Ultima vez que México participa en un Campeonato Mundial de mayores en Argentina en varonil y en Perú en femenil.

LISTA DE PRESIDENTES DE LA F.M.V.B.

1933 – 40	Profr. Juan Snyder (fundador)
1941 – 53	Profr. Dr. Amado López Castillo
1854 – 55	Sr. Oscar Fuentes Bonilla
1956 – 58	Sr. Rafael Santoyo
1959 – 61	Profr. José Humberto Sevilla
1962 – 65	Profr. Marco Antonio Escalante
1965 – 84	Lic. Rubén Acosta Hernández
1984 – 92	Sr. Adolfo Rogel Ortíz
1994	Profr. Alejandro Salinas de la Garza

ESQUEMA ORGANIZATIVO DE LA FMVB



1.4 ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN MUNDIAL DEL VOLEIBOL

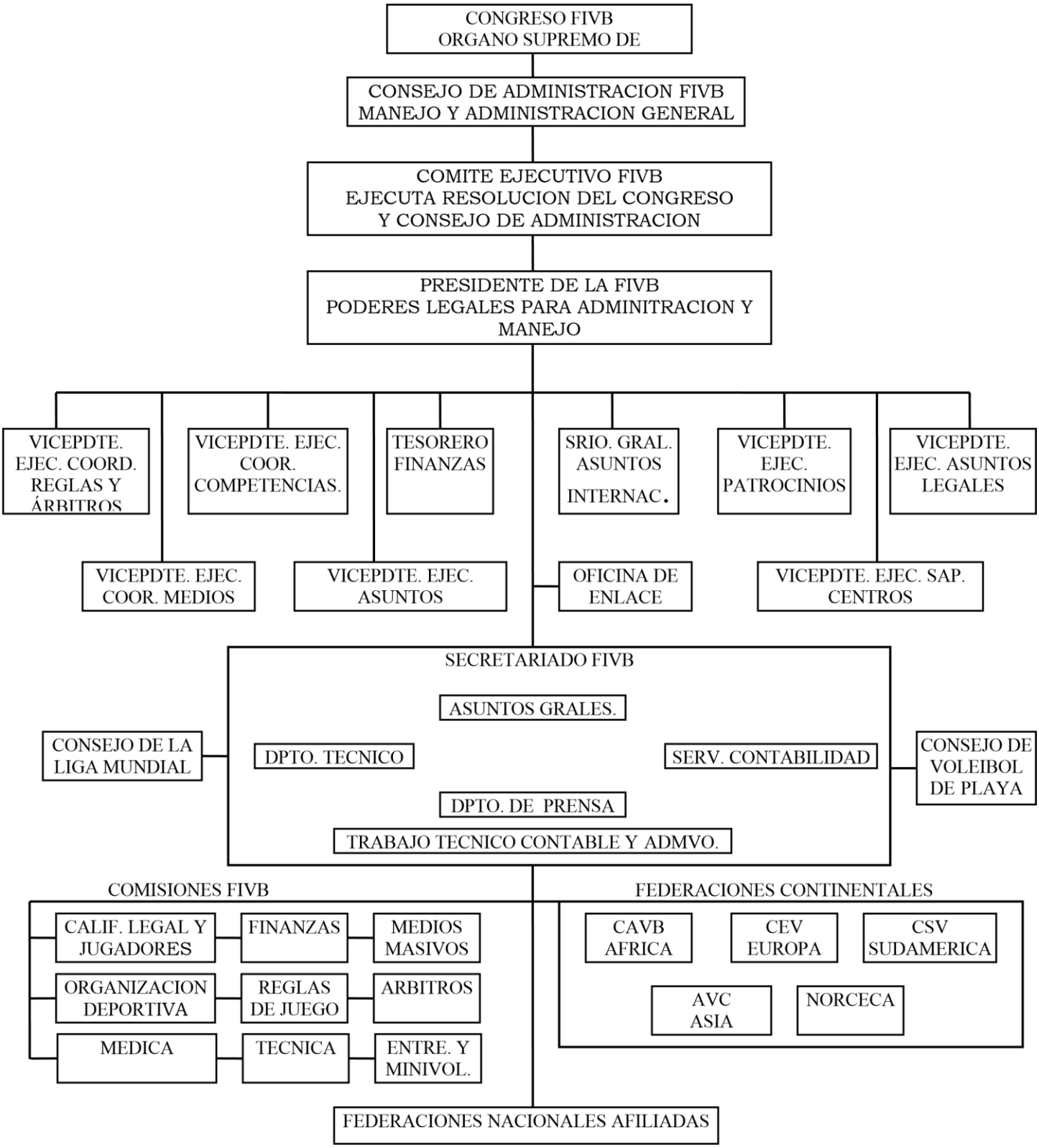
La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) fundada el 20 de Abril en París, Francia, es una organización no lucrativa, cuya finalidad es desarrollar el voleibol en todo el mundo a través del control, promoción y organización de competencias internacionales, cursos, conferencias y otras actividades deportivas educacionales.

El actual Presidente de la F.I.V.B. (1997) es el Mexicano Rubén Acosta Hernández. La F.I.V.B. es la autoridad suprema del voleibol en todo el mundo y tiene sus oficinas centrales en Laussane, Suiza, desde 1984. Las Federaciones Nacionales de los países afiliados son sus elementos básicos y representan los intereses de cada país y juntas determinan las actividades del voleibol internacional.

La estructura administrativa esta constituida por los diferentes órganos, cuyos poderes y atribuciones se describen en su constitución o estatuto; sin embargo, el órgano de decisión es el Consejo de Administración y una instancia ejecutiva a nivel mundial, que

es el Comité ejecutivo que opera a través de un secretario permanente, ambos, el Consejo Administrativo y el Comité Ejecutivo son gobernados por la suprema autoridad del Congreso.

A nivel continental existen los órganos ejecutivos, que son las Confederaciones y que operan bajo la supervisión del Consejo de Administración.



Por lo tanto los órganos de la FIVB son:

a. - El Congreso
b. - El Consejo Administrativo
c. - El Comité Ejecutivo
d. - Las Comisiones Internacionales
e. - El Secretariado Permanente
f. - Las Confederaciones Continentales
g. - Los Auditores Internos

a) El Congreso: Es el máximo órgano de decisión del FIVB y esta conformado por los delegados acreditados de los miembros afiliados, se reúnen cada dos años durante los Juegos Olímpicos o Campeonatos Mundiales.

b) El Consejo de Administración: Se compone de 29 miembros electos para un periodo de cuatro años por el Congreso en Juegos Olímpicos, de acuerdo a la siguiente representación proporcional continental.

AFRICA	4
ASIA	7
EUROPA	9
NORCECA	5
SUDAMERICA	4
	29

El Consejo de Administración elige de entre sus 29 miembros, el Comité Ejecutivo y elige también Presidentes, Secretarios y Miembros de todas las comisiones por un periodo de cuatro años.

c) El Comité Ejecutivo: Se compone de 11 miembros.

- PRESIDENTE
- UN PRIMER VICEPRESIDENTE
- UN TESORERO
- OCHO VICEPRESIDENTES EJECUTIVOS

El Presidente representa a la FIVB con todos los poderes legales, él preside el Congreso, el Consejo de Administración y el Comité Ejecutivo, él tiene el voto de calidad; es la persona a cargo del manejo y administración de la FIVB, es la única persona autorizada para firmar todos los contratos o convenios con la aprobación del Comité Ejecutivo.

d) Las Comisiones Internacionales: La FIVB a derivado actividades específicas en las siguientes comisiones:

- Comisión de Entrenadores
- Comisión de Finanzas

- Comisión de Calificación Legal y Jugadores
- Comisión de Medios Masivos
- Comisión Médica
- Comisión de Arbitros
- Comisión de Reglas de Juegos
- Comisión de Organización Deportiva
- Comisión Técnica
- Comisión de Voleibol Escolar
- Comisión de Administración

Además de las siguientes estructuras:

- Consejo Mundial de Voleibol de Playa
- Consejo de Liga Mundial
- Consejo del Gran Premio

El Consejo de Administración Establece los límites de poder y funciones de cada Comisión Internacional.

Las Confederaciones Continentales: Son órganos de la FIVB divididos en áreas geográficas y estas son:

1. - Confederación Africana
2. - Confederación Asiática
3. - Confederación Europea
4. - Confederación Norceca
5. - Confederación Sudamericana

Su función es promover el desarrollo regional y organizar las competencias continentales.

PRINCIPALES OBJETIVOS DEL VOLEIBOL EN TODO EL MUNDO

1. Servir y satisfacer las necesidades de las Federaciones Nacionales.
2. Obtener una participación eficiente de las federaciones nacionales.
3. Establecer condiciones técnicas, financieras y de organización claras y prácticas para las competencias de la FIVB.
4. Unificar el plan de competencias anuales dando prioridad al financiamiento de las competencias y de interés promocional.
5. Promover el voleibol como una actividad masiva.
6. Promover el voleibol como un espectáculo deportivo.

En 1994 durante el congreso mundial en Atenas, Grecia se aprobó un plan con grandes alcances para el desarrollo futuro del voleibol y se denomino: plan “Volleyball 2001” cuyo

objetivo es promover intensamente a través de las federaciones el voleibol en todo el mundo para lograr la meta de que en el 2001 el voleibol, tanto de sala como de playa, sea el deporte más practicado en todo el planeta, con la mayor cantidad de espectadores al ser el deporte más espectacular y con mayor nivel técnico competitivo y con ello lograr que el voleibol sea el deporte más transmitido en los medios masivos de comunicación.

CATEGORÍA	EDAD (Años)	RAMA	COMP. DEL EQUIP.	CANCHA Y RED	BALÓN
Microvoleibol	9-10	Var/Fem	4 vs 4	7 x 14 mts 2.10 m Fem. 2.15 m Var	No. 4
Minivoleibol	11-12	Var/Fem	4 vs 4	7 x 14 mts 2.15 m Fem 2.25 Var	No. 4
Infantil A partir de esta categoría se aplica el cambio de las reglas vigentes desde enero de 1999.	13-14	Var/Fem	6 vs 6	Dos campos de 9 x 9 m Red: 2.24 m Fem 2.43 m Var	Oficial de la FIVB
Cadetes	15-16	Var/Fem	6 vs 6	Idem	Oficial de la FIVB
Juvenil	17-18 17-19	Femenil Varonil	6 vs 6	Idem	Oficial de la FIVB
2ª División	Hasta 29	Var/Fem	6 vs 6	Idem	Oficial de la FIVB
1ª División	Abierto	Var/Fem	6 vs 6	Idem	Oficial de la FIVB
Circuito 1ª División	Abierto	Var/Fem	6 vs 6	Idem	Oficial de la FIVB
Master	30-40	Var/Fem	6 vs 6	Idem	Oficial de la FIVB
Golden	41-50	Var/Fem	6 vs 6	Idem	Oficial de la FIVB
Platinium	51 en adelante	Var/Fem	6 vs 6	Idem	Oficial de la FIVB
Voleibol de Playa Juvenil	17-18 17-19	Femenil Varonil	4 vs 4	Dos campos de 9 x 9 m 2.43 Varonil 2.24 Femenil	Oficial para Voleibol de Playa
Circuito	Abierto	Var/Fem	2 vs 2		Oficial de la FIVB

N O R C E C A

CONFEDERACION DE VOLEIBOL NORCECA
(35 FEDERACIONES AFILIADAS)

DIRECCIÓN	CONTACTOS
Postal Ave. Degetau A -10, Suite A Bonneville Terrace CAGUAS Puerto Rico, 00725 **Teléfono** +1 (787) 745 48 95 **Fax** +1 (787) 745 48 75 **E-mail** norceca@caribe.net **E-mail (Departamento de Prensa)** norcecapress@hotmail.com	**Presidente** Lic. Luis R. Mendoza (PUR) **Vicepresidente Ejecutivo** Sr. Cristóbal Marte Hoffiz (DOM) **Vicepresidente de Centroamérica** Sr. Luis Castro (CRC) **Vicepresidente de Norteamérica** Dr. James Coleman (USA) **Vicepresidente del Caribe** Mustaque Mohammed (TTO) **Tesorero** Profr. Alejandro Salinas de la Garza (MEX) **Secretario** Sr. Edwin Ramos (PUR) **Director Ejecutivo** Sr. Ariel Ortíz (PUR) **Responsable de Prensa** Sr. Humberto Pagán (PUR) **Responsable de Arbitraje** Sr. José R. Pérez Vento (CUB)

F E D E R A C I O N E S A F I L I A D A S		
CODIGO	**P A I S**	**AFILIACION**
AGU	Anguilla	1992
AHO	Antillas, Ducth	1955
ANT	Antigua	1986
ARU	Aruba	1986
BAH	Bahamas	1968
BAR	Barbados	1988

BER	Bermuda	1984
BIZ	Belice	1984
CAN	Canadá	1959
CAY	Islas Caimán	1976
CRC	Costa Rica	1970
CUB	Cuba	1955
DMA	Dominica	1992
DOM	República Dominicana	1955
ESA	El Salvador	1964
GDP	Guadalupe	1992
GRN	Granada	1989
GUA	Guatemala	1951
HAI	Haití	1959
HON	Honduras	1974
ISV	Islas Vírgenes	1966
IVB	Islas Vírgenes Británicas	1980
JAM	Jamaica	1961
LCA	Santa Lucía	1986
MEX	México	1955
MTS	Montserrat	1986
MQE	Martinica	1992
NCA	Nicaragua	1980
PAN	Panamá	1968
PUR	Puerto Rico	1959
SKN	Saint Kitts	1988
SUR	Surinam	1976
TRI	Trinidad y Tobago	1964
USA	Estados Unidos de América	1947
VIN	San Vicente y Granada	1987

1.5 CONCLUSIONES.

En este capítulo se han descrito los acontecimientos y actores principales del inicio y desarrollo del voleibol en todo el mundo, el voleibol fue adoptado poco a poco hasta llegar a ser el deporte olímpico con más federaciones nacionales afiliadas y uno de los

mejor organizados en la actualidad en un evolución permanente lo que lo ha llevado a plantear la meta de ser el deporte más practicado en todo el mundo para el año 2001.

A nivel nacional México fue en otras décadas uno de los equipos más poderosos del Continente Americano y ha participado aunque como sede en Juegos Olímpicos (1968) y en diversos campeonatos mundiales, la historia del voleibol mexicano data desde 1917.

El voleibol desde sus orígenes y a partir de 1947, la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) es el organismo internacional que rige este deporte actualmente y esta presidida por un mexicano el Dr. Rubén Acosta Hernández. El voleibol es un deporte en constante evolución y perfeccionamiento aunado a ello han surgido nuevas modalidades como el voleibol y el minivoleibol. Es considerado olímpico desde 1964 y hasta la fecha agrupa mas de 213 naciones (mas que el COI).

Esta información es importante para tomar un contexto en el que el entrenador valore la importancia de los antecedentes históricos del juego que le dan su estructura, imagen e importancia actual.

1.6 SUGERENCIAS DIDACTICAS.

Formar equipos de diferentes números en el cual se estén preguntando sobre la historia y la organización del voleibol.

Al final en plenaria, cada uno de los entrenadores comentará cuál cree que es ñla fecha más importante para el voleibol y justificará porque lo cree así.

1.7 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Anote la respuesta correcta en el paréntesis

1 Número actual de asociaciones afiliadas a la Federación Mexicana de Voleibol:( ) a) 31
b) 34
c) 35
d) 28

2 ¿Quiénes introdujeron el Voleibol en México? ( )
a) Juan Snyder y Oscar Aguirre
b) Oscar Castillón y Leoncio Ochoa

c) Oscar Aguirre y Rafael Santoyo
d) Erique Aguirre y Oscar Castillón

3 . Cuáles de los siguientes países pertenecen a la confederación NORCECA ( ) a) Canadá, México, Puerto Rico, Panamá, Trinidad y Tobago
b) USA, Venezuela, Colombia, Cuba,. Barbados, Haití.
c) República Dominicana, Guatemala, Ecuador, México, Cuba
d) Honduras Panamá, México, El Salvador, Paraguay, Jamaica

Instrucciones: Relaciona las siguientes columnas, anotando la letra correcta en el paréntesis.

4. ( ) Año en que se funda la FIVB	a) 1982
5. ( ) Primer presidente de la FMVB	b) 1933
6. ( ) En que año se funda la FMVB	c) 1947
7. ( ) Fundador de la Confederación NORCECA	d) Paul Libaud
8. ( ) Última participación de México en un Mundial de mujeres	e) Rubén costa
	f) 1974
9. ( ) Año en que se lleva a cabo el Mundial de Mayores en México.	g) 1981

Instrucciones. Relaciona las siguientes columnas y anota la letra de la respuesta correcta en el paréntesis, considerando las categorías y años de edad que establece cada una de ellas

10. ( ) Segunda División	a) Mayores de 30 años
11. ( ) Master	b) 11y 12 años
12. ( ) Microvoleibol	c) 15-17 años
13. ( ) Monivoleibol	d) 9 y 10 años
14. ( ) Cadetes	e) 13 y 14 años
15. ( ) Juvenil	f) Abierto

16. ( ) 1ª División

17. ( ) Golden

18- ( ) Infantil

g) Mayores de 40

h) Mayores de 50

i) 17-19 años

j) 17 años en femenil, 18 años en varonil.

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra de la respuesta correcta

19. ¿Cuál es el máximo órgano de decisión de la FMVB? ( )
a) El Presidente y su Consejo de Administración.
b) Los Presidentes de las Comisiones de la FMVB
c) Los Presidentes de Asociaciones
d) El Congreso.

20. ¿Cuáles de las siguientes son comisiones de la FMVB? ( )
a) Técnica, Hamer y Justicia, Minivoleibol, Arbitros
b) Árbitros, Entrenadores, Voleibol de playa, minivoleibol.
c) Disciplina, finanzas, entrenadores 1ª división y mayores.
d) Publicidad, entrenadores, árbitros, reglamento.

21. ¿En qué país está la sede de la FIVB? ( )
a) México
b) Japón
c) Suiza
d) Francia

22. ¿Cuántas Confederaciones forman parte de la FIVB? ( ) a) 4
b) 5
c) 6
d) 7

HOJA DE RESPUESTAS

CAPITULO 2

CAPÍTULO 2

ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA FUNDAMENTAL

SECCIÓN CONTENIDO

2.1 Introducción

2.2 Características del voleibol.

2.3 Teoría de la técnica fundamental en voleibol

2.4 Práctica de los fundamentos técnicos

2.5 Conclusiones

2.6 Sugerencias didácticas

2.7 Autoevaluación

ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA FUNDAMENTAL

OBJETIVO:
Conocer la metodología de la enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol, así como las consideraciones teóricas y prácticas para la aplicación en sus entrenamientos

INSTRUCCIONES:

Lea cada uno de los puntos del presente capítulo con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Caracterizar el voleibol desde los diferentes aspectos, técnicos, tácticos, físicos y psicológicos.
- Fundamentar las consideraciones teóricas que sustentan el proceso metodológico de enseñanza del voleibol.
- Diseñar correctamente una sesión práctica de enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol

2.1 INTRODUCCIÓN

La metodología en la enseñanza de los fundamentos técnicos, se sustenta en consideraciones teóricas y prácticas. Ello permite al entrenador aplicar una secuencia metodológica correcta, considerando las características específicas del voleibol.

Para ello es importante entender la naturaleza del juego y después analizar los sistemas técnicos y tácticos que permitirán llevar a cabo un buen desempeño. en el juego de acuerdo con el nivel y características de los jugadores.

2.2 CARACTERÍSTICAS DEL VOLEIBOL

Es importante entender la naturaleza del juego antes de analizar sistemas, técnicas, tácticas, teorías y métodos de entrenamiento o enseñanza. El concepto general del voleibol es que es un deporte de conjunto en el que se enfrentan dos equipos en una cancha de 18x9 m, dividida por una red a 2.24 m de altura para mujeres, y 2.43 m para hombres, formando dos campos de 9x9 m, los equipos están conformados por sesos

jugadores en la cancha, y el propósito fundamental del juego es que con la utilización de un máximo de tres toques de balón por equipo, éste caiga en la cancha contraria.

El voleibol tiene muchas características que lo hacen único, el entrenador debe conocerlas y entenderlas para diseñar mejor sus entrenamientos y compenetrarse plenamente con este deporte.

Características principales

1. El voleibol es un deporte de rebote, es decir, esto implica que, con excepción del jugador que va al servicio, ningún otro jugador tiene la posesión del balón.

2. Los contactos con el balón en su mayoría son intermedios, es decir, no son los que definen la jugada, sin embargo, el control del balón es esencial.

3. El voleibol es el deporte que mayor concentración de jugadores tiene en un espacio o cancha tan pequeño.

4. El voleibol ofrece muy poca retroalimeantación en cada jugada, debido a que el balón está la mayor parte del tiempo en el aire y con excepción del servicio o acciones que definen los jugadores, el tiempo que el jugador tiene para retroalimentarse, corrección, aprendizaje, etcétera, es mínimo.

5. En el voleibol la transición entre la ofensiva y la defensiva es inmediata, y sus roles son opuestos, por la estructura del juego la ofensiva impide que les sean anotados puntos y se tiene la posesión del balón cuando se tiene éxito a la ofensiva, el equipo que defienden es el que puede hacer puntos.

6. En el voleibol no se puede interferir con el armado de la ofensiva del contrario, simplemente hay que esperar en nuestra cancha y defender con recursos cerca y lejos de la red.

7. En el voleibol existe un gran desbalance entre la defensiva y la ofensiva, esta última es cada vez más poderosa, sobre todo en la rama varonil.

8. El voleibol no tiene limite de tiempo.

9. El voleibol es un juego en el que se le permite muy poca intervención al entrenador durante los encuentros.

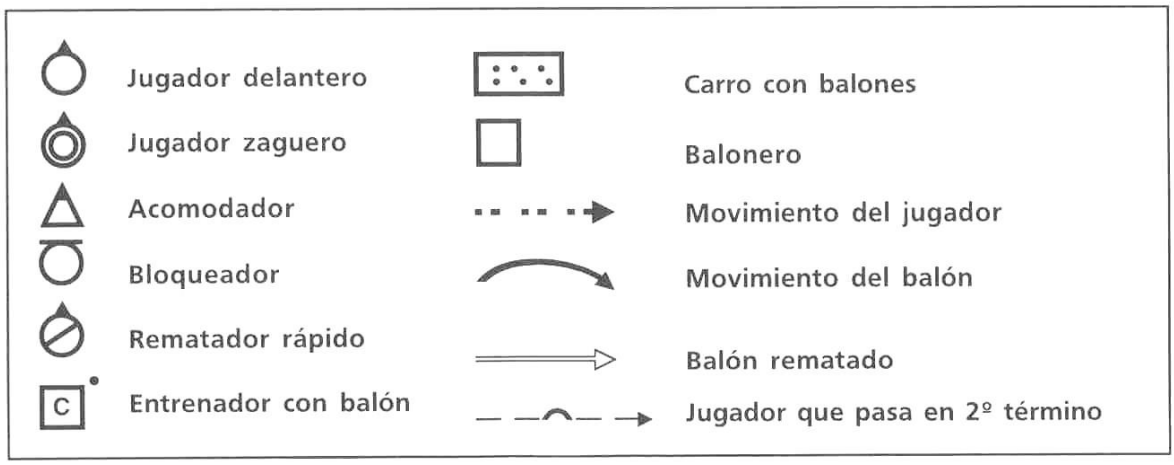
10. El contacto y manejo del balón con los antebrazos (pase, defensa, etcétera), es único, no se observa en ningún otro deporte.

11. Las reglas del voleibol requieren de la rotación de los jugadores, lo que implica dominar seis posiciones con características técnicas y tácticas distintas a la ofensiva y en defensiva durante el mismo juego.

12. El voleibol tiene dos zonas de juego, una zona alta que es por encima de la cabeza de nuestros jugadores y hasta aproximadamente 3.50 m, la otra es la zona baja en la que se juega el balón cerca del piso, es decir de la cadera hacia abajo.

13. El voleibol es un deporte con un patrón de juego cíclico que está constituido por movimientos acíclicos en cada uno de los fundamentos técnicos.

SIMBOLOGÍA UTILIZADA EN ESTE MANUAL



2.3 TEORÍA DE LA TÉCNICA FUNDAMENTAL EN VOLEIBOL

En el voleibol debemos enseñar a los jugadores los siguientes fundamentos de juego, así como desarrollar las capacidades individuales que serán necesarias en el juego de voleibol real.

Cuando los jugadores dominen cada fundamento básico de juego, entonces les presentaremos métodos de entrenamiento complejos y ejercicios de aplicación. Sin dominar esto siete fundamentos será difícil conseguir buenos resultados de equipo en el juego real. El entrenador debe conocer la base teórica y tener el dominio técnico, así como el enfoque científico de cada fundamento para explicarlo a los jugadores.

Fundamentos de juego:

a) Postura básica y habilidades de movimiento.
b) Pase de voleo y acomodada.
c) Remate.
d) Servicio (saque).

e) Recepción del remate
f) Recepción del servicio.
g) Bloqueo.

A) POSTURA BÁSICA Y HABILIDADES DE MOVIMIENTO

La postura básica y el trabajo de pies deben ser enseñados en los jugadores novatos antes de tratar de introducir cualquier habilidad técnica del juego.

No debemos suponer que los jugadores ya tienen esas habilidades y son eficientes y capaces de desempeñarlas si antes no se los hemos enseñado.

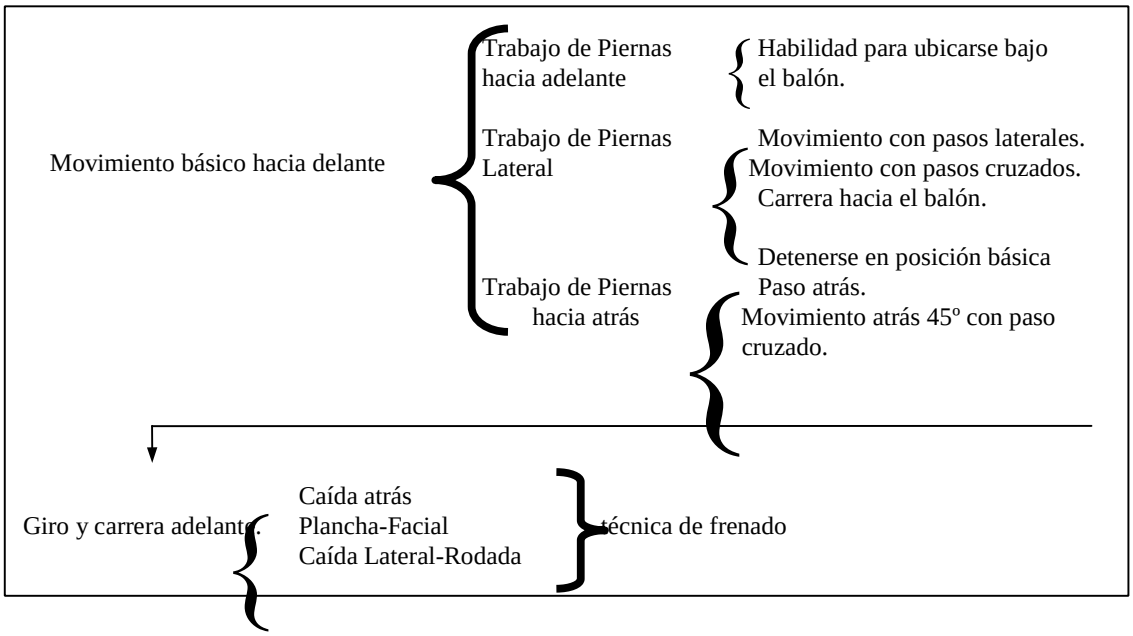
La postura básica de un jugador se caracteriza por una correcta posición de los segmentos corporales y una actitud y energía que lo predisponen a la acción; la descripción técnica es la siguiente.

Posición fundamental

- Consiste en asumir una posición confortable y dinámica que posibilita al jugador a mover cualquier dirección.
- Los pies están paralelos con las puntas hacia el frente y ligeramente más abiertas que los hombros.
- Un pie puede estar ligeramente más adelante que el otro.
- Las rodillas están flexionadas aproximadamente 120 - 130º y ligeramente más adentro que los tobillos.
- El tronco se encuentra recto con una ligera inclinación hacia adelante.
- Los brazos y hombros se encuentran relajados, los brazos se colocan al frente del cuerpo.

- Los codos están ligeramente flexionados y cerca del tronco.
- El peso del cuerpo se encuentra balanceado hacia adelante apoyado en las bolas de los pies.

Posiciones fundamentales en voleibol (secuencia metodológica**)**



1. Hay dos tipos de posiciones fundamentales en el voleibol:

1)De jugadores delanteros para bloqueo rápido y ataque (primera línea).

2) De jugadores zagueros para recepción de servicios o de ataques rápidos desde el campo contrario (defensa).
⊠ La posición de los jugadores de Segunda Línea debe ser como sigue (ver tabla 1):

Rodillas adecuadamente flexionadas y colocadas adelante de las puntas de los dedos de los pies. El peso del cuerpo en ambos pies. Posición de los pies paralela o un pie adelantado. Peso del cuerpo hacia adelante tanto como sea posible. Los talones no deben estar en el suelo, por que ello dificulta y retarda el movimiento hacia adelante, como se puede ver en la siguiente comparativa de velocidad de desplazamiento (ver figura 1).

Tabla 1

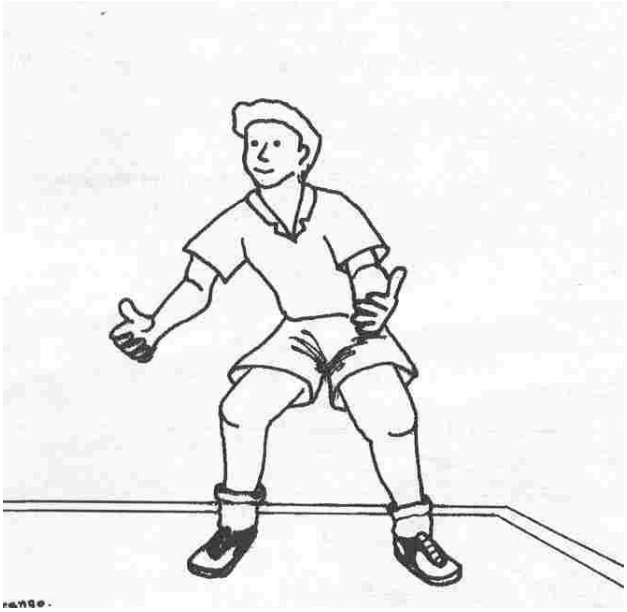
1 m Paso corto hacia adelante desde pies paralelos 0.82 s
.....
1 m Paso corto hacia adelante con un pie adelantado 0.82 s

.....

1 m. Paso corto hacia adelante desde talón en el suelo 0.85 s

.....

Figura 1



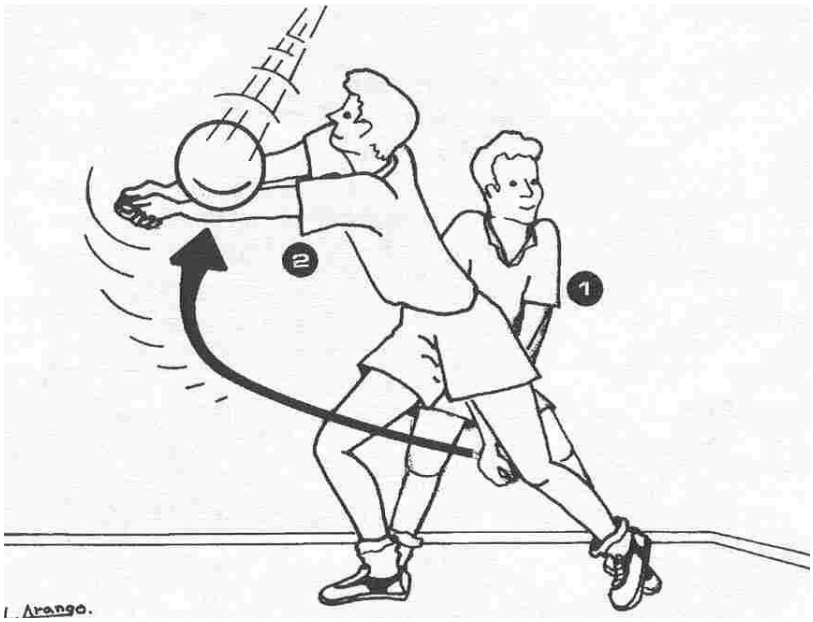


Figura 2

La colocación de los brazos debe ser como se ve en las figuras 1 y 2 para reaccionar rápidamente ante el balón, ya que éste viaja al momento de ser rematado por el

contrario, más rápido de lo que el ser humano puede reaccionar, esto se puede observar en la tabla 2:

Tabla 2: Comparativa entre la velocidad del balón rematado y la velocidad de reacción del ser humano

VELOCIDAD DEL BALÓN REMATADO	VELOCIDAD DEL MOVIMIENTO DE BRAZOS EN LAS SIGUIENTES ACCIONES.
Balón rematado (hombres) 27 m/seg.	De la rodilla al hombro 0.440 seg.
De la red a la línea de fondo 0.333 seg.	Del hombro a la rodilla 0.390 seg.
Balón rematado (mujeres) 18 m/seg.	Del hombro a la rodilla (girando las muñecas) ..
De la red de la línea de fondo 0.500 seg.	..... 0.480 seg.

- De acuerdo con los datos anteriores, la posición fundamentalmente correcta para los jugadores de segunda línea es un elemento muy importante para una defensa correcta, porque posibilita la capacidad de anticipación.

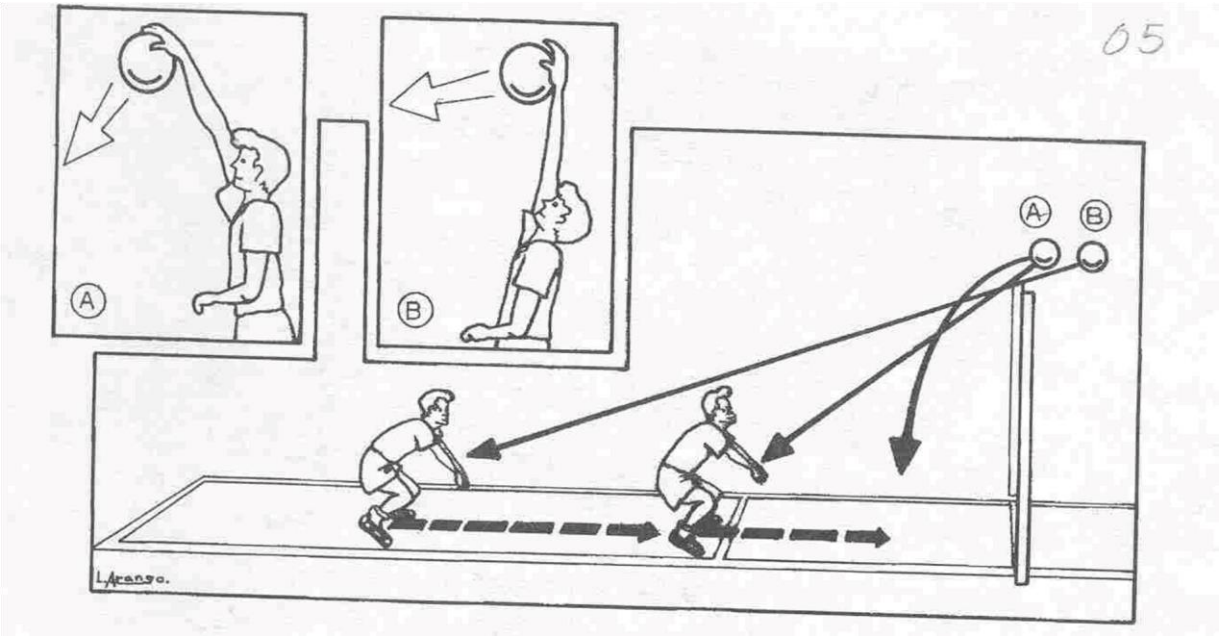


Figura 3

- Los brazos se mantienen a la altura de la cintura con las manos estiradas para reaccionar con rapidez ante un balón rematado. Es muy importante la predicción, al

igual que una reacción rápida ante un balón rematado, es decir, la capacidad de anticipación de acuerdo a la posición del rematador.

g

Trabajo de piernas hacia adelante

- Carrera hacia adelante y parada en posición intermedia cuando los jugadores pasan o reciben en posición baja.

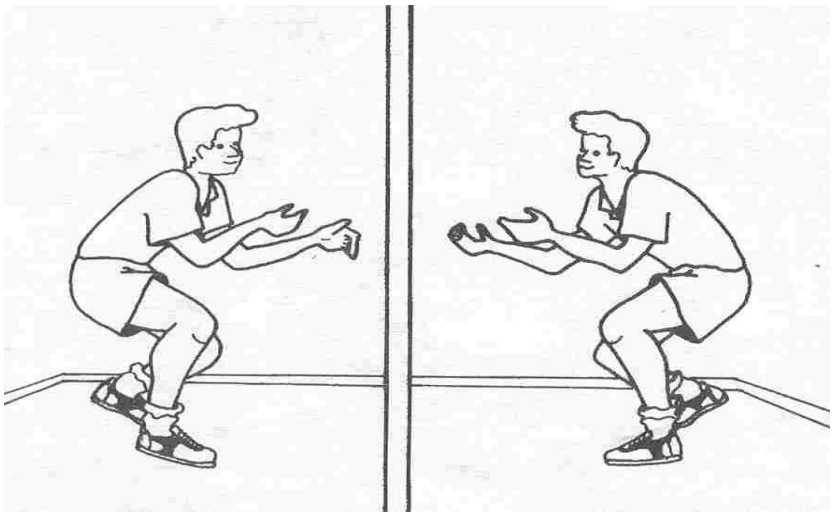


Figura 4

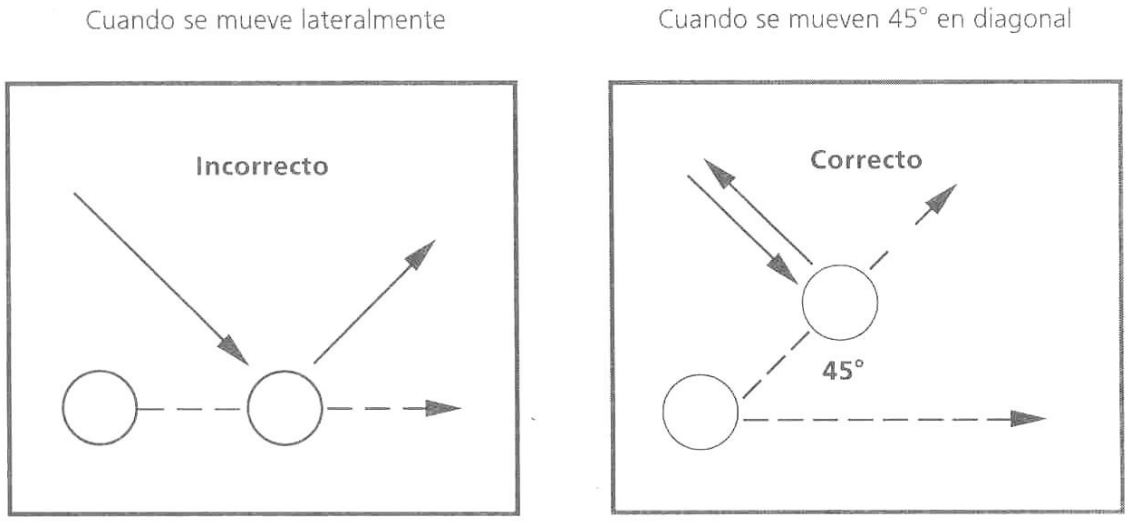
- Cuando los jugadores dominan la posición intermedia, el entrenador puede enseñar las faciales, rodadas, etcétera, como técnicas avanzadas de recursos defensivos debido a que con ello se aumenta la velocidad y la cobertura de los jugadores, esto se puede observar en la tabla 3:

Tabla 3: Diferencia en el tiempo de recorrido en pasos y con recursos defensivos.

3 m	Paso adelante	1.33 seg.	
3 m.	Facial o rodada adelante	1.21 seg.	
6 m			
6 m			
		}	En caso de mujeres
	Paso adelante	1.94	seg.
	Facial o rodada adelante	1.87 seg.	

Trabajo de piernas lateral (saque, recepción, remate y bloqueo)

- Los jugadores no deben moverse lateralmente, pues el balón se dirige hacia afuera de acuerdo con un ángulo de incidencia y reflexión. Por lo tanto, deben moverse diagonalmente unos 45º a ambos lados como se muestra en el siguiente diagrama.



- Hay tres tipos de movimientos de piernas, cuando los jugadores se desplazan diagonalmente 45º.

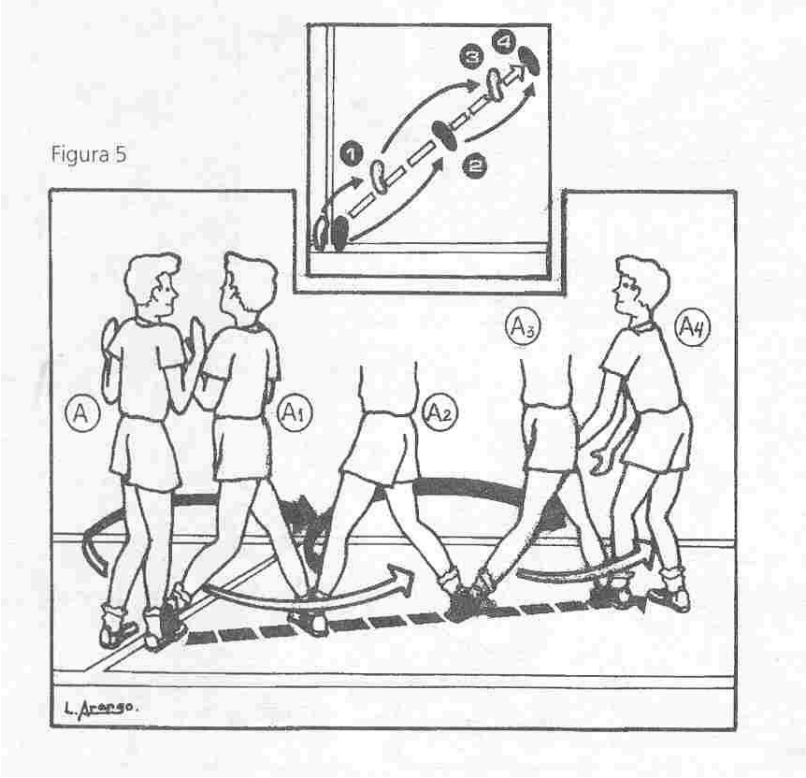


Figura 5

- Carrera lateral y parar con un paso adelante del pie exterior.

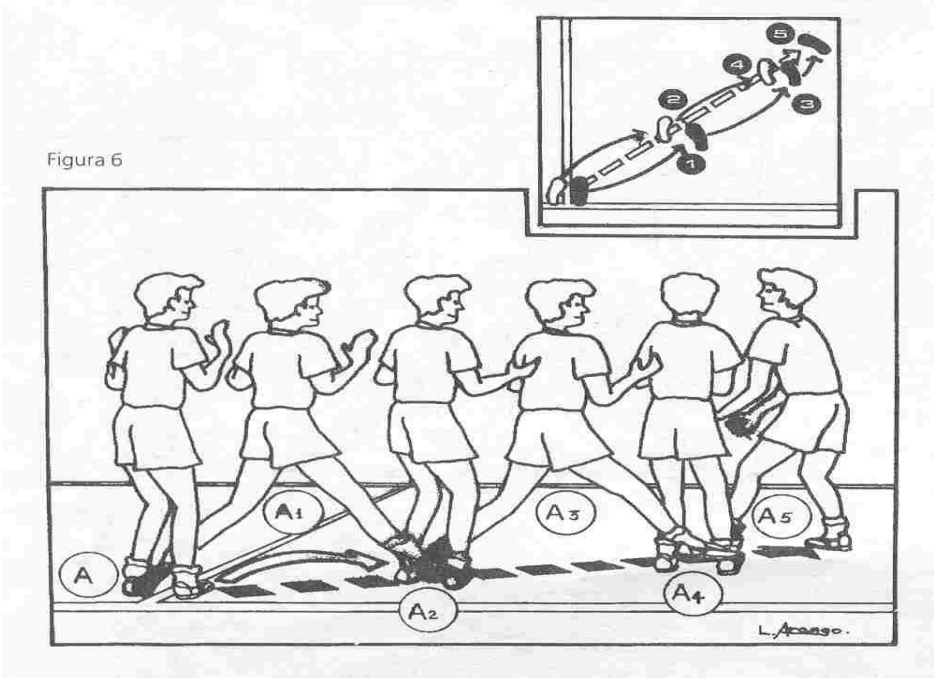


Figura 6

- Carrera lateral con pasos cruzados.

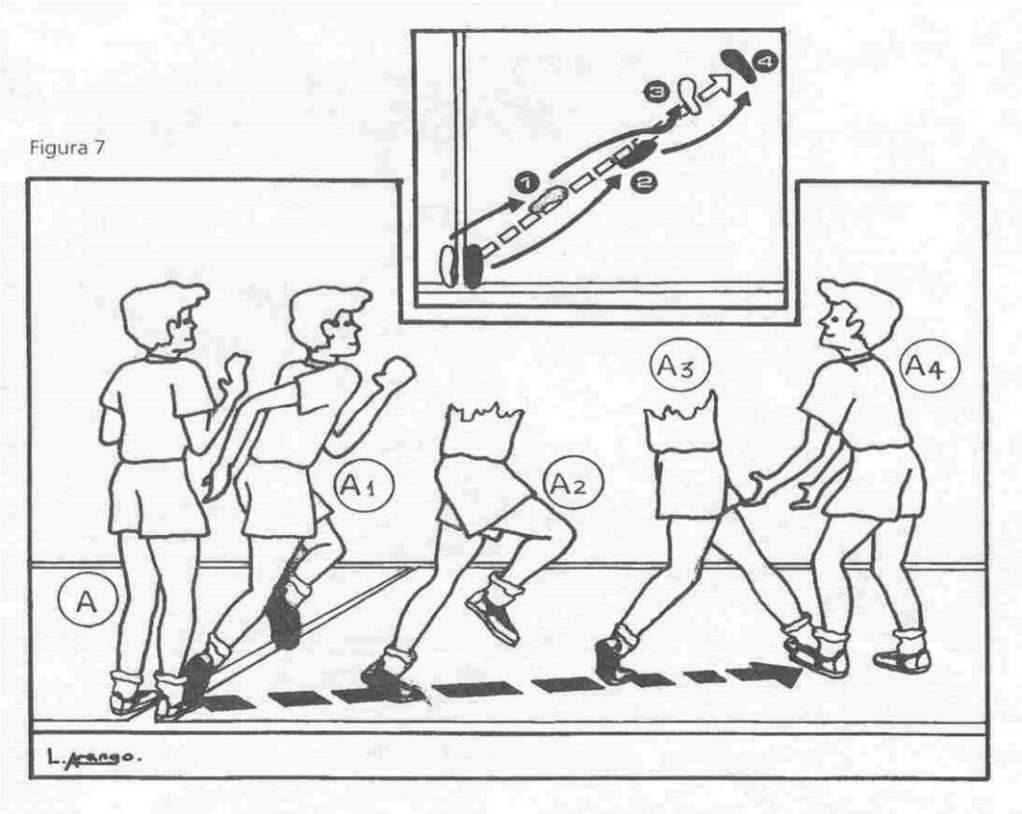


Figura 7

- Carrera lateral con paso corto al balón y usando movimientos de piernas para detenerse.

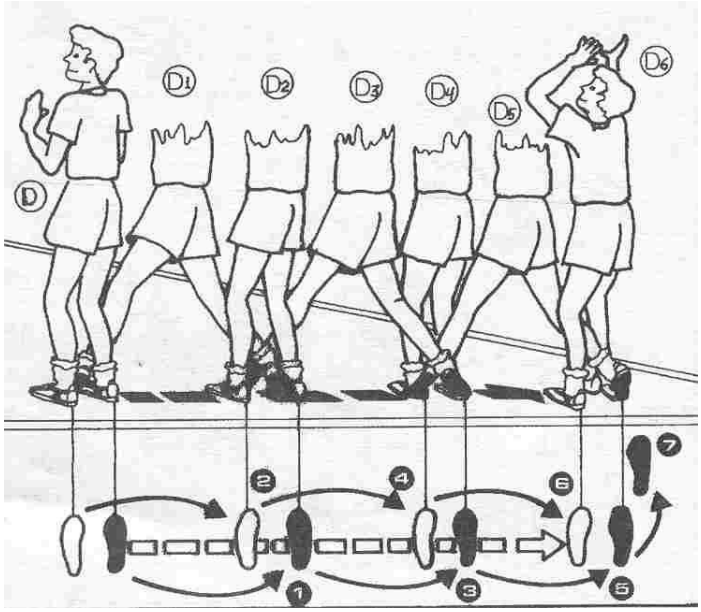


Figura 8

Las técnicas de caídas y faciales, se enseñan para jugadores más avanzados, por razones de eficiencia en tiempo de desplazamiento como se puede observar en la siguiente tabla comparativa:

Tabla 4

3 m	45º movimiento diagonal con paso lateral añadido	1.51 s
3 m	45º movimiento diagonal con paso cruzado	1.42 s
3 m	45º movimiento diagonal con rotación	1.30 s
3 m	45º diagonal eligiendo izquierda o derecha, después de elegir dirección	1.61 s

Cuando los jugadores se muevan lateralmente más de tres pasos, el paso cruzado será más útil para una acción rápida, como se ve en los tiempos arriba mencionados.

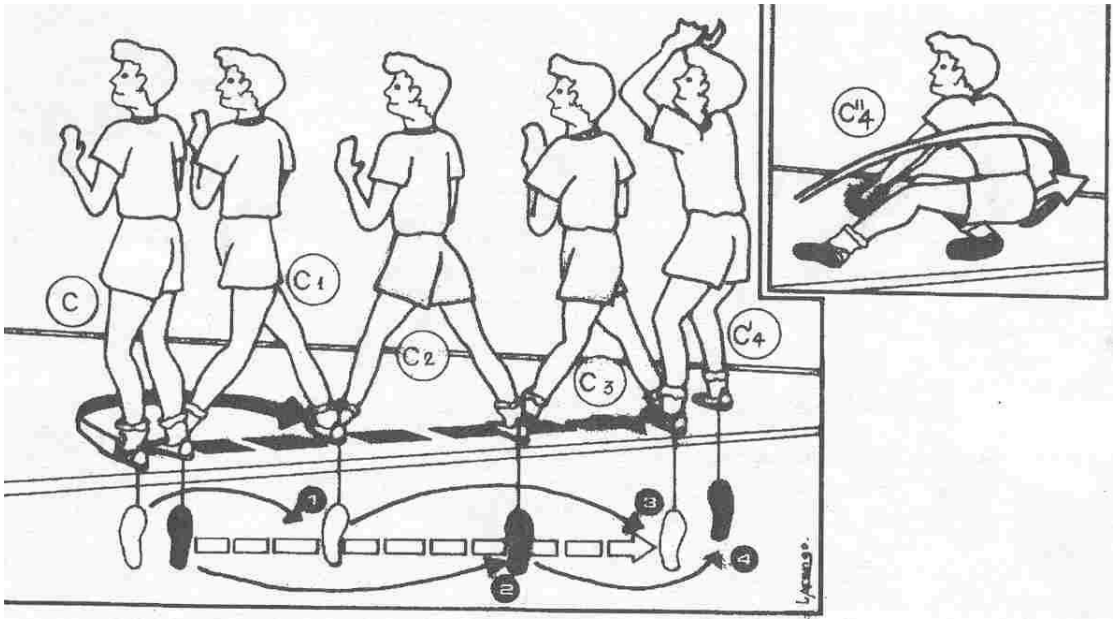


Figura 9

Movimiento hacia atrás

- Correr a toda velocidad y girar.
- Paso atrás despacio, mirando el balón y manteniendo la posición baja.

Salto (servico, remate)

El jugador debe ubicarse rápidamente bajo el balón manteniendo la posición baja. Hay tres tipos de pasos antes de saltar (derecha e izquierda para diestros, izquierda y derecha para zurdos, ambas al mismo tiempo).
Los jugadores deben dominar estos tres pasos para mejorar en el futuro según sea su característica.

Estas pautas de movimientos de piernas deben ser bien ejecutadas y desarrollar al límite el movimiento con el balón. El movimiento de piernas es el factor más importante y la habilidad básica para todas las técnicas de juego en voleibol.

B) PASES DE VOLEO Y ACOMODADA

Pase por arriba paso adelante Pase en suspensión *figura. 10*

Pase atrás, después de Pase adelante y lateral *figura* 12 *figura* 15

en suspensión

Pases

- Pase por abajo
- Pase después de *figura* 11
- paso lateral
- Pase en posición baja para un
- Pase y rodada hacia
- Pase con una *figura* 13 balón lanzado
- Pase después de atrás.
- bajo paso atrás
- mano

Pase de Voleo

- Pase orientado al atacante *figura* 16) *Figura 17 y 17ª*
  - Pase de espaldas
  - de espaldas en rotación
- Pase lateral *figura 16ª* pase
- Pase rápido A B C D

Junto a la Red

- Pase en suspensión *figura 18*
- Pase orientado a la red
- Pase con una mano

Pase junto a la línea de fondo

- Pase después de paso adelante
- Pase después de paso lateral
- Pase después de paso atrás
- Pase en suspensión
- Pase en posición muy baja *figura 18ª*

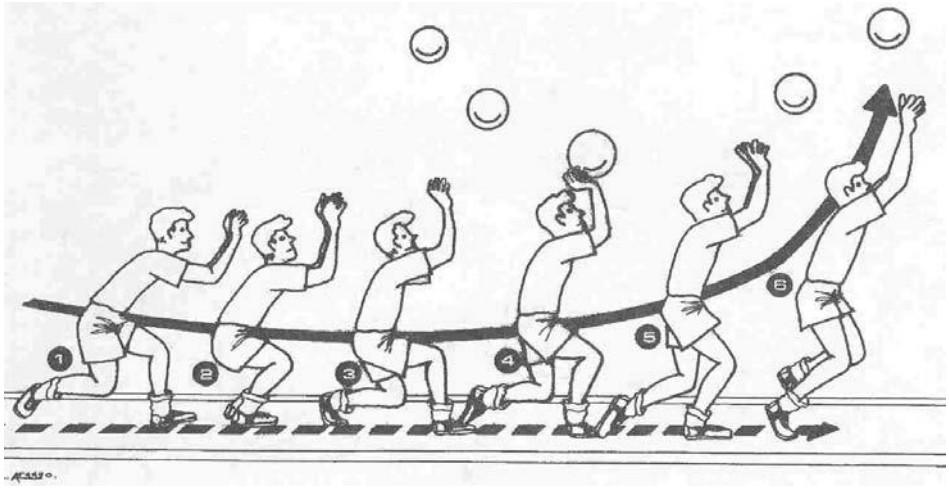


Figura 10

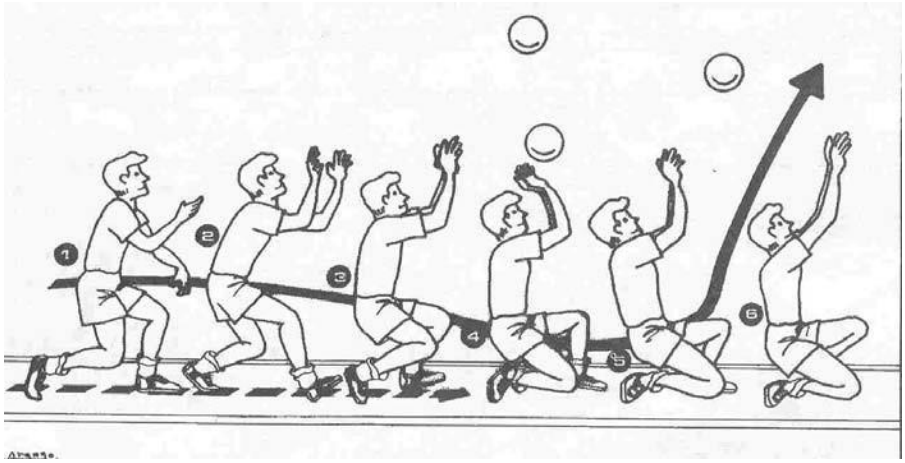


Figura 11

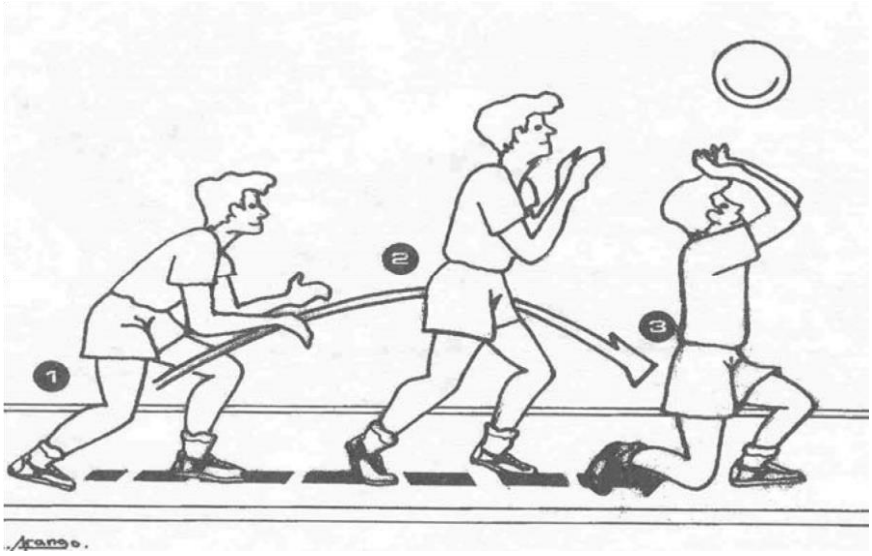


Figura 12

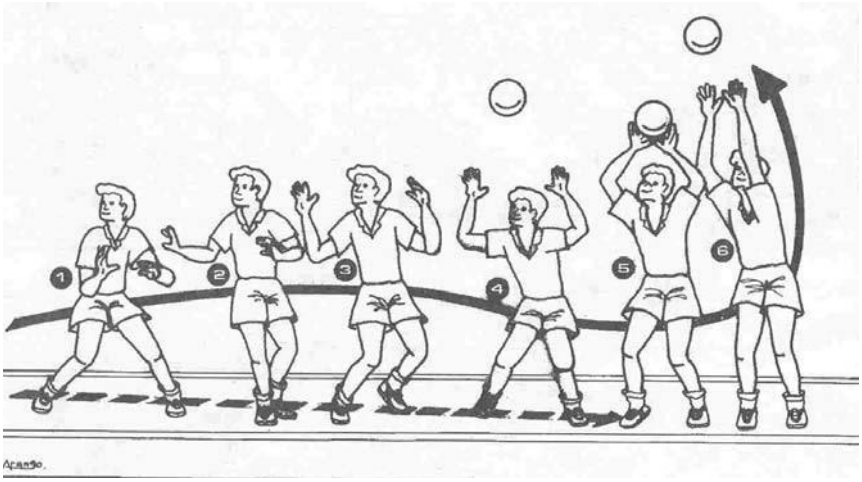


Figura 13

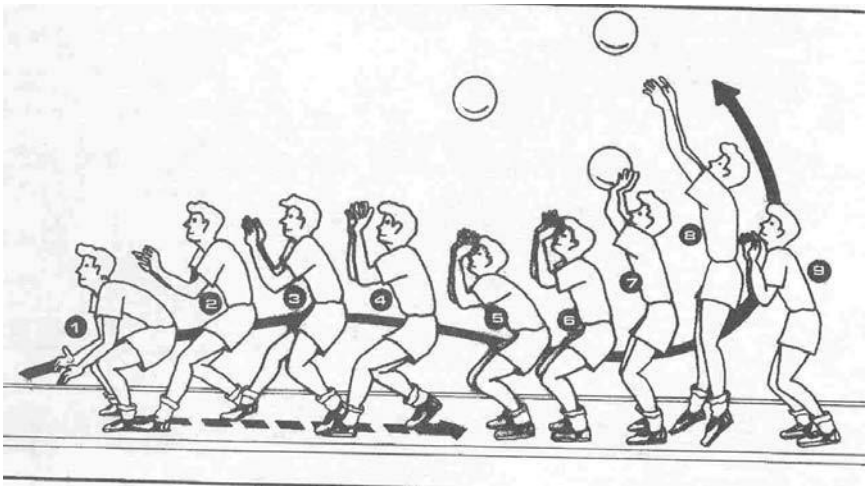


Figura 14

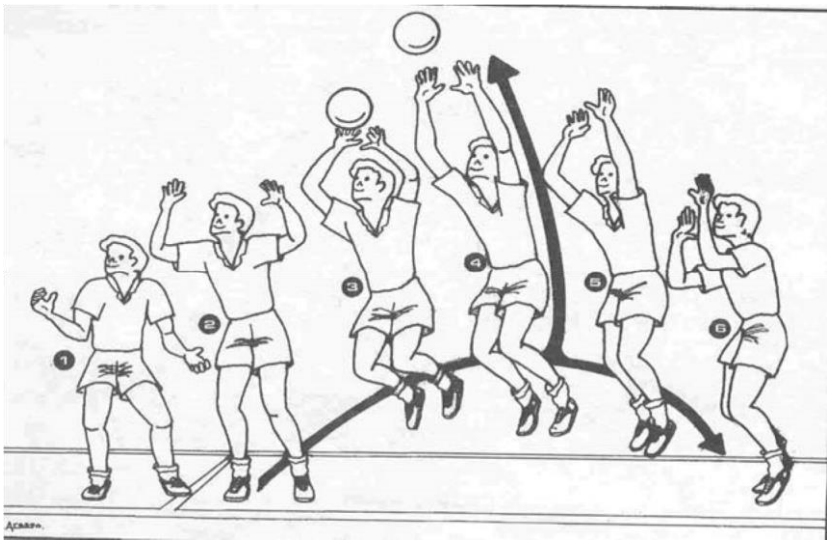


Figura 15

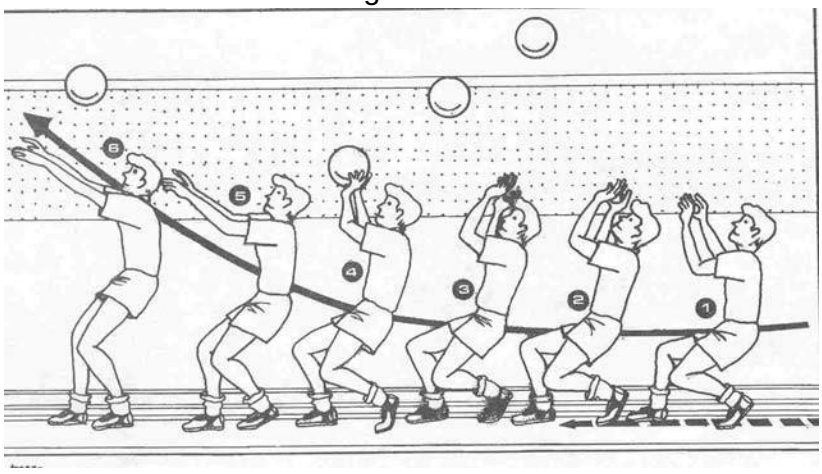


Figura 16

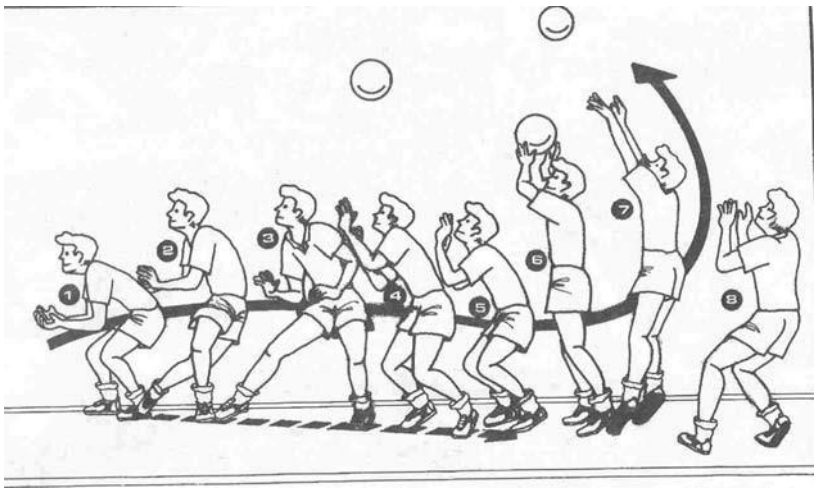


Figura 16A

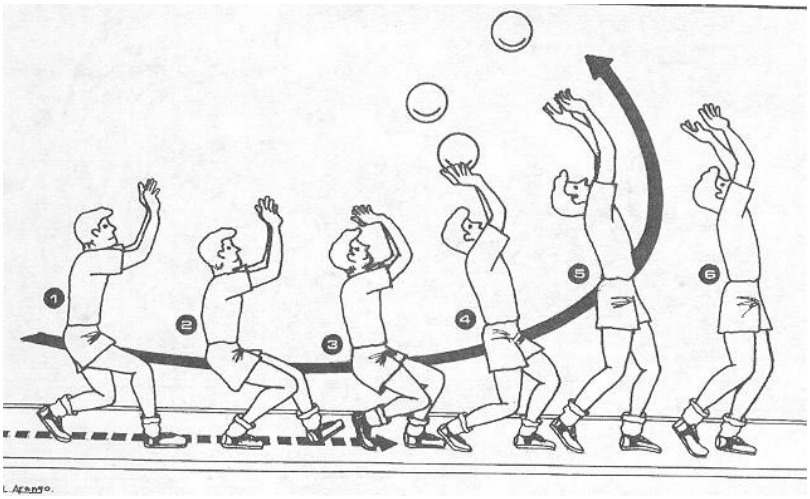


Figura 17

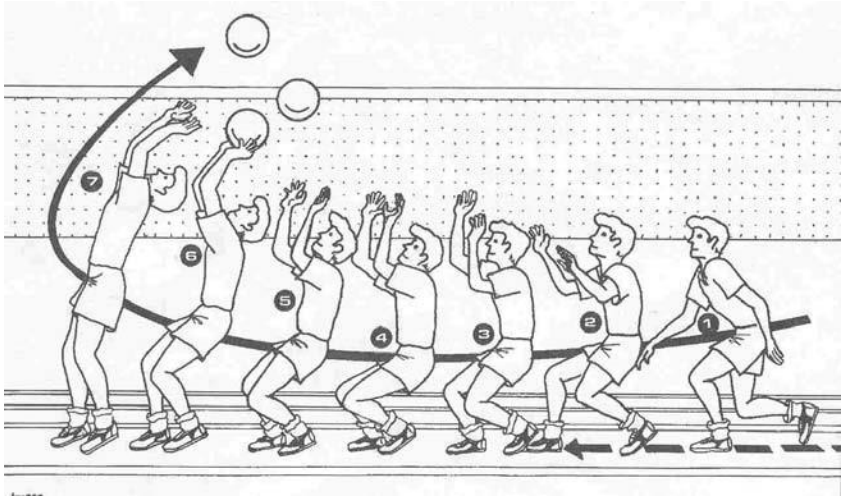


Figura 17ª

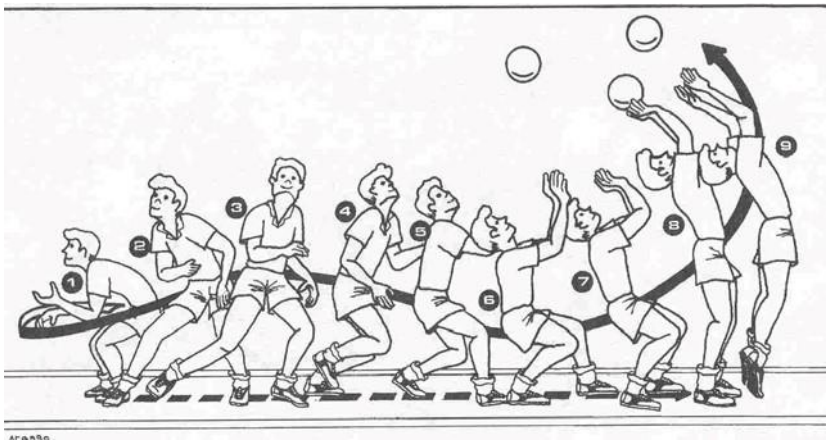


Figura 18

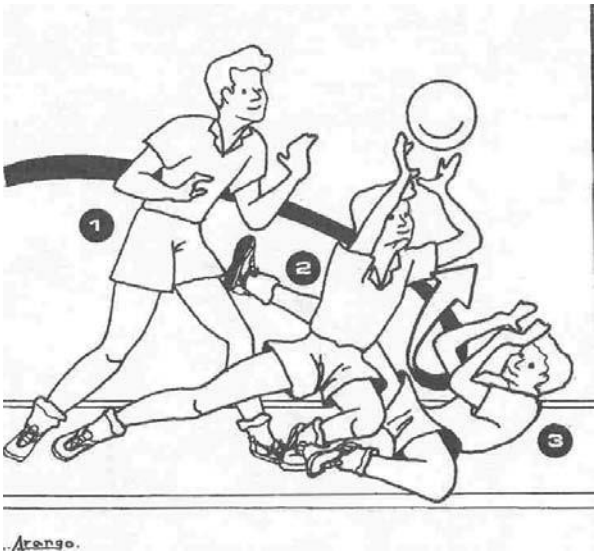


Figura 18a

Sugerencias de entrenamiento para el pase de voleo hacia atrás:

- Moverse rápidamente hacia el balón y orientarse en la dirección en que se quiere dirigir el pase.
- Tocar el balón con la superficie interna de los dedos.
- Controlar el balón con los pulgares e índices.
- Mientras controla el balón con los pulgares e índices, las muñecas se doblan hacia atrás y los codos se flexionan.
- Golpear el balón hacia atrás con acción global de dedos, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos con participación de todas las partes del cuerpo.

Sugerencias de entrenamiento para el pase de antebrazos:

- Extender las muñecas y los codos para formar un triángulo.

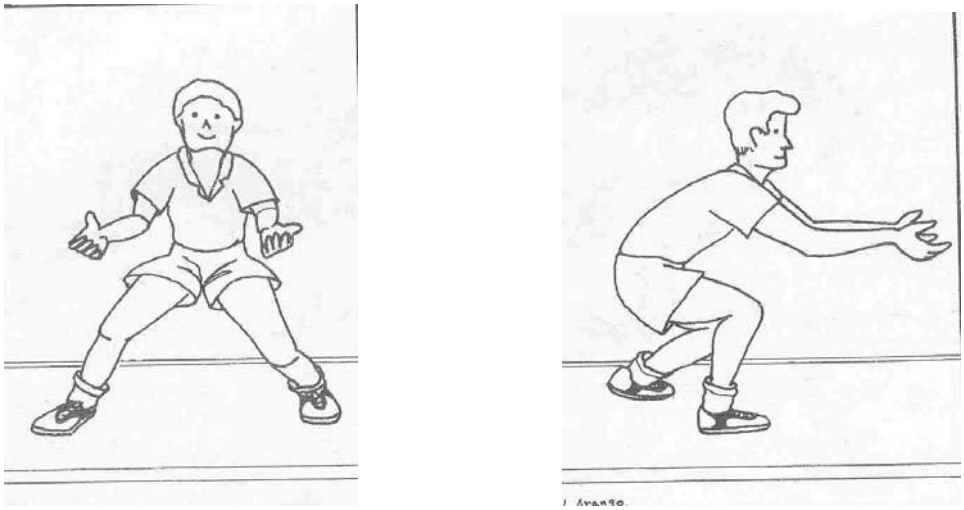


Figura 19

- Según los ángulos de desviación del balón en pases de antebrazos. El balón volverá de acuerdo a los principios de ángulo de reflexión e incidencia. En el caso de la figura A, el balón se desviará hacia arriba. En el caso de la figura B, el balón se desviará hacia adelante

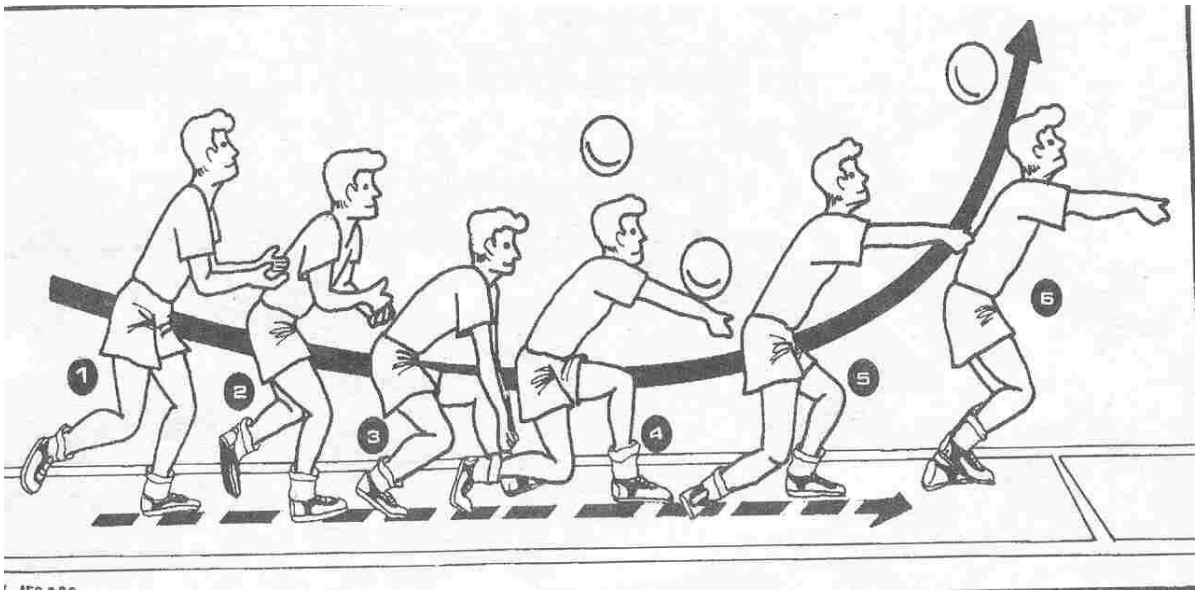


Figura 20

Se aplican principios de desplazamiento que permiten al jugador contactar el balón desde cualquier dirección y altura, al frente, lateral, atrás y cambios de dirección y rotación.

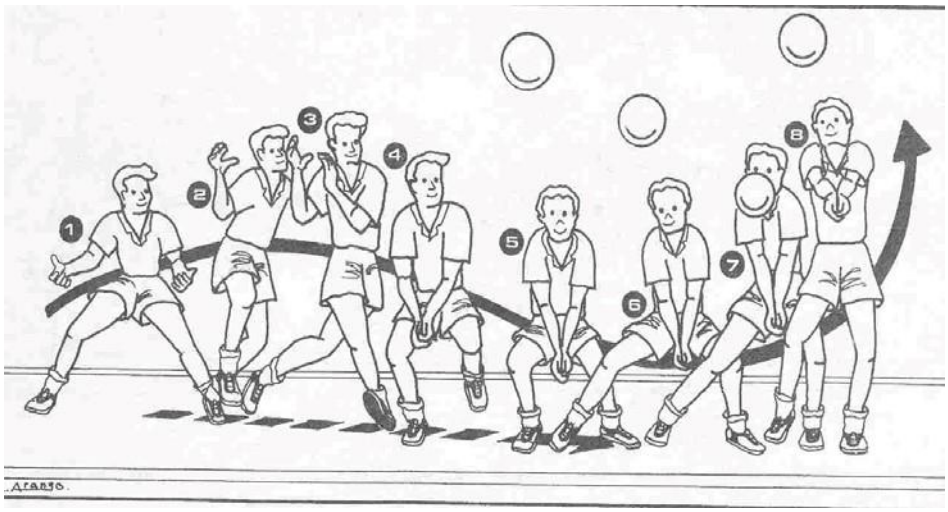


Figura 21

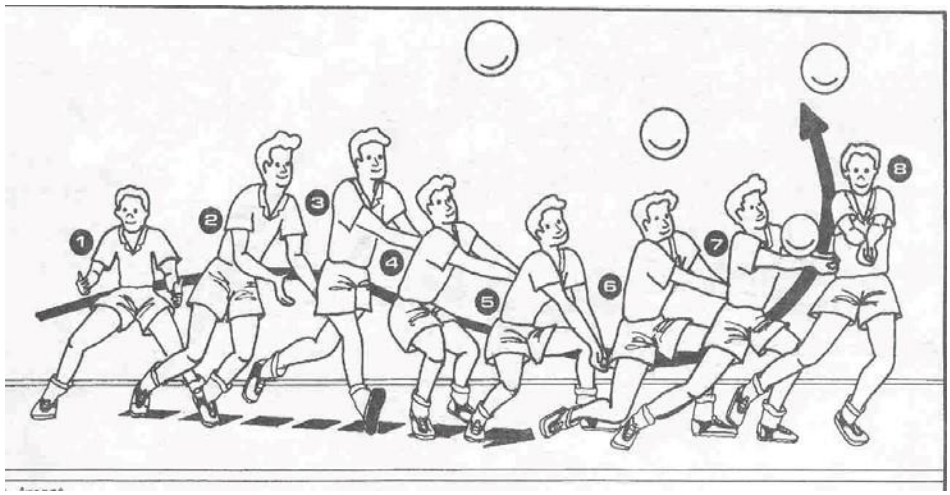


Fig. 22

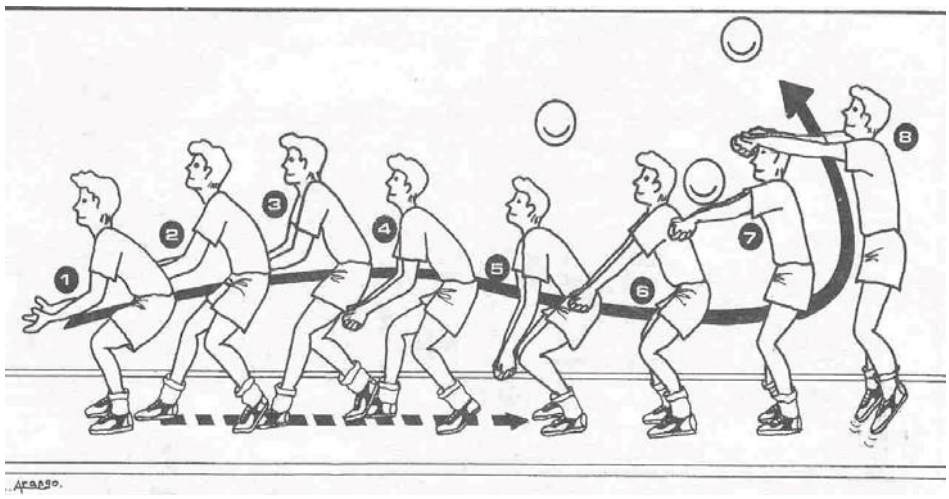


Figura 23

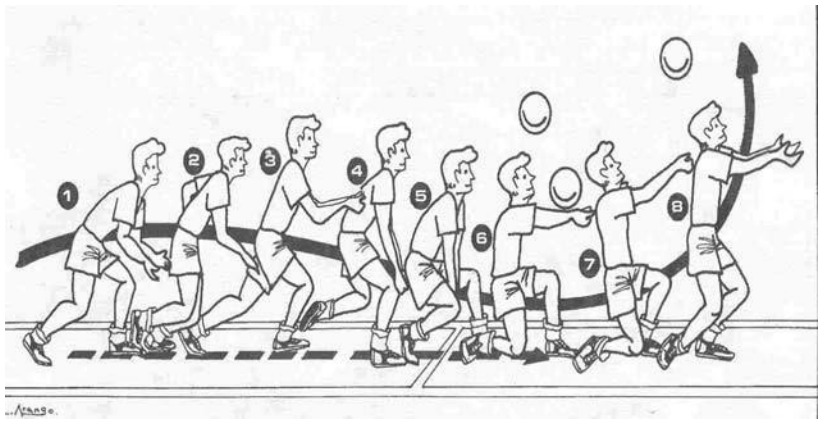


Figura 24

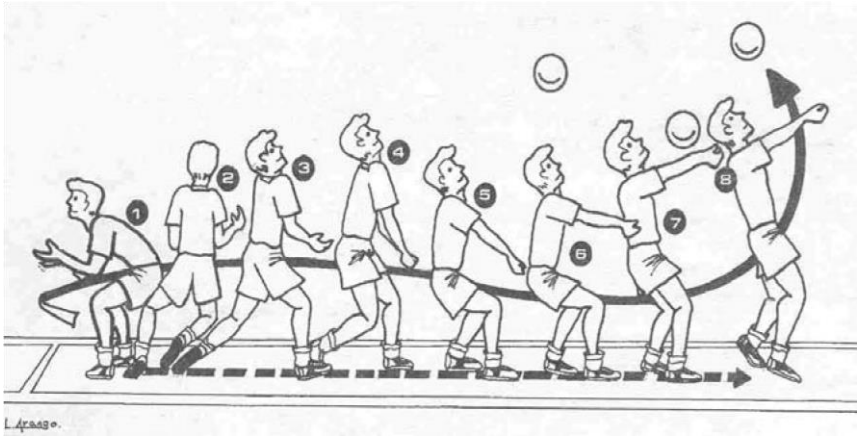


Figura 25

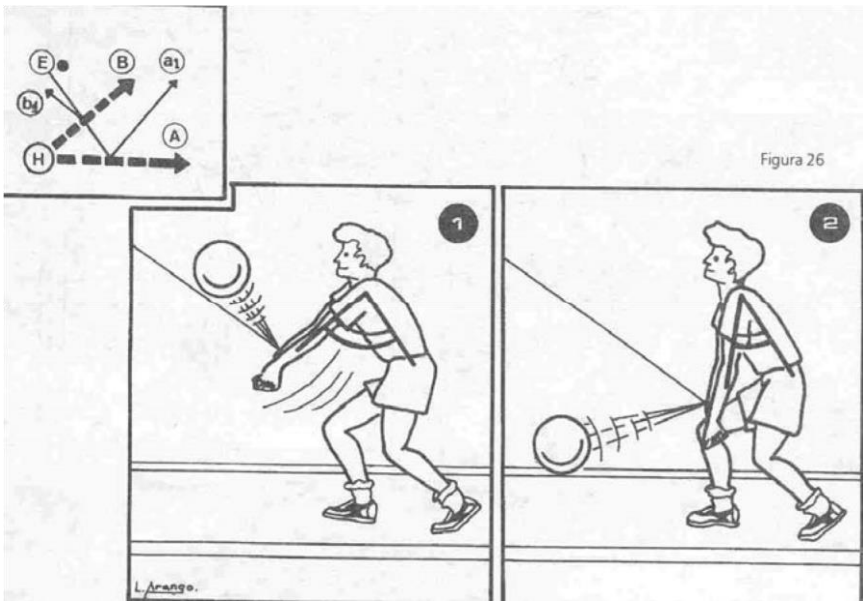


Figura 26

Sugerencias de entrenamiento para el pase de colocación:

El propósito del pase de voleo es iniciar el ataque en el juego. El balón debe pasarse a una distancia de 50 a 100 cm., de la red y a una altura adecuada sobre la misma. Se deben usar pases cortos, pases de atrás y técnicas avanzadas para que el equipo contrario no esté preparado para estos ataques. Para imprimir una dirección del pase engañosa, que logre que el equipo contrario no pueda anticipar la dirección del balón, la espalda debe estar ligeramente arqueada con el pecho orientado hacia arriba, especialmente desde una posición baja. En el pase suspención, el jugador debe tocar el balón por encima de la frente. Al pasar, la exactitud de la altura y la dirección del balón son esenciales para facilitar los remates.

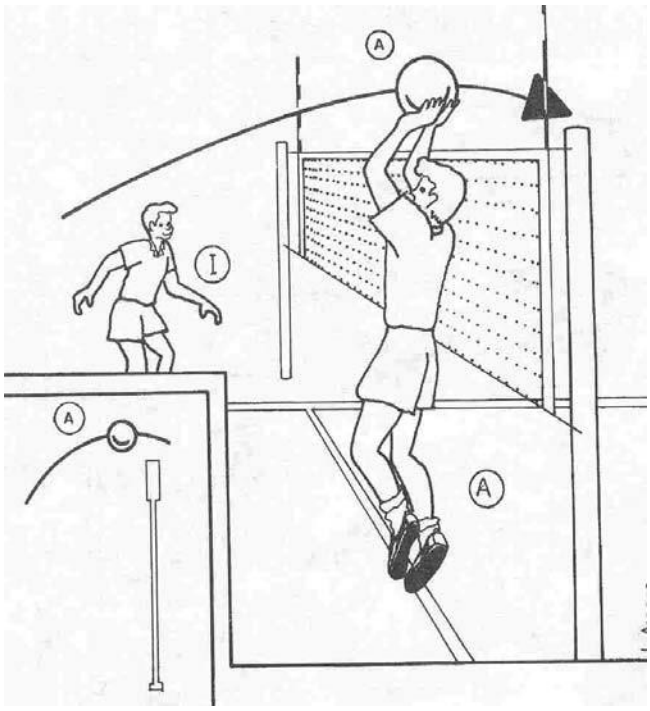


Figura 27

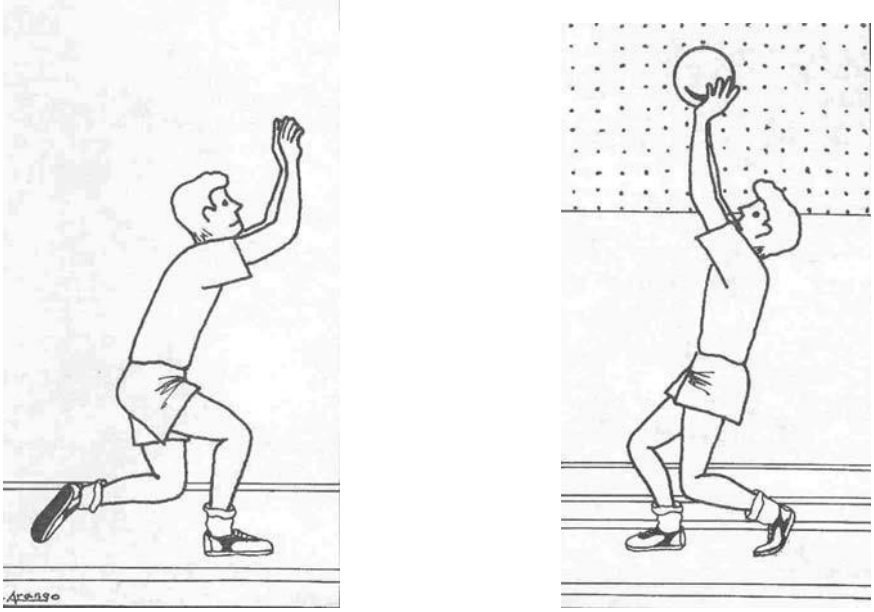


Figura 27ª

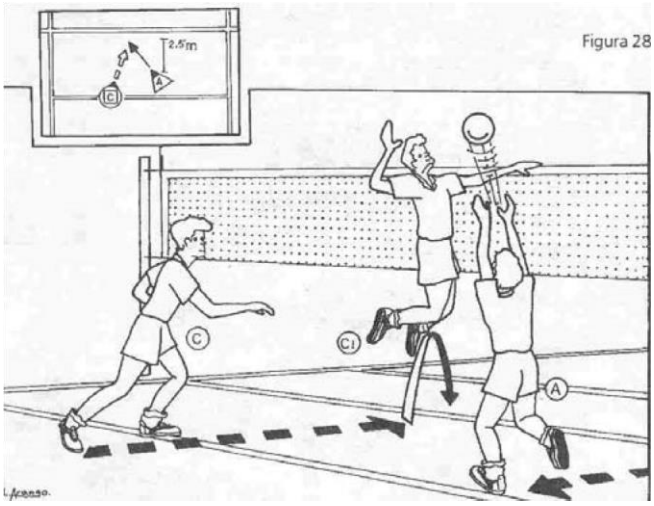
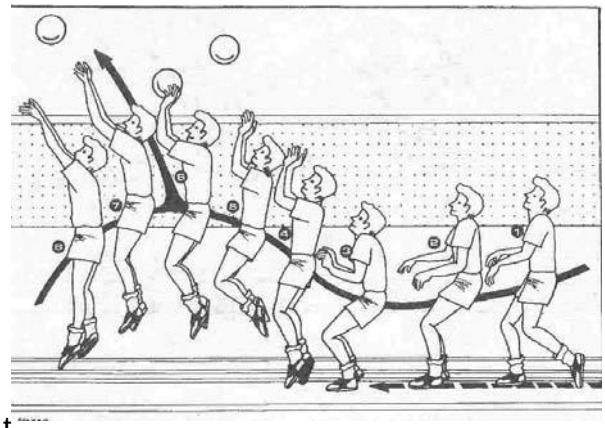


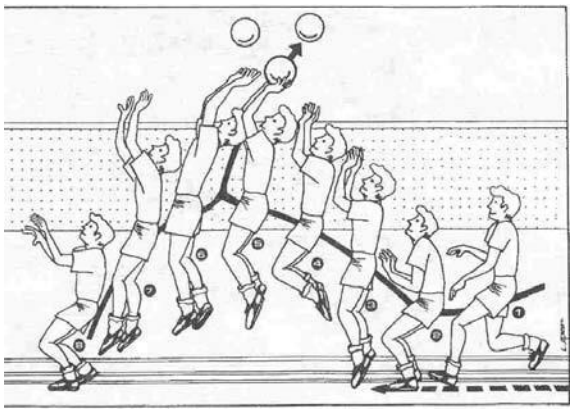
Figura 28

El colocador debe ajustar el tiempo respecto al acercamiento de rematadores rápidos, en este caso.

Evaluación del pase de voleo:

- Dirigido el punto deseado de remate sobre la red. Habilidad para ajustar el tiempo del pase al remate.
- Habilidad para no anticipar la dirección del pase a los bloqueadores contrarios.
- Habilidad para juzgar la altura y capacidad de los bloqueadores del equipo contrario.
- Habilidad para determinar cual es el mejor jugador al se pueda enviar el pase, y cuándo y cómo permitirle atacar efectivamente, basados en la situación de juego.
- Habilidad para pasar en suspensión al frente y atrás



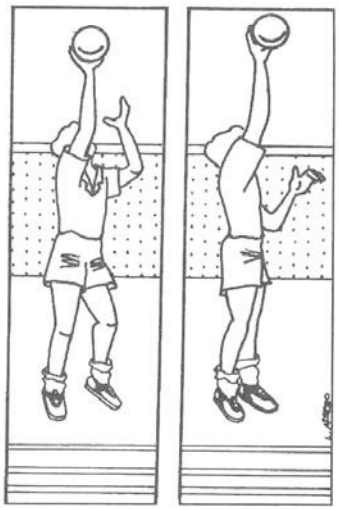


t

Figura 29

C) REMATE

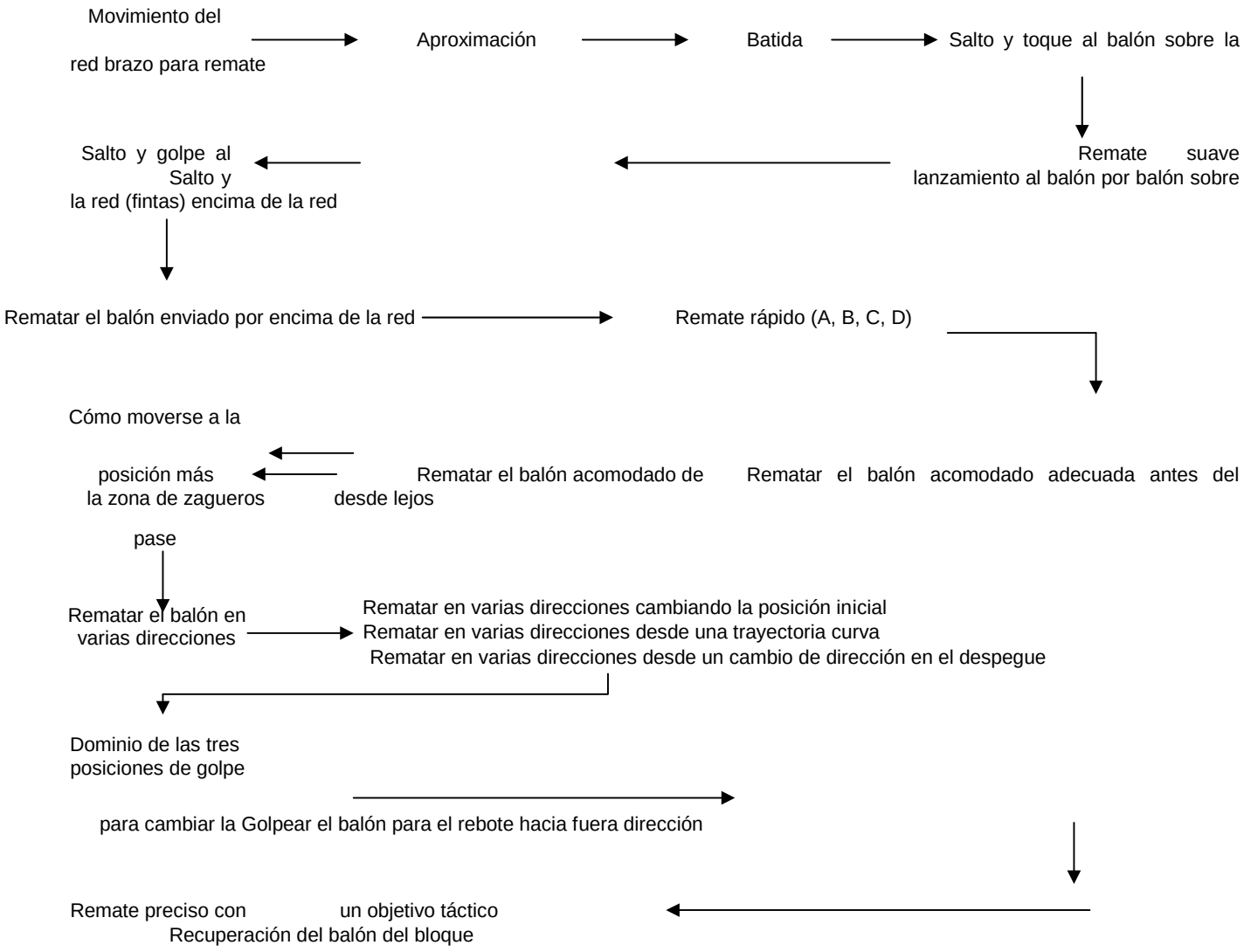
igura 30



Estructura del movimiento de remate

- Aproximación desde su posición.
- Batida y salto.
- Movimiento de brazo y forma de remate.
- Forma de aterrizaje y movimiento a una posición adecuada para la siguiente acción.

Proceso de entrenamiento en técnicas de remate



EL REMATE

El remate es el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada, teniendo que superar la altura de la red y la defensa contraria (bloqueo y defensa del campo).

• Características generales del remate: el fundamento del remate puede dividirse en 4 fases:

- Carrera
- Salto
- Golpeo
- Caída

1. Carrera de impulso o de batida.

   Tenemos que diferenciar en la carrera los distintos pasos o zancadas y sus finalidades.

   • Ultimo paso: paso de batida.
   El problema de coordinación óculo-espacial, trayectoria del pase y punto de encuentro con el balón, en este momento debe estar resuelto. El último paso de batida debe dedicarse exclusivamente a la reacción explosiva en el salto.
   • Penúltimo paso de carrera: esta zancada de localización y de ubicación del jugador con respecto a la trayectoria del pase-colocación. El rematador tiene que ir al encuentro (velocidad y altura) del balón.
   • Pasos de aproximación: estos pasos están en función de la situación del jugador en el terreno de juego. Son utilizados para acercarse a una zona tácticamente elegida, desde donde se inicia los pasos de ubicación y de batida.
   Por ejemplo, un jugador receptor puede, según el sistema de recepción, tener que recorrer de 6 a 7 m antes de realizar su paso de batida. Por el contrario, un jugador de primer tiempo a menudo sólo tiene que realizar los pasos de ubicación y de batida.
   • Ejecución de pasos: pasos de aproximación: carrera normal de frente o mixta (lateral y de frente).
   Paso de ubicación: aceleración en la zancada, de mayor amplitud, y con ligera pérdida de equilibrio del cuerpo hacia delante.
   Paso de batida: es la zancada más rápida y más amplia de toda la carrera del remate.
   Durante la aproximación y unión de los pies, los brazos, extendidos, recorren un movimiento enérgico hacia atrás y arriba.
   El centro de gravedad del cuerpo desciende en altura debido a la amplitud de la zancada y a la presión de las piernas para el impulso posterior.

2. El salto

- La batida: es la transformación de una energía horizontal (carrera progresivamente acelerada) en una energía vertical (flexión-extensión de las piernas).
  Esa transformación se realiza:
  - A través de un apoyo sobre los talones con los 2 pies (batida talón-punta), paralelos y separados a lo ancho de los hombros.
  - A través de un lanzamiento de los brazos extendidos hacia arriba. -
    A través de un brusco impulso de las piernas (extensión).
- El vuelo: en el momento del impulso de las piernas, los brazos son lanzados enérgicamente hacia arriba por delante del cuerpo.
  Esta coordinación entre brazos y piernas permite aumentar la capacidad de salto y además permite mantener el cuerpo erguido y equilibrado.
  Cuando el jugador alcanza su máxima altura de vuelo, la posición correcta sería de flexión dorsal del tronco y de las piernas, brazo ejecutor preparado, extendido hacia atrás, codo cerca de la oreja, el otro brazo, ligeramente adelantado con respecto al eje del cuerpo.

3. El golpeo.

   A partir de la posición estudiada anteriormente, el jugador lanza el brazo contrario hacia abajo, al mismo tiempo que flexiona el cuerpo (tronco y piernas) hacia delante. El balón en golpeado con el brazo totalmente extendido por delante del eje del cuerpo, mano abierta y rígida (dedos juntos), en un gesto de anteversión de la muñeca, imprimiendo al balón un efecto rotatorio hacia delante y hacia abajo. Después del golpe, el brazo sigue su recorrido hacia abajo, lo más próximo posible al cuerpo, para evitar tocar la red con la mano.

4. La caída.

   El momento de recoger el brazo coincide con la caída y el contacto amortiguado del cuerpo con el suelo, la amortiguación se realiza a través de una flexión de los nudos articulares de la cadena tobillos-rodillas-caderas, con una angulación similar a la del salto.
   La caída desequilibrada sobre una pierna es motivo de lesión de rodillas por microtraumatismos.

Ángulos del cuerpo en la batida para un mejor salto

Para dar un salto más alto, los jugadores deben adoptar el ángulo del cuerpo más apropiado antes de la batida. Si los jugadores flexionan el cuerpo ya sea demasiado o de manera insuficiente, no podrán saltar tan alto en la batida y el despegue.

Los ángulos corporales más adecuados son los mostrados en el siguiente diagrama. Al mismo tiempo, se requerirán contracciones musculares excéntricas y concéntricas, muy importantes para un buen salto.

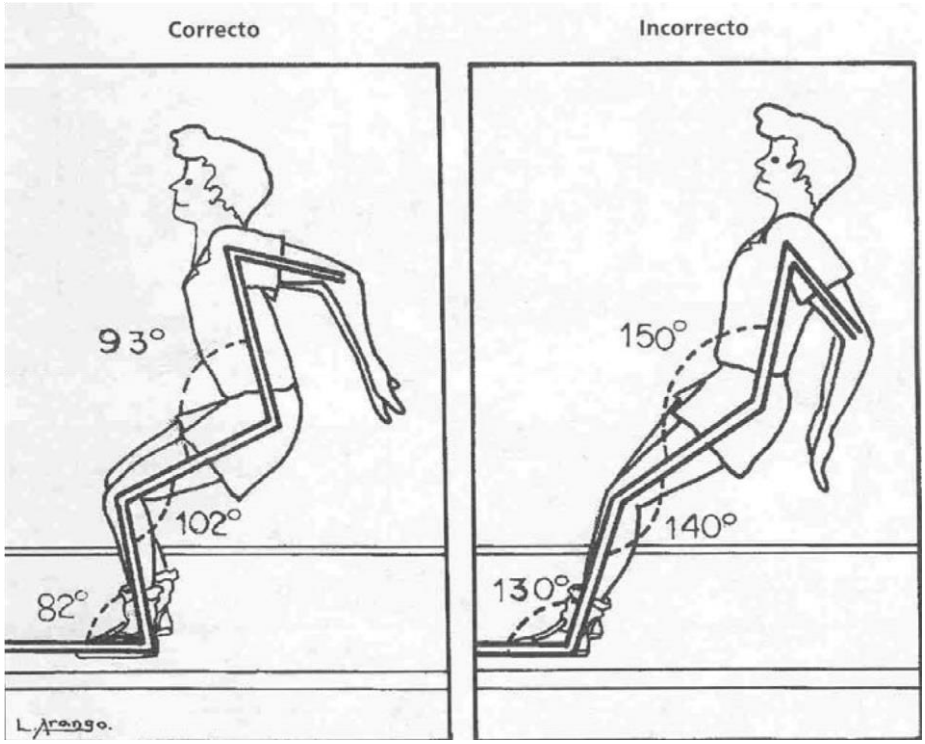


Figura 31

Tres pasos para dirigir la técnica del remate

- Saltar frente a la red y rematar en la línea (banda). Después, tras un acercamiento curvo en un ángulo de 60º a la red, desde fuera de la línea lateral, rematar en diagonal.
- Después de saltar directamente a la red, remate en la línea (banda), volver a la primera posición y moverse acercándose en carrera con remate en diagonal (cruzado).
- Al principio, intentar rematar en la línea. Entonces, usando el mismo recorrido, rematar libremente cambiando los pasos en la batida.

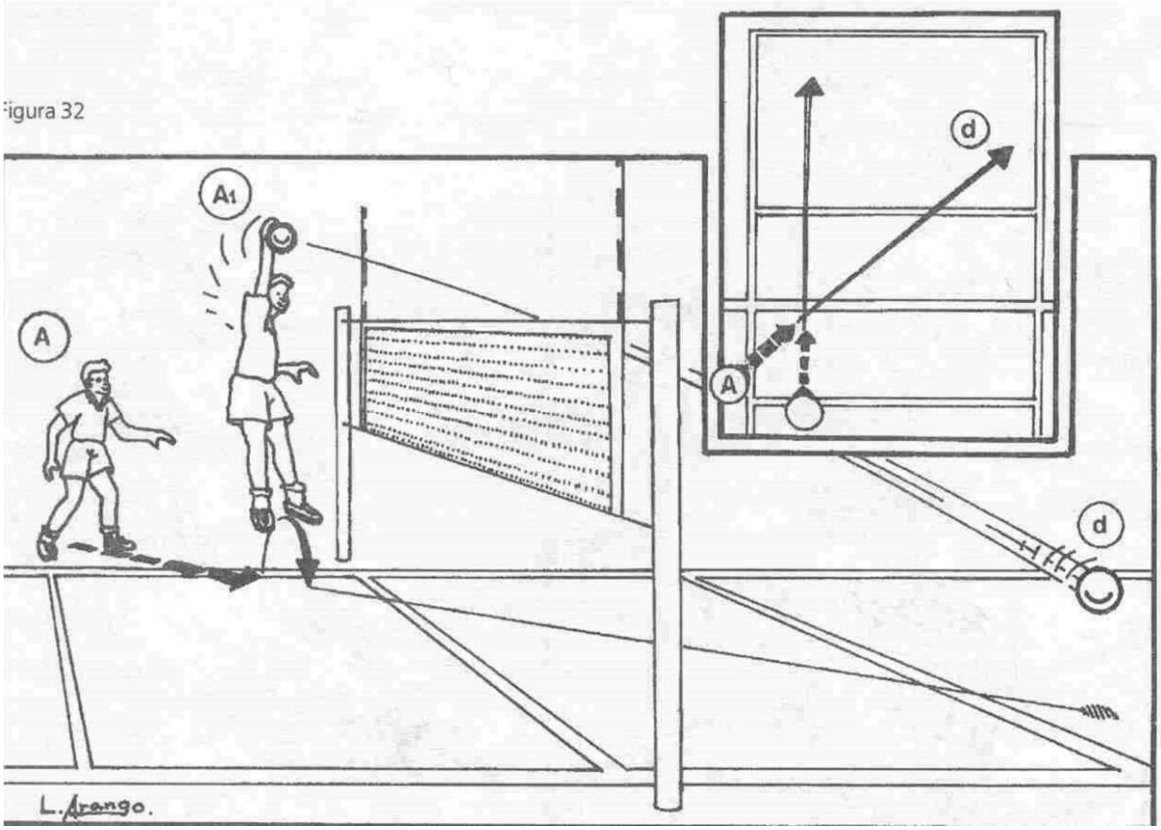


Fig 32

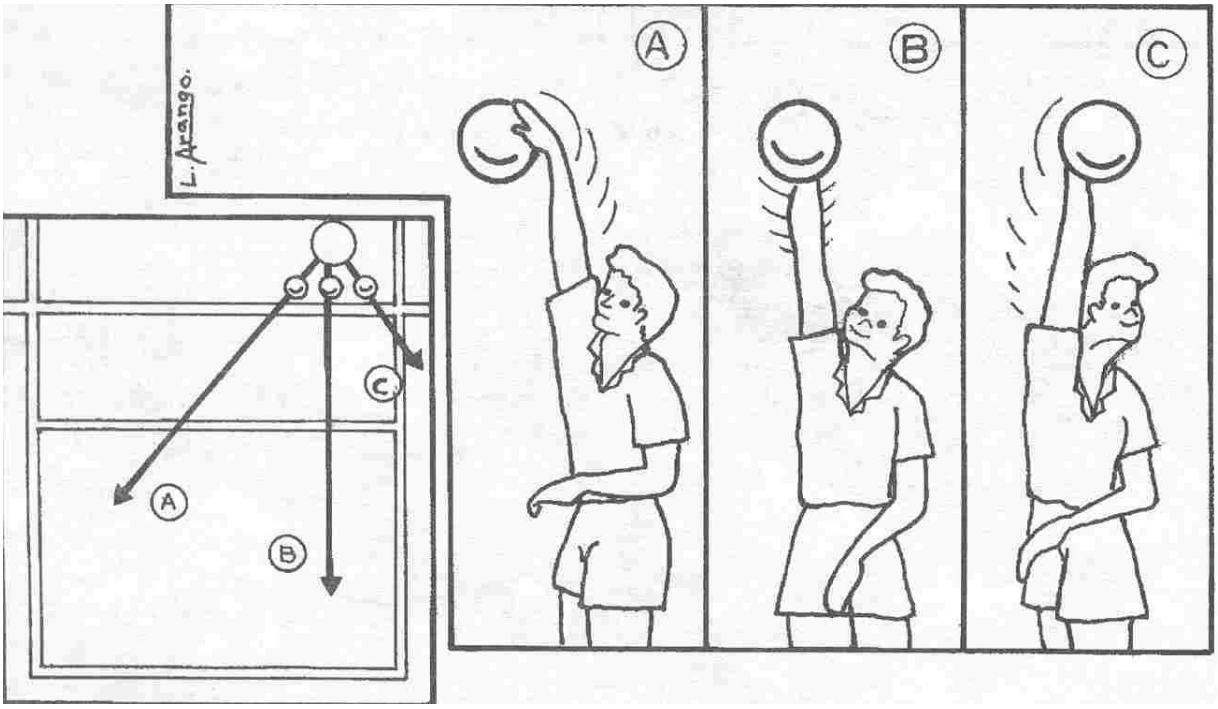
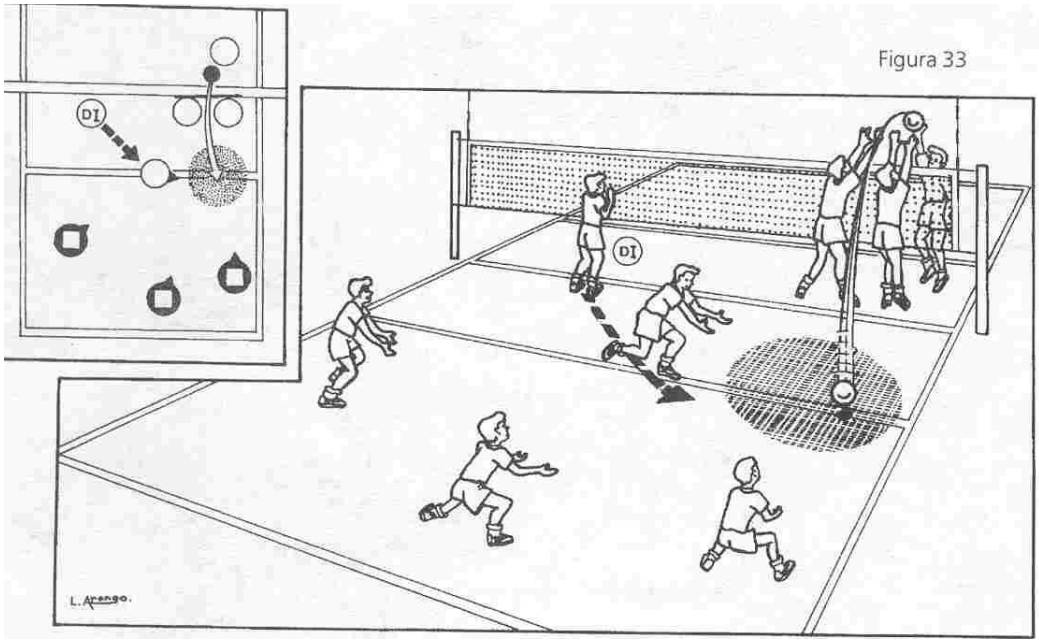


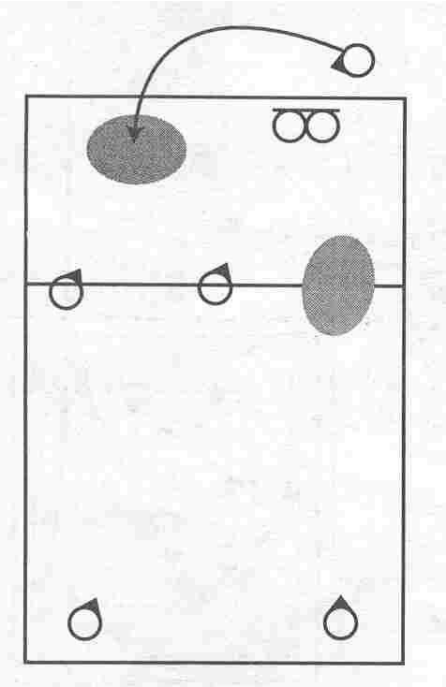
Fig 32 a

Remate suave y fintas

Algunas veces, un remate suave será más efectivo que los remates de poder.

Todos los equipos tienen su punto débil en el campo de los remates suaves y fintas. Como se ve en el siguiente diagrama, debemos tener un entrenamiento especial para usar tácticas de remate suave en alguna fase del juego.





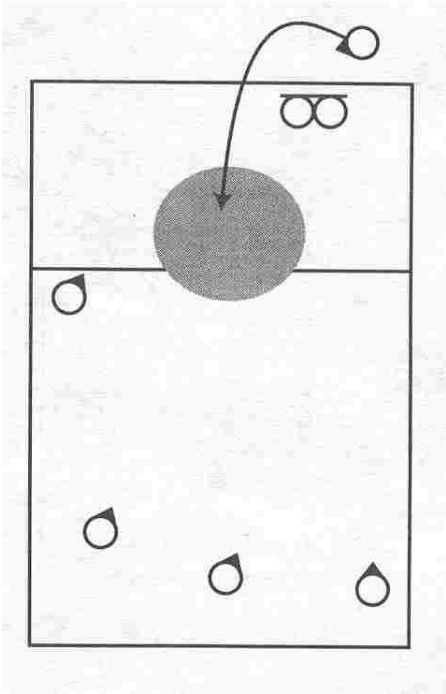
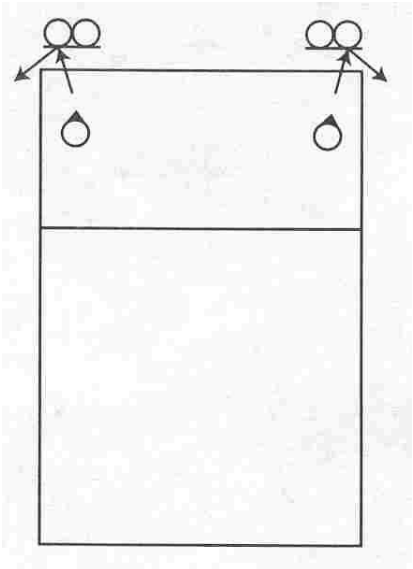


Fig 33

Técnicas de remate contra bloqueo fuerte

Cuando el equipo contrario ha colocado sobre la red un bloqueo alto y fuerte, el rematador debe considerar las siguientes tres formas de evitar los puntos de bloqueo.

1. Usar tres puntos de bloqueo y técnicas de block - out, es decir, golpear extendido y hacia afuera.
2. Intentar utilizar el bloqueo contrario en el llamado juego de rebote (recuperación del balón de bloqueo).
3. Golpear sobre la parte más extrema del bloqueo



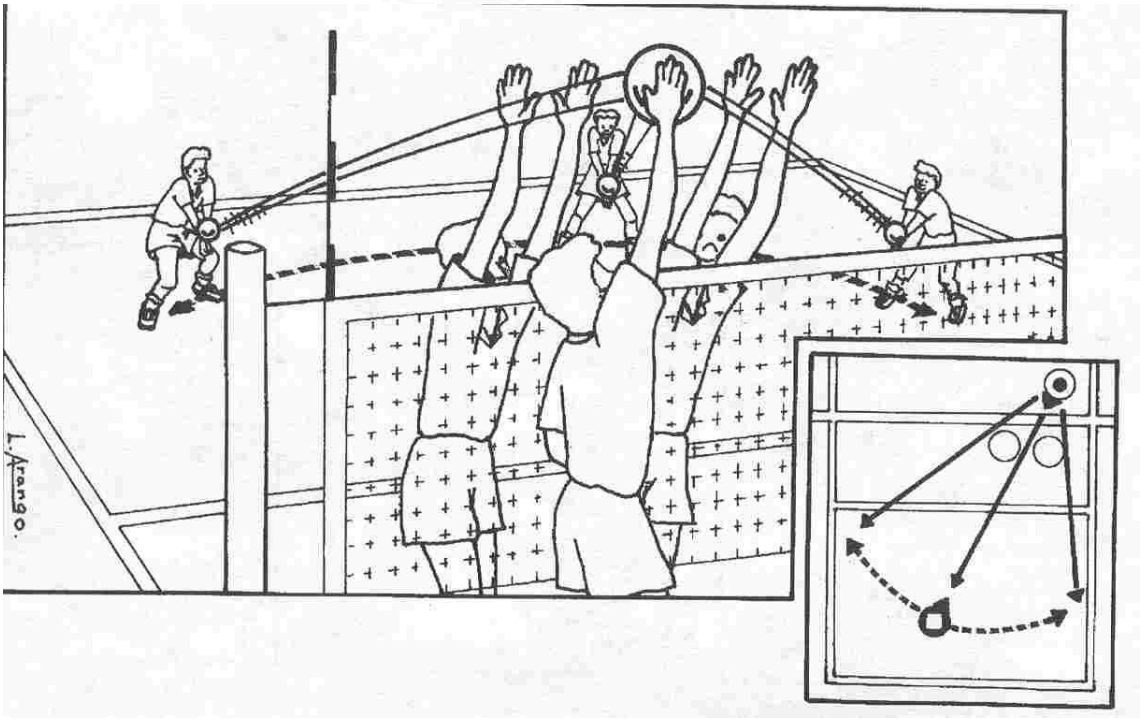


Fig 34

Técnicas de remate rápido

Acomodar alto y largo sobre la red dará a los defensores y bloqueadores contrarios tiempo para prepararse para la defensa. El remate rápido, por el contrario, facilita destruir la defensa en la red y no permite acomodarse a los defensores zagueros contrarios.

Rápido A**:** Ataque rápido justo delante del colocador. El rematador salta y espera en el aire el pase corto (subiendo).

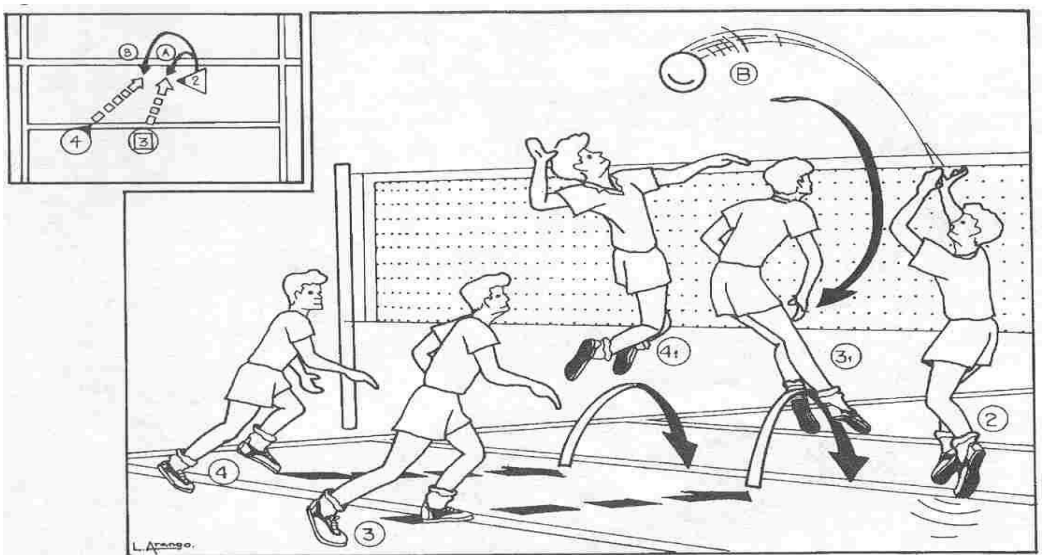


Fig 35

Rápido B**:** Ataque rápido a una distancia de 2 o 3 metros adelante del colocador.

El rematador tiene que saltar al mismo tiempo que el colocador toca el balón para el pase.

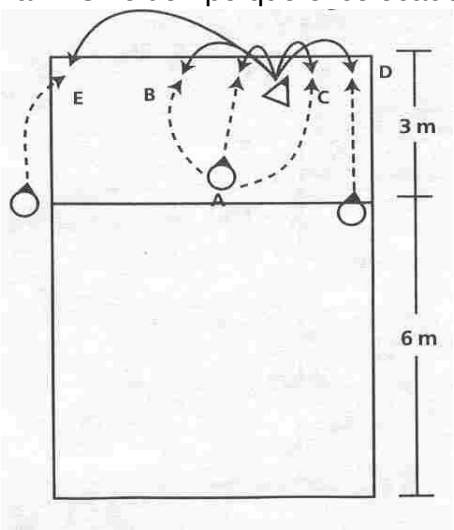


Fig 35a

Rápido C**:** Ataque rápido detrás del colocador.

Rápido D**:** Ataque rápido a una distancia de 2 o 3 metros detrás del colocador.

Rápido E**:** Ataque de poder por la posición IV
Una alternativa que depende del punto de pase: Si el balón llega a una distancia de 2.5 metros lejos de la red y el colocador se ubica rápidamente debajo del balón, el rematador puede moverse y saltar a una distancia de 2.5 metros del colocador, quien deberá ajustar el tiempo y dirección de la acomodada

Variaciones y combinaciones de técnicas de remate rápido

Hay muchas variaciones y combinaciones rápidas de ataque en los equipos de elite para confundir a los bloqueadores y defensores contrarios. Las siguientes variaciones son las más típicas y sencillas, las más complejas se analizarán en el apartado que corresponde a la táctica del siguiente nivel.

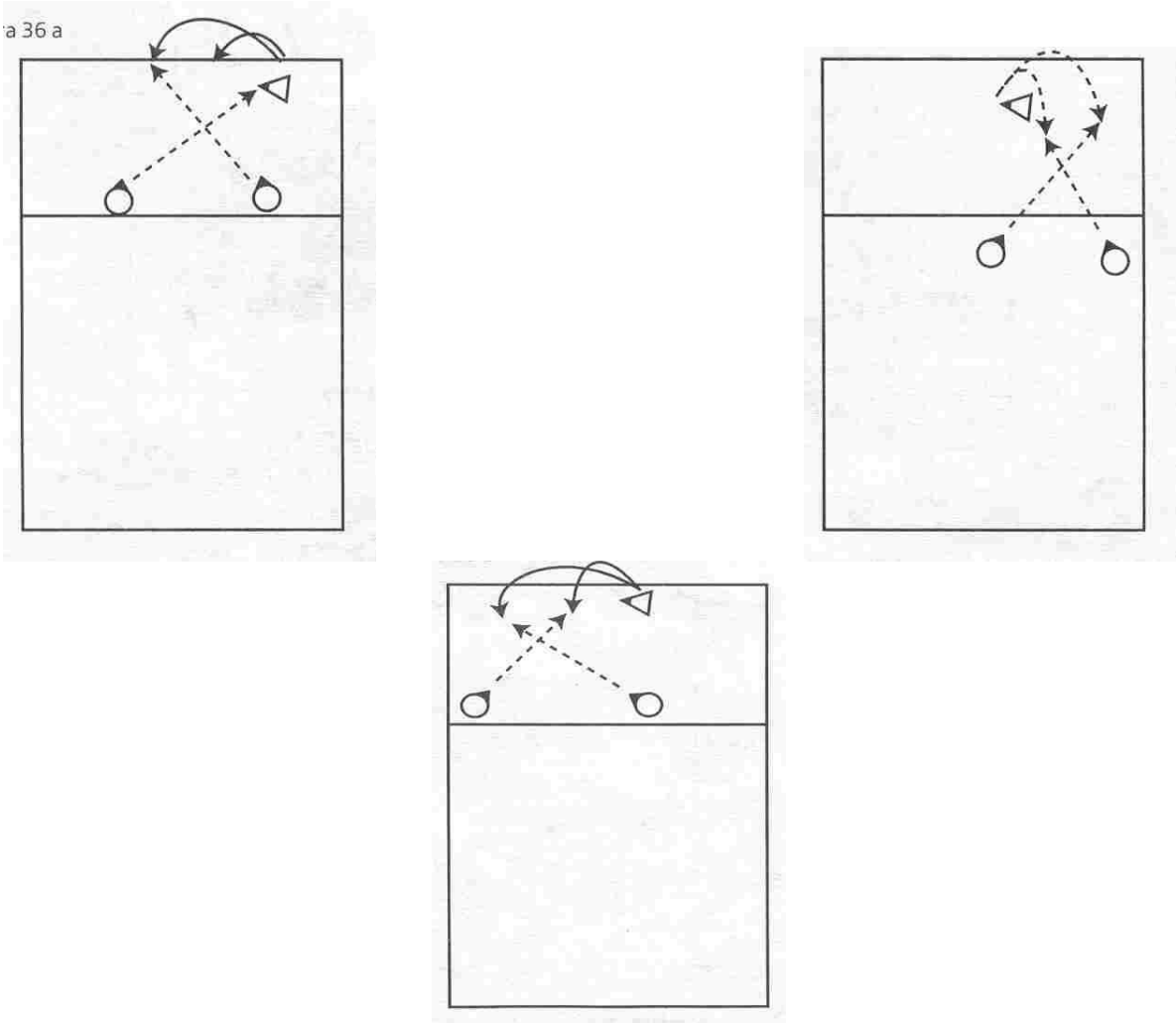


Fig 36 a b y c

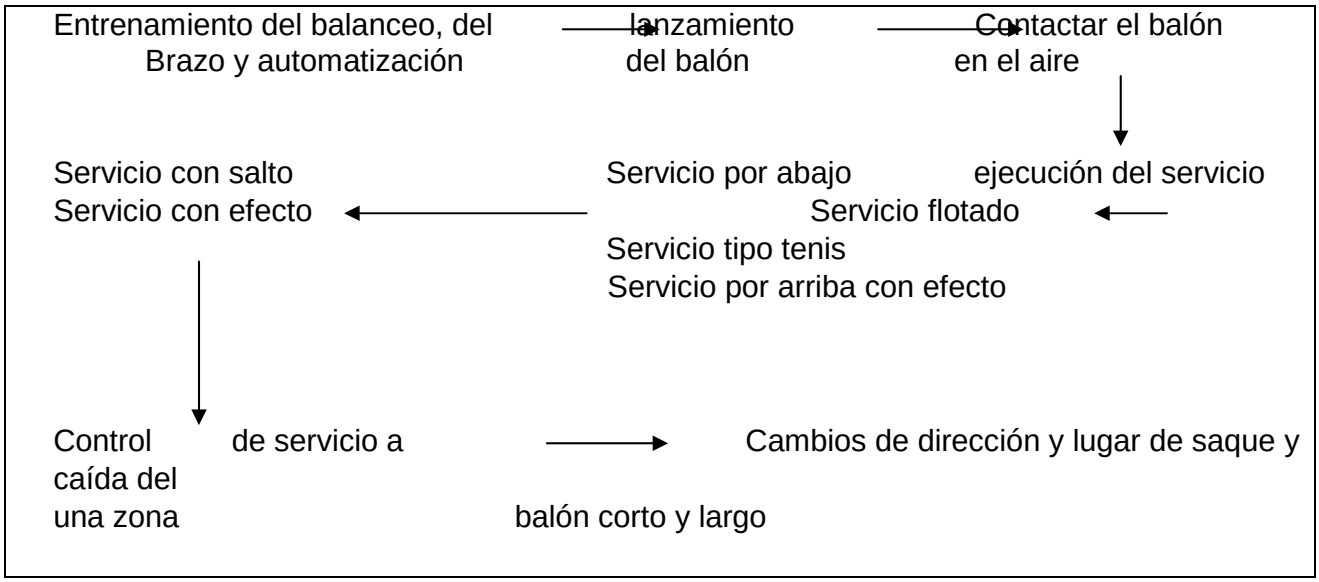
D) Servicio

Condiciones que debe cumplir el servicio:

Lo más importante al servir es controlar el balón, su velocidad y sus cambios de trayectoria, por lo tanto es vital servir el balón al campo contrario sin errores. La velocidad y los súbitos cambios de trayectoria del balón serán efectivos, así como los aspectos tácticos del servicio, considerando que éste es el primer elemento de ataque en el juego ya que puede proporcionarnos tantos directos o bien inhabilitar las acciones ofensivas del contrario.

Al mismo tiempo, cada jugador debe tener su propio estilo en forma, trayectoria del balón y velocidad de saque. El entrenador debe descubrir cada particularidad al entrenar los servicios y aprovecharlos al máximo.

Proceso de Entrenamiento de servicio



LOS SAQUES

Los saques se dividen en función de la posición del cuerpo con respecto a la red:

Saques de Frente:

- Por abajo o de iniciación
- Por arriba o de tenis
- Con salto
- Tipo asiático (Japonés)

A. Saques de frente

1. Saque por abajo

Llamado también porque permite también una fácil ejecución y logro,

a) Posición Inicial:

- Sujetar el balón con la mano contraria al brazo ejecutor, delante de este último y a la altura de las caderas.
- Orientación de los hombros y de los pies perpendicular a la dirección deseada.
- El pie correspondiente al brazo ejecutor más retrasado, piernas ligeramente flexionadas.

b) Ejecución:

- Balanceo postero-anterior del brazo ejecutor, brazo totalmente extendido, mano en forma de cuchara.

- En el momento del balanceo, el balón es lanzado hacia arriba unos centímetros (o simplemente soltado). Por reglamento en el momento del contacto, no puede ser sujetado en forma alguna.
- El peso del cuerpo acompaña el balanceo del brazo, pasando desde atrás hacia delante.
- El contacto en el balón puede realizarse con la palma de la mano en forma de cuchara o con el talón de la mano, muñeca flexionada en retroversión. c) Posición final.
- Después del contacto con el balón, y siguiendo el impulso del cuerpo y del brazo, la pierna más retrasada es adelantada, facilitando la incorporación al campo de juego.

2. Saque por arriba

También llamado, por su parecida ejecución, al saque de tenis.

a) Posición Inicial:

La posición hombros-pies es similar a la del saque por abajo. En este tipo de saque, el balón puede estar sujeto y ser lanzado con una o dos manos.

- Con una mano: el balón reposa sobre la palma de la mano contraria al brazo ejecutor, por delante de este último y a la altura de la cara. En este caso, la mano que saca puede estar encima del balón o directamente preparada por encima de la cabeza, brazo extendido, codo próximo a la oreja.
- Con dos manos: el balón está sujeto con las dos manos a la altura de las caderas. En el lanzamiento hacia arriba, la mano contraria acompaña en su recorrido al balón, buscando un impulso antero-posterior, que facilite la ejecución, imprimiendo velocidad al brazo ejecutor.

b) Ejecución:

El lanzamiento del balón en altura está en función del tipo de saque que se quiera realizar.

- Saque tipo Asiático (Japonés). El lanzamiento es más corto para favorecer la velocidad de desplazamiento del brazo ejecutor, el punto de contacto con el balón y el recorrido final del brazo (parada brusca).

c) Posición final:

En los dos casos, el peso del cuerpo pasa de un apoyo sobre la pierna posterior a un apoyo sobre la pierna adelantada. Este cambio de apoyo favorece la incorporación del jugador al campo de juego, adelantando la pierna más retrasada.

Metodológicamente: se recomienda enseñar el saque por arriba asociándolo con los movimientos del remate (abarcar el balón con la mano), y la coordinación óculo-manual (lanzamiento y punto de contacto).

3. Saque con salto o en suspensión:

Este tipo de saque, por su dificultad en el aprendizaje y realización, se estudiará como fundamento avanzado más adelante.

Control de servicio

Los siguientes dos elementos son esenciales para el buen control del servicio:

- Para servir correctamente es muy importante colocar el balón en un punto adecuado y golpearlo con el mismo balanceo del brazo, será muy importante para sacar correctamente después. Para controlar el saque, la dirección del balón y su distancia (corta o larga) debe practicarse muchas repeticiones.Parl cambiar de dirección (recta o diagonal) se debe modificar la dirección del pie adelantado, no del balance del brazo.

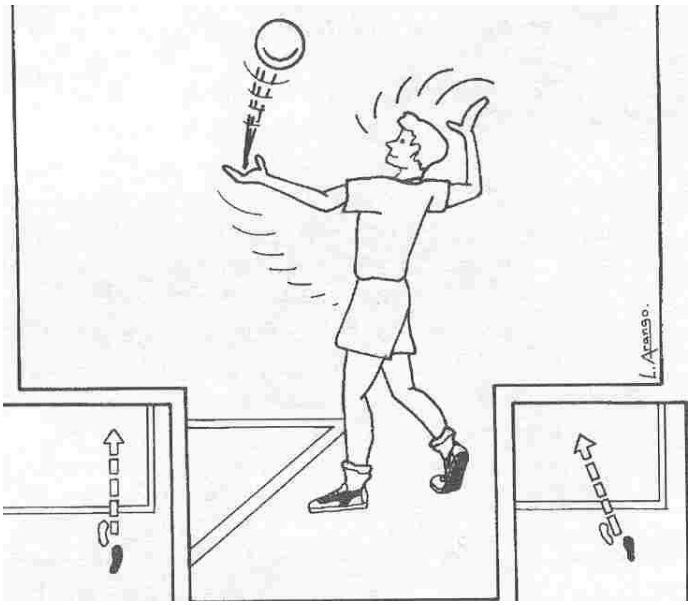


Fig 37

Precisión del servicio y aspectos tácticos

- Dirigir el balón al jugador más débil del equipo contrario.
- Dirigirlo detrás del colocador o del lugar al que el colocador se esté moviendo. El camino del colocador será la zona vulnerable en la recepción. En este caso, el colocador recibirá el saque y puede provocar un error en el juego del equipo.

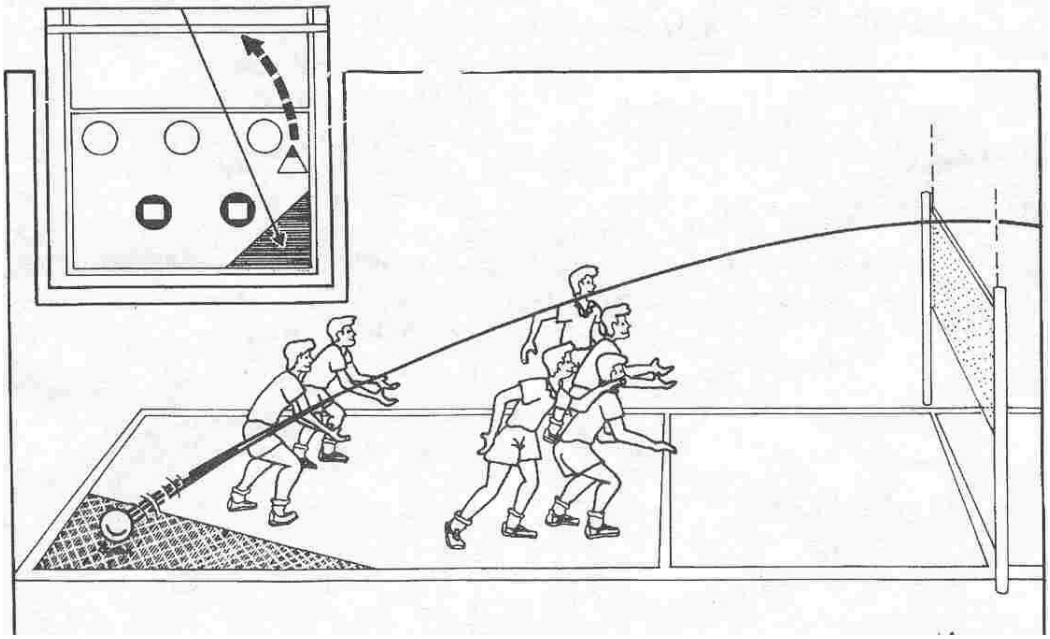
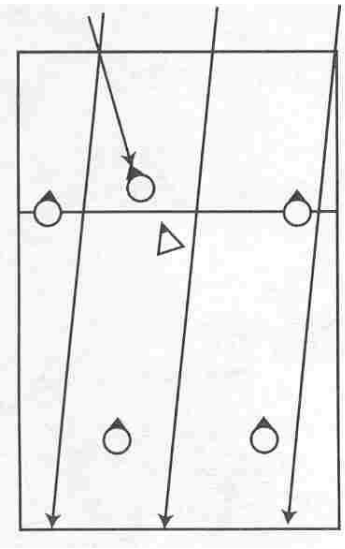
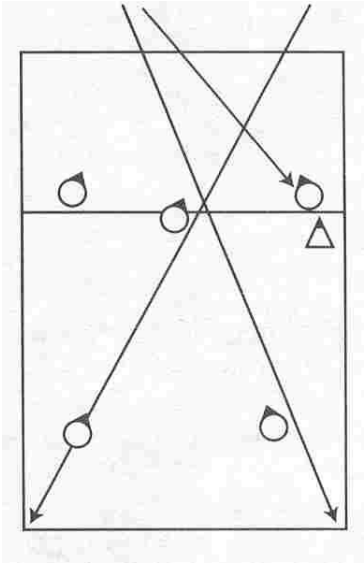


Figura 38





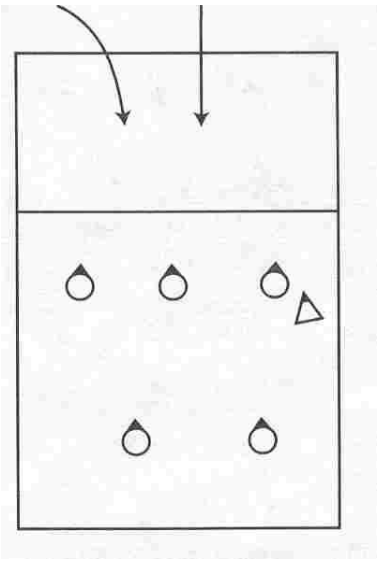


Fig pag 53

- Dirigirlo al mejor o más rápido rematador. Este saque puede producir error en el tiempo de acercamiento del rematador. y si comete un error tendrá un efecto psicológico negativo en el equipo. Además en la siguiente jugada se perderá la concentración de los jugadores.
- Dirigirlo a la dirección contraria a la que el colocador intenta pasar el balón, si el colocador es débil en pase de atrás. El saque va dirigido al lugar donde se hará el pase de atrás. En este caso el pase a menudo será irregular y será difícil hacer un ataque rápido.
- Dirigirlo al jugador que entra en un cambio. Debido a tal situación, este jugador puede estar nervioso y es probable que cometa un error.

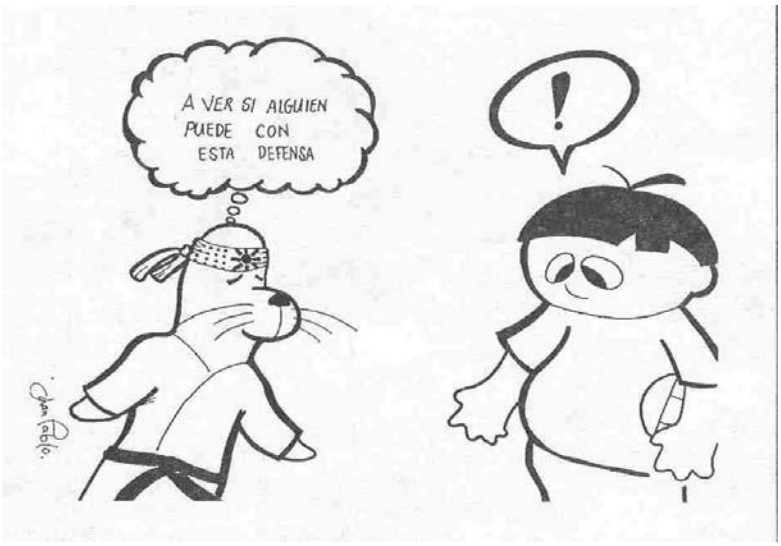
¡Muy importante: no fallar el servicio después de un tiempo o cambio del equipo contrario!

Saque efectivo y condiciones deseables para el saque.

- Marcar un tanto.
- Conseguir un balón por error de la recepción o ataque fácil.
- El servicio debe ser el primer elemento ofensivo del juego.

E) RECEPCIÓN DEL REMATE (DEFENSA)

La defensiva es el fundamento del contraataque y por tanto de la posibilidad de anotar puntos, sin embargo, en el voleibol la ofensiva es más poderosa que la defensiva, ya que la velocidad del balón rematado va en aumento años tras año, debido a la mayor fortaleza física de los jugadores y el perfeccionamiento de la técnica. Considerando esta situación, introduciremos los siguientes elementos en nuestro entrenamiento de defensa de remates.



Elementos de entrenamiento para la mejor defensa de remates

- Posición de los jugadores para defender.
- Habilidad para anticipar o predecir.
- Posición para reacción rápida y movimiento hacia el balón.
- Habilidad para velocidad de reacción.
- Movimientos rápidos en el área de recepción, moviéndose en la dirección más adecuada.
- Destreza en recepciones sucesivas.

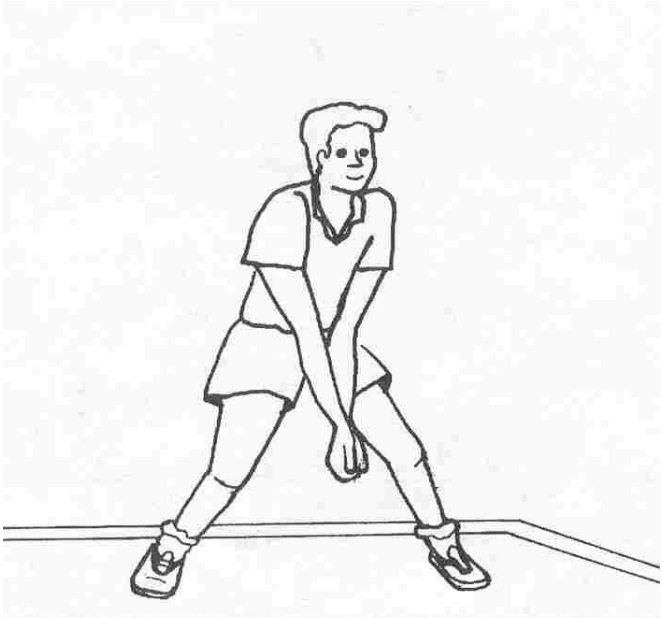
Inicial posición de Defensa →	actitud de defensa →	capacidad de anticipar el tiempo y la dirección del Remate ↓
Correr hacia el balón ← Correr bajo el balón en Posición flexionado	trabajo de pies para arranque y frenado ←	reacción entre el balón rematatado a corta dist.
Pasos laterales Pasos cruzados Deslizamientos hacia el Balón, pasos hacia atrás →	fildeo enfrente del Cuerpo →	fildeo a un lado del cuerpo ↓

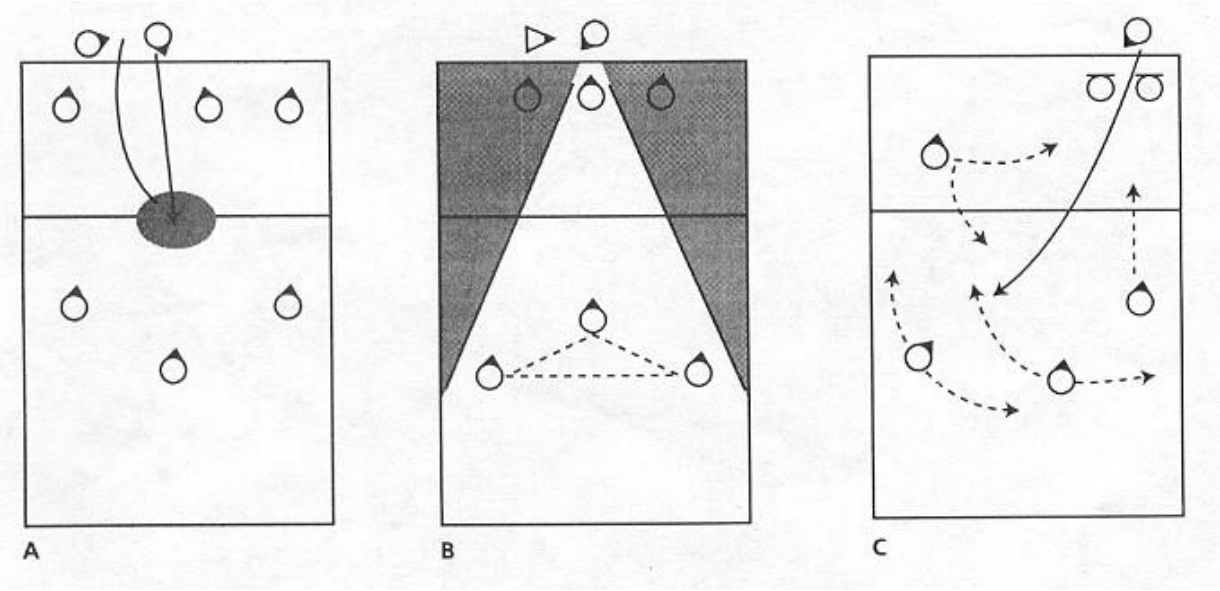
Fildeo en el aire con Lanzamiento ←	recepción (fildeo) con rodada o facial ←	recepción del remate en diagonal

Posiciones iniciales de los jugadores en la cancha

En el primer paso, los jugadores en defensiva deben prestar atención al ataque rápido de los contrarios, al igual que los bloqueadores. Si los jugadores mantienen sus posiciones como se muestra en el diagrama A, no podrán recibir los ataques rápidos del contrario o las fintas de ataque en el centro de su campo. Por lo tanto, deben permanecer en las posiciones mostradas en el diagrama B preparándose para el ataque rápido del oponente, y entonces deben cambiar sus posiciones como en el diagrama C para recepciones hacia la izquierda.

Figura 39





Todos los jugadores en la zona de defensa deben conservar sus posiciones antes del comienzo de cada movimiento, para mantener la defensa del equipo. En muchos casos, la posición básica de los jugadores decidirá su área de defensa entre hombro y las rodillas. Cuando defiende o fildea un balón rematado, no debe tocar el balón por encima de la altura del hombro, ya que en muchos casos saldrá de la cancha o hacia atrás. Los defensores deben mantener la posición baja y concentrar siempre su atención en balones lanzados bajos, principalmente por debajo de la altura de los hombros por lo que también deben revisar su posición dentro de la cancha.

Posición de defensa para balones rematados

- Como se ha mencionado en los apartados sobre pase de antebrazos y posiciones fundamentales, y como se ve en el dibujo, todos los jugadores en la zona de defensa deben mantener posiciones adecuadas para reaccionar rápidamente ante balones rápidos. Deberán también poner atención a la colocación de brazos y pies.

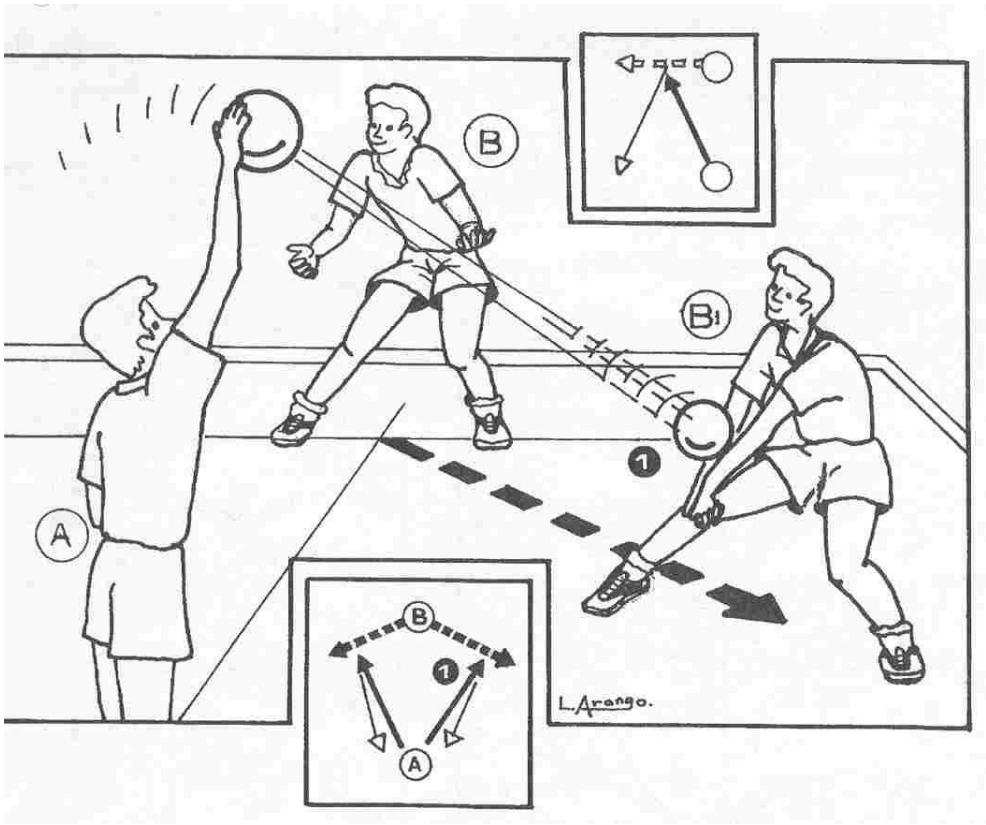
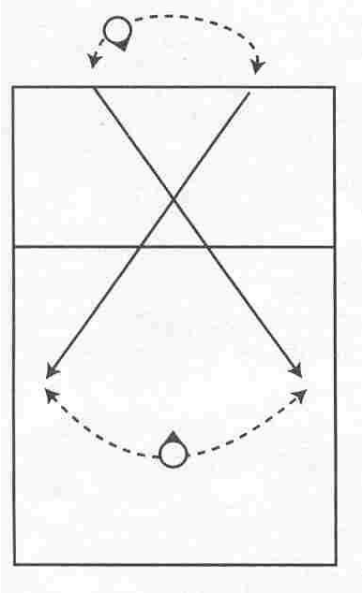
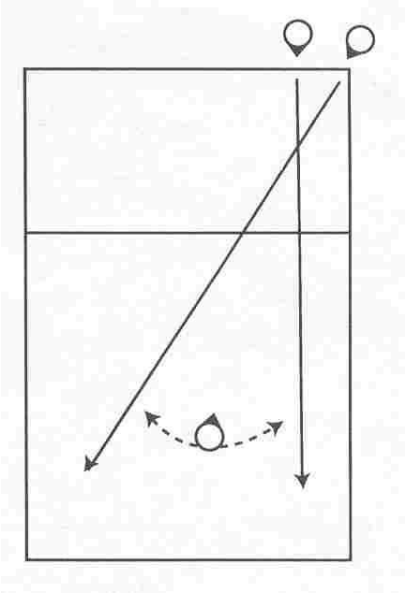


Figura 40

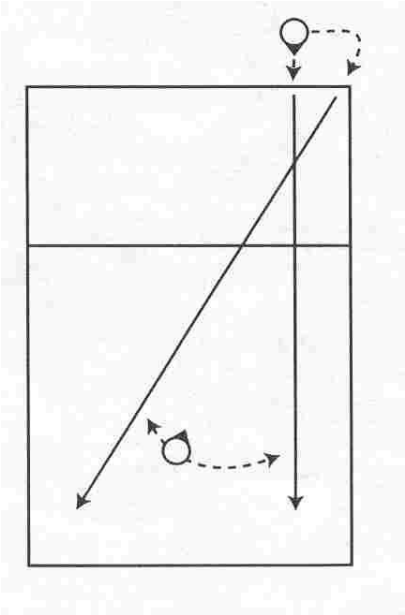
Cómo anticipar la trayectoria del balón rematado.

Por ejemplo, dependiendo de la distancia desde donde inicia la acomodada; si está muy separada de la red, fuera o dentro de la antena.

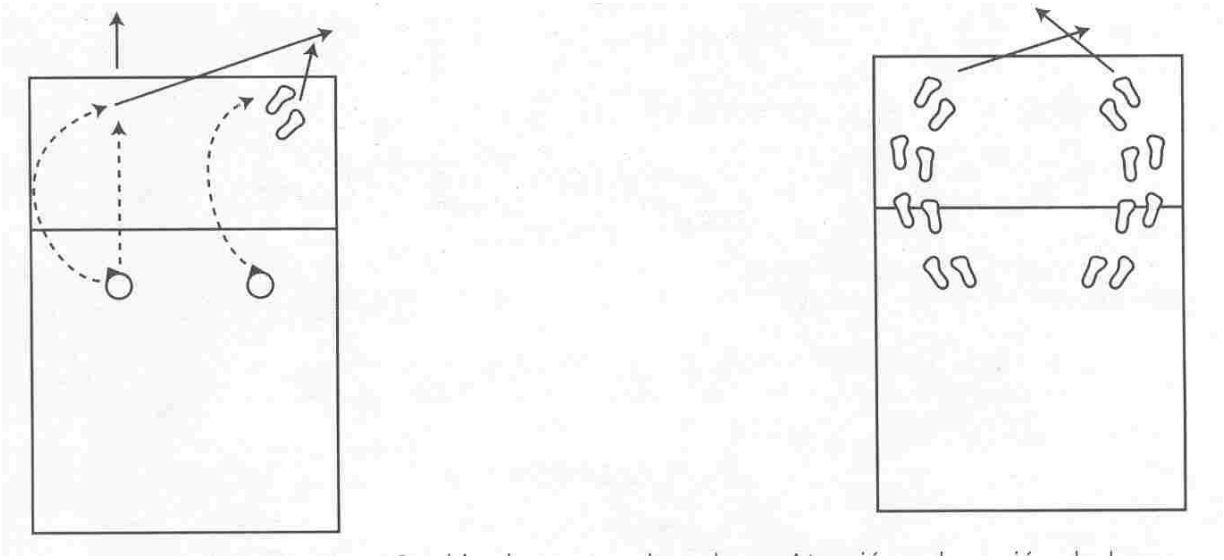




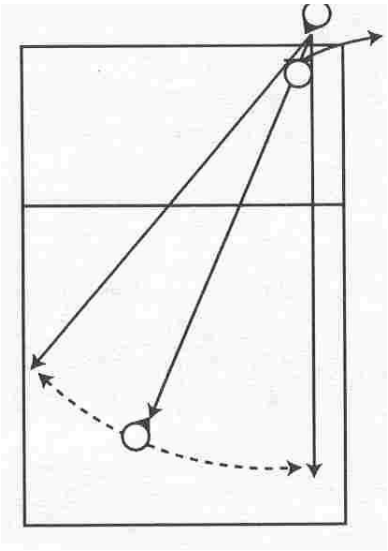
- Posición de defensa ante los rematadores. Si el rematador no es muy alto o no tiene un gran poder de salto en remate, o bien si el rematador golpea el balón por detrás de su hombro, no podrá lograr un remate fuerte y corto en la zona de ataque (primera línea) más bien será un remate profundo.



- Aproximación del rematador (en dirección o pasos). De acuerdo a la dirección del rematador o algunas veces a sus dos pasos finales, el receptor puede anticipar la dirección del remate observando la trayectoria y pasos del rematador defensivo.



- Cambio de puntos de golpeo. Atención a la acción de brazos de los rematadores. Cada rematador tiene su estilo. El entrenador del equipo debe señalar el comportamiento del oponente y explicarlo a los defensas para que puedan anticipalo.



Por la posición de las manos de los bloqueadores.

Todos los defensas deben decidir su dirección anticipadamente, basándose en la posición de las manos de los bloqueadores, deben moverse entre o fuera de las manos de los bloqueadores, para no defender en la <sombra> del bloqueo y poder observar las acciones del atacante.

- Cada equipo tiene sus combinaciones para el ataque.

El entrenador del equipo debe observar la formación del ataque favorita del oponente para predecir el ataque. Los jugadores deben adecuar siempre sus sistemas para evitar el remate con éxito del oponente.

Importancia de una reacción rápida para la defensa

- La velocidad del balón rematado está en aumento, especialmente en el de voleibol de elite. En un estudio científico realizado por la Asociación Japonesa de Voleibol, la velocidad de balones fuertemente rematados es:

Velocidad de remate de balón en jugador de elite	
Hombres	aprox. 27 m/seg. (60.6 mph) 110 km./h
Mujeres	aprox. 18 m/seg. (40.3 mph) 80 km./h

- Por otra parte, la capacidad de reacción de hombres y mujeres medida por métodos de reacción simple visual es:

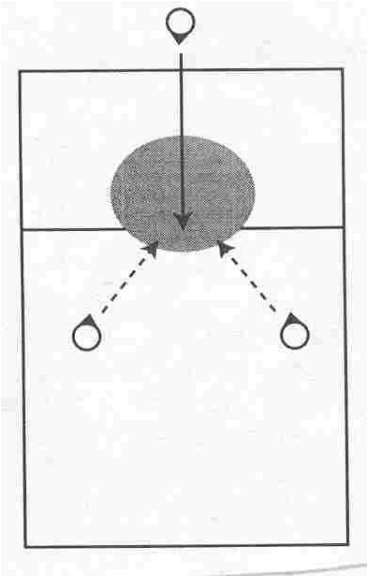
Persona normal (hombres y mujeres)	Aprox. de 0.40 seg
Jugadores internacionales	0.25 seg

Si el balón vuela 9 metros en el aire desde lo alto de la red hasta el suelo a la velocidad arriba indicada, empleará 0.333 s; en hombres y 0.500 s., en mujeres. Pero en la situación de juego real, los rematadores golpean el balón más cerca de la red y el balón recorre una trayectoria hasta el suelo en menos tiempo.

Estos datos ponen de manifiesto que la defensa debe realizarse en los límites de la capacidad humana, lo cual explica la importancia del entrenamiento para adaptarse a las reacciones del balón. Una dejadita vuela en el aire 1.20 s., desde lo alto de la red hasta el suelo. Un jugador puede moverse 3.5 m, en 1.20 s. Por lo tanto, el jugador debe empezar a una distancia entre 3 y 4 m de la red (cerca de la línea de ataque) para recibir una finta. Es por esto que la capacidad de anticipación y reacción ante el balón es muy importante en el juego de defensa.

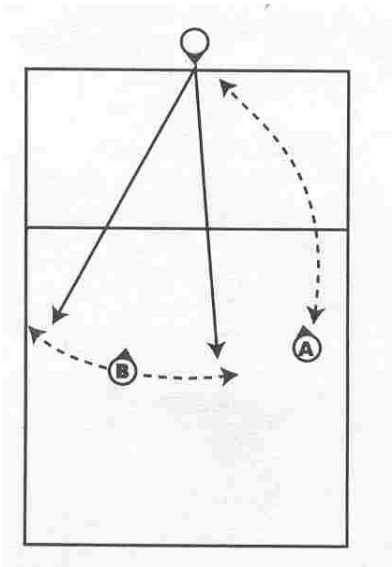
Reacción de los movimientos de defensa para uno, dos y tres jugadores

- Como ya hemos mencionado en las técnicas de defensa, los jugadores no deben moverse lateralmente, sino 45º en dirección diagonal cuando quieren devolver el balón al colocador, como se ve en el siguiente diagrama.

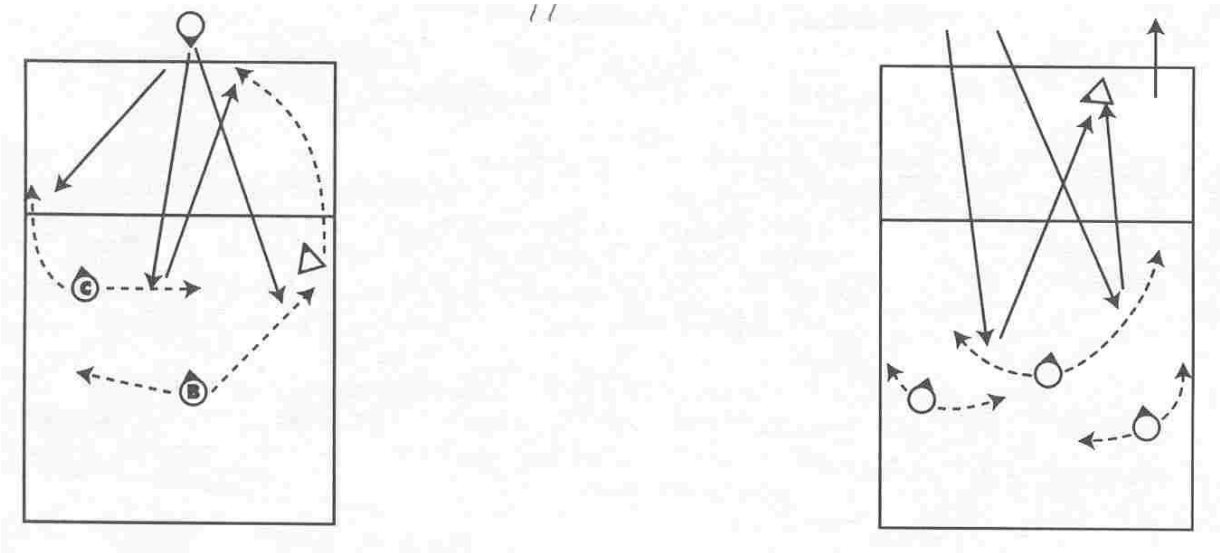


Cada jugador debe tener definida una área de cobertura a la defensiva para no chocar con sus compañeros o dejar áreas desprotejidas.

③ Cuando dos jugadores están en posición de recibir un balón, la predicción del siguiente lanzamiento es esencial para la buena formación del juego. Sin esta predicción, la defensa estará en desventaja cuando el rematador intente hacer una finta o lanzar el balón entre los jugadores, como se ve en el diagrama. Cuando *A* predice el siguiente ataque *B* puede moverse hacia delante para la recepción de la finta del lanzador o para ser colocador del balón recibido por *B*. Por lo tanto, la formación de recepción en el sistema de voleibol de seis jugadores siempre necesita la intuición de todos ellos. Al mismo tiempo, los jugadores deben moverse 45° en diagonal unos de otros, cruzarse y cubrirse, como se ve en el siguiente diagrama.



- Cuando tres jugadores reciben un balón rematado, *A* se mueve para la recepción de la finta o el siguiente pase y *B* se mueve detrás de *C* para cubrirle, moviéndose cada uno en diagonal, como se muestra el diagrama (C). Este principio debería aplicarse en todas las formaciones de equipo para situaciones de defensa del voleibol, incluso en la formación de recepción de servicio, como se ve en los siguientes diagramas:

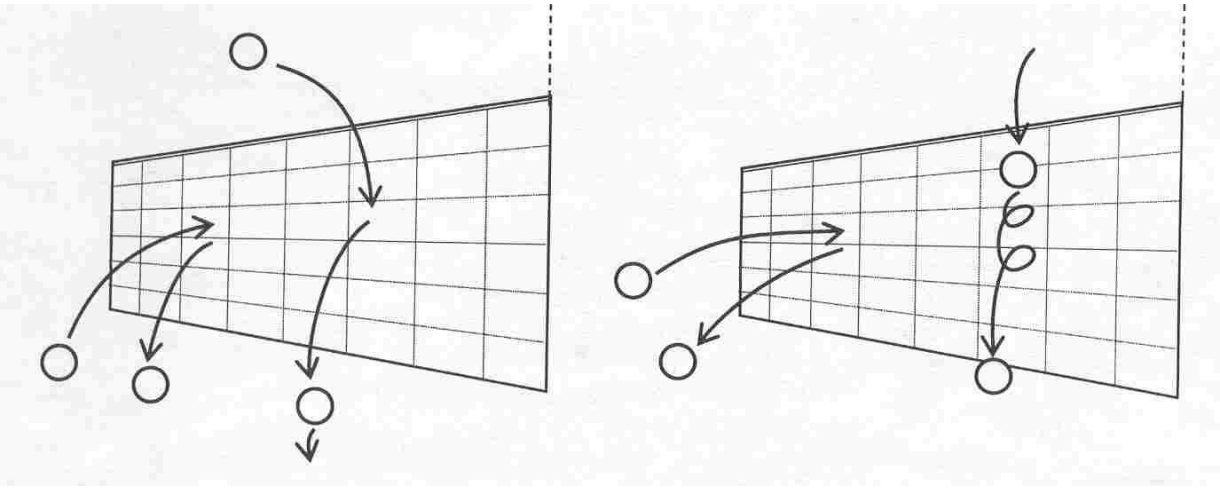


- Cuando los jugadores dominan las técnicas fundamentales de defensa, el entrenador debe introducir algunas variantes o técnicas aplicadas, tales como la recuperación de balones rebotados en forma inesperada, para cobertura o ayuda.

Juego en la red (recuperación de la red)

La recuperación en la red es uno de los elementos de defensa. Hay algunas diferencias en el tipo de rebote, como se ve en el siguiente diagrama. El entrenador debe introducir a los jugadores en el entrenamiento de recuperación en la red suponiéndose todos los casos en la situación de juego. tres factores que afectan al balón que proviene de la red son:

1. La velocidad del balón mientras va a la red.
2. La parte de la red en la que toca.
3. El ángulo de desviación del balón desde la red y la dirección del giro del balón.



F) RECEPCIÓN DEL SERVICIO

La recepción del saque es la principal circunstancia en que se aplica la técnica del pase de antebrazos.

Cuando un equipo falla la recepción del saque, el equipo contrario consigue un tanto inmediatamente como consecuencia del error. Por lo tanto, es esencial dominar las técnicas correctas de recepción de saque si se quiere formar un buen equipo y tener posibilidades a la ofensiva.

RECEPCIÓN DEL SAQUE

El fundamento más utilizado en la recepción del saque, debido a la trayectoria y velocidad del balón es el golpe bajo o también llamado de antebrazos.

1. Posición de las extremidades superiores.

a) Las manos: se utilizan varias formas de la colocación de las manos y como se sujetan.
Ejemplo: Manos sobrepuestas.

- Angulo recto entre los dedos de ambas manos (de índice a meñique)
- Aproximación de los pulgares, paralelos y a la misma altura, ejemplo: manos entrelazadas.
- Dedos índice a meñique de cada mano entrelazadas.
- Pulgares juntos y paralelos.

En cualquiera de los 2 casos, lo más importante a tener en cuenta es:

- Que los pulgares estén paralelos y a la misma altura para que los antebrazos puedan estar también a la misma altura (prolongación de los pulgares).
- Que las manos estén sujetas entre ellas para que no puedan separarse en el momento del contacto con el balón.
- En el momento del contacto con el balón, las manos deben efectuar una flexión dorsal (hacia el suelo) para facilitar la extensión total de los brazos.

b) Los brazos:

- Codos totalmente extendidos.
- Supinación de los antebrazos (rotación externa), efecto de la flexión dorsal de las manos.
- Aproximación entre sí de los antebrazos.

2. Posición de las extremidades inferiores:

Es difícil describir con precisión la posición correcta de las piernas, por estar en función de las trayectorias del balón. Con una trayectoria muy corta o próxima al suelo, el centro de gravedad del cuerpo se situará muy abajo, con gran flexión de las piernas. Por el contrario, las piernas estarán extendidas para interceptar trayectorias más paralelas al suelo.

Como término medio, diremos que los brazos extendidos deben estar paralelos al eje de una pierna (fémur) y que, en cualquier caso, el contacto debe realizarse en un momento de equilibrio estable (aún efectuándose sobre una pierna).

3. Contacto con el balón.

a) Punto de contacto: el balón entrará en contacto con la superficie plana de los antebrazos en su primer tercio anterior.

b) Acción de los brazos y piernas.

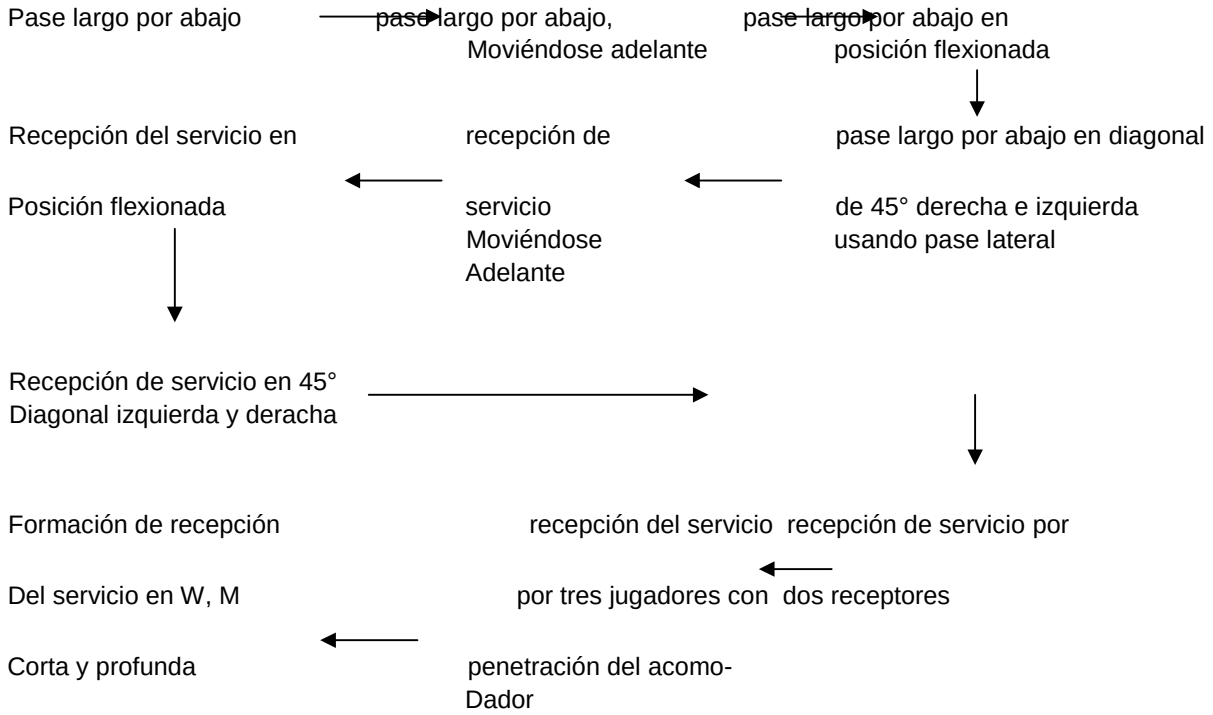
- Amortiguación: durante la aproximación del balón hacia los antebrazos, estos últimos retroceden ligeramente (hacia el cuerpo) en la acción de frenar la velocidad, al mismo tiempo que se realiza una leve flexión de las piernas.

En este momento de punto muerto, los brazos deben estar paralelos al eje de las piernas (una por lo menos).

- Impulso del balón: las cadenas cinéticas desde los tobillos hasta los hombros e extienden en dirección al punto de envío del balón.

c) Posición final: después del contacto con el balón, debido al propio impulso de las piernas, el jugador sigue con su desplazamiento las evoluciones del juego para un posterior remate o apoyo del mismo.

Proceso de entrenamiento de recepción de saque



Principios técnicos en la recepción del servicio

- El primer paso para una correcta recepción del servicio es moverse hacia el balón y recibirlo directamente adelante del cuerpo.
- Si es posible, el balón no debe recibirse a mayor altura que la cintura.(figura 41) • Debe recibirse entre las rodillas en posición baja y enviarlo al colocador.
- La trayectoria del saque cambia en forma súbita aproximadamente sobre la red y a la altura de los hombros de los jugadores de la 1ª línea. Por lo tanto cuando un jugador recibe un saque flotante, no debe recibir el balón estirando el cuerpo hacia arriba. Deberá vigilar el balón cuidadosamente y mirar en dirección al colocador antes de efectuar la recepción del saque. El desplazamiento de los jugadores es de un ángulo de 45° aproximadamente.

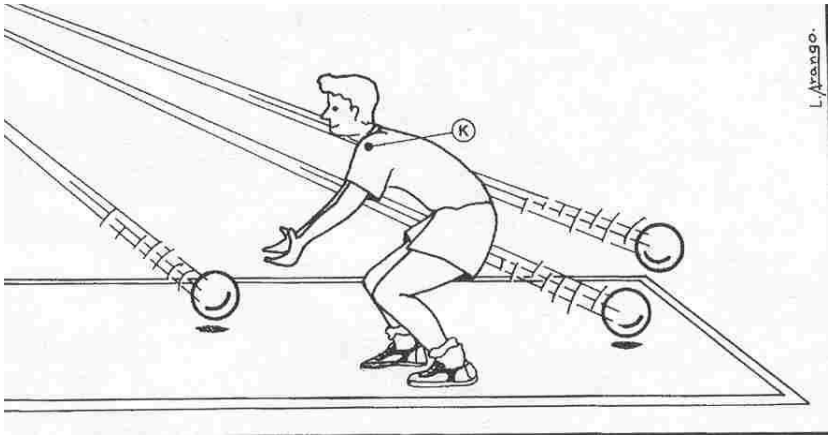


Figura 41

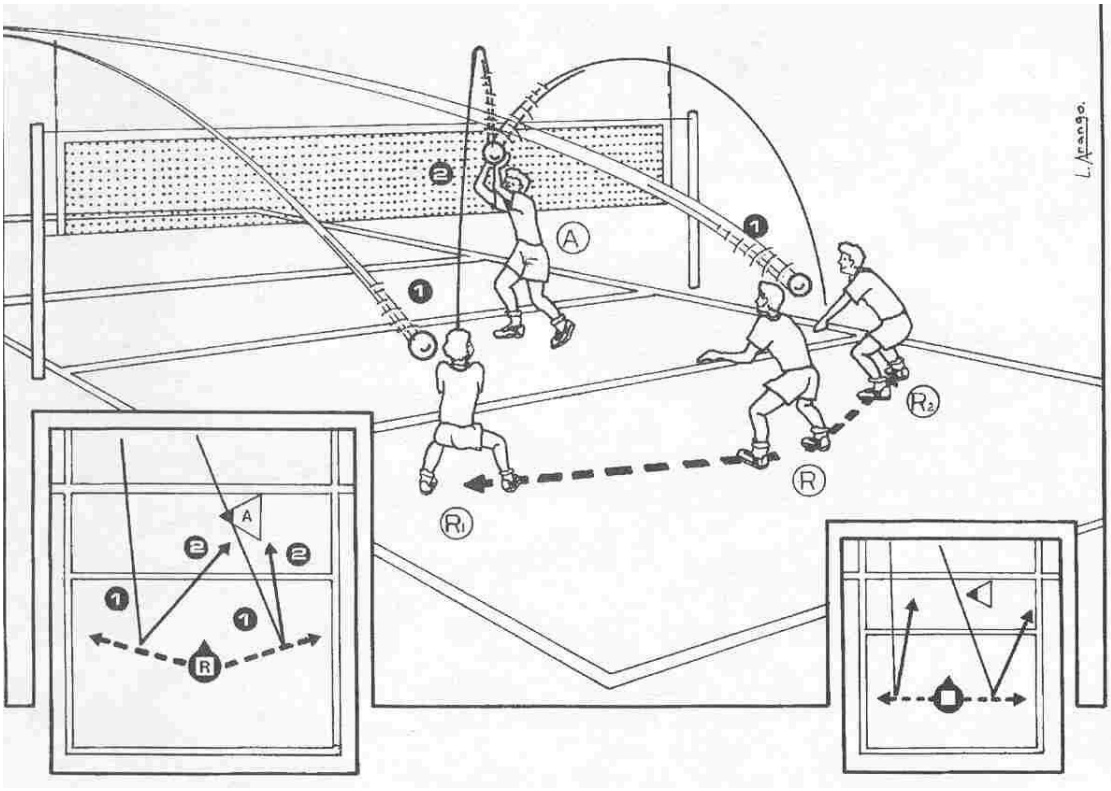


Figura 42

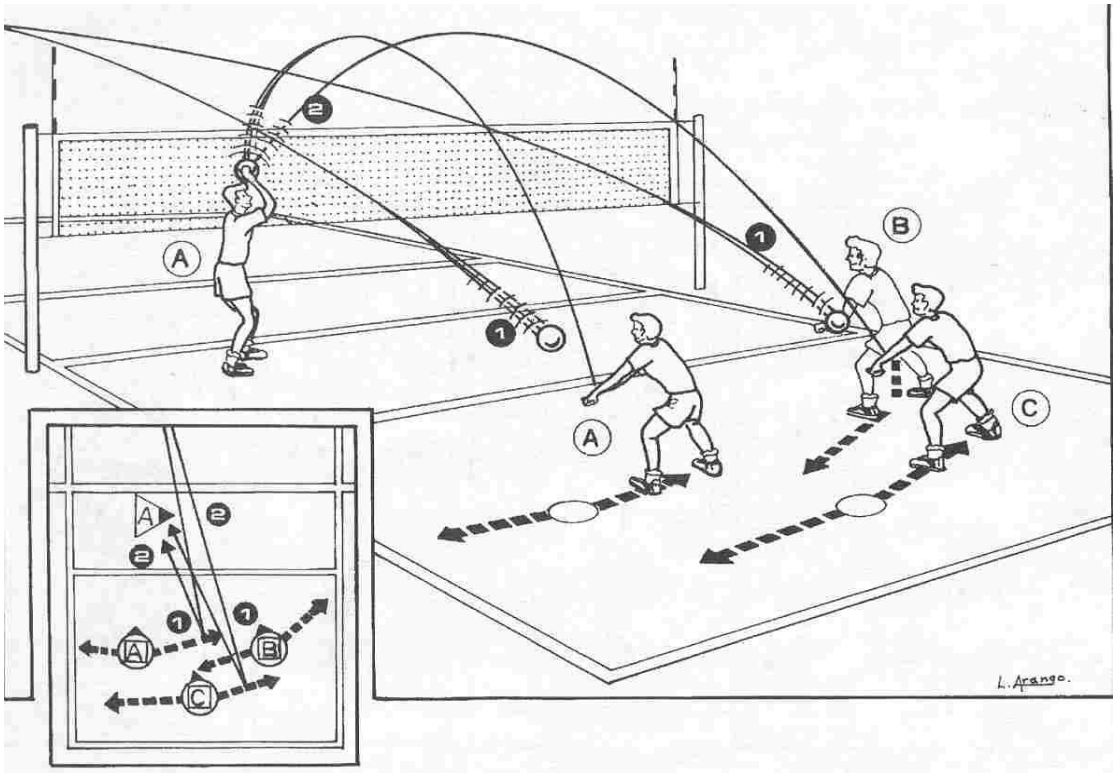


Fig 43

G) BLOQUEO

El bloqueo es uno de los fundamentos más importantes y difíciles para la enseñanza, el procedimiento para su entrenamiento es el siguiente:

Posición de inicio y forma → despeje y forma del
Del bloqueo → bolqueo en el aire
↓
Acercamiento y salto con ← acercamiento y salto en
Un paso lateral → el mismo lugar
↓
Acercamiento y salto → acercamiento y salto moviéndose
Moviéndose atrás y adelante → 45° en diag
↓
Un bloqueo contra un → acercamiento y salto moviéndose
Remate dirigido → paralelo a la red con paso
Lateral, cruzado y rápido
↓
Predicción de la dirección y → colocación de las manos
Tiempo del remate → hacia la cancha
↓
Bloqueo doble y sincronizado para → recuperación y movimiento
Un bloqueo perfecto ← hacia la proxima jugada

EL BLOQUEO

El bloqueo es el elemento más importante de la defensa. Permite reducir y delimitar el campo de acción del remate, interceptar, rechazando o frenando las trayectorias del remate.

1. Posición de partida

Posición erguida, con ligera flexión de las piernas de unos 10° aproximadamente. Separación de 30 a 40 cm de la red.

Manos abiertas a la altura de la cara ligeramente adelantadas a la altura del cuerpo (visibles para el bloqueador).

2. Ubicación y desplazamientos

Descripción de la ubicación y desplazamientos, en función de las posiciones específicas (central o laterales).

3. Salto del bloqueo

- Flexión de las piernas: la flexión de las piernas en el momento del impulso es muy similar a la batida en el remate.
- Extensión de las piernas: fuerte impulso vertical, al mismo tiempo que los brazos van a buscar su máxima altura de alcance.
  Frente al vuelo, el cuerpo se mantiene extendido, con una ligera flexión anterior de piernas y tronco, para mantener el equilibrio y favorecer la penetración de los brazos en el campo contrario.
- Posición de los brazos: los brazos, totalmente extendidos, mantienen una angulación con el cuerpo en función de la altura de los hombros con respecto al borde superior de la red.
- Posición de las manos: totalmente rígidas, abiertas, con una separación de 1 o 2 cm entre sus dedos pulgares, están orientadas con una ligera anteversión palmar, hacia la zona central del campo contrario .

4. Caída del bloqueo.

La caída del bloqueo, es muy similar a la del remate en la amortiguación del impacto con el suelo, debe ser lo más equilibrada posible. La huella de la batida debe casi corresponder con la de la caída para así evitar:

- Infracción del reglamento con la red.
  - Contacto con un compañero, lo cual puede derivar en pérdida de equilibrio y lesión (tobillo o rodilla) o infracción de reglamento.

5. Tipos de bloqueo.

En función de la situación del remate (altura y separación de la red) con respecto a las manos del bloqueo, este último elige el tipo de bloqueo más conveniente a utilizar:

- Bloqueo ofensivo: gran penetración de los brazos y manos en el campo contrario.

- Bloqueo defensivo o de control del balón: las manos están en prolongación de los antebrazos, lo cual permite un rechazo del balón hacia su propio campo o campo contrario.

Retroversión de las muñecas hacia su propio campo, lo cual permite, controlar la trayectoria del balón para un posterior contraataque.

Posiciones fundamentales para el bloqueo

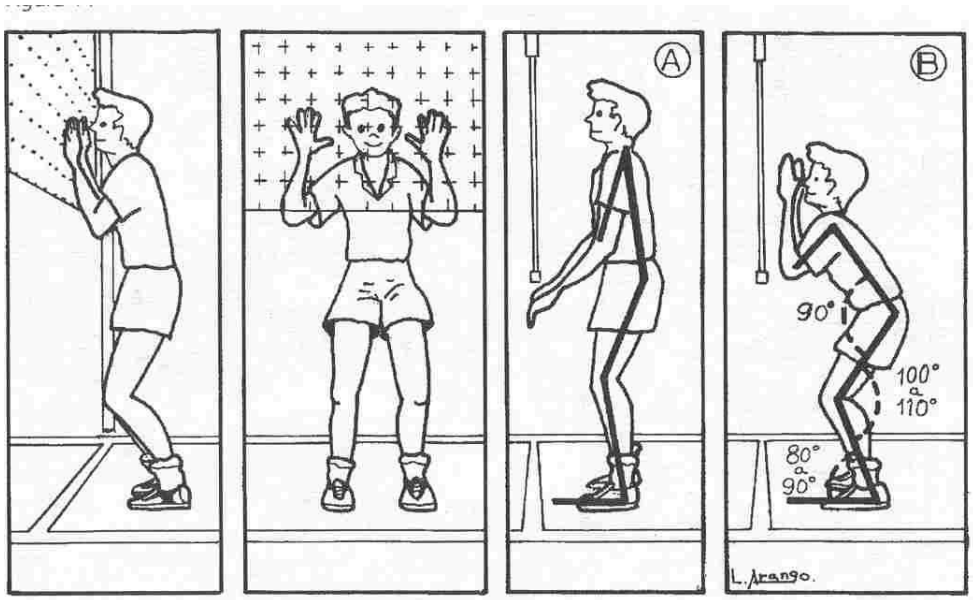


Figura 44

Altura y condiciones necesarias para el bloqueo

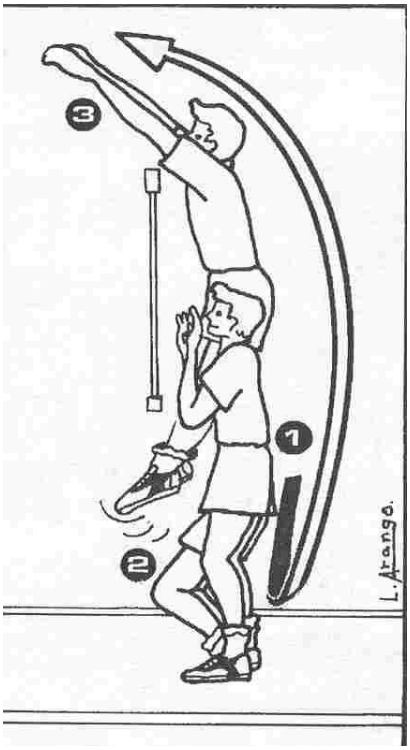


Figura 45

Saltar lo más alto posible y extender las manos sobre la red al menos a la altura de la red.

Hombres	Codos por encima de la red.
Mujeres	La mitad del brazo entre el codo y la muñeca por encima de la red.

- Una correcta coordinación en el momento del salto es también un elemento muy importante para el bloque eficaz. Si la sincronización “tiempo” es inadecuado el balón se desviará hacia afuera después del bloqueo. Si el bloqueador salta en el momento equivocado o en mala posición, el balón caerá entre la red y el cuerpo. Al mismo tiempo, el defensor en segunda línea puede no predecir la trayectoria del balón rematando y no podrá defenderlo adecuadamente. El “tiempo” para el bloqueo dependerá de la capacidad de salto del rematador, la fuerza del remate y la distancia respecto a la red.

Movimiento y trabajo de piernas en el bloqueo

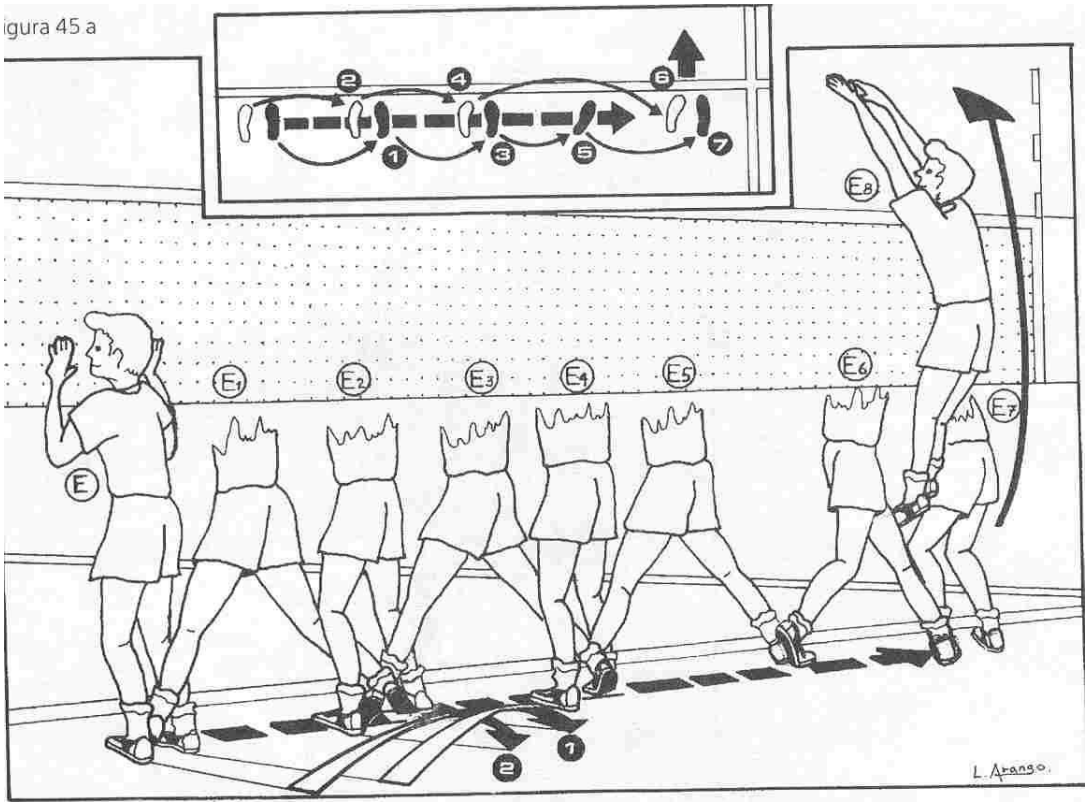


Fig 45ª

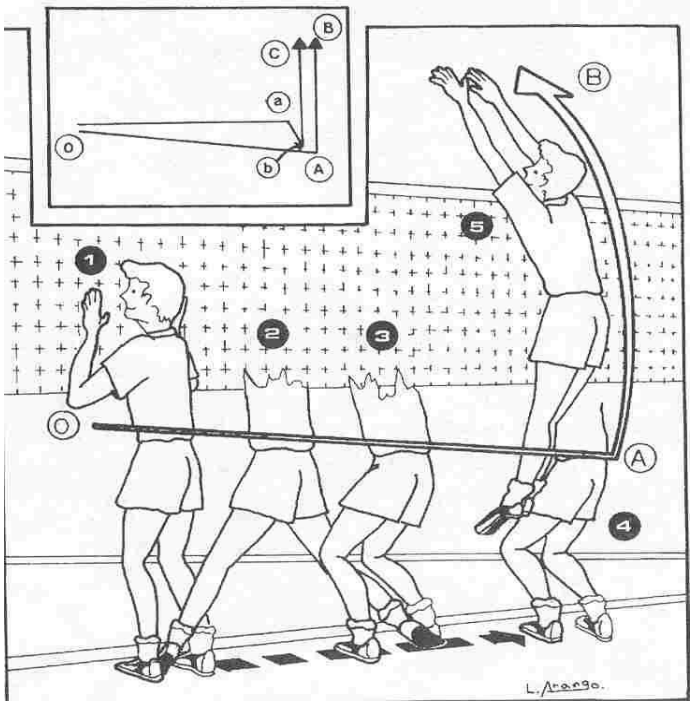


Figura 45b

Movimiento de los brazos en el bloqueo

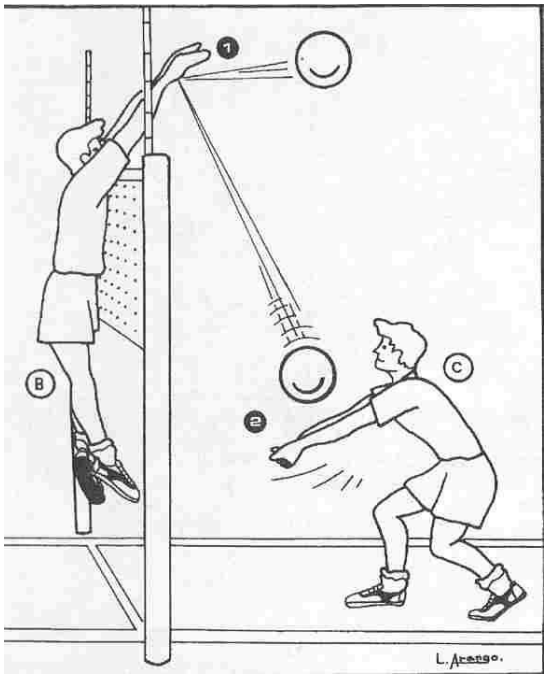


Figura 46

- En el acercamiento final, el bloqueador debe estar orientado hacia el interior de la cancha para evitar que el rebote de su bloqueo sea hacia fuera (block out).
- Después del saque del equipo contrario, el bloqueador debe vigilar la entrada al ataque del rematador y predecir la dirección de la trayectoria del remate.
- Debe aprenderse la técnica de aumentar la envergadura del bloqueo moviendo las manos a lo largo de la red después de predecir el trayecto del balón rematado.
- En el contacto final con el balón rematado, extender los pulgares y los meñiques y añadir acción de muñecas para dirigir el balón al campo contrario.

Movimiento después del bloqueo

- Cuando consigue el bloqueo con éxito, debe prestar atención al próximo ataque del oponente para el siguiente bloqueo.
- Cuando no consigue bloquear, debe orientarse hacia la cancha en dirección al balón lanzado para el siguiente juego, como se ve en el diagrama siguiente.

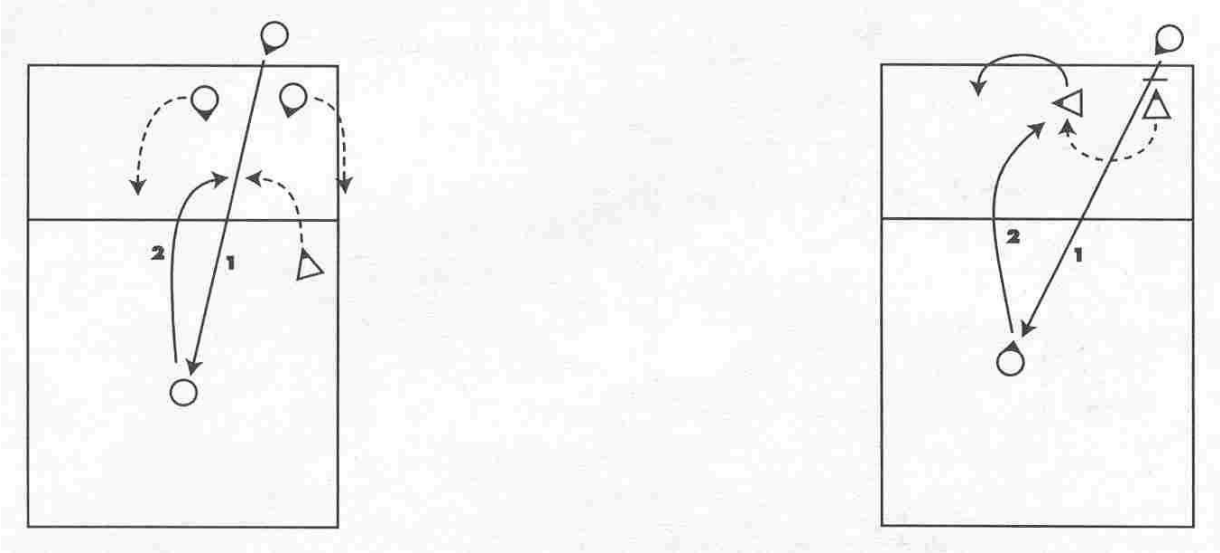


Fig 70

Principios y métodos de bloqueo con más de dos jugadores

El bloqueador que esté más cerca del rematador será el que fije el bloqueo.

Fig 70

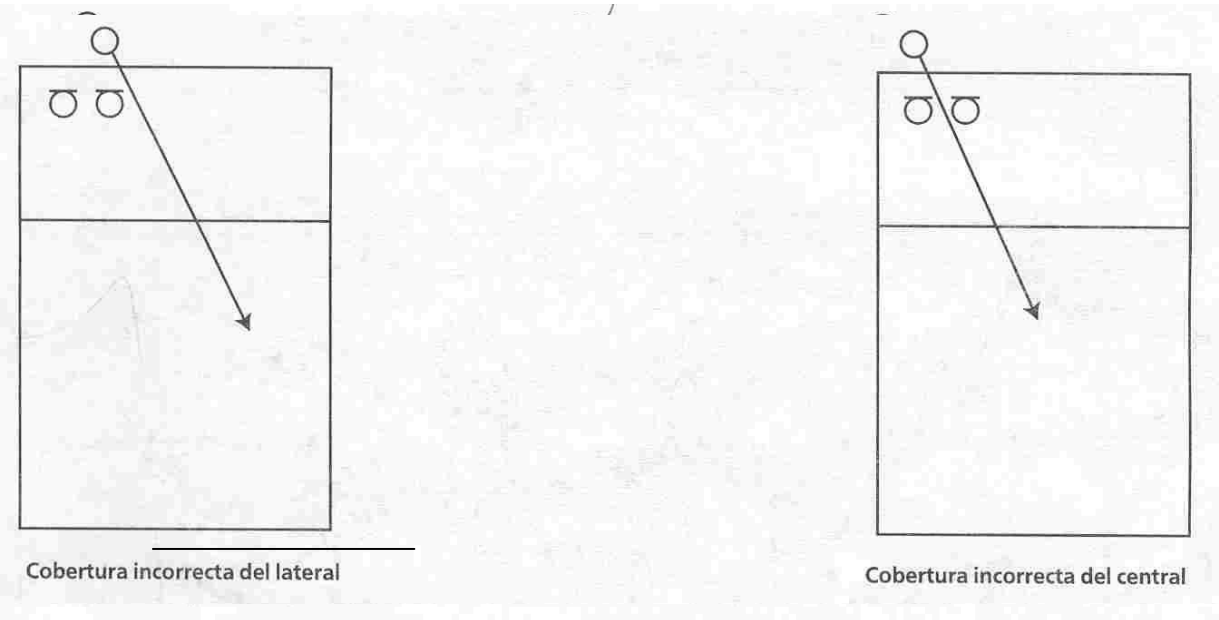


Fig pag71

Criterios sobre si saltar o no en el bloqueo

Este criterio dependerá de las siguientes condiciones en el equipo contrario:

- Distancia del pase hasta la red.
- La aproximación del rematador está o no bien sincronizada.
- Habilidad del rematador (para rematar fuerte o no).

En nuestro medio se considera que el voleo debe ser el primer fundamento técnico en el programa de enseñanza por las siguientes razones técnicas:

a. El material de apoyo pedagógico que se obtiene en el mercado (balón) es de un material áspero y duro para su utilización en los que inician.
b. Propicia y facilita el movimiento.
c. Facilita el acceso a la postura anatómica básica que exige el juego.
d. Propicia una mayor dinámica en los juegos introductorios.

El momento crítico: en el remate la fase terminal es el contacto con el balón, pero para que este se efectúe, debe existir el momento (crítico) exacto y preciso de los movimientos que ocasiona la intercepción del balón en vuelo (el timing). Esto se obtiene a base de entrenamiento y un volumen considerable de repeticiones.

EL BLOQUEO

Es la técnica en el Voleibol más difícil de enseñar y de aprender, la exitosa ejecución de esta técnica está limitada por varios factores, incluyendo la estatura del jugador, su habilidad para saltar y la situación. El proceso de toma de decisión del bloqueador, el que tiene lugar en una décima de segundo y presenta una gran complejidad, está influenciado por la altura y la velocidad con que se acomoda el balón, la distancia de la red desde la que se remata el balón, el estilo del rematador para balancear su brazo, su capacidad de salto su dominio de la sincronización y su mano eficaz, así como el rol del jugador ofensivo del equipo.

Los movimientos del bloqueo deben ser muy precisos, requieren disciplina y un sólido control, coordinación óculo-manual, coordinación del espacio-tiempo, es importante ayudar a que los jugadores comprendan estos principios del bloqueo.

En su programa de enseñanza se sugiere que el bloqueo sea el último fundamento técnico en el proceso de desarrollo de sus jugadores.

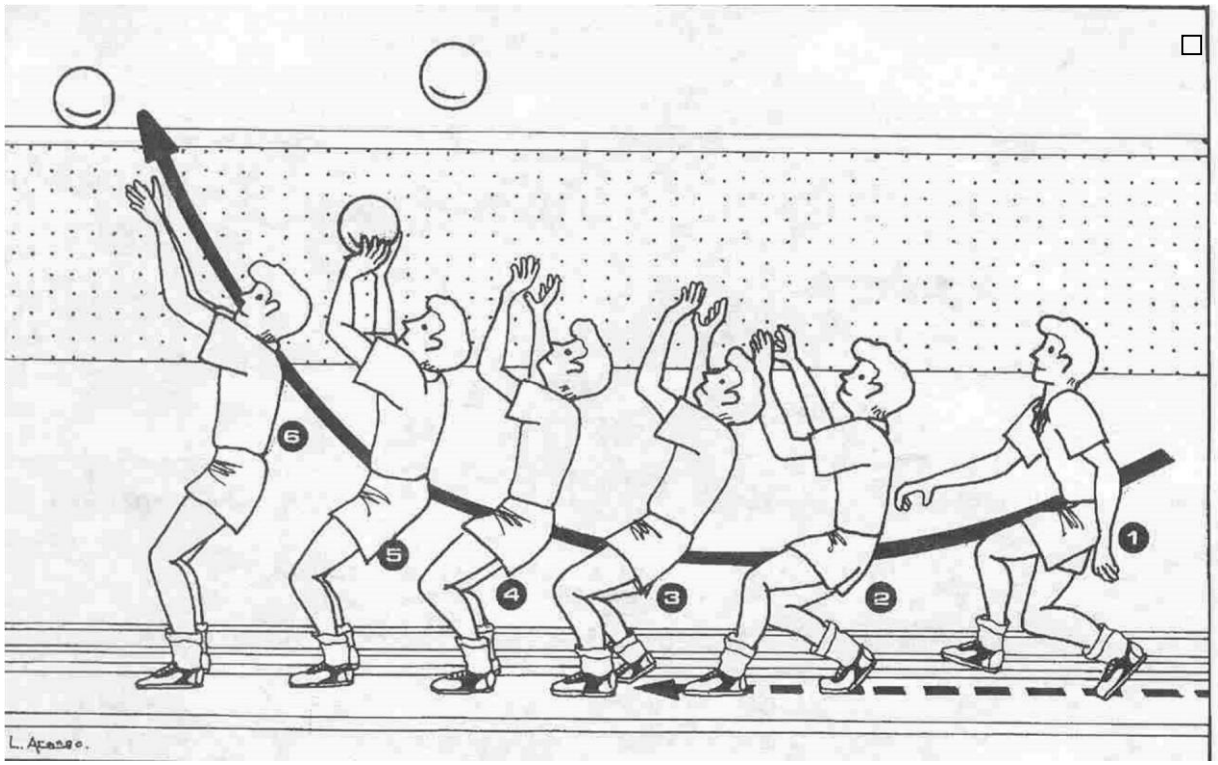
2.4 PRACTICA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS

PASE DE VOLEO Y ACOMODADA

Este apartado es el soporte de la sección práctica de pase por arriba o pase de voleo y la acomodada, el instructor presentará la sesión práctica con los siguientes objetivos:

- Los participantes entenderán claramente de lo que es el pase de voleo
- Los participantes se familiarizarán con los métodos básicos de enseñanza del pase de voleo

PASE DE VOLEO

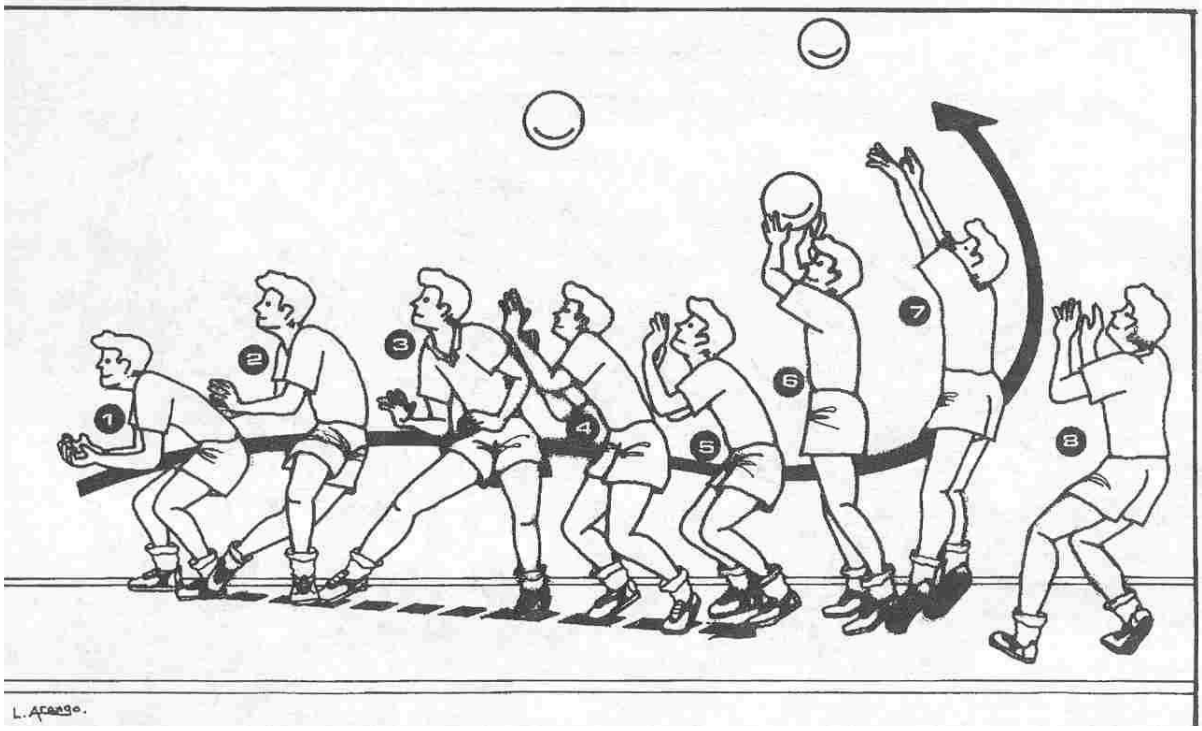


Técnica y táctica indi vidual

Aspectos técnicos	Comentarios
Colocar el cuerpo bajo el balón (fig., 1, 1-4).	Conocer el área de la cancha y estar listo para ajustar la posición en ella.
Adoptar una posición balanceada antes del contacto (fig. 1, 3).	Anticipar de quién y de dónde viene el balón y colocarse de cara a la trayectoria en la que se lanzará el balón.
Alinear los codos y las manos arriba y delante de la frente para el contacto (fig. 2).	Elegir la mejor manera de dar el pase por arriba o por abajo con relación a la altura y velocidad del balón.
Tocar el balón con las falanges de los dedos y pulgares (fig. 2).	Controlar el balón con relación a la trayectoria de vuelo, dirección a otro jugador o situación de juego.
Seguir la trayectoria del balón con el cuerpo entero, muñecas y dedos.	Estar listo para la siguiente acción como ataque, defensa o asistencia.

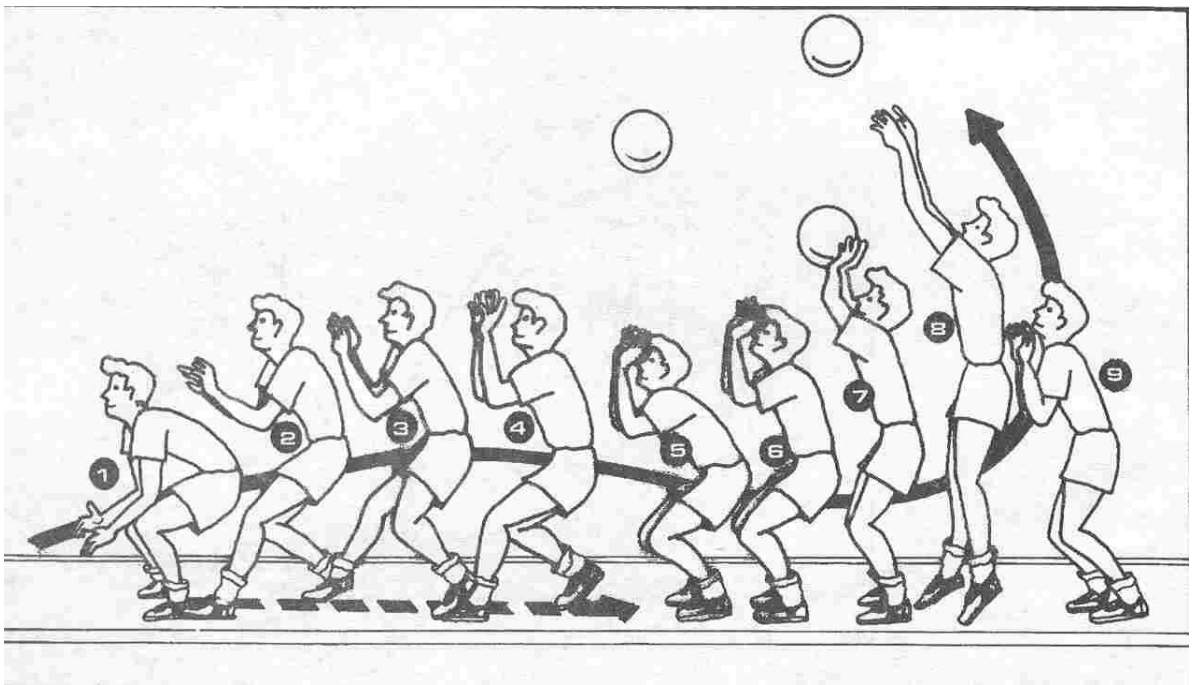
FIG. 2

Figura 3 técnica y táctica



Variación del trabajo de pies y movimientos en la cancha antes del contacto

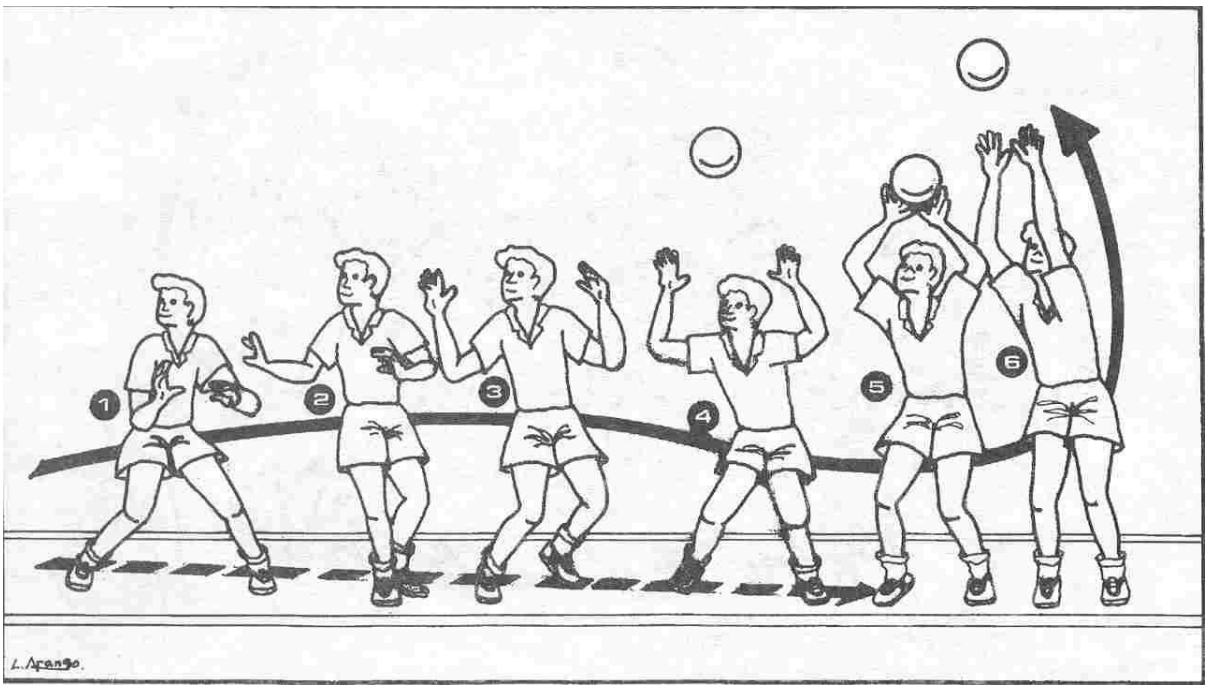
FIG. 4



Técnica y táctica individual Se requiere de

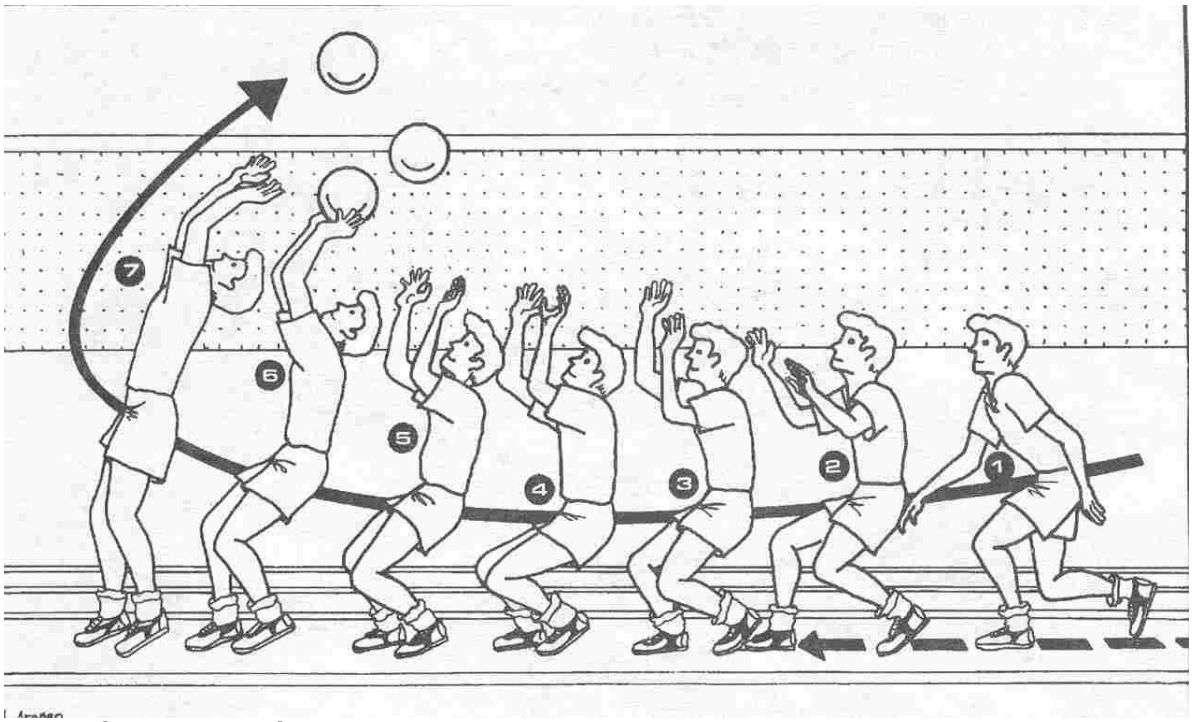
diferente trabajo de pies para distancias más largas en dirección diagonal y hacia atrás (fig. 3) o lateral (fig. 5).

FIG. 5



Pase ????? de la frente y hacia atrás

FIG. 6



TÉCNICA Y TÁCTICA INDIVIDUAL

Relacione y ajuste el primer contacto con el balón con la acomodada y/o dirección del pase en el voleo hacia atrás (fig.6); se debe asegurar que la cadera esté bajo el balón, el ángulo de la parte superior del cuerpo permite que los hombros se extiendan en la nueva dirección del vuelo del balón.

El control del vuelo del balón que es conveniente para cada rematador en particular.

Enseñanza del pase por arriba y acomodada.

1. La técnica del pase de voleo puede ser ejecutada individualmente (cada jugador con un balón) en ocasiones contra la pared o hacia arriba. En paredes en tercias o cuartetas con diferentes posiciones: círculos, filas, líneas, etc. La selección de la formación en particular depende de las condiciones creadas principalmente por el número de jugadores, balones, espacio, nivel de los jugadores, metas u objetivos del ejercicio o curso y por la creatividad del entrenador o profesor. La práctica es mejorada por la utilización de ejercicios de juego con condiciones variables o estables o algunos juegos de aproximación, la siguiente es una breve lista de ejercicios recomendados para tal fin.

a) El jugador asume una posición que puede ser variada (sentado, de rodillas, acostado, etc.) antes del voleo, a otro compañero esto es más difícil y demanda buena precisión de la posición del movimiento.
b) El jugador volea encima de su cabeza y cambia la postura sin dejar de volear (sentarse, hincado, acostarse, etc.), esto requiere no sólo de precisión, sino también de agilidad y coordinación. Para los jugadores menos avanzados el mejor método es facilitar la transferencia de una postura a otra (por ejemplo, de parado a sentado).
c) Después de volear verticalmente sobre la cabeza el jugador salta y volea el balón de nuevo contra la pared, este ejercicio es importante porque requiere de precisión y buena sincronización, se puede practicar en equipo, voleando suficientemente alto para permitir al siguiente jugador saltar para el siguiente voleo.
d) Desde una determinada posición (sentado, de rodillas, acostado, etc.) volear el balón que haga otro compañero, incrementar el grado de dificultad forzando a los jugadores a adaptar la resolución técnica a la situación.
e) Voleo en paredes de dos balones simultáneamente, los balones hacen la misma trayectoria de vuelo, pero sin chocar, el ejercicio inicia con los dos jugadores lanzando el balón al mismo tiempo. Este ejercicio requiere de gran habilidad y sólo debe ser usado con los jugadores avanzados.
f) Dos jugadores a una distancia de 4 a 6 m uno volea frente a el otro y corre hacia atrás para volear nuevamente y rodear a su compañero ahora por el otro lado.
g) El acomodador recibe ambos pases alternadamente y acomoda a posición II y IV el éxito de este ejercicio depende de la correcta sincronización entre los pases, así como la misma altura de la acomodada para cada lado.
h) Acomodada en forma continua con pase de zaguero.
i) Acomodada alternada a zonas IV y II con pase de zaguero 9-A y con trayectoria de acomodada al lado opuesto 9-B.

EL PASE POR ARRIBA (ACOMODADA, COLOCACIÓN, ETC.)

En condiciones normales de juego, el pase de colocación debe realizarse con voleo, también denominado “pase por arriba”, para que el colocador pueda tener más opciones (en función de la recepción y de los rematadores) en la distribución del juego.

Existe la posibilidad de un gran número de tipos de pases en función de la dirección, altura, velocidad de las colocaciones, todas ellas dependiendo de los esquemas tácticos entre los conjuntos (TEMA: Táctica)

Describiremos las diferentes posturas anatómicas que se utilizan en las diferentes formas de colocar, desarrollando los fundamentos avanzados algunas características de la táctica individual del colocador.

1. Descripción técnica del voleo.

a) Contacto con el balón: el contacto se realiza cerca y por encima de la frente, con las manos abiertas en forma de copa, ofreciendo al balón una superficie cóncava en la que los dedos índices y pulgares forman un rombo. Se mantiene el contacto visual con el balón y los dedos (rombo) en el momento del voleo. El contacto con el balón lo realizan sola y exclusivamente la superficie interna y superior de los dedos (falange distal).
b) Amortiguación de la trayectoria del balón: a medida que el balón se aproxima al jugador, este último acompaña la trayectoria descendente con una flexión de las articulaciones de los codos, caderas, rodillas y tobillos, manteniendo la tensión en la articulación de las muñecas.
   En el momento del contacto, los codos tienen un ángulo de flexión de 90° el ángulo formado por las piernas está en función de la altura del balón en el momento del contacto y de la distancia a la cual se desea enviar el pase.
c) Proyección del balón: las cadenas cinéticas de los nudos articulares se extienden en una dirección hacia arriba y hacia delante (parábola), dependiendo de la trayectoria (altura y dirección) deseada.
   Ese movimiento de flexión y extensión del cuerpo limita los errores en la dirección de los pases, asemejando este fundamento a la acción de un proyectil disparado con un cañón corto.

2. Pase hacia delante

A partir de la posición correcta del contacto, con el balón por delante y encima de los ojos, los ángulos de extensión de las articulaciones inciden sobre el tipo de trayectoria deseada.

- Trayectoria vertical o parábola alta, empuje próximo a la vertical utilizando las piernas y los brazos.
- Trayectoria rápida a la banda (extendida), paralela al suelo, empuje horizontal, a partir de los hombros, hasta las muñecas.

3. Pase hacia atrás (de espalda)

La ejecución del contacto manos y balón es la misma para cualquier voleo.
El pase hacia atrás se diferencia del pase hacia delante porque el balón está situado (o el jugador se sitúa de esa forma) por encima de la vertical del eje del cuerpo.
En el momento del contacto con el balón los movimientos articulares se extienden hacia arriba y hacia atrás, con flexión dorsal de la columna, cuyo grado es definido por la trayectoria deseada.
Para una parábola más vertical, menor flexión y por el contrario, para una trayectoria larga, la flexión será más acentuada, siguiendo con la mirada el vuelo del balón.

4. Pase lateral

Los pases laterales se utilizan fundamentalmente en dos situaciones de juego:

- Para colocar un balón próximo a la red y para no cometer contacto con la red (con el codo o con el hombro).
- Para cambiar una trayectoria de pase con respecto a la posición de los apoyos de los pies sobre el suelo.
- Ejecución: desde una posición básica del voleo, la extensión del cuerpo se realiza con una flexión lateral del tronco del lado del pase y una extensión lateral máxima del tronco del lado opuesto del pase.

5. Colocar con caídas

Pase utilizado en la intercepción de trayectorias de balón que requieren una flexión profunda de las piernas, para transformarlas en pase hacia adelante o hacia atrás.

- Ejecución: el jugador está prácticamente sentado sobre el talón de uno de los pies, la otra pierna extendida hacia delante.
  En el momento del contacto, y para favorecer el impulso del mismo, el jugador se deja caer hacia atrás rodando sobre la espalda curvada. Su incorporación a la posición de erguido puede realizarse en el sentido inverso a la caída o rodando en una voltereta hacia atrás (más utilizado por la velocidad de ejecución y menor esfuerzo).
  Este tipo de pase puede realizarse después de un desplazamiento hacia delante o atrás y también después de un desplazamiento lateral, parada con un gran fondo de pierna, contacto con el balón, al mismo tiempo que el cuerpo rebota sobre el pie de apoyo para situarse de frente al objetivo.

6. Pase con salto.

En este caso, el jugador tiene que interceptar la trayectoria del balón a una mayor altura (por encima del borde superior de la red).

- Ejecución: el contacto con el balón requiere mayor extensión de los brazos y la acción de las piernas es prácticamente nula, lo que dificulta la precisión en parábolas altas y largas. Por estas razones, es un pase utilizado para trayectorias más cortas o tendidas y rápidas, con mayor acción a nivel de las muñecas.
  En suspensión se suele utilizar cualquier tipo de pase ya sea de recepción o de defensa del campo, exceptuando el pase con caída.

DEFENSA DE CAMPO

En este apartado se revisarán los aspectos prácticos de las técnicas defensivas los objetivos son los siguientes:

- Los participantes entenderán claramente las técnicas defensivas
- Los participantes se familiarizarán con los métodos básicos de enseñanza de la defensiva.

DEFENSA DE CAMPO (PASE POR ABAJO, FILDEO)

Técnicas defensivas

1. Defensiva a dos manos de frente al balón.
2. Defensiva a dos manos de frente o lateral con rodada.
3. Defensiva a dos manos lateral o de frente con fildeo.
4. Defensiva a una mano lateral o hacia delante con facial o rodada.

Por razones anatómicas las mujeres utilizan rodadas o deslizamientos laterales más que faciales. El principal propósito de la ???? de defensa es dar pase con ambas manos con la mayor precisión posible aunque la posición técnica del fildeo es importante, la defensa más exitosa se logra con una buena capacidad de anticipación, previendo las acciones del rematador y moviéndose en la posición correcta y el tiempo adecuado para la defensa.

Técnica y táctica individual

El fildeo es utilizado para recuperar los remates del contrario, el jugador defensivo debe elegir la mejor área de la cancha para defender en relación al ataque del oponente, el bloqueo y los demás jugadores en la cancha, además debe adoptar la posición baja, estar alerta y listo para reaccionar rápidamente (fig. 1, 4-5; fig. 2).

El defensivo debe de preparar su acción en un ángulo de 45° frente al punto del que proviene el remate, esto le permite interceptar el balón en su trayectoria de descenso antes de que esté fuera de su alcance o de que esté muy abajo (fig.3).

Figura 1

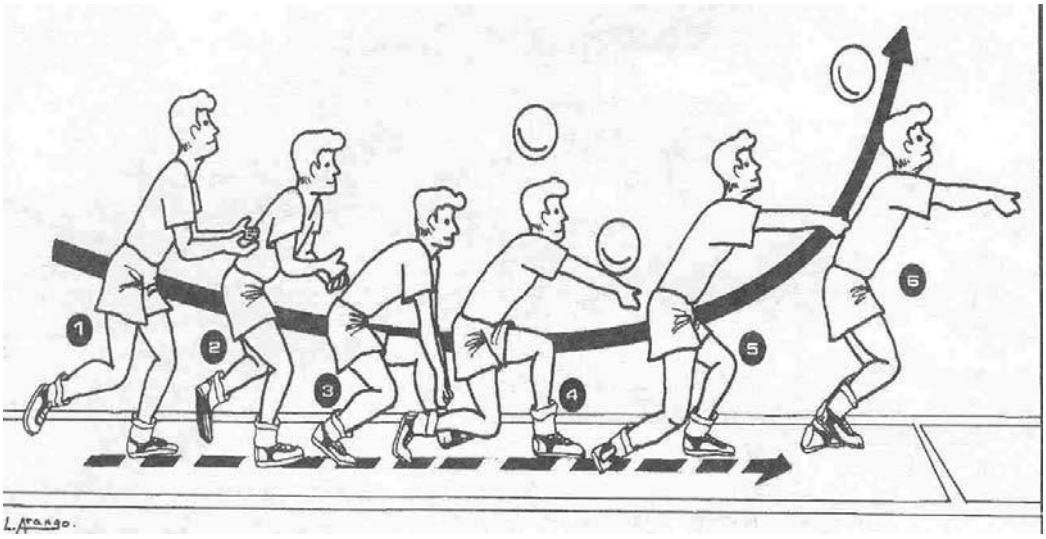


FIG. 2

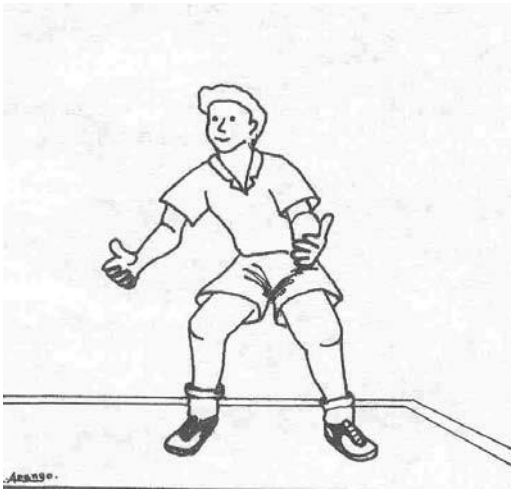


FIG. 3

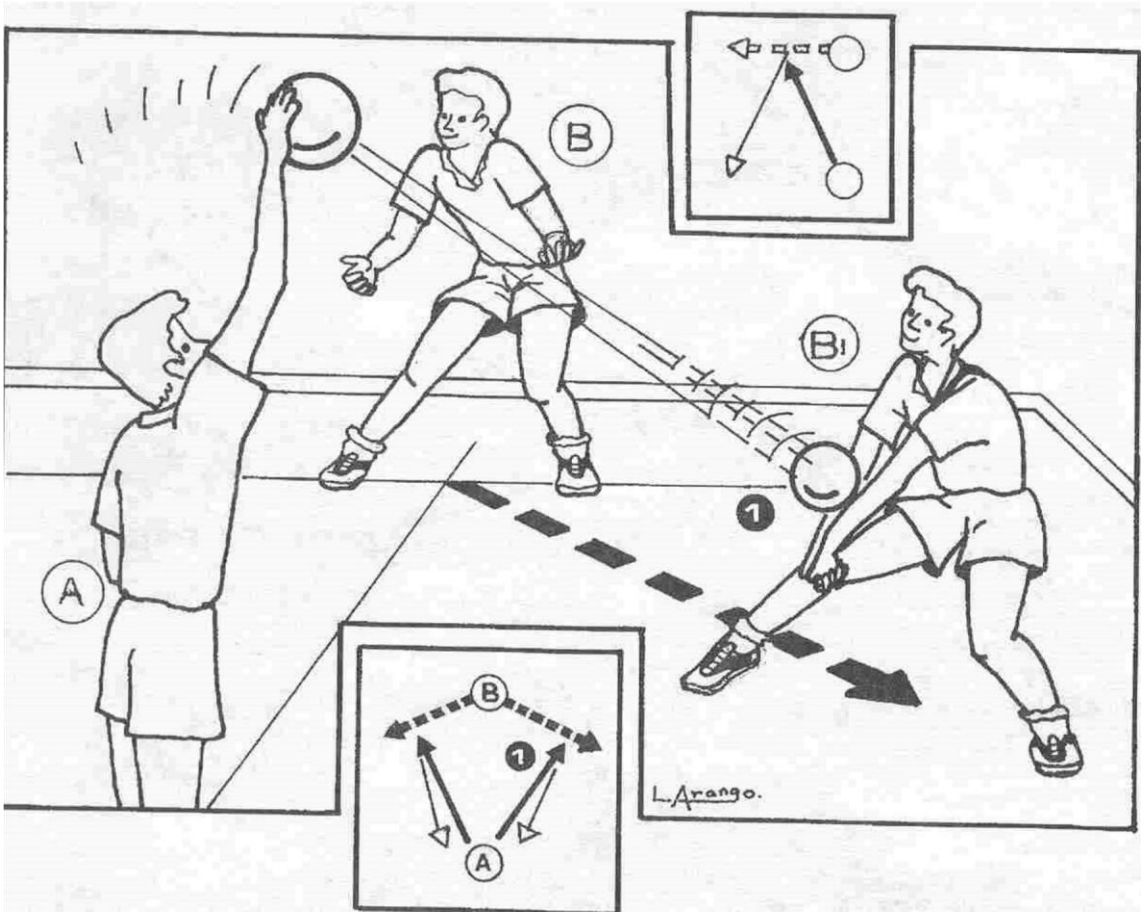


FIG. 4

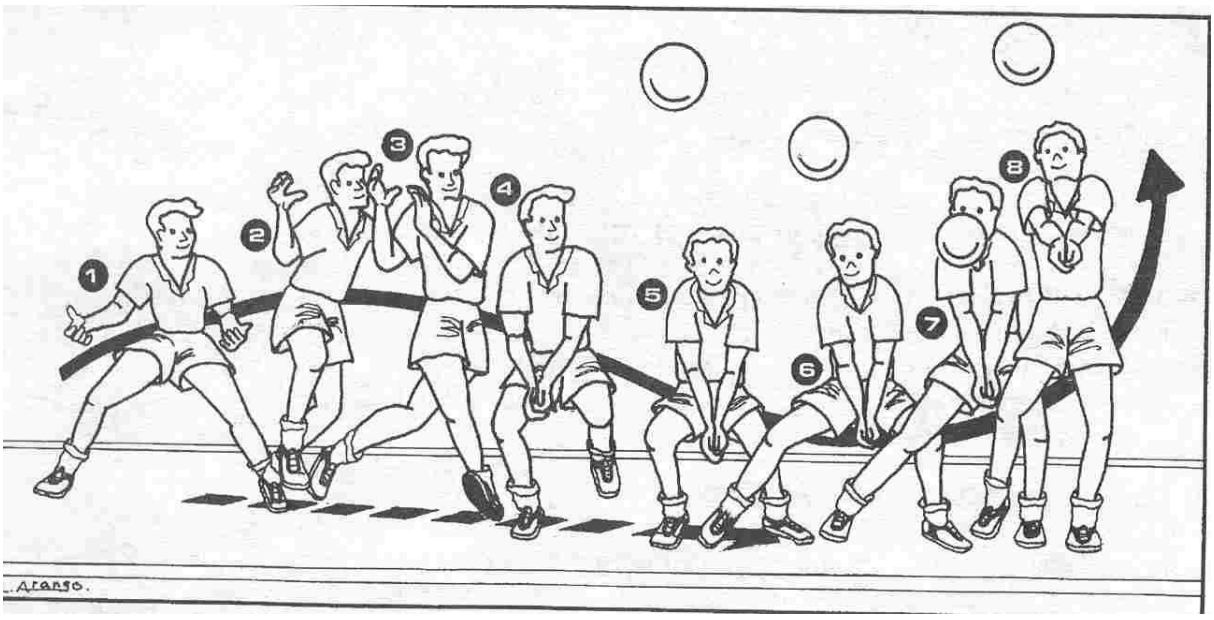
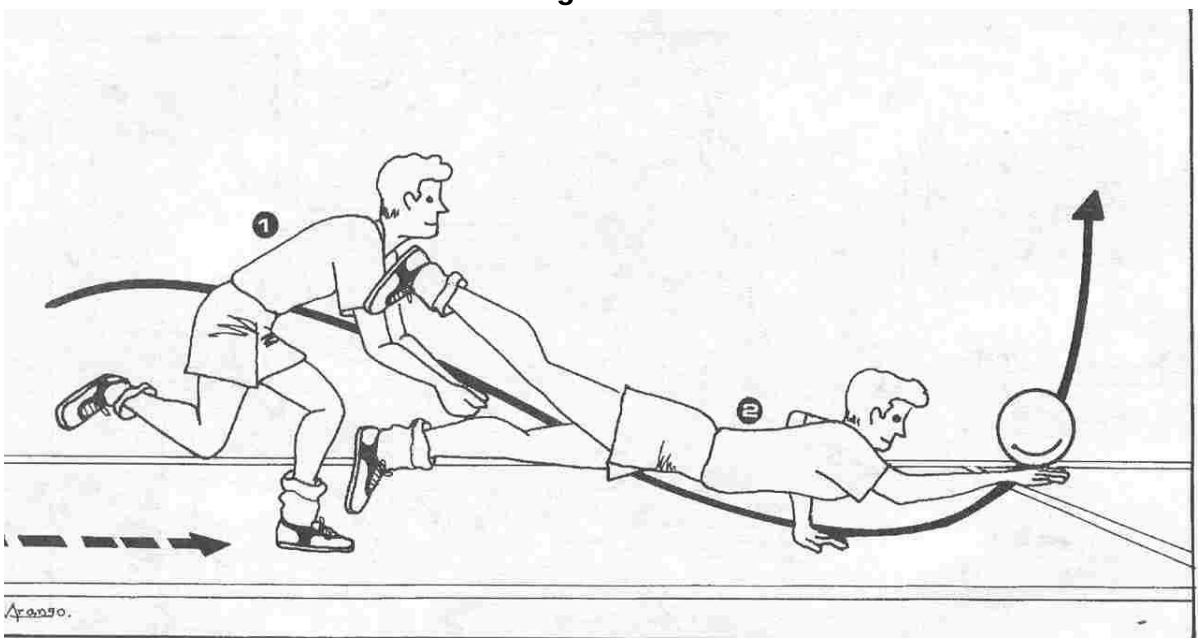


figura 5



Para defender se debe observar al jugador oponente la dirección de la acomodada, la aproximación del rematador y la posición del bloqueo; todo ello para poder anticipar dónde y cómo se efectuará el remate.

Para absorber el impacto de un balón rematado a gran velocidad, la postura debe ser estable y balanceada con el trabajo de pies correcto y sincronizado apoyando ligeramente hacia delante contra el balón para aumentar el control de espacio y ángulos del cuerpo hacia delante.

Enseñanza del fildeo

Los siguientes aspectos se deben tomar en cuenta en consideración en la enseñanza del fildeo:

- Superar el temor al balón rematado a gran velocidad.
- Superar el temor de tocar el piso por rodadas, faciales, caídas, etc.
- Existe poco tiempo de reacción para ejecutar las acciones defensivas.
- Anticipación al ataque ¿Cuáles son las posibilidades del atacante?, ¿Cómo y dónde está colocado el bloqueo?, ¿Dónde están los otros jugadores defensivos?

La capacidad de anticipación influye mucho en el éxito o fracaso de las acciones defensivas y es una cualidad decisiva en las tácticas individuales de defensa. En el entrenamiento la técnica defensiva debe ser combinada desde el principio con la táctica individual. El objetivo es alcanzar la aplicación de la técnica defensiva adecuada para resolver la situación de juego.

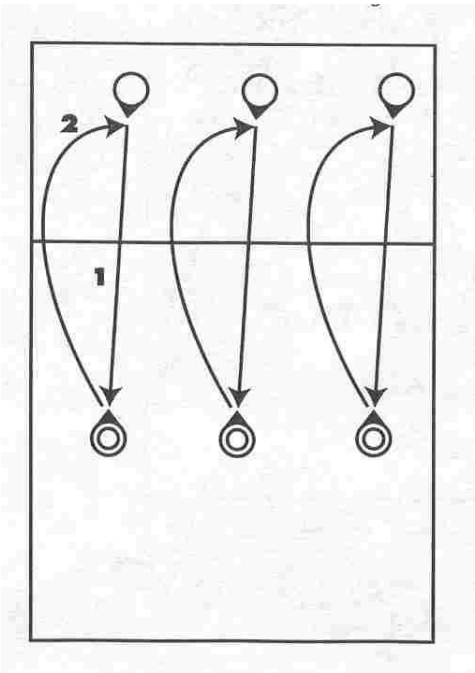
Ejercicios iniciales

1. Fortalecer brazos, espalda y piernas con ejercicios generales.
2. Hacer ejercicios de piso y juegos menores principalmente en posición baja con y sin balones.
3. Lanzar y atrapar balones en posición baja con pase por abajo.
4. Lanzar contra la pared y cachando como se hace en la posición de defensa.
5. Imitación de posturas defensivas después de, caminar, correr, paso lateral y lateral cruzado, rodada, salto, etc.
6. Enseñar la técnica correcta y el punto de contacto del balón en los antebrazos con el jugador en posición media, presionando un balón contra sus brazos en el ángulo correcto.
7. Botar un balón, poner la posición baja y con el balanceo de brazos adecuado cacharlo en el punto de contacto de los antebrazos.

Ejercicios para el fildeo

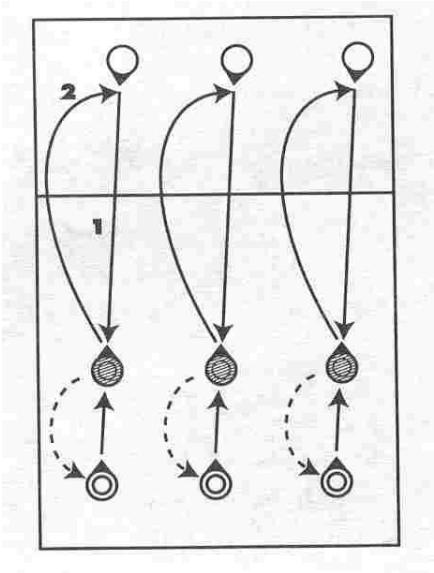
1. Fildeo sencillo, un jugador lanza el balón con ambas manos y por abajo al jugador que defiende y este se lo regresa.

FIG. 6



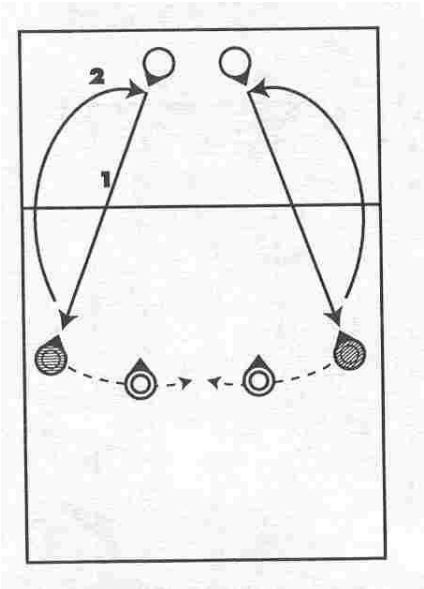
2. Similar al anterior, pero el jugador que defiende retrocede y arroja hacia delante.

FIG. 7



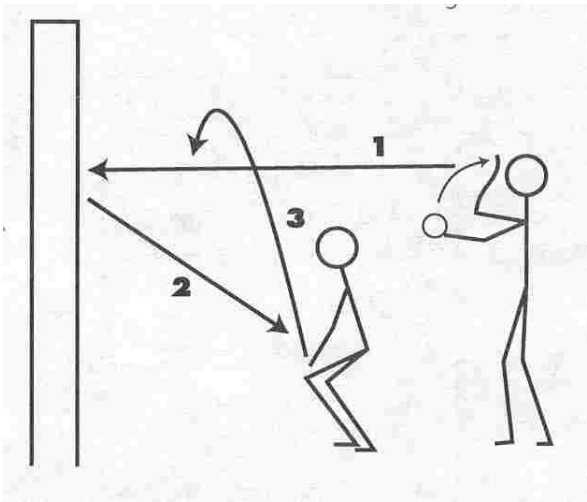
3. Similar al anterior, pero con desplazamientos laterales (paso añadido).

FIG. 9



4. Un compañero detrás del jugador que defiende, de frente a la pared, lanza el balón contra esta y el defensivo reacciona al rebote del balón.

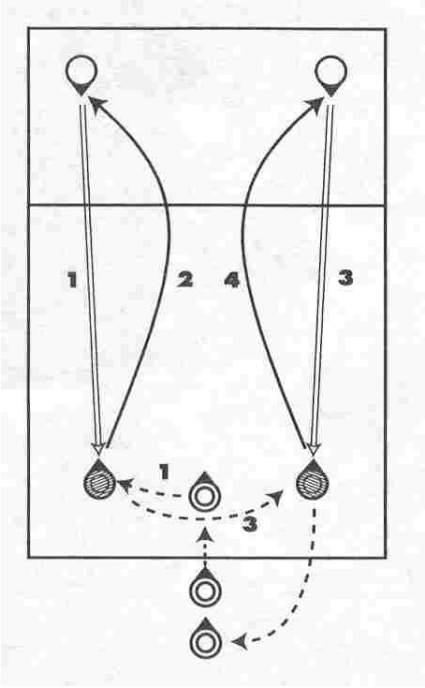
FIG. 9

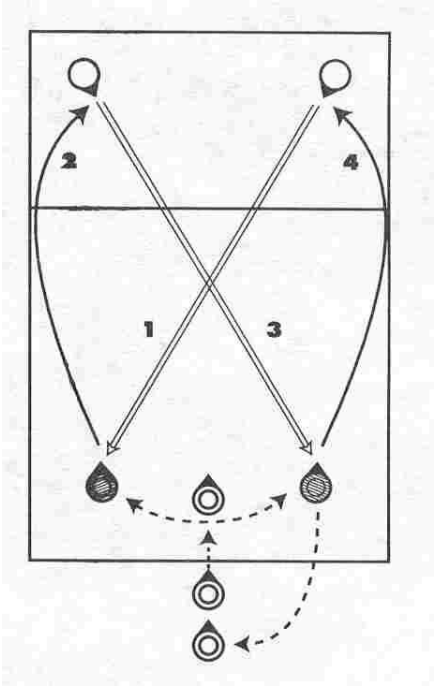


5. Fildeo por parejas, uno remata y el otro defiende.

6. Fildeo doble por cada defensivo en posición 1 y 6 continuo y luego con trayectoria de remate cruzado.

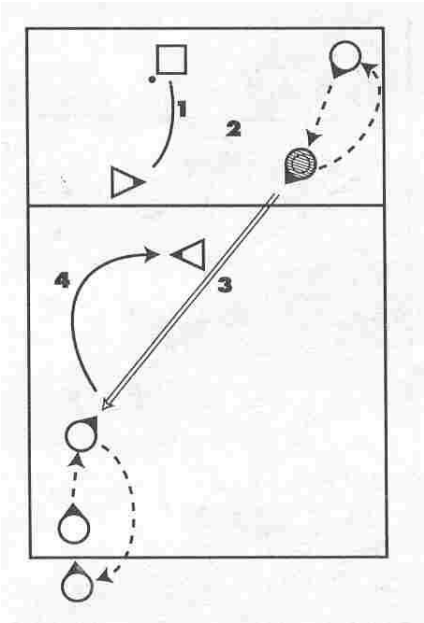
FIG. 9-A **FIG. 9-B**





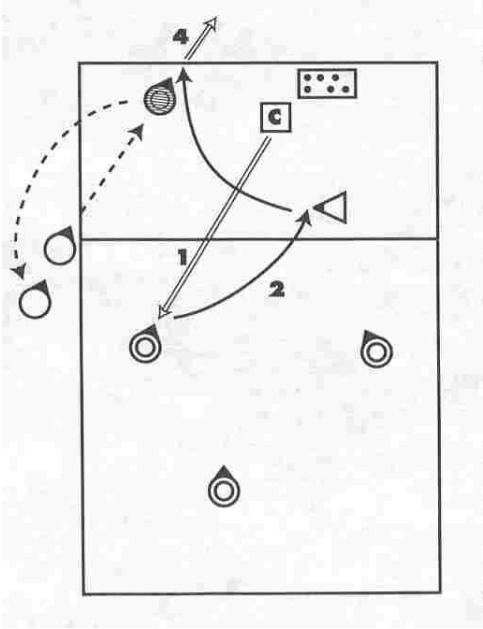
7. Defensa contra remate de posición 4 y de la otra cancha poner atención en la pierna del lado exterior que esté en dirección de donde se ejecuta el ataque y que el fildeo sea de frente.

FIG. 10



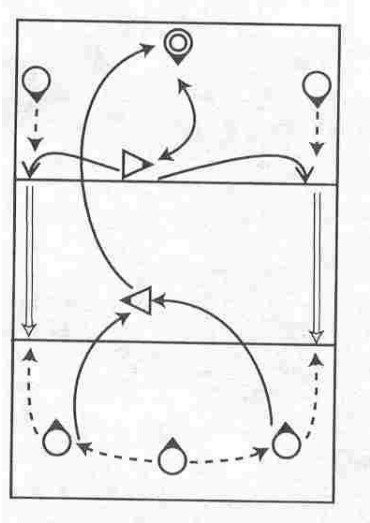
8. Fildeo con acomodada y contraataque, el entrenador subido en una mesa o banco lanza balones a cualquier jugador de la tercia que defiende estos lo recuperan hacia el acomodador quien la coloca al de la posición IV para que remate.

FIG. 11



9. Fildeo contra remate de la otra cancha y contraataque suave por los defensivos (atrás de la zona de 3 m) a la cancha contraria y continuar.

FIG. 12



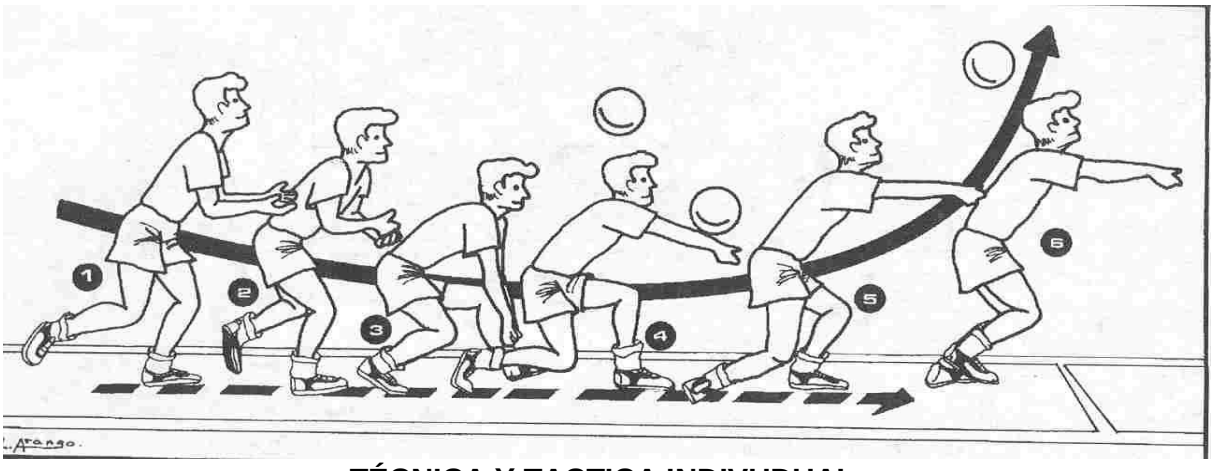
SERVICIO Y RECEPCION

EL PASE POR ABAJO

Este apartado es el soporte de la sesión práctica de los fundamentos técnicos servicio y recepción, los objetivos son los siguientes:

1. El entrenador entenderá claramente lo que es el servicio y la recepción.
2. El entrenador se familiarizará con los métodos básicos de enseñanza de servicio y recepción.

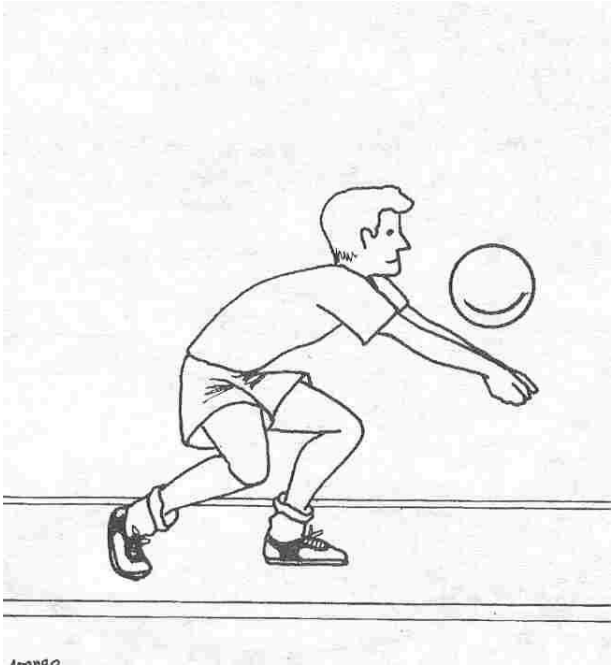
FIG. 1



TÉCNICA Y TACTICA INDIVUDUAL

Aspectos técnicos	Aspectos tácticos
Mover el cuerpo en posición baja y en dirección al balón (fig. 1, 1-3)	Conocer el área de la cancha y estar preparado para ajustar la posición en ella.
Adquirir una posición balanceada con los pies separados y rodillas flexionadas antes del contacto con el balón (fig. 1, 34)	Anticiparse en relación a de quién y de dónde viene el balón.
Juntar los codos y empujar la espalda hacia delante para que los ángulos queden en el ángulo para el rebote del balón (fig. 2)	Mantener la postura y la forma del cuerpo en una posición de precontacto conoce a dónde y a quién se quiere pasar el balón.
Absorber o añadir impacto al balón mediante la cadera, las rodillas y los tobillos.	Permitir al balón rebotar en los antebrazos.

FIG. 2

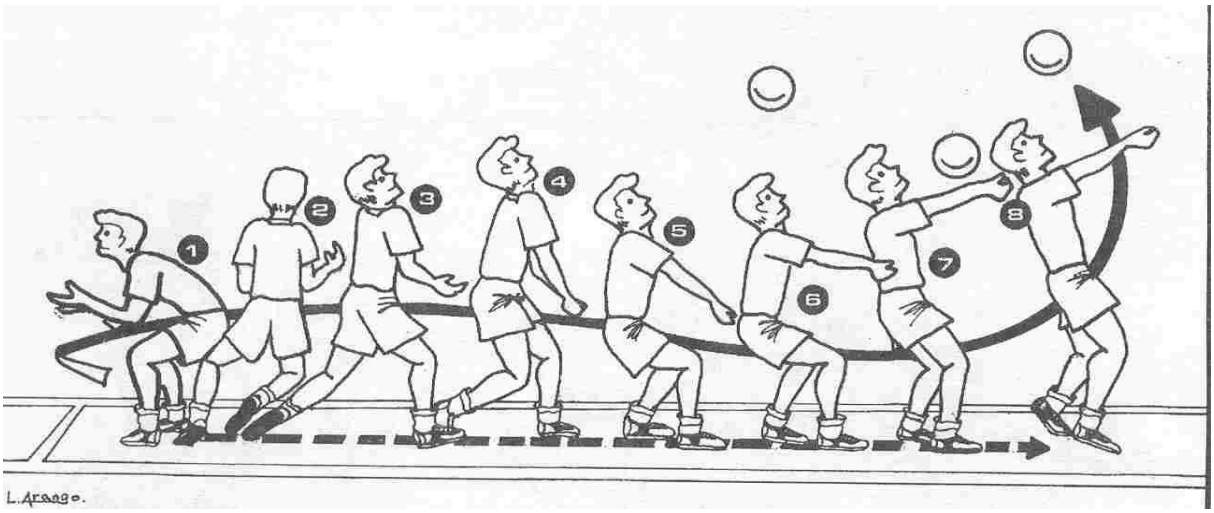


Variaciones del trabajo de pies y ángulo de los brazos

Pase de espaldas

Con relación a la trayectoria y la velocidad del balón así como del lugar donde proviene, se requieren diferentes trabajos de pies y ángulos de los brazos para pasar el balón en la dirección deseada. En la figura 3 se puede notar el cambio en el ángulo de los brazos para el pase de espaldas y cómo debe ser la postura para el contacto.

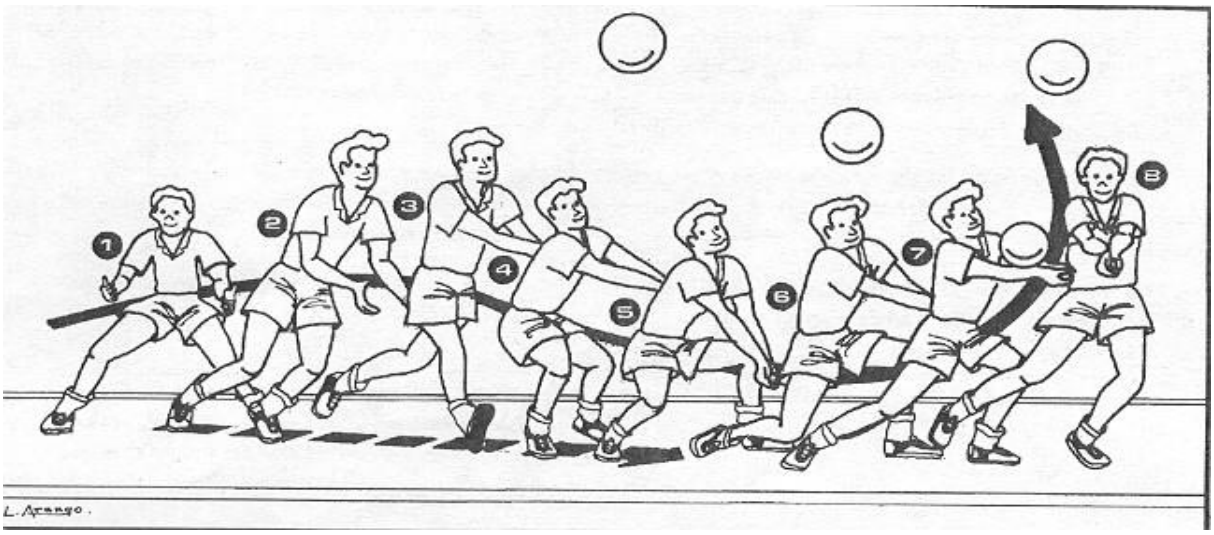
FIG. 3



Pase desde abajo después del movimiento lateral

Bajar la espalda y la cadera para lanzar el balón enfrente del cuerpo o a un ángulo de aproximadamente 45°, mantener la hacia el frente para empujar el balón con los brazos (fig. 4).

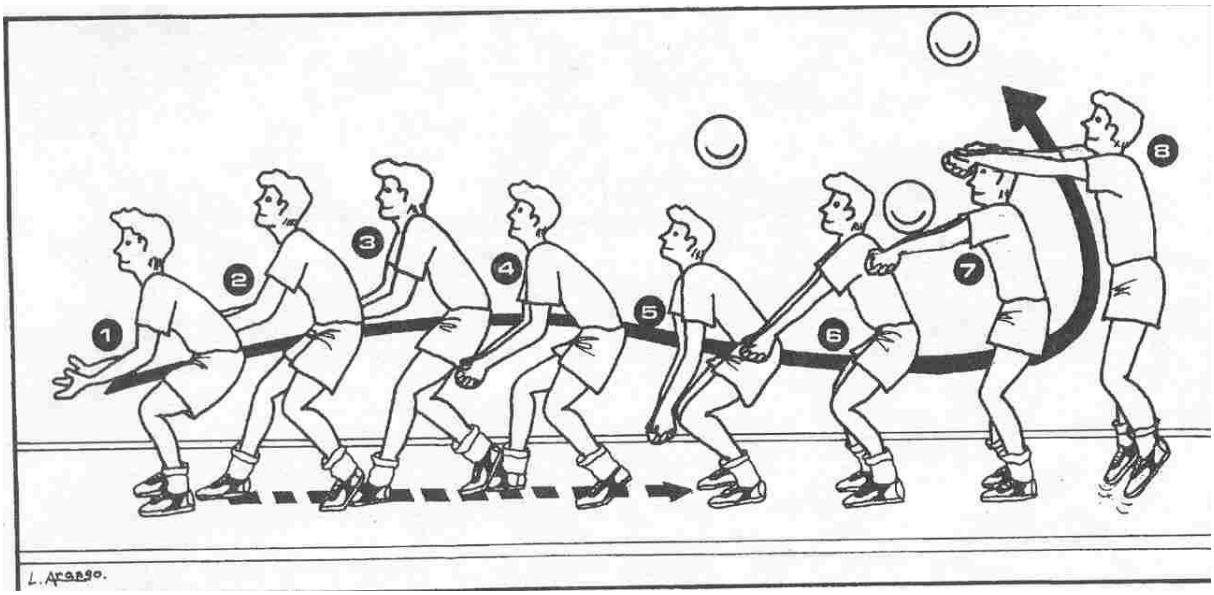
FIG. 4



Servicio recepción

El pase por abajo es la técnica más apropiada para la recepción del servicio.

FIG. 5

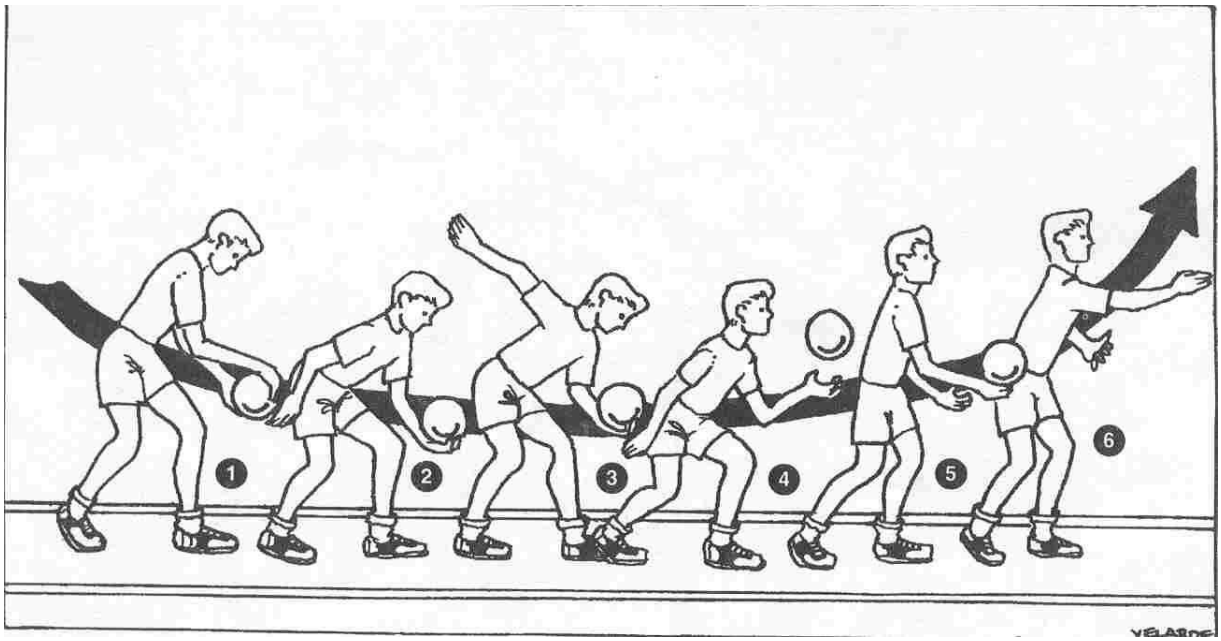


TÉCNICA Y TACTICA INDIVIDUAL

Aspectos técnicos	Comentarios
Elegir la mejor área de la cancha para recibir en relación al lugar donde se coloca el que va a sacar o esperar el balón en el área donde son dirigidos la mayoría de los servicios (fig. 5, 1).	Conocer su área de responsabilidad para el pase y moverse enfrente del balón manteniendo correcta postura.
Usar pasos laterales separando ampliamente los pies entre sí y con la cadera abajo.	Observar el balón para considerar su vuelo y cambios de dirección según sea el servicio flotado, con salto, etc.
Preparar el ángulo de los brazos en la dirección a la dirección a la que se quiere enviar el balón (área del acomodador).	Tocar el balón suave y alto frente al acomodador.
Después del contacto con el balón seguir con el cuerpo la dirección del pase.	Si se tiene problema para dirigir el balón al acomodador, se debe tratar de evitar la falta y al menos elevar el balón dentro de la cancha.

SERVCIO POR ABAJO

FIG. 6



Aspectos técnicos	Comentarios
Mantener el peso del cuerpo sobre el pie de atrás (fig. 6, 1)	Dirigirse a la zona profunda de la cancha contraria.
Dejar descanse suavemente sobre la palma de la mano izquierda frente al hombro derecho (fig. 6, 2-3)	Usar el pie delantero para estabilizar la dirección del servicio.
Girar el brazo desde atrás para golpear el balón (fig. 6, 2-3)	
Transferir el peso hacia el pie del frente a través de las rodillas, al mismo tiempo que el giro del brazo va hacia el frente (fig. 6, 3-4)	Después de sacar, moverse rápidamente a cancha para defender.
Justo antes del contacto la mano izquierda suelta el balón ligeramente hacia arriba y en línea con el brazo derecho que va haciendo el giro hacia el frente.	
Golpear el balón limpiamente con la base de la palma de la mano siguiendo con el cuerpo la dirección del balón.	También se puede golpear el balón con la mano cerrada.

SERVICIO FLOTADO POR ARRIBA

Figura 7

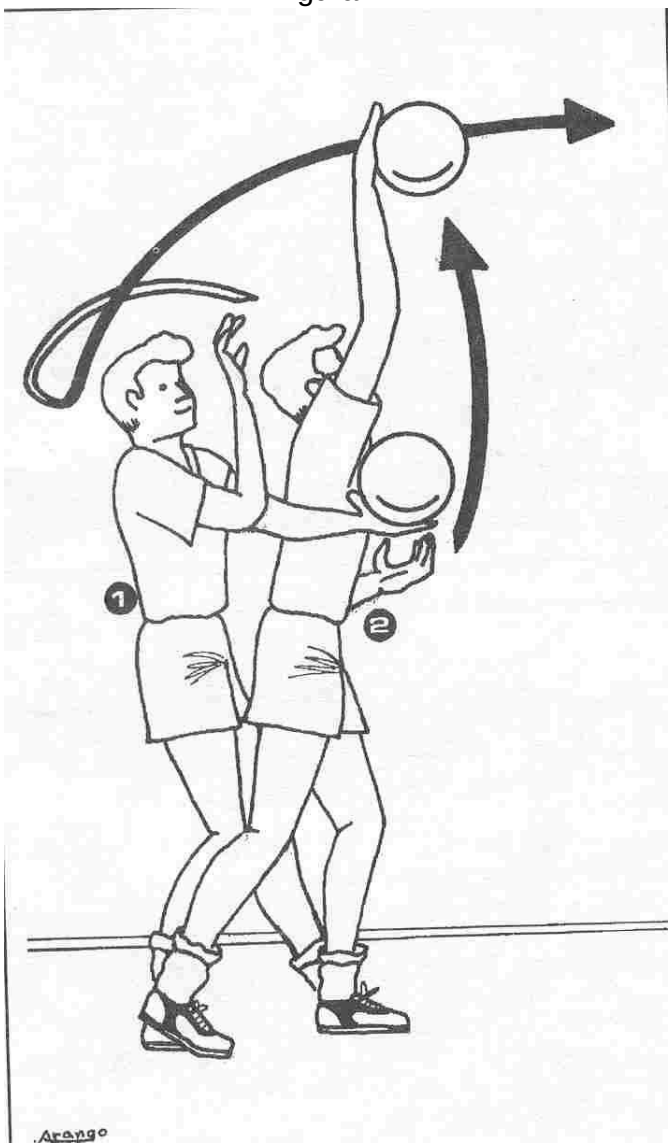
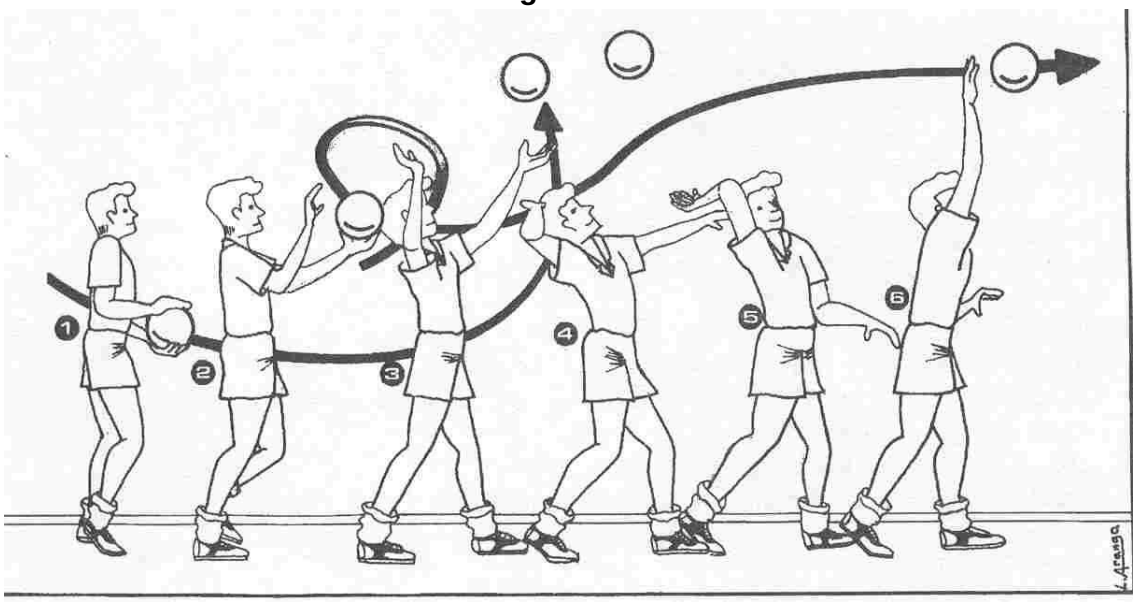


Figura 7a



Técnica y táctica individual

Aspectos técnicos	Comentarios
Mantener el peso del cuerpo hacia atrás, para ser transferido hacia delante al momento de golpear el balón (fig. 7, 1-2).	Observar losa puntos débiles de recepción del equipo contrario, preparar el cuerpo entero para darle dirección al servicio.
Lanzar al aire el balón con la palma de la mano izquierda	
Girar el brazo derecho hacia arriba y hacia atrás de la cabeza y luego girarlo hacia delante para que el antebrazo y la mano se alineen para pegar en el centro dl balón (fig. 7, 3-5).	Controlar la distancia, altura y dirección con la potencia del giro del brazo para sacar con seguridad a los espacios profundos o entre dos receptores débiles o sobre los atacantes principales.
Golpear el balón limpiamente con la palma o la base de la mano haciendo que el balón no vote para crear el efecto flotado (fig. 7-6).	Golpear el balón con la base de la palma de la mano para evitar la rotación del balón.

SECUENCIA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE DEL SERVICIO

Secuencia de enseñanza

Servicio por abajo - servicio tipo tenis - servicio flotado

El servicio por abajo no es importante para jugadores avanzados, sin embargo es muy útil con niños o con principiantes porque es fácil de aprender, al balón se controla más fácil, se evitan faltas y se puede dirigir fácilmente a una zona o blanco, el servicio por abajo es fácil de recibir y los rallies de juego no se interrumpen al principio por un servicio demasiado fuerte o mal ejecutado.

Enseñando el servicio

1. Servicio frente a una pared.
2. En parejas un jugador sirve por encima de la red a una distancia de 6 a 8 m
3. Igual al anterior, pero cada dos buenos servicios el jugador que sirve se hace un paso hacia atrás hasta llegar a la línea final.
4. En parejas; el que sirve trata de enviarla al otro jugador que está moviéndose a nuevas posiciones.
5. Servir a una formación de recepción (fig.8).
6. Servicio a la cancha contraria corto y largo (fig. 9).
7. Servicio a un blanco (marcas, cajas, etc.) en los espacios de la cancha (fig. 10).
8. Servicio entre dos blancos (marcas, sillas, jugadores, etc.) (fig. 11)
9. Servicio detrás de áreas marcadas (fig. 12)

FIG. 8

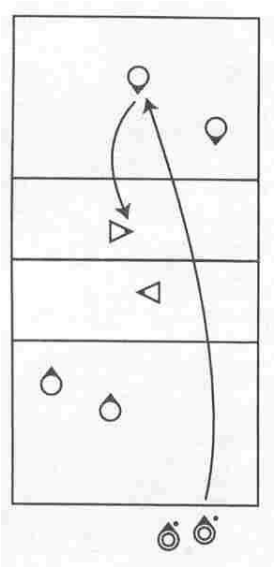


FIG. 9

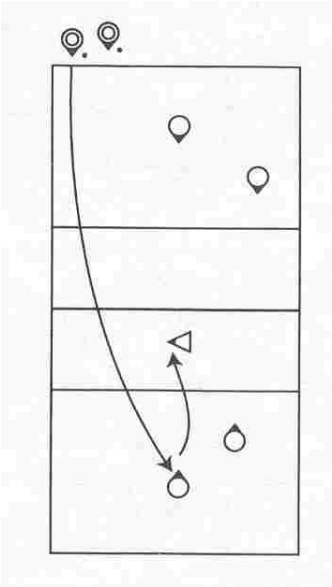


FIG.10

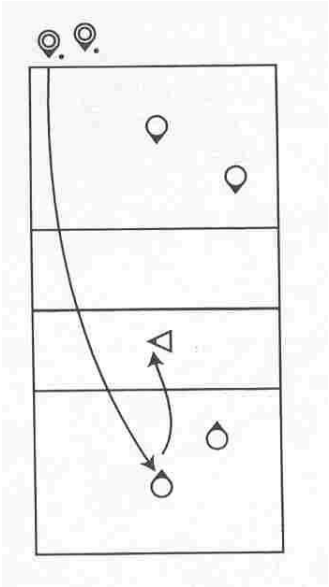


FIG. 11

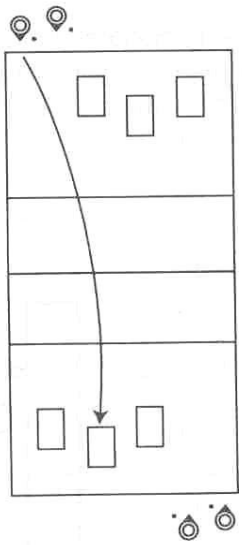


FIG. 12

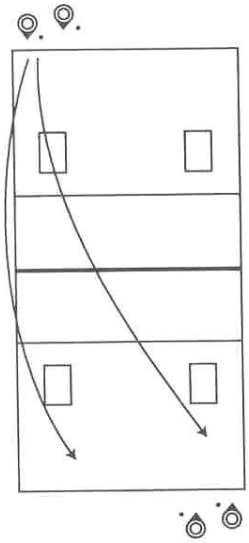
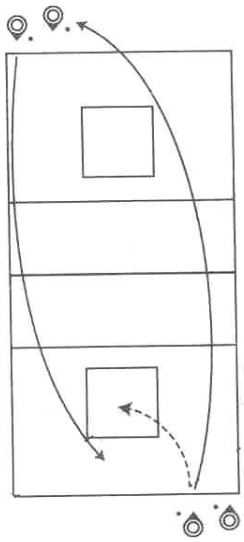


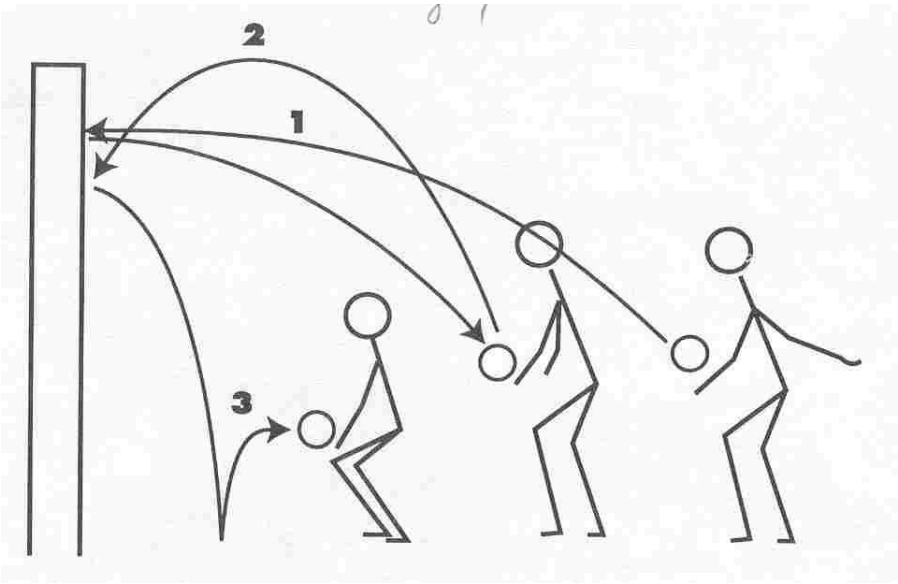
FIG. 13



Enseñanza de recepción del servicio

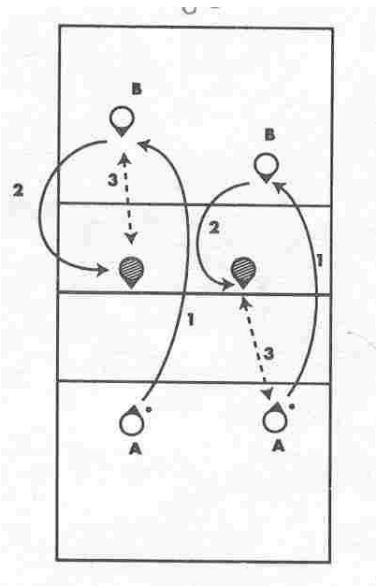
1. En el siguiente ejercicio el jugador lanza o golpea el balón contra la pared, luego fildea el balón rebotado dándole una trayectoria alta contra la pared, lo atrapa o fildea nuevamente incrementando sucesivamente la distancia de 3 a 6 m como se muestra en la figura.

FIGURA 14



2. En parejas el jugador A lanza o sirve el balón con golpe por abajo encima de la red, el jugador B fildea el balón alto a un punto donde está el acomodador cerca de la red. El jugador B se mueve bajo la red al punto del acomodador, atrapa el balón y regresa a su posición y lanza el balón al jugador A.

FIGURA 15



Variante (b)

a) **b)**

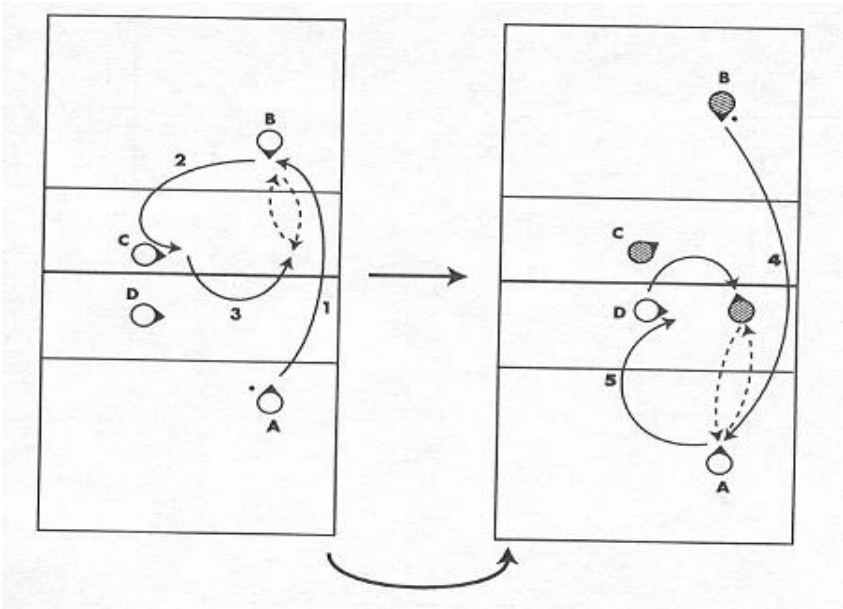


FIGURA 17

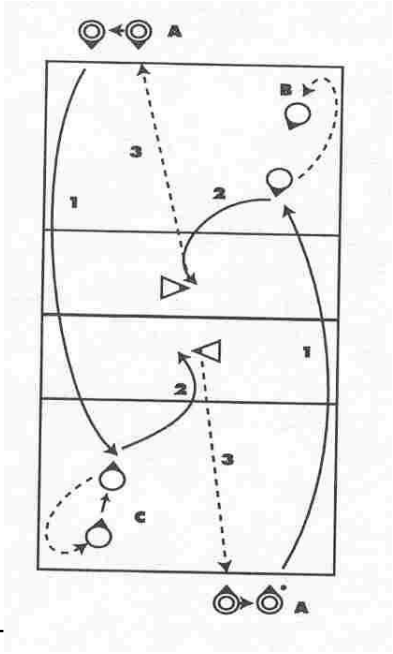
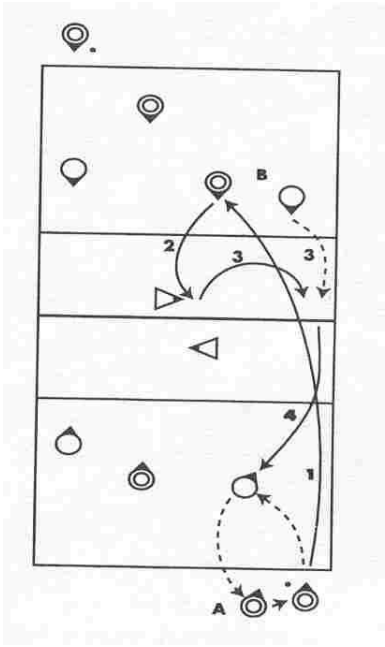
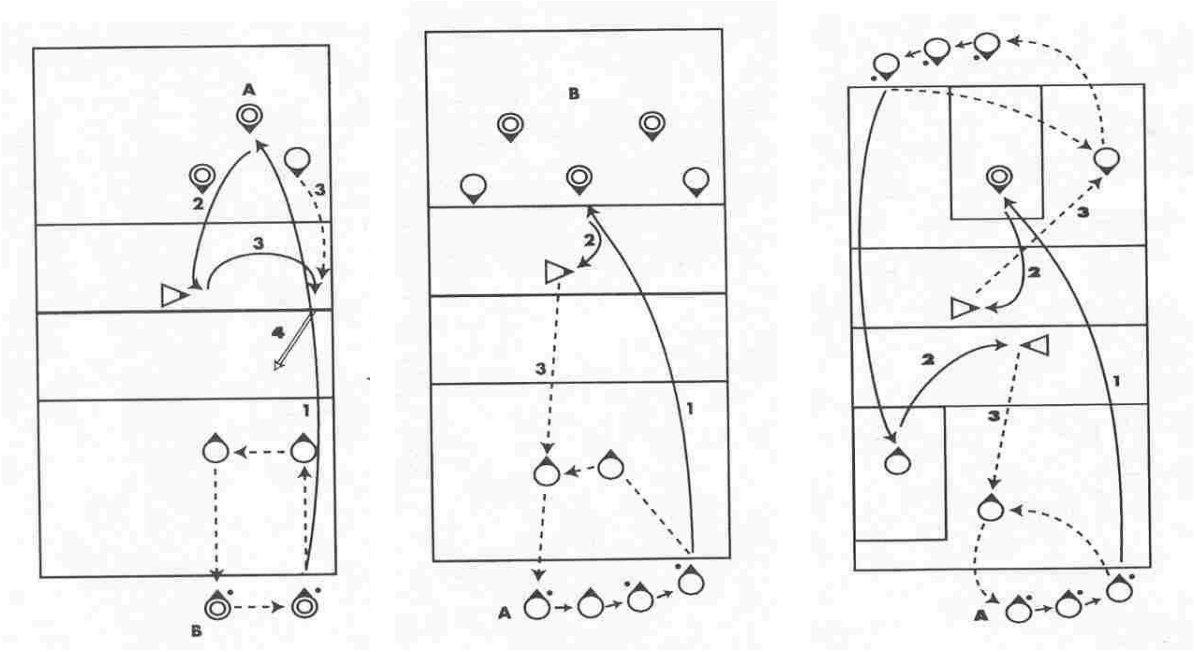


FIGURA 18



T

FIGURA 19



ACOMODADA Y REMATE

Este apartado es el soporte para la lección práctica de acomodada y remate, los objetivos de esta lección para los principiantes son:

- Entender claramente la técnica del remate y su relación con la acomodada.
- Familiarizarse con los procedimientos básicos de enseñanza para la acomodada y el remate.

Remate
Fig. 1a

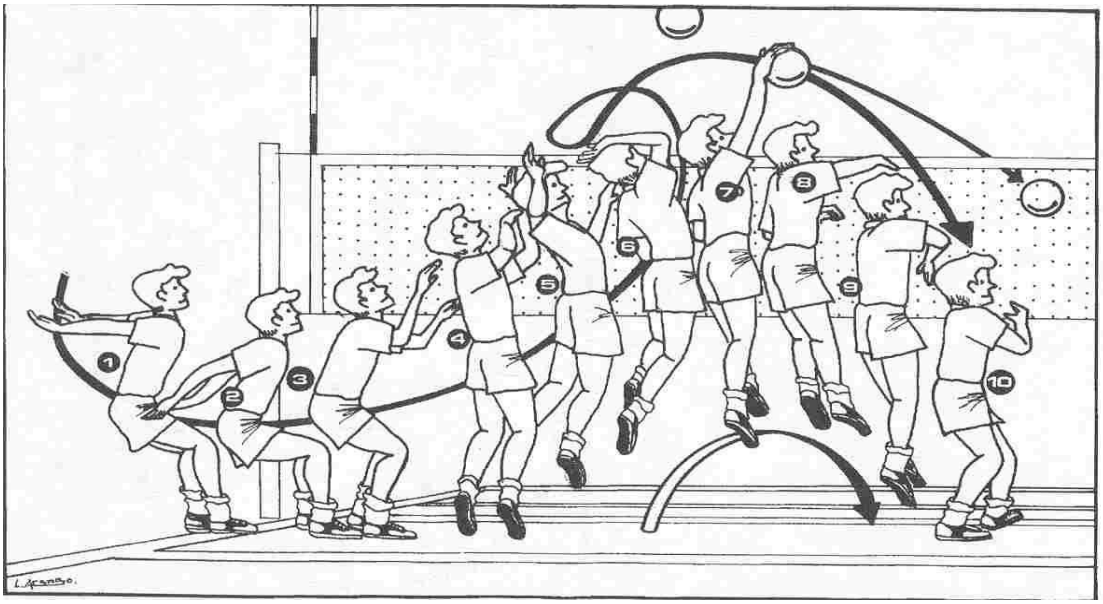
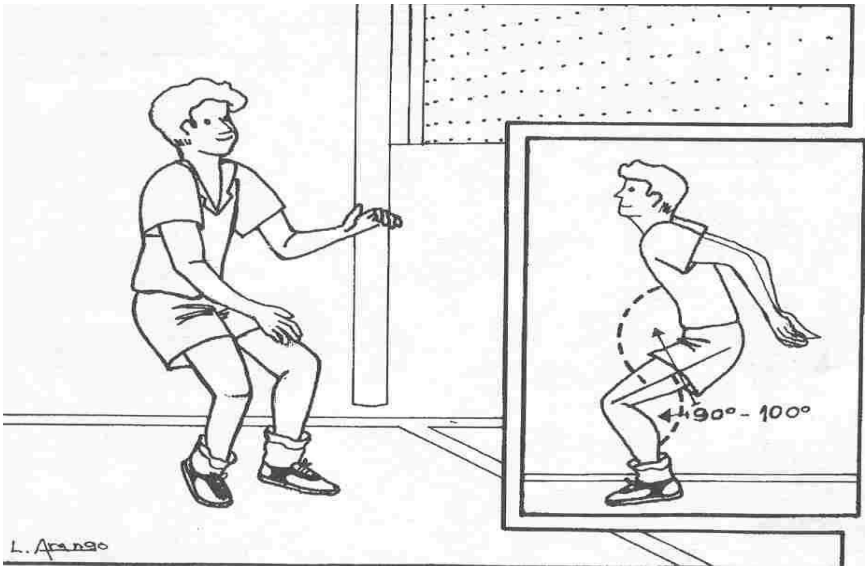
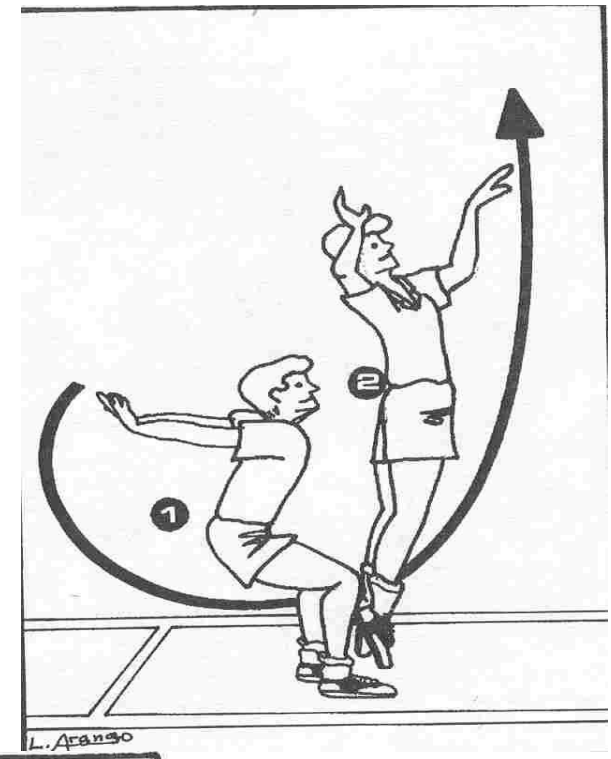
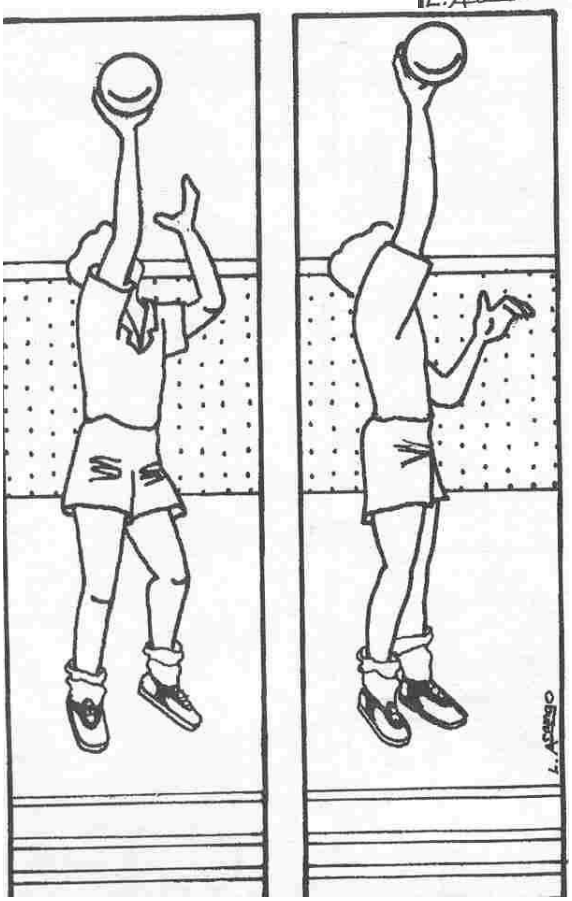


Fig. 1b




1
2
L. Arango


L. Arango

TÉCNICAS Y TÁCTICAS INDIVIDUALES

Aspectos técnicos	Comentarios
El trabajo de pies para la aproximación es lento al iniciar y luego se acelera una vez que se elige la posición relativa con respecto a la trayectoria del balón (fig. 1a 1-4).	Estar dispuesto a rematar, observar la formación de defensa del contrario y sus puntos débiles.
La cadera se flexiona y la postura se controla por el lugar donde se apoyan los pies y el giro de los brazos es coordinado para un despegue con ambos pies (fig. 1a 1-4; 1b, 1).	Dejar el espacio suficiente entre el rematador y la red para que pueda ser acomodado el balón.
Los dos últimos pasos son importantísimos, un paso largo bajando el cuerpo con el pie derecho en una posición cómoda es seguido por un paso con el pie izquierdo que impacta en el piso y permite transferir el peso del cuerpo del movimiento horizontal a una elevación mediante un salto explosivo y un vuelo balanceado (fig. 1a 3-4, 1b, 2)	Usar el vuelo del balón para la sincronización y elevación de la posición de despegue. Mantener siempre el balón enfrente y ajustar la acción de golpeo para mantener en control de la dirección del remate.
El lado izquierdo del cuerpo y la mano izquierda aseguran el punto de contacto con el balón. Esto permite al hombro y codo derechos girar hacia atrás y en posición "abierta" (fig. 1,5).	
Entonces el brazo que golpea es girado de atrás y de arriba hacia delante así como el codo, la muñeca y los dedos para contactar el balón.	Observar el bloqueo oponente antes de golpear; tratar de evitar o superar el bloqueo. Estar listo para cambiar la dirección y velocidad del remate en el último momento, el control del remate es esencial para evitar faltas que aumentan la anotación del oponente.
La mano que golpea el balón está abierta y relajada y toma la forma del balón en el instante en que lo golpea, alto y enfrente del hombro derecho (fig. 1a 8)	Mantener el control durante la caída y estar listo para las siguientes acciones del juego.
Después del golpe el jugador aterriza suavemente sobre ambos pies (fig. 1a 9-10)	

- Es esencial para un buen resultado ser capaz de estar en posición y sincronizar el inicio del movimiento para acomodados de diferente trayectoria y velocidad.
- La aproximación de el rematador debe ser ajustada de acuerdo al punto de arranque en la cancha así como si está del lado izquierdo o derecho de la cancha.
- La potencia, coordinación y habilidad de salto influye considerablemente en las operaciones técnico-tácticas del rematador.

Enseñanza del remate y la acomodada

El remate no debe ser introducido antes de que los jugadores hayan dominado el servicio tipo tenis y el pase de voleo por arriba saltando con ambas manos, así como la acomodada tenga buena ejecución y consistencia.

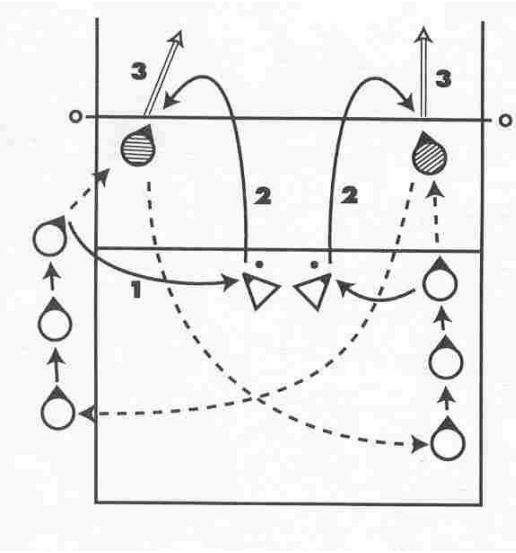
Los jugadores deben practicar cada parte del remate por separado, aproximación y despegue, movimiento de brazos y golpeo de balón y caída o aterrizaje, la siguiente progresión puede ser útil para los principiantes:

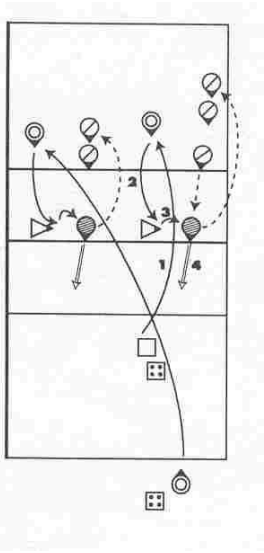
- Pase de voleo con ambas manos saltando
- Dejadita con una mano de posición fija
- Dejadita con una mano saltando en una posición fija y luego con aproximación
- Aproximación, despegue y aterrizaje sin balón
- Aproximación, despeje, simulación de vuelo y movimiento de brazos con golpeo, sin balón
- Movimiento completo de remate con balón fijo encima de la red
- Remate con balón lanzado por el entrenador justo debajo de su mano mientras el jugador está en el aire

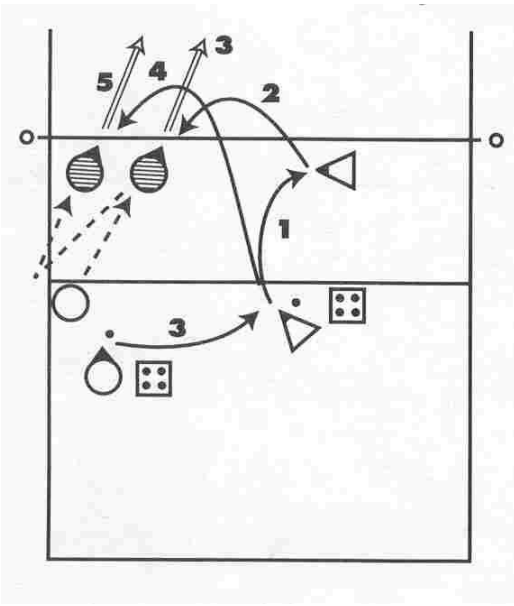
Después de estos pasos el movimiento completo de remate es practicado en ejercicios de progresión, situaciones de juego y juegos preparatorios.

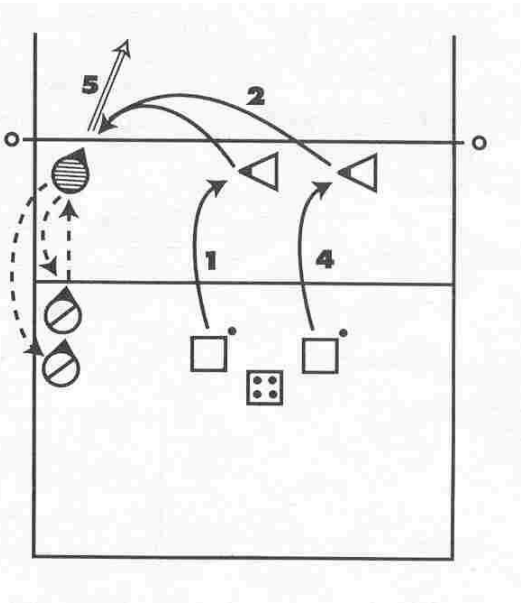
Ejemplos de ejercicios

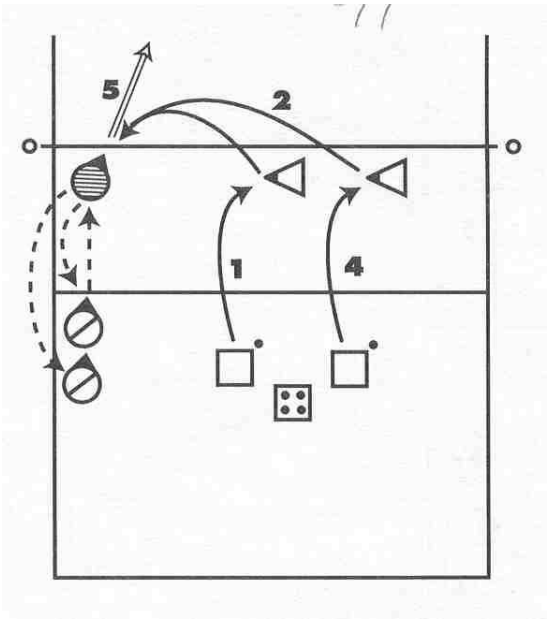
1. Un jugador lanza el balón a otro con suficiente altura para que este pueda devolvérselo con una dejadita saltando frente al jugador que lanza del otro lado de la red.
2. Un jugador lanza para sí mismo el balón hacia arriba y salta para pegarle al balón contra la pared, primero con un golpe suave y luego con golpes cada vez más fuertes. La altura del lanzamiento se va disminuyendo gradualmente.
3. Dos grupos de jugadores, uno de cada lado de la red; los jugadores del primer grupo lanzan el balón hacia arriba, cerca de la red y lo golpean al otro lado de la cancha, al otro grupo de jugadores hace lo mismo.
4. Los jugadores forman una línea en la posición IV y cada uno pasa a rematar tres balones seguidos en las tres posiciones de delanteros como se ve en la figura:


3
3
2
2
1


2
3
1
4


5
4
3
2
1
3


5
2
1
4



BLOQUEO

Este apartado es el soporte para la lección práctica del bloqueo, los objetivos de esta lección para los participantes son:

- Entender claramente la técnica del bloqueo
- Familiarizarse con los procedimientos técnicos de la enseñanza del bloqueo.

Bloqueo individual

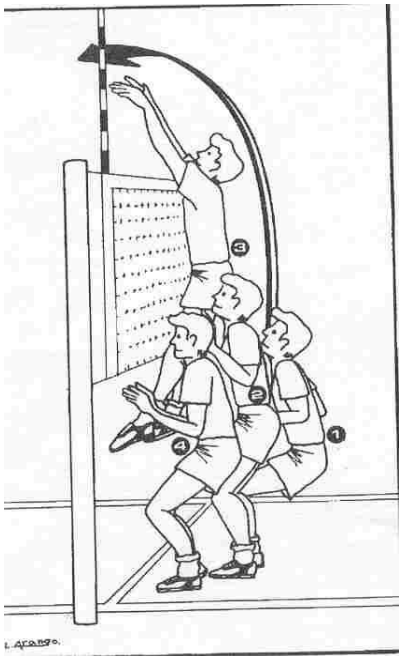


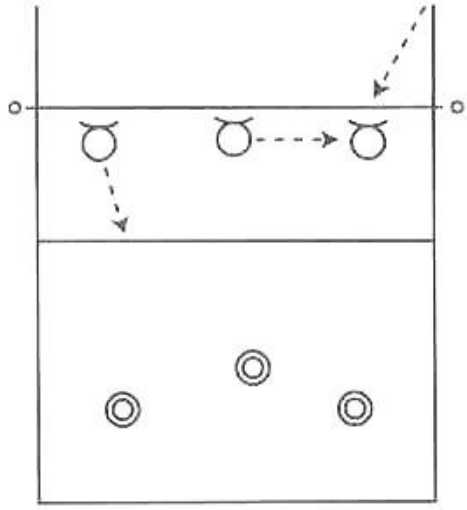
FIG. 1

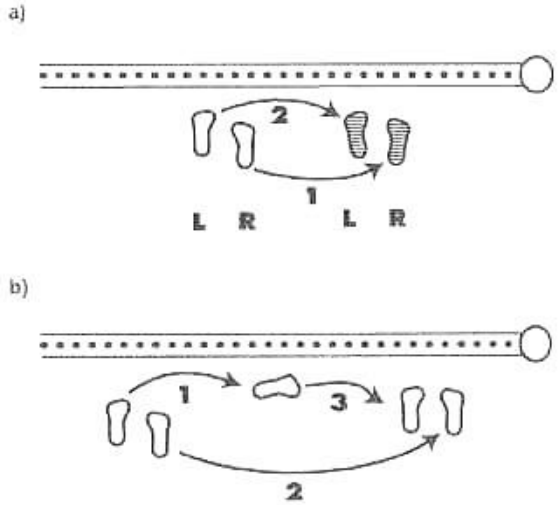
Aspectos técnicos	Comentarios
- Moverse a bloquear en el punto en donde se espera la dirección del remate	- Observar la dirección y altura de la acomodada y la elección del atacante.
- Mantener una postura baja con las manos y la espalda arriba mientras se mueve en la red. Alineando las manos paralelas y verticales a la red. (Fig. 1, 1-3).	- Decidir si es necesario bloquear o no. usar el tiempo de salto del rematador y un vuelo de brazos para decidir cuando saltar.
- Salto vertical y extensión de los brazos y manos por encima de la red proyectándolos hacia delante. (Fig. 1, 3-6).	- Abrir los dedos lo más posible para crear una barrera tan grande como sea posible contra la dirección del remate.
- Tratar de bloquear con las manos orientadas para que el rebote vaya hacia el centro de la cancha contraria. (Fig. 2).	- Mantener los ojos abiertos. Tratar de bajar el balón con ambas manos.
- Caer suave y cuidadosamente, no tocar la red, rebasar la línea central o pisar el pie del oponente.	- Observar el balón cuando aterrice; prepararse para la siguiente acción.

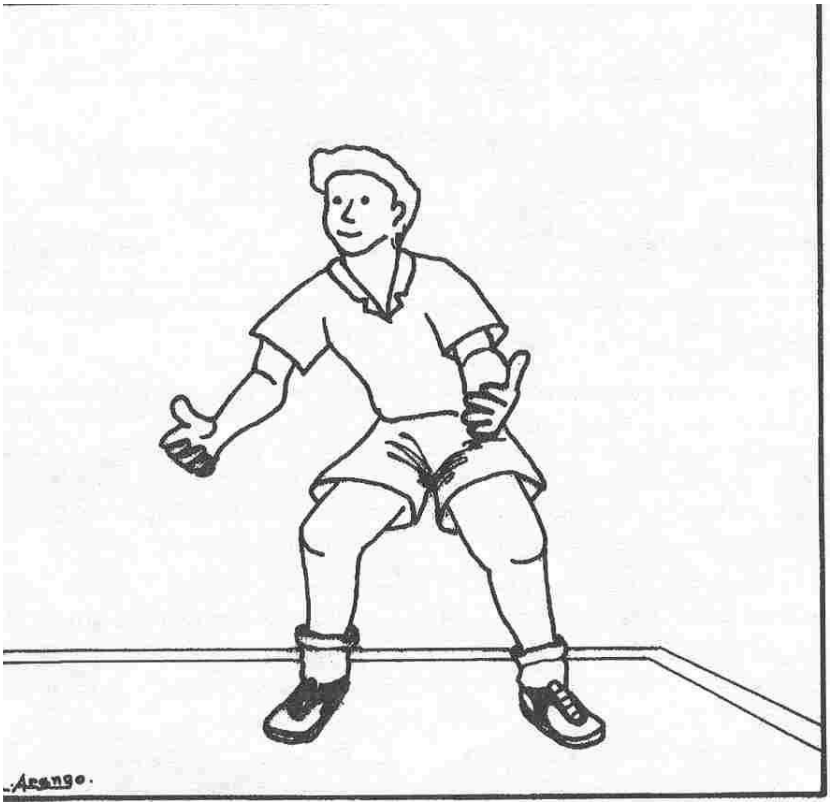
DOBLE BLOQUEO

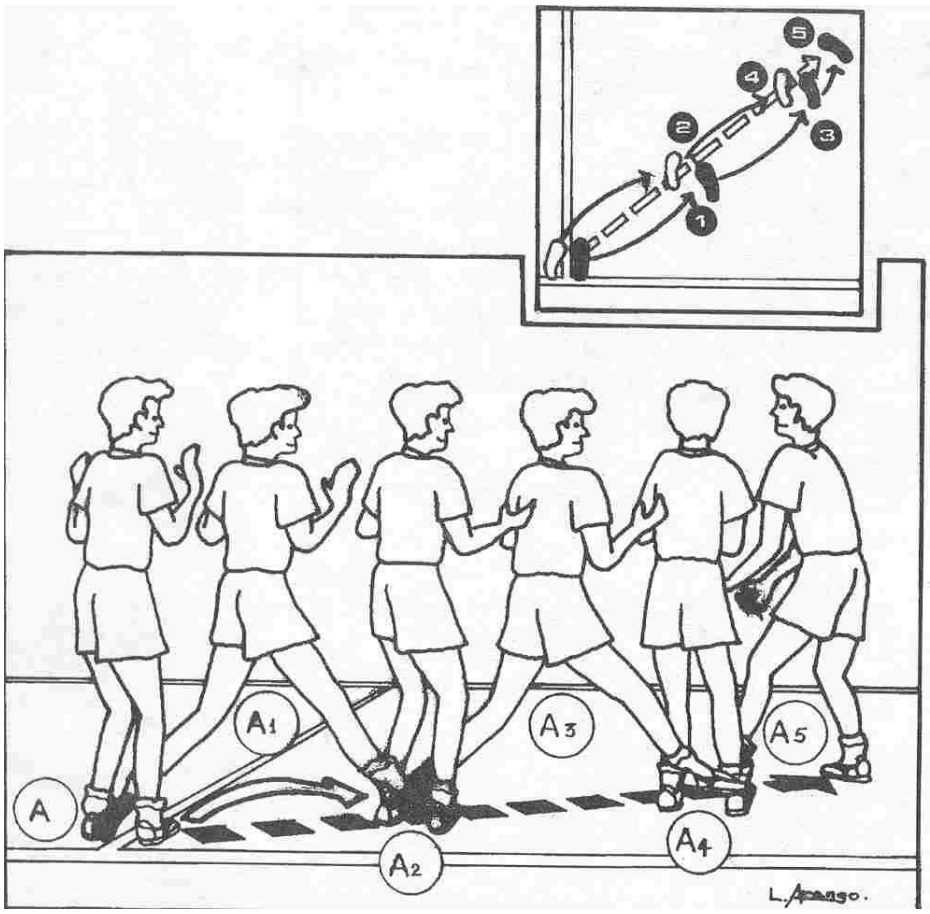
Aspectos técnicos	Comentarios
Los jugadores toman su posición para bloquear cerca de la red (Fig. 1.1, 45 4)	Identifique el ataque más fuerte, observar la dirección de la acomodada.

Moverse rápidamente con pasos laterales añadidos (1, 2 m) (Fig. 5ª) o pasos cruzados (más de 2 m).	Decidir entre bloquear o ir atrás para la defensa del campo.
El jugador central se une a los bloqueos laterales y ambos saltan simultánea y verticalmente formando una barrera con sus manos en la dirección del ataque (Fig. 6).	El bloqueador exterior decide la colocación frente a la dirección del atacante, el bloqueo central cierra y no debe empujar al bloqueo exterior.
Tratar de proyectar sus manos sobre la red, "techando" la trayectoria del balón para rebotarlo a la cancha contraria (bloqueo ofensivo) o bien manteniendo las manos más abajo y orientando las palmas hacia arriba para que el balón rebote en la propia cancha (bloqueo defensivo). Girar el cuerpo mientras aterriza y aterrizar suave y cuidadosamente para evitar tocar la red o lastimar al compañero.	Mantener los ojos abiertos y observar el brazo del atacante que golpea el balón un bloqueo ofensivo es conveniente si la acomodada está cerca de la red y el bloqueo alcanzar suficiente altura. El bloqueo defensivo es conveniente si los bloqueadores son bajos, lentos o no alcanzan suficiente altura. Observar la caída y estar listo para la siguiente acción.






Arango.



2.5 CONCLUSIONES.

En este nivel se enfoca el trabajo de la técnica y la táctica hacia el estadio de iniciación, por lo que el entrenador debe aplicar una secuencia metodológica correcta para la enseñanza de la técnica fundamental considerando los elementos teóricos revisados en los niveles anteriores y los del propio capítulo, así como las características específicas del voleibol como deporte complejo y de un gran número de variantes técnicas que son un requisito indispensable para la posterior formación táctica de los jugadores.

Los fundamentos técnicos que debe dominar un voleibolista son: servicio, recepción, voleo, remate y defensiva. Posteriormente el bloqueo, las secuencias metodológicas de enseñanza y los movimientos correctos de cada fundamento, así como la forma de organizar la práctica serán los ingredientes del trabajo diario del entrenador que requiere un conocimiento detallado de la técnica fundamental para poder transmitirla y corregir los errores en el momento preciso.

2.6 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS.

Formar equipos en los cuales uno de los compañeros tome el rol de entrenador y de los fundamentos técnicos con los que el deportista puede mantener un juego divertido son: servicio, recepción, voleo, remate y defensiva y posteriormente el bloqueo, las secuencias metodológicas de enseñanza y los movimientos correctos de cada fundamento, así como la forma de organizar la práctica son los ingredientes del trabajo diario

2.7 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso correspondiente a la respuesta correcta.

1. La postura básica de un jugador se caracteriza por una posición correcta de ( )
a) Los segmentos corporales, una actitud y energía que lo predispone a la acción
b) Los brazos y piernas
c) Los pies

2. El identificar el momento crítico en la ejecución de un remate ocurre en: ( ). a) La carrera
b) b) El salto
c) El contacto con el balón
d) La caída con un sólo pie

Instrucciones: Estructura un orden en la técnica de remate de acuerdo al método de concatenación progresiva:

3.. ( ) a) Carrera y despegue
4. ( ) b) Contacto con el balón
5. ( ) c) Caida
6. ( ) d) Pos fundamental
7. ( ) e) Movimientos previos al contacto del balón

8. Seleccione cuál es el primer elemento ofensivo del juego ( ) a) Golpe de ataque
b) Golpe bajo
c) Marcar un tanto
d) Servicio

9. Para la enseñanza del servicio se debe considerar el siguiente criterio pedagógico ( ) a) Sencillo a la técnica
b) Difícil a lo fácil
c) De lo fácil a lo sencillo
d) De lo fácil a lo difícil

10. ¿Cuál de las habilidades técnicas se debe enseñar primero? ( ) a) Voleo
b) Servicio
c) Bloqueo
d) Defensa

11. ¿Cuál es la posición inicial para la enseñanza de la habilidad del voleo? ( )
a) Posición erguida
b) Rodillas flexionadas y preparación de manos
c) Piernas separadas con un pie adelantado en una posición cómoda
d) Ninguna de las anteriores

12. El voleibol es un deporte que se caracteriza por ser ( ) a) De contacto
b) De presición
c) c) De rebote
d) d) Individual

13. El voleibol es un deporte con un patrón de juego ( ) a) Cíclico
b) Acíclico
c) Continuo
d) d) Sin retroalimentación

14. El principal objetivo del voleibol es: ( )
a) Que el balón caiga en su cancha
b) Hacer un buen remate
c) Que el balón caiga en la cancha contraria
d) Tirar afuera

15. ¿Cuándo el jugador delantero no consigue bloquear, el saguero debe orientarse hacia el rematador? ( ) a) Detrás del bloqueo
b) En función de la trayectoria del rematador
c) En el espacio que deja el bloqueo
d) Con pasos laterales

16. ¿Cuándo el jugador consigue el bloqueo con éxito, debe prestar atención al _____ del oponente para el siguiente bloqueo? ( ) a) Balón lanzado
b) b) Próximo ataque
c) Acomodador
d) Entrenador

17. Tomando en cuenta la velocidad que alcanza un balón rematado, para lograr una buena defensa del campo el factor más importante a considerar es ( ) a) La predicción de la trayectoria
b) La estructura del jugador

c) Moverse lateralmente
d) Observar al acomodador

18. ¿Cuál de las siguientes acciones no corresponde a una técnica aplicada a la defensa del campo? ( )
a) Rodada lateral una mano
b) Facial hacia adelante a una mano
c) Bloqueo ofensivo
d) Defensiva a dos manos de frente al balón en posición baja.

Hoja de respuestas

CAPITULO 3

CAPÍTULO 3

MINIVOLEIBOL Y CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA

SECCIÓN CONTENIDO

3.1 Introducción

3.2 Minivoleibol, características e importancia

3.3 Reglamento de minivoleibol de la FMV

3.4 Consideraciones pedagógicas para la enseñanza

3.5 Conclusiones

3.6 Sugerencias didácticas

3.7 Autoevaluación

3.8 Bibliografía

MINIVOLEIBOL Y CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA

OBJETIVO:

Reconocer la importancia del minivoleibol como una estrategia "didáctica" para la introducción del voleibol en los niños.

INSTRUCCIONES:

Lea cada uno de los puntos del presente capítulo con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Apreciar las ventajas de la enseñanza y aprendizaje del voleibol mediante juegos introductorios
- Comparar las posibilidades técnicas, tácticas y de preparación física de los niños con respecto a otras etapas de desarrollo
- Manejar correctamente las consideraciones pedagógicas para la enseñanza en este nivel
- Aplicar el reglamento de minivoleibol

3.1 INTRODUCCIÓN

El minivoleibol se orienta a la formación de hábitos motrices que ayudan a un mayor aprendizaje del juego en los niños. De este modo la enseñanza del voleibol mediante juegos introductorios alimenta las características infantiles de fuerza y desplazamiento, implicando un alto grado de diversión y posibilidad de logro mediante la ejecución de la técnica.

3.2 MINIVOLEIBOL, CARACTERÍSTICAS E IMPORTANCIA.

El minivoleibol surge como una necesidad pedagógica para introducir y hacer atractivo el voleibol para los niños, y su origen se remonta a los años sesenta y la idea general en ese momento era facilitar el juego del voleibol que es técnicamente complejo y difícil de aprender, el espíritu de este juego adaptado para pequeños es mantener la esencia del voleibol con dimensiones de cancha, altura de la red, peso y circunferencia del balón acordes a las posibilidades de desarrollo motriz y anatómico de los niños. Así mismo se plantea el minivoleibol como una estrategia eficaz para asegurar el futuro del voleibol al <sembrarlo>, por decirlo así, entre los niños con lo que se obtendrá una amplia base de desarrollo y jugadores de alto nivel cada vez más jóvenes. La FIVB ha declarado con toda razón que para hacer del voleibol el deporte número uno en el mundo es necesario introducirlol entre los niños.

IMPORTANCIA DEL MINIVOLEIBOL

- El voleibol es un juego para la diversión de los niños.
- La familiarización y afición al deporte se puede fundamentar eficazmente en el desarrollo infantil y además es posible mantener esa dedicación durante toda la vida.
- Incrementar el número de jugadores activos y el número de personas aficionadas y espectadores de este deporte.
- Las edades entre los 9 y los 12 años son etapas excelentes para la formación técnica táctica básica en el voleibol, el aprendizaje de las destrezas motoras y habilidades del juego se da con mayor facilidad y rapidez que en etapas posteriores.
- A través del minivoleibol se pueden descubrir talentos con mejores perspectivas de rendimiento a futuro.
- Gracias al minivoleibol se puede superar la competencia con otros deportes; por eso es que el voleibol debe tener más adeptos en edades tempranas que otros deportes.
- La función del minivoleibol es una educación integral del movimiento ya que desarrolla los siguientes aspectos: coordinación dinámica general, visión periférica, habilidad, estructuración, espacio temporal, equilibrio y aspectos emocionales como atención,

concentración, velocidad de reacción, descarga de agresividad sin contacto físico y espíritu de colaboración y trabajo de equipo.

- El minivoleibol mantiene la filosofía del voleibol que esta resumida en la regla principal del juego que es que cada equipo intenta enviar y nacer caer el balón en el terreno contrario, el equipo rival intenta impedirlo.

La idea fundamental del minivoleibol es que el niño desarrolle sus aspectos psicomotrices a través de un juego para habituarse a buscar soluciones para resolver los problemas del mismo, no se trata de que realiza las habilidades sin la carga emocional o el estrés competitivo del juego de mayores, el entrenador debe tener perfectamente claro este papel pedagógico y enteramente educativo del minivoleibol, no se trata de utilizar a los niños para lograr una posición, se trata de que los niños sean atraídos, se introduzcan al juego, se diviertan, se desarrollen, se trata de sembrar la semillita del voleibol para un mejor nivel de rendimiento en etapas posteriores.

CARACTERÍSTICAS

- Aunque el voleibol no es un deporte difícil, sin embargo, se requieren métodos especiales para su enseñanza que implican ciertas dificultades, el minivoleibol por tanto es una adaptación y/o simplificación metodológica del voleibol apropiada para los niños entre los 9 y 13 años de edad, ya que como juego de aproximación crea una sólida base técnica y física que ayudara a desarrollar mejores jugadores en etapas juveniles.
- En el minivoleibol no hay diferencia para niños y niñas. En México, se juega con cuatro jugadores, en una cancha reducida (12 x 6m) a la red a 1.9 m categoría “B” y 2.1 m categoría “A”, intención es proporcionar un mayor contacto con el balón para cada jugador facilitando la cooperación y simplificando las técnicas de juego, desarrollando mayor interés, además de requerir de menos fuerzas y número de movimientos, esto promueve periodos largos de juego al disminuir las interrupciones y aumenta la diversión.
- El minivoleibol se juega con un balón más pequeño y liviano que se adapta mas al tamaño de las manos y fuerza de los niños.
- El minivoleibol se juega con criterio en la interpretación de las reglas que permite un juego más fluido al no ser tan estricta la exigencia de técnicas depuradas y al simplificar las reglas para la formación y composición de los equipos, así como de reemplazo, sin embargo el orden de rotación no permite el ataque para los jugadores que defienden con la intención de no permitir la especialización a temprana edad.

A nivel mundial la FIVB no ha efectuado la unificación de las reglas oficiales del minivoleibol por las siguientes razones:

- El minivoleibol es una aproximación metodológica al voleibol para facilitar la enseñanza de un juego, no es una especialidad deportiva para competencias oficiales.

- Los niños deben jugar minivoleibol principalmente para aprender y divertirse desarrollando las técnicas básicas del voleibol de acuerdo a sus capacidades físicas y mentales y no hacerlo solamente por ganar al oponente por cualquier medio ganando honores y medallas.
- Es más importante para el desarrollo del voleibol un amplio movimiento masivo del minivoleibol que una elite de unos cuantos equipos de niños compitiendo en campeonatos nacionales e internacionales.

3.3 REGLAMENTO DE MINIVOLEIBOL DE LA FMV

Regla 1: La cancha de juego, la red y el balón.

La cancha es un rectángulo de 14 x 7 metros, divida en dos campos iguales de 7 x 7 metros.

En cada campo, la zona de ataque está limitada por una línea, trazada a 2 metros paralelamente a la línea central. La zona de servicio mide 7 metros de largo. Las líneas que limitan la cancha deben tener 5 centímetros de ancho.

La red tiene 7 metros de largo y 1 metro de ancho, debe limitarse en su longitud por 2 bandas blancas de 5 centímetros de ancho cada una, perpendiculares a las líneas laterales.

La altura de la red es la siguiente:

- 2.10 metros. Hombres y mujeres, en la categoría “A”(11 y 12 años).
- 1.90 metros. Hombres y mujeres, en la categoría “B”(9 y 10 años).

Regla 2: De los jugadores.

Un equipo consiste de 10 jugadores máximo, un entrenador, un entrenador asistente y un médico o preparador (masajista).

Los 8 jugadores estarán distribuidos de la siguiente manera:4 en cancha, 2 rotativos sentados a la izquierda del entrenador y 2 suplentes sentados a la derecha del entrenador.

La composición de equipo no puede alterarse después de que el capitán y entrenador firmen en la hoja de registro.

La indumentaria de los jugadores consiste en camiseta y short (pantalón corto). debe resultar uniforme y del mismo color.

Los zapatos deben ser ligeros y flexibles, de goma o suela de piel, sin tacones.

Las camisetas deben estar numeradas del 1 al 15 (preferentemente del 1 al 12). Los números deben ser de un color contraste y diferente al de las camisetas, con un mínimo 10 centímetros de alto en el pecho y 15 centímetros de alto en la espalda.

El ancho de la cinta de los números debe ser de 2 centímetros, por lo menos.

Regla 3: Formación de los equipos (ubicación de los participantes)

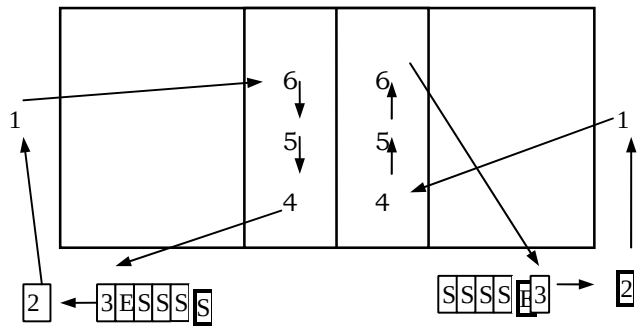
Antes de principiar un set (juego), cada entrenador debe entregar la ficha de posiciones al anotador o segundo árbitro.

Los seis jugadores que inician un set (juego) en rotación, constituyen la formación inicial del equipo. En número de seis jugadores, no puede reducirse.

Regla 4: Posiciones de los jugadores y rotación.

En el momento que el balón es golpeado por el sacador y salvo éste, cada equipo debe colocarse dentro de su propio campo en una línea de tres jugadores; está puede ser quebrada.

los tres jugadores colocados al frente de la red son los delanteros y ocupan las posiciones 6(el de la izquierda), 5 (el del centro) y 4 (el de la derecha); los otros tres jugadores ocupan las posiciones 3(el más cercano a la izquierda del entrenador), 2 (el de la extrema de la banca) y 1 (el zaguero que deberá estar más lejos de la red, por lo menos de los delanteros (ver gráfica).



 # Posición E = Entrenador S = Sustituto

Después de entregar la ficha de posiciones al anotador, no se autoriza ningún cambio en las formaciones, salvo en caso de error u omisión del anotador.

La posición de los jugadores se establece y controla por la colocación de sus pies en contacto con el piso, como sigue:

a) Por lo menos, parte de un pie del delantero debe estar más cerca de la línea central, que los pies del zaguero.
b) Por lo menos, parte de un pie de cada jugador derecho o izquierdo, debe estar siempre más cerca de la línea lateral correspondiente.

Después del saque, se gana el intercambio de jugadas, o si su adversario comete una falta, se obtiene el derecho al saque y la obligación de efectuar una rotación, avanzan sus jugadores una posición en el sentido de las manecillas del reloj. El jugador que se coloque en la posición 4, pasará a ocupar la posición 3 (sentado a la izquierda del entrenador), el de la 3 a la 2(sentado a la extrema izquierda de la banca) y el de la 2 pasará a efectuar el servicio, tomar la posición de zaguero.

Regla 5: Interrupciones de juego.

Las interrupciones reglamentarais del juego son los tiempos para descanso y las sustituciones.

Estas interrupciones son autorizadas solamente por los árbitros a petición del entrenador o del capitán e juego, el balón estará muerto.

Sólo se concede un máximo de 2 tiempos para descansos (T) y 4 sustituciones por equipo, cada set.

Durante un T de descanso, los 8 jugadores podrán acercarse al entrenador, para recibir indicaciones.

Unos o dos T para descanso pueden ser seguidos o procedidos de una sustitución, pedida por uno u otro equipo durante la misma interrupción, sin necesidad de reanudar el juego.

Regla 6: Sustituciones de jugadores.

La sustitución es el acto mediante el cual, los árbitros autorizan, que un jugador salga de la rotación y otro entre a ocupar su posición en la misma.

Un equipo puede realizar un máximo de 4 sustituciones en cada set (juego).

Una sustitución puede ser reglamentaria, obligatoria o excepcionalmente irregular.

Una sustitución podrá hacerse por un jugador de campo o por uno de los 2 rotativos.

Los entrenadores tienen derecho a hablar con sus jugadores durante la ejecución.

Regla 7: Intervalos entre sets y cambio de campo.

Después de cada set, los equipos cambia de campo para jugar el siguiente, salvo en el caso de un set decisivo. Los sustitutos y demás miembros de equipos cambian la banca. En el set decisivo, si uno de ambos equipos llega a 8 puntos, sólo se hace un cambio de campo, sin ninguna pérdida de tiempo, sin instrucciones del entrenador, ni modificación de posiciones. Si las condiciones de la cancha ofrecen ventajas para uno de los quipos, el árbitro tendrá la obligación de informarlo a los capitanes antes del sorteo de dicho set. El jugador que hizo el último saque, antes del cambio, conserva el derecho a sacar.

Si el cambio de campo no se realiza en el momento reglamentario, debe efectuarse cuando alguien se de cuenta.

La puntuación alcanzada en el momento del cambio se mantiene igual.

En el set decisivo se adopta el sistema de numeración corrida.

Regla 8: Resultados del juego.

Sólo en los dos primeros sets, el quilo que saca puede anotar un punto si gana el intercambio de juego, ya sea por su propia acción o porque el adversario cometa una falta castigada por el árbitro.

Gana un set (juego), el equipo que con ventaja mínima de dos puntos anota primero 15 puntos o que en el caso de empate 14-14 obtiene la ventaja de 2 puntos (16-14,17-15). En caso de empate a 16-16, ganará el quilo que haga el tanto 17.

Si un equipo se declara incompleto por el árbitro, se adjudican a sus adversarios los puntos faltantes para ganar el set (el equipo incompleto conserva sus puntos).

Gana el encuentro el quilo que obtiene dos sets a su favor.

Si un equipo incompleto y no puede continuar el encuentro se adjudican a su adversario los puntos y sets para ganar el encuentro (el equipo incompleto conserva los puntos y sets ganados).

Si un equipo se niega a jugar después de ser visto por el primer arbitro, se declara ausente y se adjudica a su adversario los puntos de cada set por 15-0 y el encuentro por 2-0. El equipo que no se presenta a tiempo en la cancha sin causa justificada, se declara ausente y los mismos resultados 15-0 cada set 2-0 para el encuentro se concede en favor de su adversario.

El sacador debe colocarse dentro de la línea de saque. Pueda desplazarse libremente o saltar a condición de que en el momento de golpear el balón no toque la línea de fondo ni la zona libre, fuera de la línea de saque. después de golpear el balón dentro de los 5 segundos siguientes al toque del primer árbitro.

El saque que se efectúe antes del toque del silbato, es nulo y debe repetirse. El balón debe golpearse claramente con una mano o cualquier parte del brazo, después lanzar al aire o se suelta antes de que toque el piso.

En la categoría “B” en servicio, el balón se golpea de abajo hacia arriba (servicio por debajo o servicio lateral).

Regla 9: Toque de balón.

El balón está en juego desde el golpe de saque, hasta el toque de silbato del árbitro.

Cada equipo tiene derecho a un máximo de 3 toques (además del toque en el bloqueo) y un mínimo de 2 para enviar el balón por encima de la red al campo contrario.

Un toque de equipo se realiza cada vez que un jugador toca el balón o es tocado por él.

Un jugador no debe tocar el balón dos veces consecutivas, salvo el bloqueador.

El balón puede tocarse con cualquier parte del cuerpo a condición de que sea simultáneamente; el toque debe ser correcto y franco.

Si el balón no es voleado con los dedos, se permite hacer contactos consecutivos, sobre el primer plano contacto con una bola que proviene del oponente, incluso si la bola fue bloqueada.

El balón debe tocarse claramente, sin que se detenga(levantar, acompañar, empujar y lanzar). Puede rebotar en cualquier dirección.

Ni los movimientos de jugador, previos o posteriores al toque, ni el sonido producido por el contacto con el balón, debe intervenir el la apreciación del toque.

Si un equipo toca sucesivamente 4 veces el balón, comete una falta llamada “cuatro toque”.

si un equipo toca una sola vez el balón para enviarlo a la otra cancha, comete una falta llamada “un toque”.

Regla 10: Penetración en el espacio y campo contrario.

Durante el bloqueo, se permite el toque de balón por encima de la red dentro del espacio contrario a condición de no interferir al adversario antes o durante su acción. Es está opción una de las dos excepciones de las reglas (un toque).

Después del golpe de atabe, se permite pasar la mano por encima de la red, a condición de que el toque del balón se realice en el espacio propio.

Un balón en juego, que se dirige al campo contrario por el espacio exterior o interior de la red, puede recuperarse por un compañero de equipo, si en el momento del toque no ha franqueado totalmente el plano vertical de la red o su prolongación imaginaria.

Esta prohibido tocar la red en toda su longitud inclusive las antenas.

Después de golpear el balón, un jugador puede tocar los postes, cables o cualquier objeto fuera de los 7 metros de la red, a condición de que este hecho no afecte su intercambio de juego.

No hay infracción, si el balón se lanza contra la red y ocasiona el contacto con la misma por un jugador adversario.

El invadir con cualquier parte del cuerpo al espacio contrario por debajo.

Regla 11: Golpe de ataque.

El golpe de ataque es la acción de un jugador que envía en dirección del campo contrario.

Se considera que el ataque se efectúa si el balón cruza completamente el plano vertical de la red, o se pone en contacto con el bloqueador.

Los delanteros pueden efectuar cualquier tipo de golpe de ataque desde su propio campo y a cualquier altura, a condición de que sea segundo o tercer golpe del balón, en el momento del golpe está total o parcialmente dentro de su espacio de juego.

El delantero puede efectuar golpe de ataque en el primer golpe, siempre y cuando este sea sobre el límete superior de la red y elevarse. Esta es la segunda excepción a la reglas (un toque).

Un zaguero puede efectuar cualquier tipo de golpe de ataque, desde cualquier altura, a condición de que sea segundo o tercer golpe y que durante el impulso su(s) pie(s) no toque(n) no traspase(n) la línea de ataque.

Después de golpear, el balón puede caer dentro de la zona de frente.

Un zaguero puede efectuar cualquier tipo de golpe de ataque de la zona de frente, si golpea el balón debajo del nivel del borde superior de la red, y sea segundo o tercer golpe.

Un jugador comete falta de ataque cuando:

1. Remata un balón que toca un objeto o cae al piso completamente fuera de las líneas límites del campo contrario, sin que al adversario lo toque previamente.

2. El jugador envía el balón que toca un objeto o cae al piso completamente arriba del plano horizontal, el borde superior de la red está en la zona de frente o toca la línea de atabe o su prolongación y si el balón cruza directamente o completamente el plano vertical de la red.

3. El delantero realiza un golpe de ataque en el primer golpe sin elevarse y por encima del borde de la red, y cerca de la misma.

3.4 CONSIDERACIONES PEDAGOGICAS PARA LA ENSEÑANZA

La mejor manera de introducir el voleibol a niños o principiantes es paso a paso, el siguiente diagrama muestra como podemos enseñar los elementos del voleibol a través de juegos simples similares al voleibol.

PASOS EDAD	JUEGOS	TACTICA	TÉCNICA	PREPARACION FISICA
Primer paso 8-10 años Fundamentación del Voleibol	Juegos menores Balón sobre la red Voleibol 1 vs 1	• Cooperación, participación. • Movimiento hacia el balón. • Reglas básicas	Atrapar Lanzar Rodar Pase de volea	Postura de movimiento hacia el balón Velocidad Reacción Agilidad Fuerza
Segundo paso 9-11 años Preparación Minivoleibol	Juegos menores Balon sobre la red Minivolei 2 vs 2	• Cooperación, Observación, Contrario. • Anticipación del balón. • Reglas básicas	Atrapar Lanzar Pase de volea Acomodada Recepción Rodada Servicio de y pase Agilidad abajo	Movimientos Rápidos Laterales Adelante Atrás Fuerza Caídas Velocid Rodadas Saltod
Tercer Paso Fase A 10-12 años Introducción al Minivoleibol	Juegos menores Minivolei 3 vs 3	• Uso táctico de las habilidades. • Técnica básica de equipo. • Reglas del servicio Minivoleibol	Rodada y pase Pase de volea Recepción Servicio Tipo Tenis Recepción Acomodada Ataque Defensa del remate Remate	Velocidad de reacción, agilidad, flexibilidad y fuerza Facial Salto con carrera
Tercer Paso Fase B 11- 13 años Mejoramiento de Minivoleibol	Minibasquet Minivoleibol Dirigido Rodadas ia Minivolei 4 vs 4	• Táctica individual • Formación de quipos y sistemas de ataque y	Remate Dirigido Bloque Servicio Faciales	Velocidad de reacción, agilidad, flexibilidad y fuerza Caídas Resistenc

		defensa		
Cuarto Paso 12-14 años Transición al Voleibol Normal	Juegos varios con balón	• Formación de equipos y sistemas	Perfeccionamiento de todas las habilidades básicas	Continúa la preparación física individual
		• Táctica individual		Mejoramiento de todas las habilidades físicas junto con las habilidad técnicas
	Voleibol 6 vs 6	• Reglas del voleibol	Variaciones de nuevas habilidades	

METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL

Para facilitar el aprendizaje a los principiantes se puede utilizar una secuencia de juegos menores que simplificaran el juego 6 vs 6 y proporcionan mayor diversión y sensación de éxito, el juego se puede ir adaptando de varias maneras.

a) Tamaño de la cancha

El tamaño de la cancha y la altura de la red afecta los procedimientos en el juego y tienen influencia en el desarrollo de las habilidades.

Hagamos una comparación entre dos canchas en relación con dos tácticas del juego: las acciones de ataque y defensa.

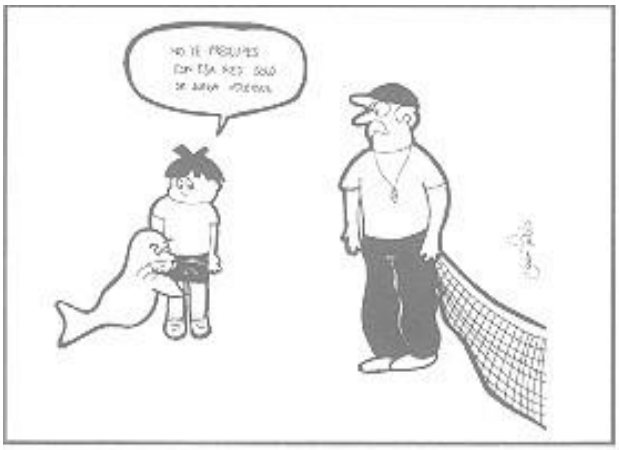
1. Una cancha larga y estrecha requiere de buenas habilidades defensivas porque la recepción de servicios poderosos es más difícil. Aunque los remates difíciles son raros en los principiantes, los servicios fuertes interrumpen muy a menudo el juego, los jugadores son incapaces de recibir adecuadamente servicios difíciles y el balón rara vez puede ser parado al acomodador o a otros jugadores para jugarlo. Esta forma de cancha no es adecuada para facilitar la introducción al voleibol como cancha pequeña.

2. Una cancha corta y amplia; permite sólo servicios con una alta trayectoria, remates suaves así como dejaditas como medio ataque, esto permite a los niños unos pases por arriba (voleo) y rallies de juego más prolongados, hay menos fallas técnicas especialmente en servicio y recepción, además la trayectoria contra el balón y los ángulos favorables de pase del receptor al acomodador y de este al atacante favorece un juego fluido, los jugadores tienen más contacto con los balones y el juego se vuelve más interesante y emocionante. Esta forma de la cancha debe ser utilizada para la introducción y enseñanza de voleibol.

b) Altura de la red

1) Una red baja favorece le ataque. Después del servicio el balón vuela bajo y rápido sobre la red y la recepción en equipo es una problemática para pasar el balón adecuadamente, hay más ataques difíciles y la defensa de equipo es más difícil de recobrar el balón a pesar de tener una buena defensa de campo, el juego es rápido y agresivo y los rallies son cortos. Por lo tanto no es recomendable usar una red baja para los principiantes.

2) Una red alta favorece la defensa. El ataque en este caso es más difícil, los golpes de ataque son menos difíciles y peligrosos. La defensiva es más fácil porque los jugadores pueden anticipar la trayectoria del balón, los jugadores tienen más tiempo de colocarse en la posición correcta para recobrar el balón, por lo tanto en las primeras lecciones de voleibol para principiantes es recomendable una red alta.

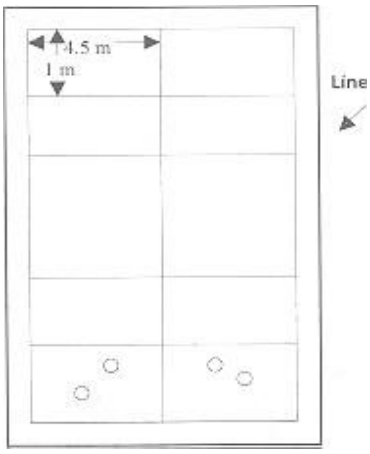


c) Número de jugadores por equipo

El número de jugadores también es determinante para una introducción paso a paso en los juegos de voleibol.

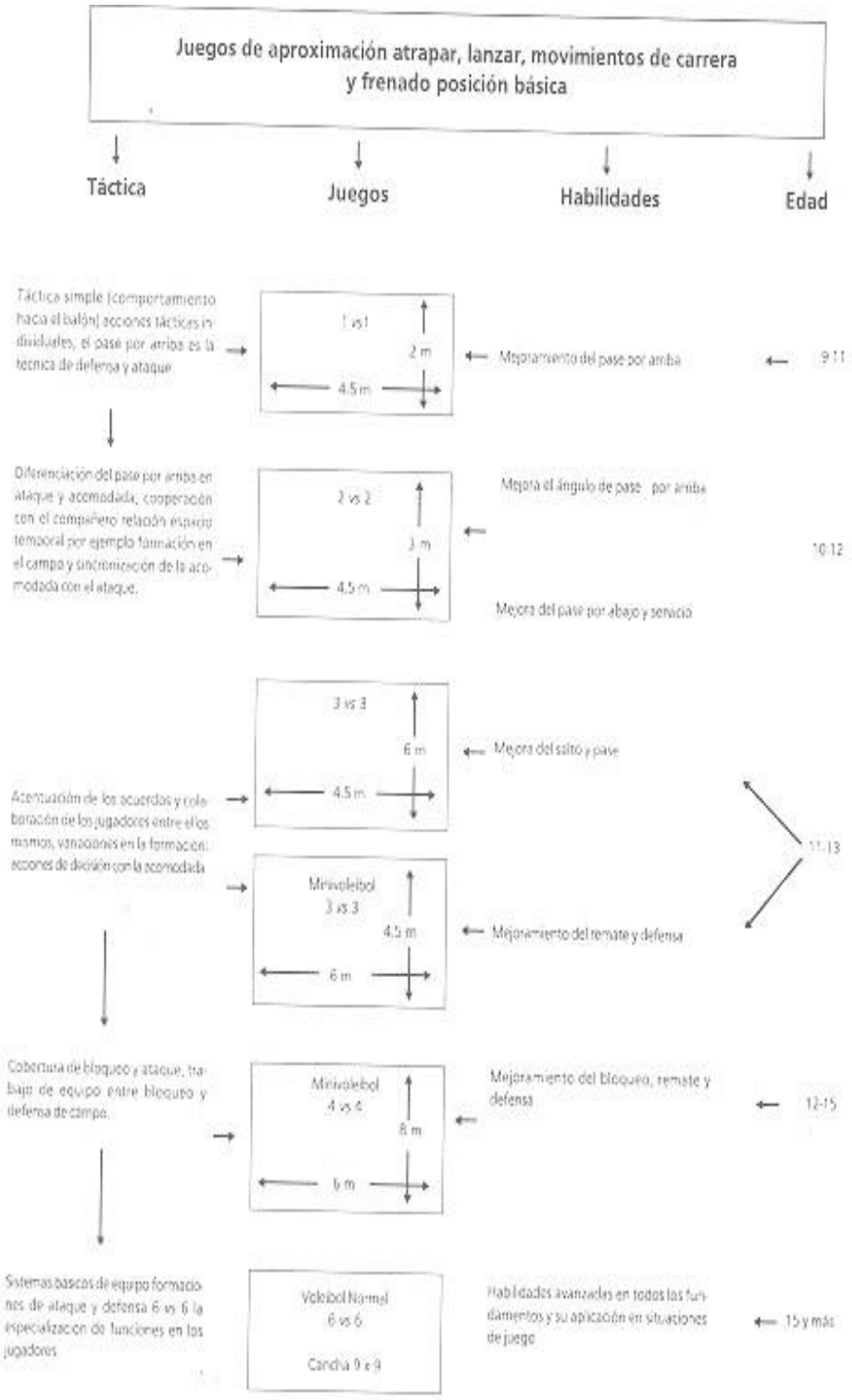
1) El juego 1 vs 1
   Este juego en cancha pequeña debe ser aplicado solo por poco tiempo en el inicio o enseñanza del voleibol, existe riesgo de que ocurran algunas fallas en las técnicas si el jugador trata de pasar el balón encima de la red "por todos los medios o como pueda" además si se usa el juego 1 vs 1 se debe estirar y elevar la red o cuerdo y elegir una cancha pequeña.

2) El juego 2 vs 2
   En este juego se debe poner atención en que la altura de la red sea de aproximadamente 2:30 o sea alta, lo que permite al balón permanecer más tiempo en el aire y da tiempo a los jugadores de moverse y colocarse en la situación correcta para jugar el balón.
   La cancha normal puede ser dividida en 6 canchas pequeñas dibujando líneas adicionales y pintando una línea que atraviese longitudinalmente la cancha y colocando una cuerda sobre esta como se muestra en la figura siguiente:



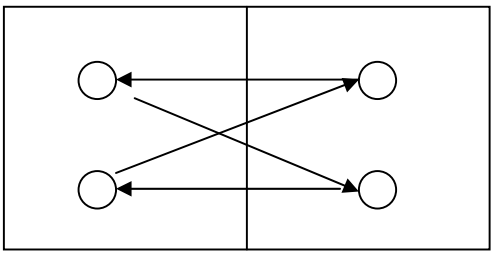
Línea adicional

En la siguiente figura se muestra la secuencia metodológica para introducir el voleibol con los juegos, las dimensiones apropiadas de la cancha y el número de jugadores.



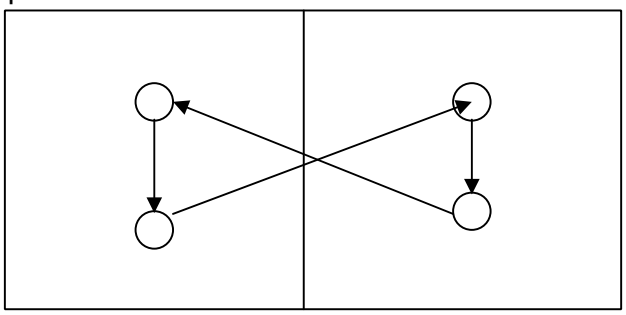
Las siguientes variaciones de juego, se pueden considerar como una secuencia metodológica.

1. Juego de ping-pong; sólo se usa un contacto en la mitad de la cacha para regresar el balón el oponente.



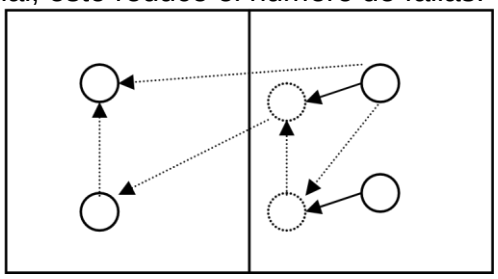
Tipo de juego; un solo contacto

2. Pase de voleo en ángulo este es un aspecto esencial de avance, porque en el juego el balón raramente es jugado en la dirección de donde viene directamente en este y en los siguientes juegos deben ser obligatorios 2 ó 3 contactos con el balón antes de devolver el balón por encima de la red.



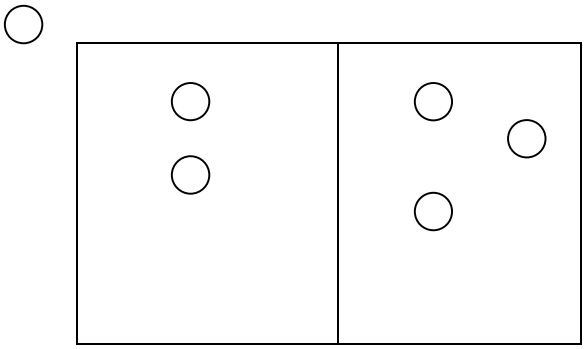
Tipo de juego 2 contactos con el balón

3. Se deben lograr 5 contactos; el propósito es fundamentar si es posible el <juego sin balón> de los jugadores para encontrar la posición conveniente para acomodar o pasar a tiempo, aquí se debe añadir el servicio por debajo de cualquier posición detrás de la línea final, esto reduce el número de fallas.



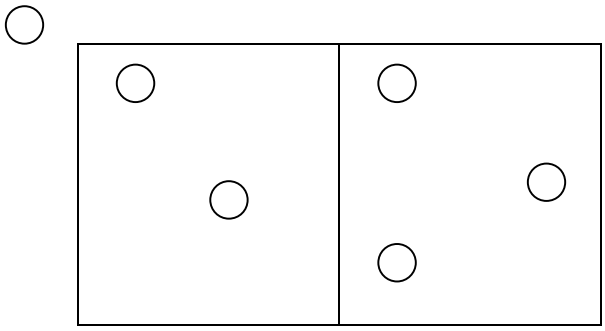
4. El juego 3 vs 3 representa el inicio de los torneos oficiales de minivoleibol.

La siguiente formación (A) es simple cualquiera de los jugadores de la izquierda o de la derecha se convierte en el acomodador dependiendo de la recepción sin embargo el jugador de la línea de atrás debe cubrir un gran espacio.



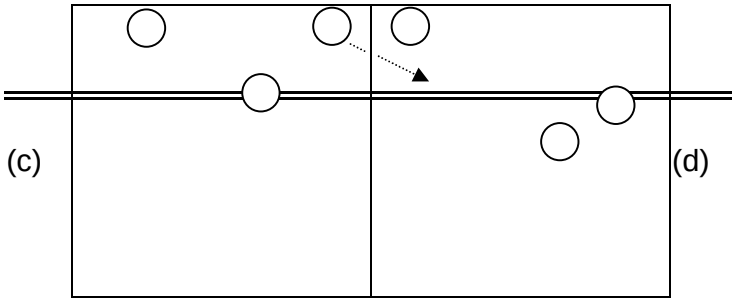
Formación 2-1

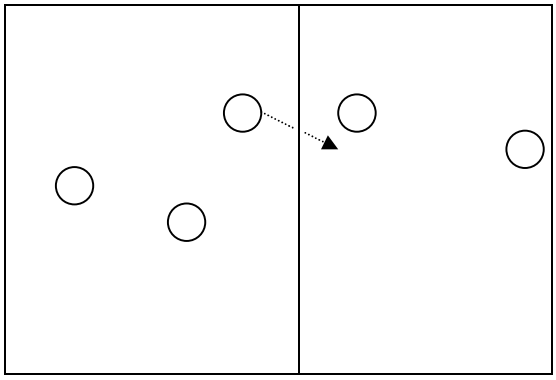
Una segunda formación (B) es más difícil porque en cualquier caso el jugador de la derecha debe ser usado como acomodador



Aquí hay una especialización que considera las funciones de acomodador y atacante en el juego se puede usar una variante en la rotación para evitar el juego estático, por ejemplo; cuando el balón cruza la red el jugador cambia su posición en sentido de las manecillas del reloj. Ahora se usan principalmente los pases de voleo saltando y dejaditas como formas de ataque.

En la formación defensa se pueden colocar los jugadores de acuerdo con el poder de ataque del equipo oponente, como se ve en la figura (c). Si el oponente usa dejaditas, la formación de la figura (d) es más eficiente.





Tan pronto como se mejoren las habilidades técnicas, especialmente en servicio, recepción y defensa de campo (cuando el acomodador recibe el balón en el lugar preciso para una buena acomodada) se debe introducir el juego 4 vs 4.

5. El juego en cancha pequeña 4 vs 4 es considerado el más conveniente eslabón entre el minivoleibol 3 vs 3 y el voleibol normal 6 vs 6 en cancha larga; las siguientes alineaciones se ofrecen para canchas de 6 X 8 m.

Cualquiera de las dos formaciones; 1-3 (figura.e) con el jugador cerca de la red como acomodador en posición III, y los jugadores 2 y 4 como defensores y atacantes más un jugador fijo atrás. O bien la formación 1-1-2 (figura f) con el acomodador en posición II cerca de la red; ahora los jugadores pueden atacar por las posiciones III y IV.

En este tipo de juego se puede introducir el servicio por arriba, aunque el servicio no decide el juego porque la cancha es muy pequeña para servicios difíciles. El remate de frente (aún con el bloqueo y con cobertura) es la técnica más usada de ataque por lo que no se debe considerar la especialización para garantizar así un amplio desarrollo de todas las habilidades técnicas para todos los jugadores.

Principales momentos de la enseñanza

1. Mayor demostración que explicación del fundamento.
2. Como se ejecuta por el profesor o monitor
3. Ejecución de alumnos con un gran número de intentos.
4. Corrección de errores.

Recuerde:

La intensidad en la enseñanza de la técnica es baja y se enseña sin prisa, si el trabajo implica muchas repeticiones se deberá utilizar un balón ligeramente desinflado.

Todas los ejercicios deben tener un enfoque o contenido táctico, no interrumpir constantemente la práctica y corregir sólo los errores principales, demostrando lo correcto solamente, sin demostrar lo incorrecto para no crear márgenes de movimiento equivocados.

3.5 CONCLUSIONES.

El entrenamiento con niños en voleibol no es una simple reducción de las condiciones de entrenamiento de los adultos: implica una metodología específica y el enfoque, aunque utiliza juegos competitivos, es hacia la formación de hábitos motrices que pueden fundamentar un mejor aprendizaje del juego con menos riesgos, más satisfacción y mucho mayor diversión para los niños.

Los juegos introductorios en las escuelas y la iniciación deportiva son alternativas que facilitan a los niños el manejo del balón en el aire proporcionándole espacios reducidos, menor vuelo del balón y menores exigencias de coordinación, aumentando la frecuencia de contactos y desplazamientos. En la medida en que se van dominando algunos patrones de movimiento técnico básico se van modificando las características de la cancha de juego en cuanto a medidas y altura de la red y se adicionan aspectos técnicos y tácticos así como de preparación física acordes a la edad y nivel de desarrollo.

Se debe considerar que la enseñanza de los fundamentos en el voleibol mediante juegos introductivos responde a las características coordinativas de fuerza y de desplazamiento de los niños, así como el tamaño de los implementos y un alto grado de diversión y posibilidad de logro.

3.6 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS.

Formar equipos de trabajo en el cual uno de los integrantes sea el entrenador y los demás del equipo jueguen el rol de los niños y llevar acabo la práctica del minivoleibol tanto en sus reglamentos a su como de los fundamentos.

3.7 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso correspondiente a la respuesta correcta.

1. El minivoleibol es una adaptación para niños del (voleibol oficial), en el que se disminuyen ( )

a) Tamaño de la cancha
Peso del balón
Tamaño del balón
Altura de la red

b) Exigencias técnicas Exigencia de fuerza
Número de toques de balón
Número de jugadores en la cancha

c) Número de jugadores en la banca
Número de toques de balón
Exigencias técnicas
Tamaño de la red

2. Es uno de los principios más importantes en el minivoleibol ( )

a) Ganar por cualquier medio
b) Mantener el espíritu competitivo
c) Aprender la técnica divirtiéndose

3. ¿De acuerdo al reglamento del minivoleibol, la posición del delantero central es el número? ( ) a) 2
b) 4
c) 5

4. El minivoleibol se juega con:

a) 3 zagueros y 1 delantero
b) 1 zaguero y 3 delanteros
c) 2 zagueros y 2 delanteros

5. ¿En el minivoleibol, cuántos toques tiene permitido cada equipo?) ( )

a) Máximo 3 incluyendo el voleo
b) Mínimo 2 (excepción: bloqueo y ataque directo)
c) De 1 a 4 (incluyendo el bloqueo)

Instrucciones Relaciona las siguientes columnas donde las características de juego están en relación con las condiciones de una cancha larga y estrecha o corta y ancha.

6. Servicios más poderosos ( )

7. Remates más suaves ( )
8. Angulos desfavorables del pase receptor-acomodador ( )
9. Jugadas más prolongadas ( )

a) Cancha larga y estrecha
b) Cancha corta y ancha

10. En el sistema ofensivo del minivoleibol ( )
a) Se puede realizar la penetración del acomodador como zaguero
b) Se ataca siempre con dos delanteros
c) El zaguero puede atacar de cualquier parte de su cancha

11. Es uno de los principios esenciales para la aplicación del minivoleibol ( )
a) Sólo participan los mejores 4 jugadores en la cancha
b) Cada jugador se desempeña como atacante, receptor y acomodador
c) El jugador de menor estatura funge como acomodador

12. Objetivo del minivoleibol
a) Actividad para que los niños puedan competir en torneos oficiales considerando aspectos técnicos y tácticos.
b) Desarrollar el aprendizaje motor y el desarrollo de las capacidades tácticas del niño.
c) Se busca interesar y motivar al niño en el aprendizaje de las reglas, mismas que son establecidas internacionalmente.

Hoja de respuestas

Capítulo 4

CAPÍTULO 4

SISTEMAS BÁSICOS DE JUEGO

SECCIÓN CONTENIDO

4.1 Introducción

4.2 Importancia de los sistemas de juego.

4.3 Organización del juego defensivo

4.4 Organización del juego ofensivo

4.5 Conclusiones

4.6 Sugerencias didácticas

4.7 Autoevaluación

4.8 Bibliografía

SICCED Manual para el Entrenador de Voleibol Nivel 1.

SISTEMAS BÁSICOS DE JUEGO

OBJETIVO:

Identificar los diferentes sistemas de juego a la ofensiva y a la defensiva, así como los criterios para su aplicación en función de las características y nivel del equipo.

INSTRUCCIONES:

Lea cada uno de los puntos del presente capítulo con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Evaluar las posibilidades ofensivas y defensivas del equipo para determinar uno u otro sistema de juego
- Estructurar los ejercicios básicos para el inicio del sistema de juego
- Diferenciar los sistemas de juego de la composición del equipo y de las formaciones de ataque y defensa
- Aplicar una secuencia pedagógica para la introducción de los sistemas de juego.

4.1 INTRODUCCIÓN

En el presente capítulo los sistemas de juego son elementos que se exponen desde las fórmulas sencillas hasta las más complejas, alternadas a dos momentos del juego: la ofensiva y la defensiva, entre los que existe una transición inmediata.

Es por ello que una de las labores más importantes está en la especialización de jugadores (rematadores, acomodadores, bloqueadores, receptores etcétera) los cuales se deben preparar para jugar en ambos momentos del juego.

Los criterios para aplicar éstos sistemas de juego tienen una importancia suprema que se refleja dentro del nivel de juego obtenido.

4.2 IMPORTANCIA DE LOS SISTEMAS DE JUEGO

Uno de los aspectos más importantes de un deporte de equipo es la elección de los jugadores titulares y la organización colectiva del juego.

Como en todos los deportes de equipo, en el voleibol se alteran dos momentos distintos de Juego: uno ofensivo y otro defensivo, temas que se tratarán más adelante.

Tenemos que puntualizar que en el sistema defensivo se incluyen tanto la organización de la recepción, como la de la defensa propiamente dicha, que son completamente diferentes entre sí.

Elección de los jugadores y su situación en el campo

La solución más evidente parece que debería ser la de escoger a los seis mejores jugadores y meterlos en el campo. Sin embargo, esto no es siempre suficiente. sobre todo en los equipos de alto nivel. En realidad, el reglamento obliga a los seis jugadores titulares a ocupar, al inicio de cada jugada, una zona de campo distinta. En el transcurso de cada set, cuando el equipo obtiene el servicio, todos los jugadores están obligados a efectuar una rotación en el campo en el sentido de las agujas del reloj. Esta regla pone de relieve, más que en todos los otros deportes la necesidad de contar con jugadores capaces de llevar a cabo, aunque no sea a la perfección, todos los tipos de funciones; no se puede. por ejemplo, copiar la táctica utilizada en fútbol americano que consiste en utilizar dos alineaciones completamente diferentes para jugadas de ataque o de defensa.

Una vez alcanzado un nivel mínimo de eficiencia general, es decir, cuando un jugador está capacitado para ocupar indistintamente cualquier zona del campo, resulta más eficaz, a fin de aprovechar al máximo la fuerza global del equipo, especializar las funciones de los jugadores. En el transcurso de su carrera deportiva, un jugador muestra unas características técnicas particulares, que se adaptan más a unas tareas especificas, que son:

Rematador de zona cuatro.

Es el jugador especializado en remates de tercer tiempo y por ello desempeña un papel muy importante, ya que este tipo de ataque es el que más se utiliza durante un partido:

Rematador de zona dos, o universal.

En el desarrollo actual del voleibol se están conformando dos tendencias a la hora de elegir un jugador para desempeñar esta misión. La primera, típica del voleibol masculino de alto nivel, se basa en la eficacia del ataque desde atrás de la línea de zagueros. Por lo tanto, las características principales que un jugador debe poseer son: una gran altura para bloquear en la zona dos (lugar desde el cual suele atacar el mejor jugador contrario), y en unos buenos porcentajes de eficacia en el ataque desde la segunda línea (normalmente desde la zona uno).

La segunda tendencia, típica sobre todo del voleibol femenino o de los equipos masculinos que no tienen un rematador de las citadas características, utiliza en la zona dos un atacante con un buen bloqueo y con marcadas capacidades para el ataque de segundo tiempo. En este tipo de remate se retrasa al máximo la carrera, hecho que, si se suman las posibles fintas, esconde al bloqueo contrario la zona real en donde se ejecuta el ataque:

Rematador de zona tres o central.

Son dos las características que distinguen a este jugador. La más importante es, sin duda capacidad de bloquear (sobre todo en desplazamiento para efectuar una ayuda). La segunda es un alto porcentaje de eficacia en los ataques de primer tiempo;

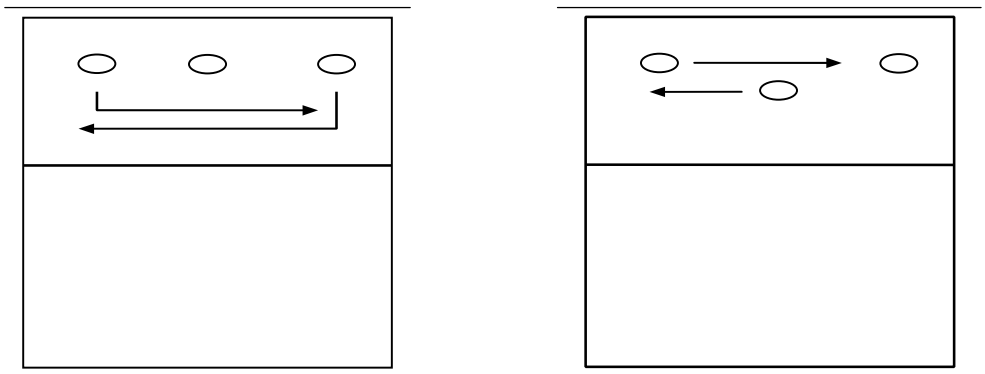
Acomodador, colocador o pasador

Últimamente también se está desarrollando la especialización de los jugadores de recepción, ya que esta tarea se confía exclusivamente a dos titulares de los seis (sólo en la recepción del servicio con salto entra en escena un tercer receptor). Pero esta solución táctica solo la aplican los equipos masculinos de alto nivel. En equipos femeninos y en todos los otros equipos de nivel medio la tendencia actual es la de encargar el resto a tres jugadores.

Se puede aprovechar plenamente la especialización de las funciones basándose en el articulo del reglamento que determina la posición y la rotación de los jugadores (regla 10), que dice: “después del servicio, los jugadores pueden desplazarse y ocupar cualquier posición en su propio campo...”). De esta manera el central que por ejemplo se encuentra en la zona cuatro, intercambia la posición con el alero, que a su vez parte en la posición tres.

Esta situación se define como *cambio de zona,* que puede ser un *cambio corto, si* el intercambio se produce entre el central y uno de los dos laterales, o bien un *cambio largo* si el intercambio se produce entre los jugadores laterales(figura 1).

Fig 1. En los esquemas, un ejemplo de cambio largo (A) y uno de cambio corto (B).



A **B**

Los cambios se efectúan tanto entre los jugadores que ocupan la zona de ataque, como entre los que ocupan la zona de defensa. La elección de los titulares debe realizarse en función de las funciones en que cada jugador este especializado y habrá que incluir en el equipo dos centrales, dos aleros. un colocador y universal (los dos últimos jugadores pueden ser sustituidos por dos universales que se alternan la función de pasador).

Esta alineación esta condicionada no solo por la capacidad ofensiva, sino también por la defensiva. De hecho, tener un equipo con cinco atacantes muy buenos que no consigan recibir y defender conduce a continuas derrotas. Una vez decidido el sexteto titular, se presenta el problema de situar a los jugadores en el *campo al* inicio de cada set de la manera más racional posible (la más equilibrada). Para ello se deben tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- la pareja de jugadores que se encargue de la misma misión debe estar colocada en el campo de manera tal que, al efectuar la rotación con el cambio de servicio, cuando el jugador de la zona dos pasa a la zona uno, el otro especialista (el llamado *opuesto)* avanza de la zona cinco a la zona cuatro. Este sistema permite que los jugadores con la misma misión estén repartidos siempre en la primera y segunda línea (Fig. 2). Naturalmente, en el caso de un equipo con un solo pasador, la colocación de este último en el campo debe tener como opuesto *al universal (Fig. 3);*

Fig 2. A = Pasador; C = Central; S = Rematador

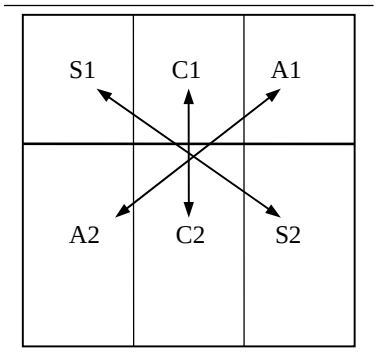
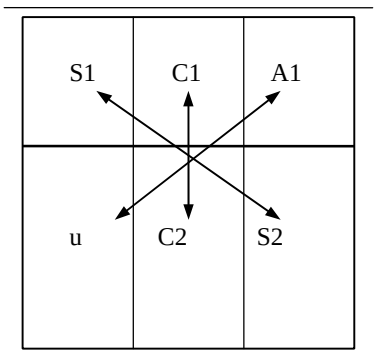


Fig. 3. A = Pasador; C = Central; S = Rematador; U = Universal.



- manteniendo el concepto de los *opuestos,* se pueden situar los jugadores en el campo en orden de pasador, central, lateral o bien en orden de pasador, lateral, central. Las diferencias entre estas dos formaciones son mínimas, y conciernen sobre todo al problema de los intercambios entre jugadores de primera linea;

- el orden de sucesión de los jugadores en el campo debe permitir un equilibrio de fuerzas entre el ataque y la defensa, y en este sentido habrá que evitar en la medida de lo posible, que dos atletas poco capacitados lleven a cabo la misma función.

4.3 ORGANIZACIÓN DEL JUEGO DEFENSIVO

Esquemas de recepción

En primer lugar ilustraremos las distintas tácticas de recepción del servicio contrario, según el sistema que el equipo haya adoptado (con un solo pasador o con dos pasadores). A la hora de elegir el sistema de recepción más adecuado hay que tener en cuenta los siguientes puntos:

- la posición de recepción no es estática y claramente definida, sino que debe variar en función de las características individuales de cada jugador. Por tanto, no hay que pensar en unas posiciones fijas de recepción, sino más bien en unas zonas de competencia que se adjudican a cada jugador;
- Cuando hay dos jugadores en recepción, el que tiene mejor porcentaje de acierto tiene que ampliar su zona de competencia abarcando un área mayor que la del compañero (fig. 4).
- Cuantos más atletas se encarguen de la recepción, menor es el espacio que cada uno de ellos deberá cubrir. Por consiguiente, un equipo con atletas poco habituados a desplazarse para recibir de antebrazos debe utilizar preferiblemente un sistema de recepción con varios jugadores. Y al contrario, en niveles más altos resulta más simple que haya pocos compañeros en recepción con posiciones muy próximas entre si, puesto que así se evitan problemas de indecisiones;
- Al disminuir el número de jugadores encargados de la recepción, aumenta el número de atacantes de primera línea, que no tendrán que ocuparse de esta misión, hecho que facilita organización de las combinaciones de ataque.

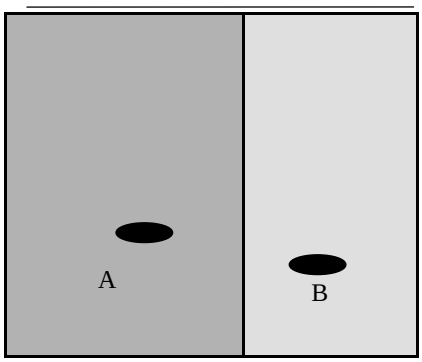
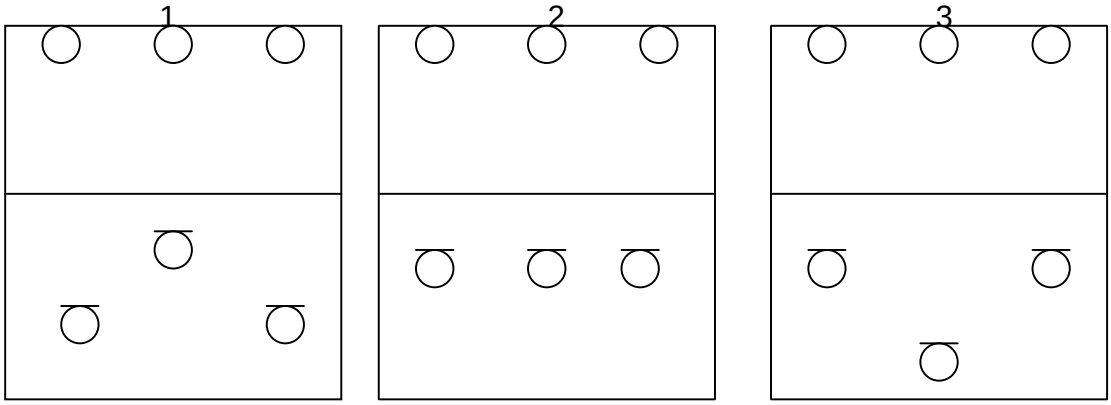


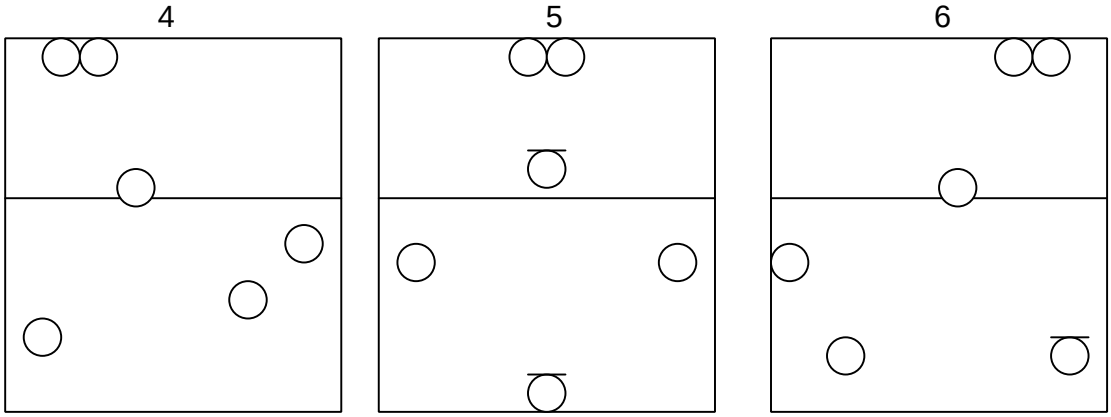
Fig. 4. El jugador A tiene más responsabilidad en la recepción que el jugador B

Es habitual que en nuestro país, y en muchos otros, se denomine a los sistemas defensivos en función de la posición inicial que un equipo adopte, estos sistemas tradicionales, en cuanto a sus posiciones iniciales, vienen representados en los gráficos (1, 2, y 3).

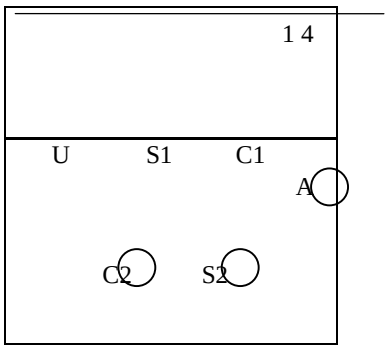


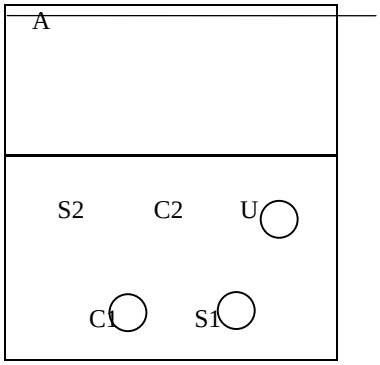
Pero esta posición inicial no nos dice casi nada si pretendemos realizar un concepto defensivo actualizado, tradicionalmente, se entiende que, si un equipo juega un sistema 3-1-2 ("6") adelante, realizará una posición con 2 bloqueadores ante balones altos, con el jugador zaguero adelantado, el "6" apoyando detrás del bloqueo para encargarse de las fintas (cambios de velocidad), y los restantes jugadores formando la segunda línea defensiva en un semicírculo, más o menos retrasado más o menos abierto: (gráficos 4, 5 y 6)

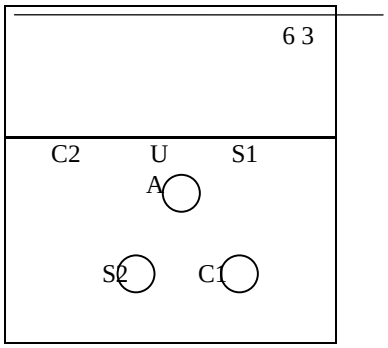
Por otro lado, nos encontramos con el sistema 3-2-1 ("6 atrás") que por cierto tiene una composición inicial, prácticamente idéntica al 2-1-3, también conocido como apoyo del delantero que no bloquea en el que como norma serán las mismas posiciones finales, del 3-1-2, variando solo que el jugador va al apoyo, en este caso, el zaguero correspondiente a la zona del bloque, mientras que el jugador retrasado (el 6) siempre defiende la línea. En el fondo del campo de juego.

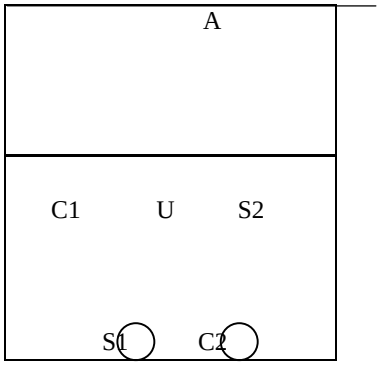


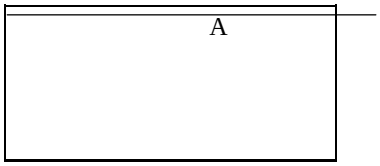
EJEMPLOS DE FORMACION PARA EQUIPOS CON UN SOLO COLOCADOR: RECEPCION A CINCO.











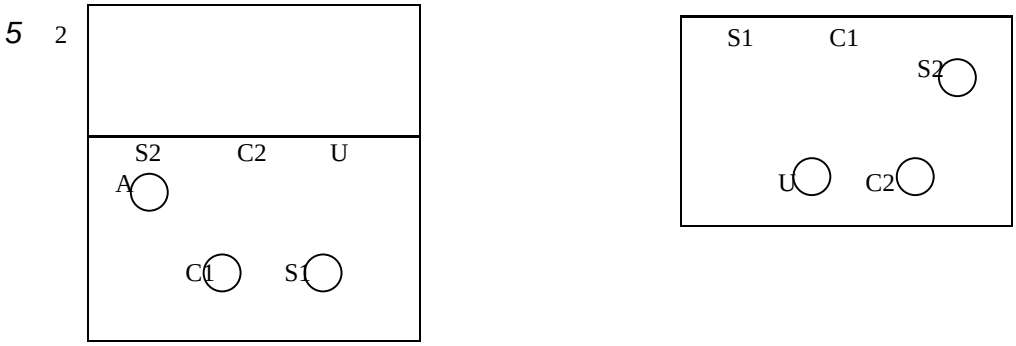
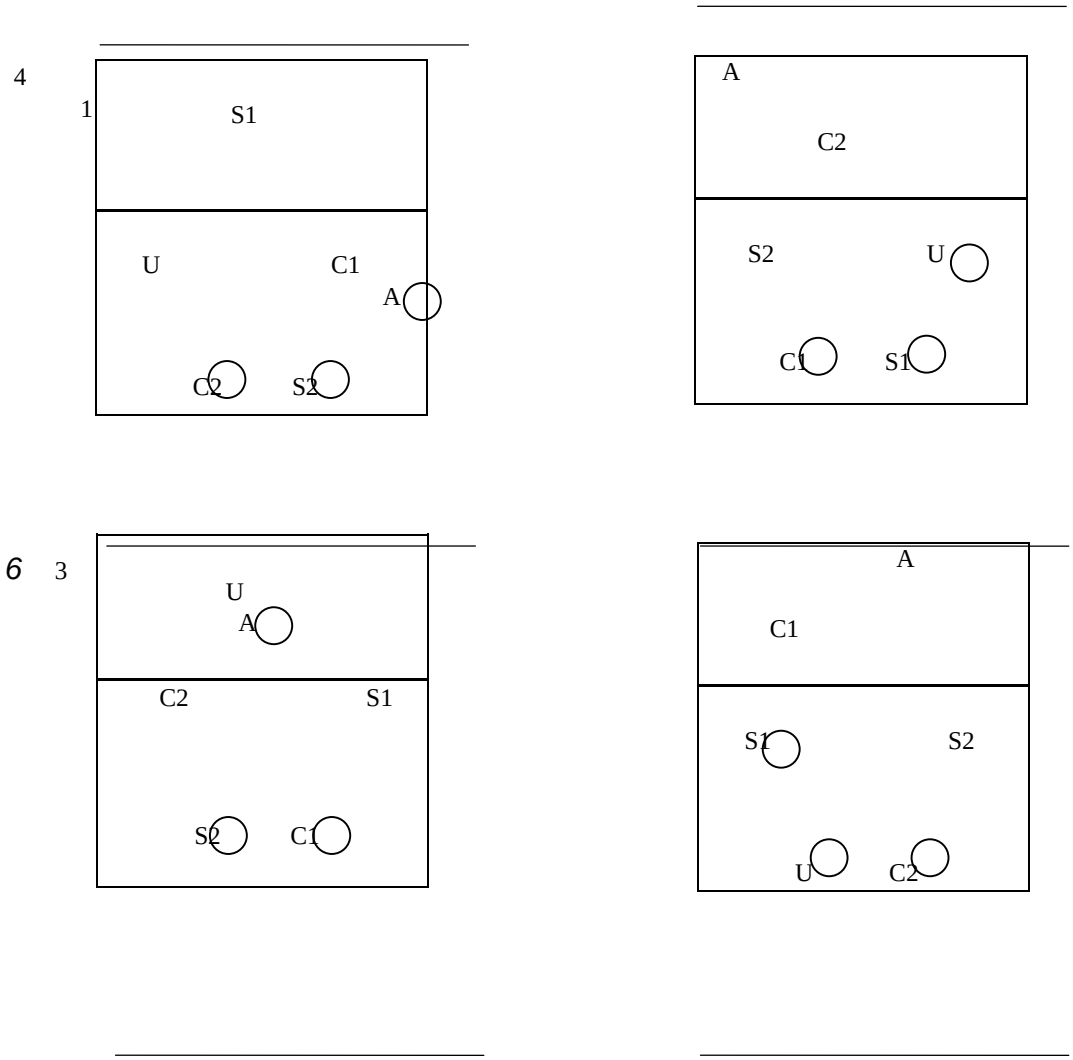


Fig.5. A = Pasador; C1 y C2 = centrales; S! y S2 = rematadores; U = Universal. Los jugadores con un circulo son los de la segunda línea y los otros son los de la primera. Los números al lado de cada cambio representan la posición de rotación del pasador

EJEMPLOS DE FORMACIÓN PARA EQUIPOS CON UN SOLO COLOCADOR: RECEPCIÓN CUATRO



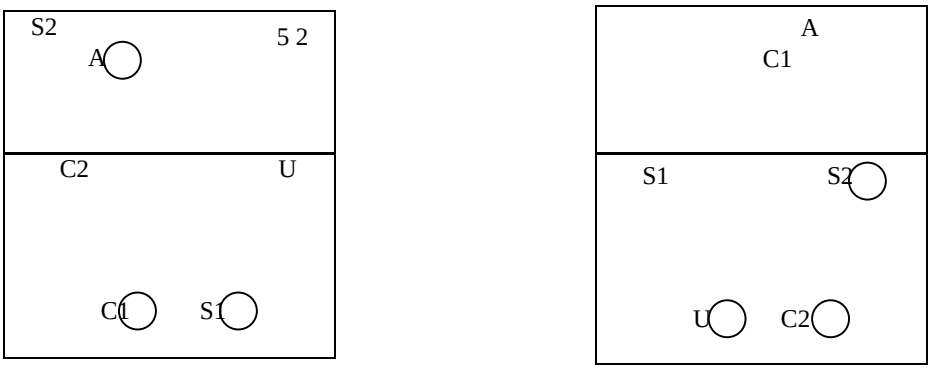
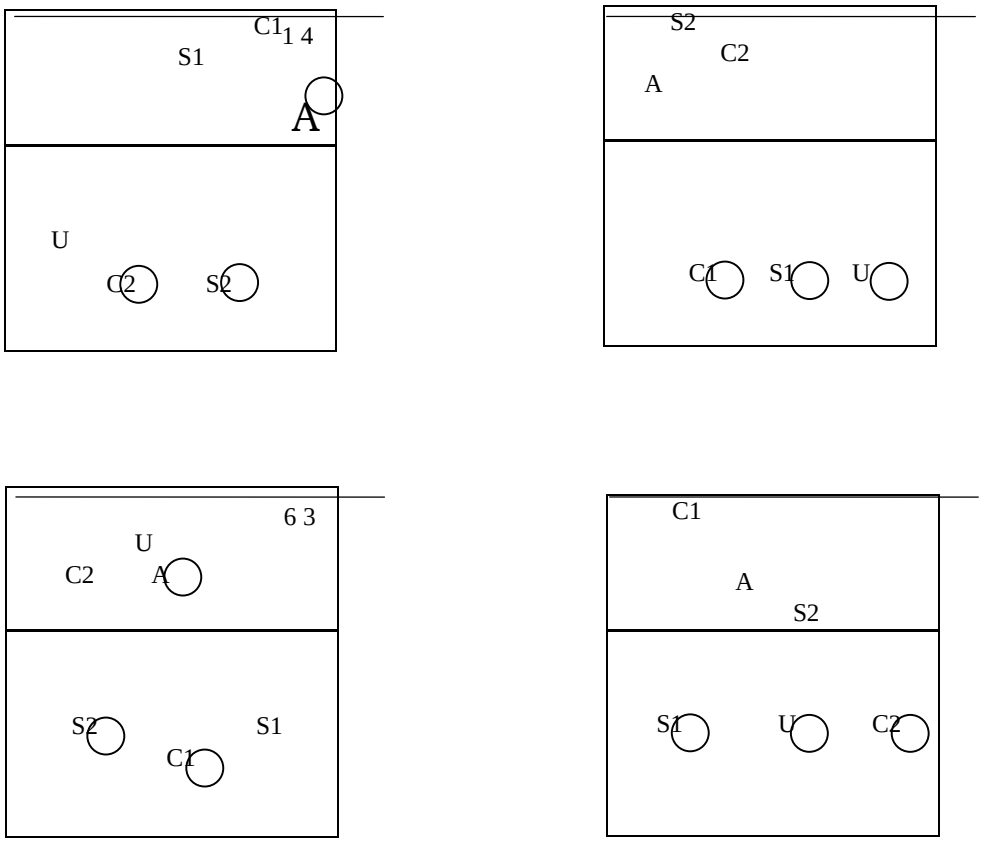


Fig. 6. A= pasador; C1 y C2 = centrales; S1 y S2 = rematadores; U = Universal. Los jugadores con un círculo son los de la segunda líea y los otros son los de la primera. Los números al lado de cada campo representan la posición de rotación del pasador.

EJEMPLOS DE FORMACION PARA EQUIPOS CON UN SOLO PASADOR: RECEPCION A TRES



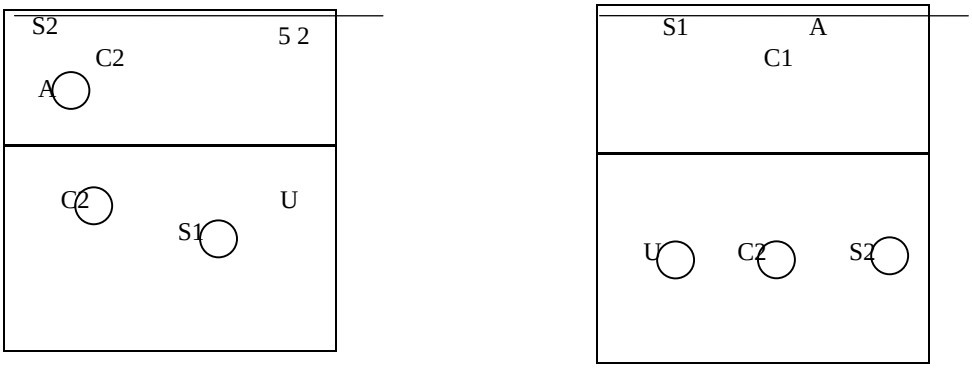
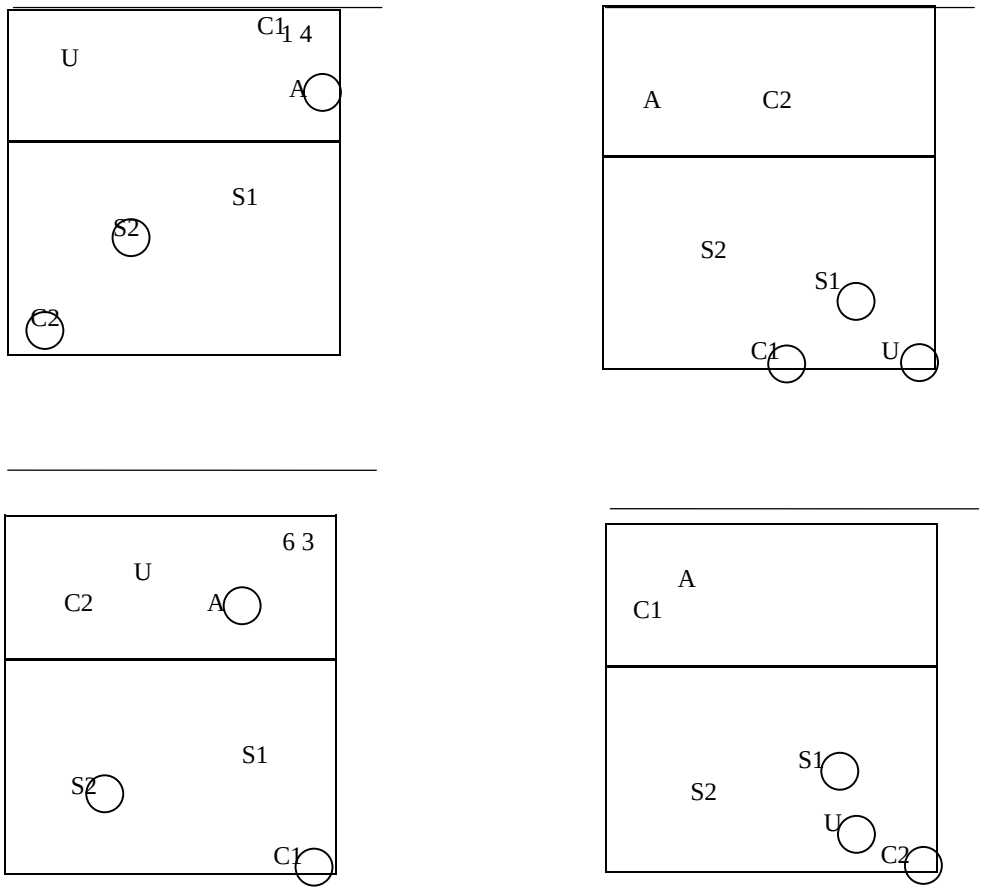


Fig. 7. A= pasador; C1 y C2 = centrales; S1 y S2 = rematadores; U = Universal. Los jugadores con un círculo son los de la segunda líea y los otros son los de la primera. Los números al lado de cada campo representan la posición de rotación del pasador.

EJEMPLOS DE FORMACION PARA EQUIPOS CON UN SOLO PASADOR: RECEPCION A DOS.



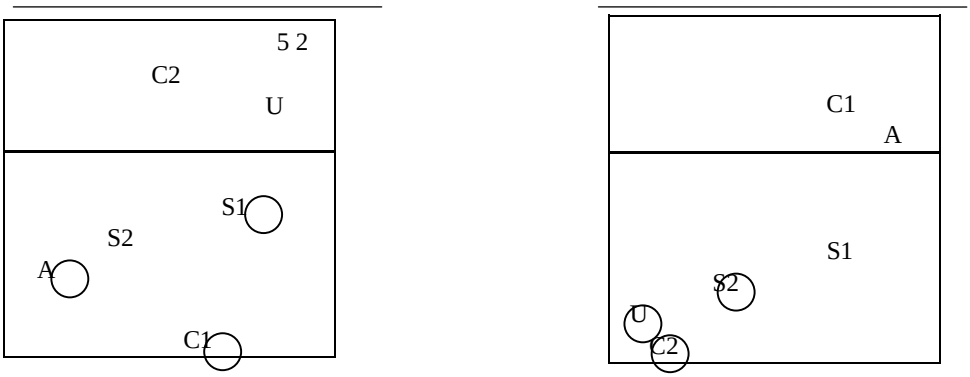
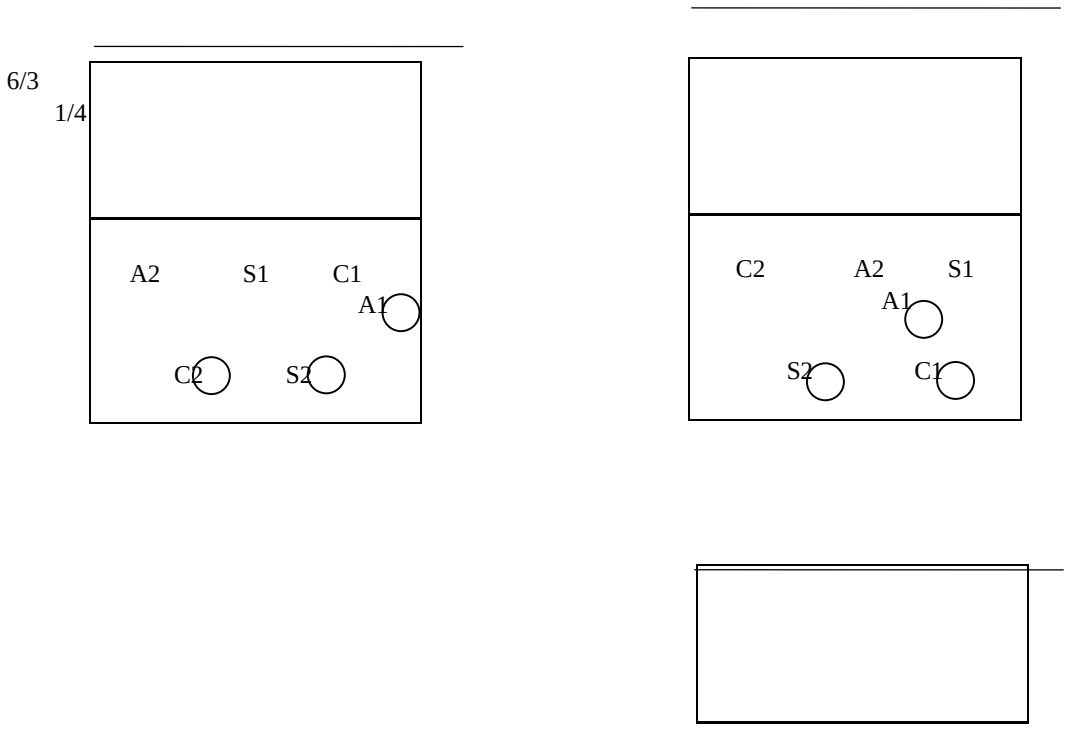


Fig. 8. A= pasador; C1 y C2 = centrales; S1 y S2 = rematadores; U = Universal. Los jugadores con un círculo son los de la segunda líea y los otros son los de la primera. Los números al lado de cada campo representan la posición de rotación del pasador.

EJEMPLOS DE FORMACION PARA EQUIPOS CON DOS PASADORES



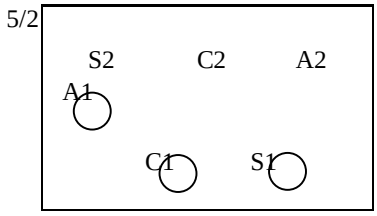


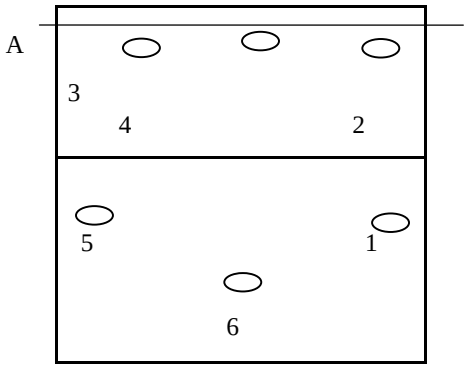
Fig 9. A= pasador; C1 y C2 = centrales; S1 y S2 = rematadores; U = Universal. Los jugadores con un círculo son los de la segunda línea y los otros son los de la primera. Los números al lado de cada campo representan la posición de rotación de los pasadores. la composición del equipo es totalmente simétrica, por lo cual sólo se describen tres posiciones de recepción que se repiten cada tres vueltas, y no cada seis como en los equipos con un solo pasador.

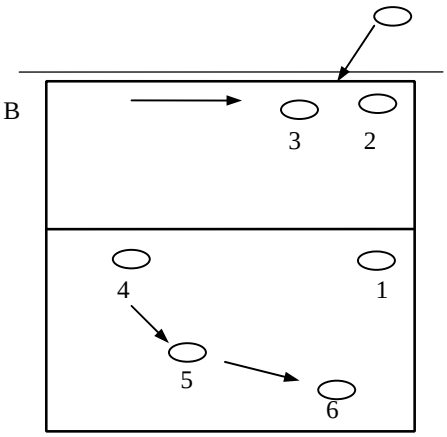
Esquemas de defensa

En el apartado defensa también es válida la idea de que el jugador no debe ceñirse a unos puntos fijos de colocación, sino que debe variar su zona de cobertura en cada situación.

En primer lugar, ilustraremos la colocación de defensa contra un ataque de primer tiempo, que normalmente se lleva a cabo en el centro de la red. A continuación ilustraremos las distintas formas de colocarse en defensa contra pases de tercer tiempo que normalmente se llevan a cabo desde las zonas dos y cuatro. y con el bloqueo formado por dos contrarios colocados delante del rematador. Es importante considerar como, en equipos de buen nivel táctico, los sistemas de defensa que citaremos a continuación se utilizan según las diferentes circunstancias en el transcurso de un mismo encuentro.

- Sistema 3-2-1.





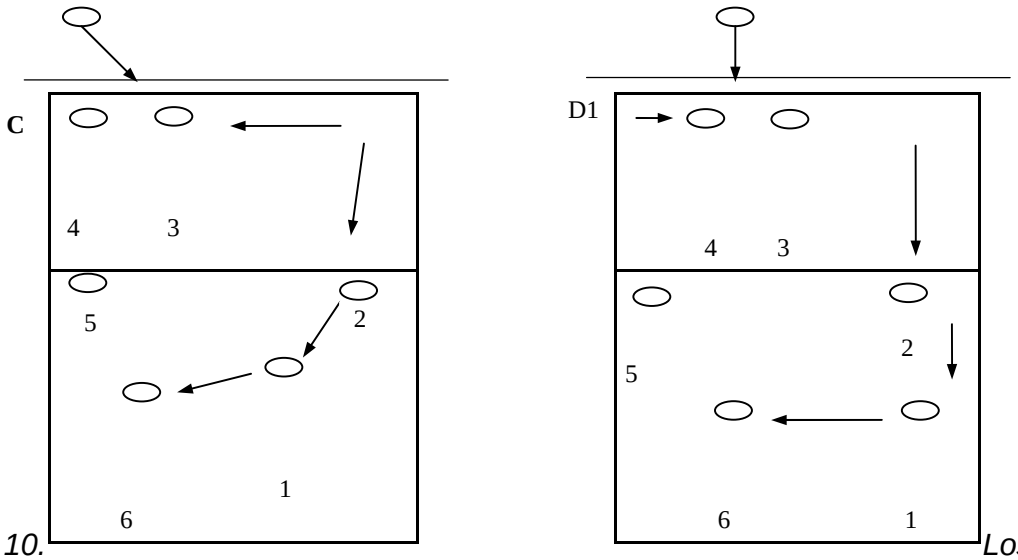
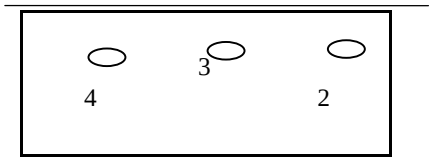


Fig 10. Los jugadores, prescindiendo de su especialización, están numerados en función de su posición en las distintas zonas del campo. en el campo A se ilustra la posición de defensa de partida, que corresponde a la que se adopta sobre el primer tiempo contrario. en el campo B se considera un ataque de tercer tiempo desde la zona 4. En el campo Cf un ataque de tercer tiempo desde el puesto 2 contrario. En los dos campos D se representa la colocación de defensa sobre un ataque de segundo tiempo desde el centro de la red: D1 cuando realiza la ayuda al bloqueo el jugador de zona cuatro: D2 cuando ayuda al bloque el jugador de zona dos. Las flechas indican el desplazamiento que el jugador debe efectuar para alcanzar la posición de colocación en defensa.

- **Sistema 3-1-2**. Consiste en cubrir la dejada por parte del jugador central de segunda línea (flg. 11).



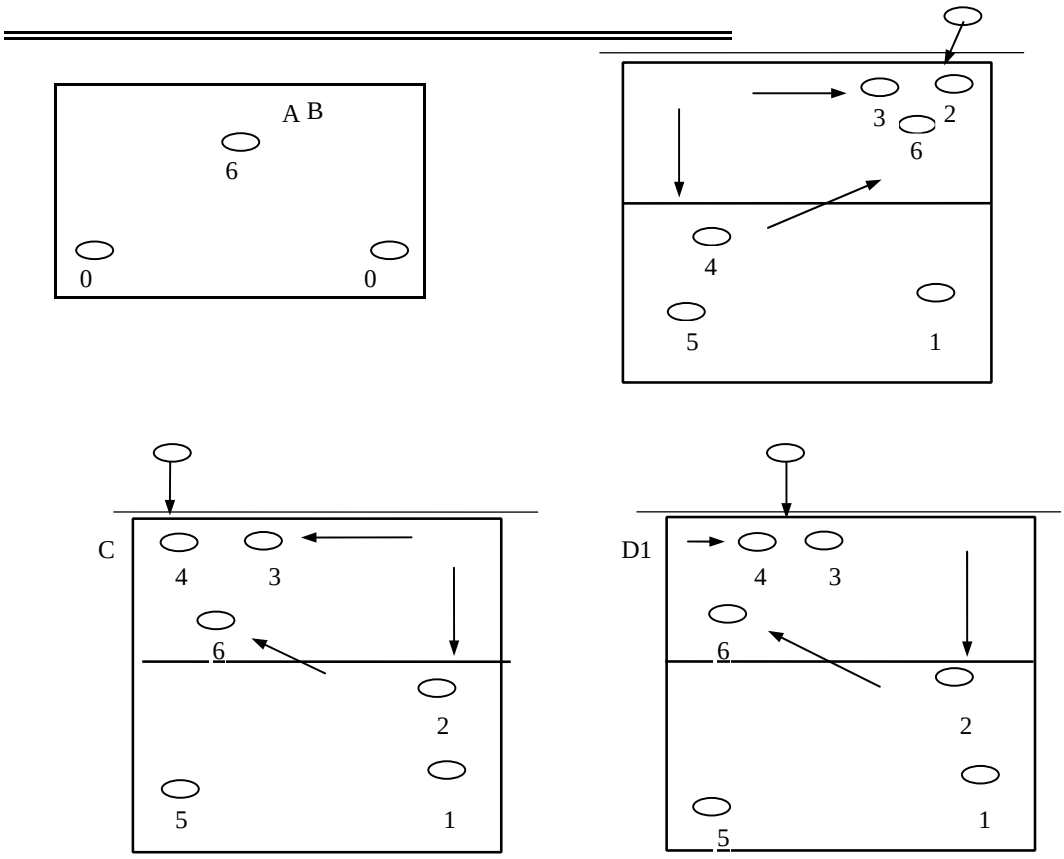


Fig 11. Los jugadores , prescindiendo de su especialización, están numerados en función de su posición en las distintas zonas del campo. En el campo A se ilustra la posición de defensa de partida, que corresponde a la que se adopta sobre el primer tiempo contrario. En el campo B se considera un ataque de tercer tiempo desde el puesto 2 contrario. En los dos campos D se representa la colocación de defensa sobre un ataque de segundo tiempo desde el centro de la red: D1 cuando realiza cuando realiza la ayuda al bloqueo el jugador de zona cuatro: D2 cuando ayuda al bloqueo el jugador de zona dos. Las flechas indican el desplazamiento que le jugador debe efectuar para alcanzar la posición de colocación en defensa.

- Sistema 2-1-3. Consiste en cubrir la dejada por parte del jugador de primera línea que no va al bloqueo (fig. 12)

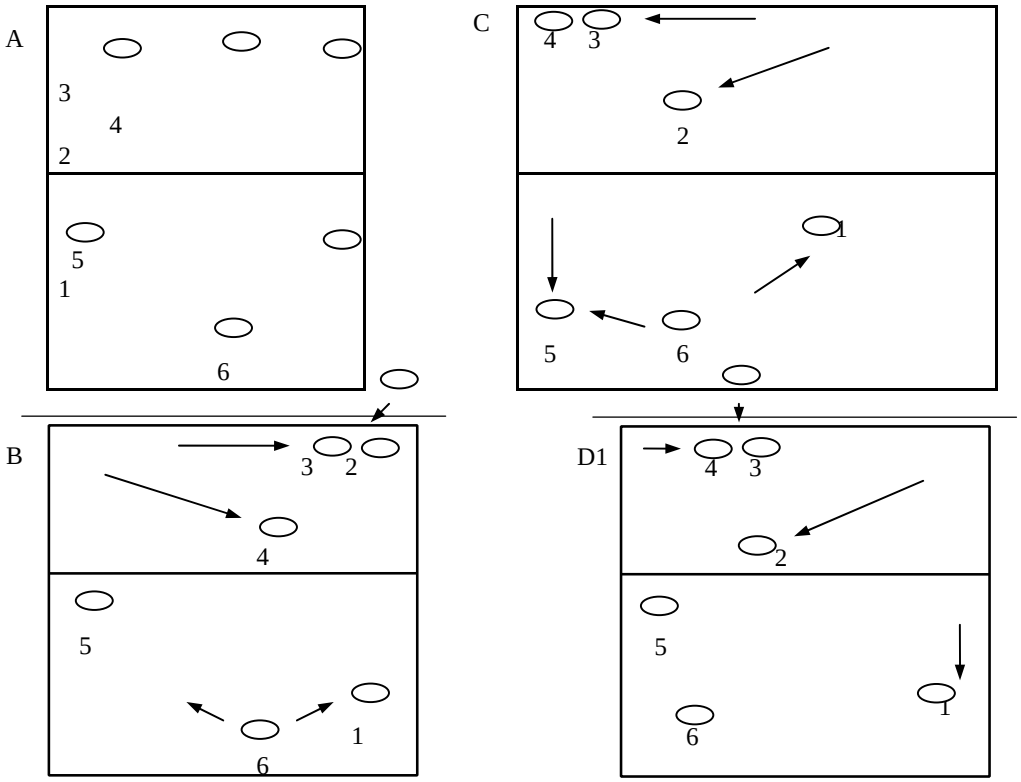


Fig. 12. Los jugadores, presciendiendo de su especialización, están numerados en función de su posición en las distintas zonas del campo. En el campo A se ilustra la posición de partida en defensa, que corresponde a la que se adopta sobre el primer tiempo contrario. En el campo B se considera un ataque de tercer tiempo desde la zona 4. En el campo C un ataque de tercer tiempo desde el puesto 2 contrario. En los dos campos D se representa la colocación de defensa sobre un ataque de segundo tiempo desde el contro de la red: D1 cuando realiza la ayuda al bloqueo el jugador de zona cuatro: D2 cuando ayuda al bloqueo el jugador de zona dos. Las flechas indican el desplazamiento que el jugador debe efectuar para alzancar la posición en defensa.

- Sistema 2-0-4. No preve la covertura de la dejada (fig. 13).

A

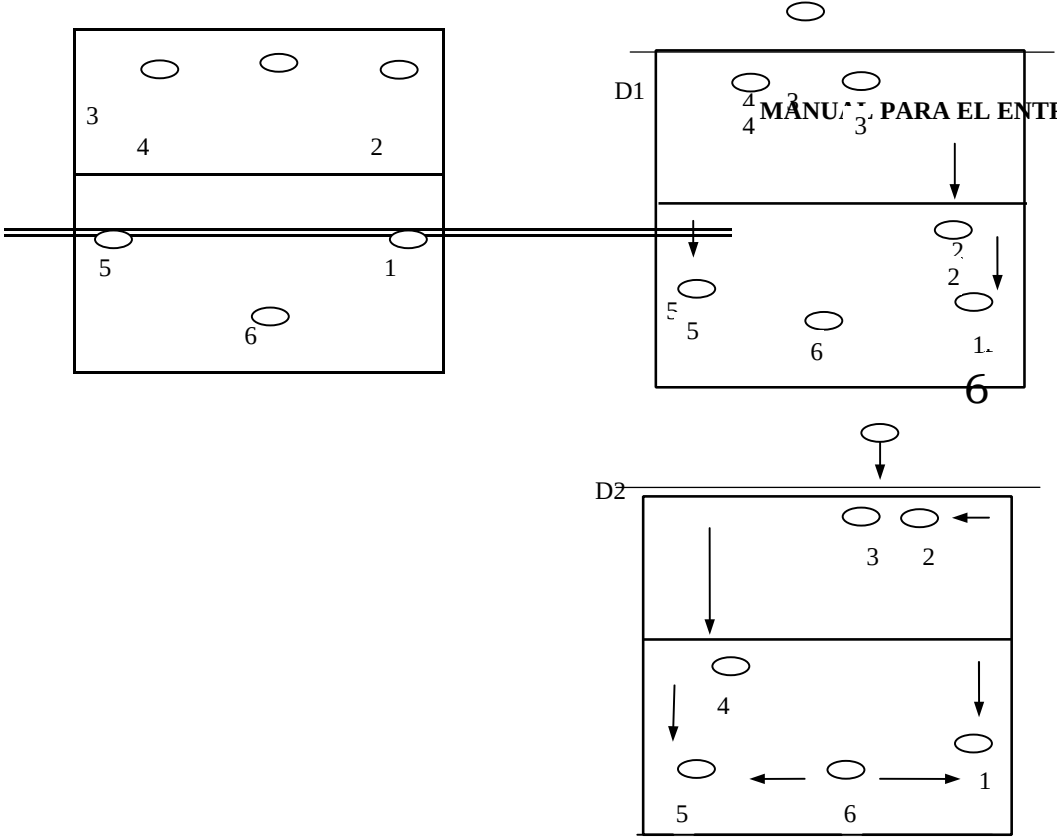


Fig. 13. Los jugadores, prescindiendo de su especialización, están numerados en función de su posición en las distintas zonas del campo. En el campo A se ilustra la posición de partida en defensa, que corresponde a la que se adopta sobre el primer tiempo contrario. En el campo B se considera un ataque de tercer tiempo desde la zona 4. En el campo C un ataque de tercer tiempo desde el puesto 2 contrario. En los dos campos D se representa la colocación de defensa sobre un ataque de segundo tiempo, desde el centro de la red: D1 cuando realiza la ayuda al bloqueo el jugador de zona cuatro; D2 cuandoa yuda al bloqueo el jugador de zona dos. Las flechas indican el desplazamiento que eljugador debe efectuar para alzanzar la posición de colocación en defensa.

4.4 ORGANIZACION DEL JUEGO OFENSIVO.

Hoy en día probablemente, existen tantos sistemas de ataque como entrenadores, la mayoría de los entrenadores comienzan empleando uno de los sistemas básicos, pero este una vez que sea adaptado a las habilidades específicas de sus jugadores, se convierte en un sistema único para este programa, básicamente, el sistema que se emplea viene determinado por el modo en que el colocador penetra, si se mueve para colocar desde una posición frontal o retrasada de la cancha; esto a su vez viene determinado por la habilidad del equipo en la recepción y por la habilidad de los colocadores.

Algunos sistemas ofensivos empleados con frecuencia son: el 4-2, el 5-1 y el 6-2, la primera cifra se refiere al número de jugadores designados como rematadores, y el segundo número a los colocadores. Algunas veces, la numeración va más arriba del 6 porque los colocadores también son rematadores. En el sistema 6-2, por ejemplo los 2 colocadores efectúan colocaciones mientras se hallan en la parte de atrás de la cancha y efectúan el remate después de desplazarse a la parte frontal de la cancha.

Las opciones y variaciones para cada sistema son casi ilimitados. Muchos factores influyen en la elección de un remate. Es preferible comenzar con un plan básico e irlo haciendo más sofisticado a medida que el entrenador y los jugadores ganan experiencia y conocimiento.

PRINCIPIOS Y CONSIDERACIONES:

- Tácticamente, entrenar sólo lo que puede ejecutarse técnicamente.
- Desarrollar sistemas adecuados al nivel competitivo del equipo.
- Mostrar los puntos fuertes del equipo y disimular los puntos débiles.
- Los sistemas de juego deben ser fáciles de practicar, la cantidad de tiempo requerida para aprender el sistema debe estar en concordancia con el programa de temporada y con el tiempo de entrenamiento designado al equipo.
- Cada sistema de juego debe estar acompañado de un consistente sistema de comunicación.
- Los sistemas de juego deben incorporar la flexibilidad táctica, el jugador debe adaptarse a las particularidades de los adversarios y a lo impredecible de las situaciones que se presenten durante los partidos.

Considere el grado de especialización que desea de su equipo al elegir un sistema, los jugadores jóvenes deben probar todas las posiciones de juego en el Voleibol, esta filosofía tiene un sentido educativo.

Elección: para determinar que sistema ofensivo usará, considere los puntos fuertes y débiles de cada jugador en particular, asegúrese de considerar las habilidades del jugador, para colocar, para el remate, la recepción del saque, el orden del saque, la comunicación entre los jugadores, la defensa del campo y el bloqueo, elementos clave en base a los cuales debe elaborar su plan. Determine cuáles son los elementos que su equipo puede controlar y cuáles son los que no, o que tienen menos prioridad, seleccione un sistema de juego que maximice las habilidades de su equipo.

Los dos sistemas presentados aquí, son muy fáciles de aplicar, para cada sistema deberán ustedes ajustarlo a las particularidades y necesidades de su equipo.

Una vez examinada la parte que concierne a la defensa, en los siguientes gráficos se muestran algunos ejemplos de combinaciones de ataque que puede efectuar un equipo durante un partido (fig. 14).

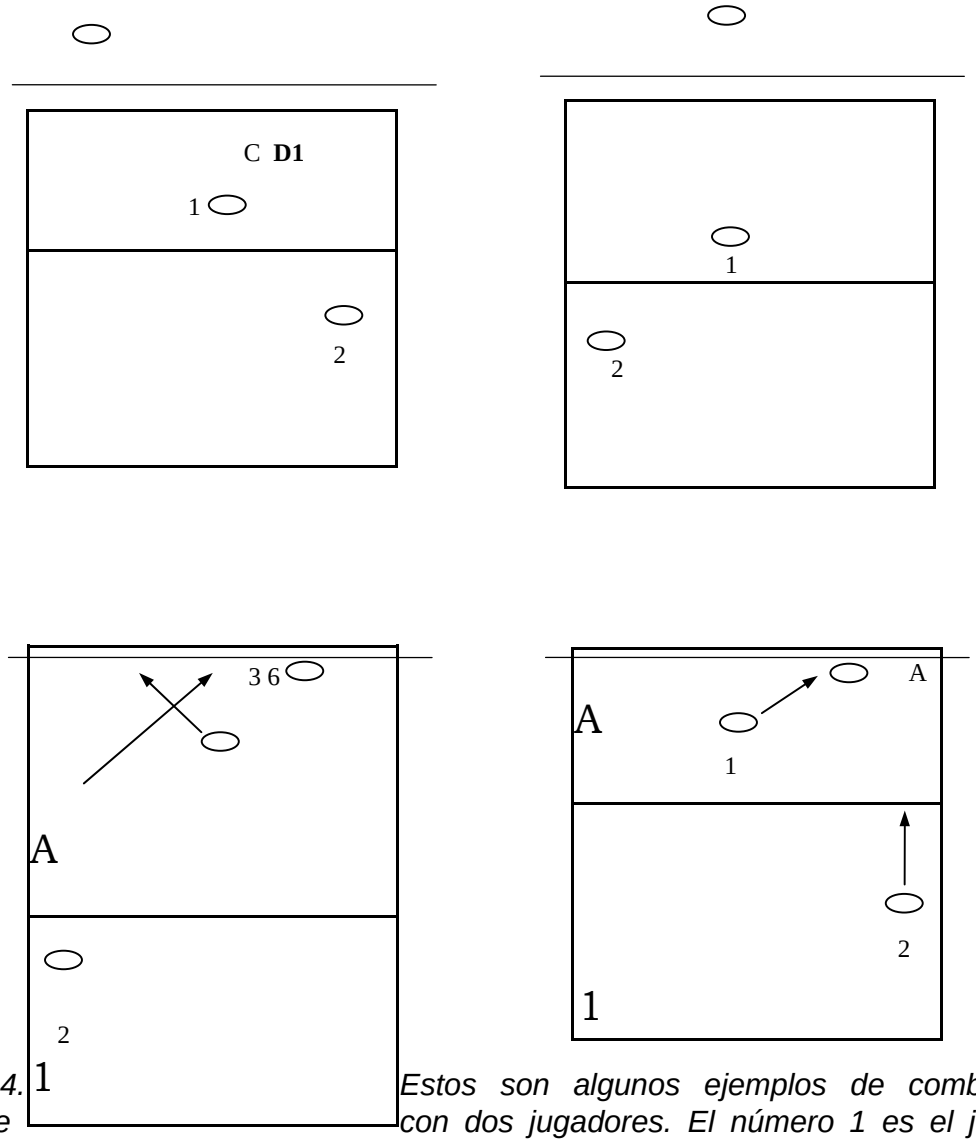


Fig. 14. Estos son algunos ejemplos de combinación de ataque con dos jugadores. El número 1 es el jugador que atqua el balón de primer tiempo y que, por tanto, arranca primero en la carrera. El número 2 es el jugador que ataca el balón de segundo tiempo y que arranca en segundo lugar, A es el pasador. En el esquema número 6 el ataque de segundo tiempo es llevado a cabo por un jugador de la segunda línea.

4.5 CONCLUSIONES.

En el voleibol los sistemas de juego marcan un paso importante en la adquisición de un nivel de rendimiento y están en función directa del dominio técnico y táctico tanto del jugador como del equipo.

Estos sistemas se van introduciendo desde los más sencillos hasta los más elaborados y complejos y se alternan en dos momentos de juego, a la ofensiva y a la defensiva, ello implica que a la par de desarrollo de cualquier sistema está la especialización de jugadores como acomodadores (pasadores), rematadores, bloqueadores defensivos, receptores, etcétera considerando que en el voleibol la transición entre la ofensiva y la defensiva es inmediata todos los jugadores a pesar de su especialización deben estar preparados para jugar en ambos momentos del juego, a la ofensiva y a la defensiva.

4.6 SUGERENCIAS DIDACTICAS.

Formar equipos de trabajo en los cuales cada integrante valla realizando ante el grupo y explicándoles los diferentes sistemas de juego

4.7 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso correspondiente a la respuesta correcta:

1. .¿Cuáles son las características del rematador de posición 4 (banda)? ( )

a) Es el más fuerte físicamente
b) Es el que mejor bloquea
c) Tiene muy buena defensa
d) Es el jugador especializado en remates de tercer tiempo
e) Orienta a sus compañeros

2. ¿Cuáles son los sistemas que existen en el voleibol? ( ) a) Ofensivos
b) 3:2:1
c) Ofensivos y defensivos
d) 6:2
e) 3:3

3. . ¿Cuál de las siguientes aseveraciones es la correcta en la formación básica de recepción? ( )

a) Zagueros y delanteros
b) 6 receptores (U)
c) 5 receptores (W)
d) 2 receptores en A
e) 3 receptores en B

4. ¿Cuántas formaciones básicas de defensa existen? ( ) a) 2
b) 4
c) 1
d) 5
e) ninguna es correcta

5. ¿Cuáles son las formaciones básicas de defensa? ( ) a) 4:2 y 5:1
b) 3:2:1 y 3:1:2
c) Ninguna es correcta
d) 2:0:4
e) Todas son correctas

6. ¿Cuáles son las características del rematador de posición tres (centro)? ( )
a) Capacidad de bloquear y alto porcentaje de eficacia en ataques de segundo tiempo y/o primer tiempo
b) Habilidad en el boleo
c) Servicio con mayor eficacia
d) Ser el capitán del equipo
e) Brazos muy largos y manos grandes

7. ¿ La simbología correcta para los acomodadores en una composición 4-2 es? ( ) a) A-A
b) A-B
c) A-C
d) A y B son correctas
e) Ninguna de las anteriores

8. ¿ Cuáles son las diferentes funciones de los jugadores de voleibol? ( )
a) Colocador, defensor y receptor
b) Ninguna es correcta
c) Posición 1, posición 6 y posición 5
d) Todas son correctas
e) Rematador de posición 4, acomodador y centro

9. Seleccione la correcta composición de equipo con dos acomodadores-rematadores

( ) a) 3:3

b) 4:2

c) 5:1

d) 6:0

e) 6

Hoja de respuestas

Capítulo 5

CAPÍTULO 5

DIRECCIÓN DE EQUIPOS

SECCIÓN CONTENIDO

5.1 Introducción

5.2 El entrenador como director del encuentro

5.3 Conclusiones

5.4 Sugerencias didácticas

5.5 Autoevaluación

SICCED **Manual para el Entrenador de Voleibol**

Nivel 1.

DIRECCIÓN DE EQUIPOS

OBJETIVO:

Manejar adecuadamente todos los elementos que tiene el equipo, así como las características del contrario para la dirección de un encuentro de voleibol con éxito.

INSTRUCCIONES:

Lea cada uno de los puntos del presente capítulo con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Preparar al equipo desde el entrenamiento para resolver situaciones de juego variables
- Usar positivamente los tiempos, cambios y demás intervenciones que el reglamento permite al entrenador durante el juego
- Planear el desarrollo del encuentro en base a la observación del contrario y de las condiciones en que se desarrollará
- Analizar y evaluar el encuentro cualquiera que sea el resultado.

5.1 INTRODUCCIÓN

En el presente capítulo se abordan los puntos fundamentales en la dirección del equipo que un entrenador debe conocer para formarse una idea clara de lo que sucederá durante el juego.

La evaluación parte de la preparación del equipo para el juego, la dirección del mismo durante el juego y termina en el análisis de lo que ocurrió en el encuentro.

El conjuntar los elementos con los que cuenta el equipo y las características del contrario alimenta al entrenador y lo ayuda a delimitar su estrategia.

5.2 EL ENTRENADOR COMO DIRECTOR DEL ENCUENTRO.

La dirección del equipo durante el encuentro es responsabilidad del entrenador. Este proceso se inicia desde el primer día de entrenamiento, porque de ahí es donde el entrenador prepara a su equipo para alcanzar metas específicas durante la competencia ; por lo tanto, el entrenador desarrolla, dirige y controla el proceso para alcanzar las metas que son plenamente conocidas por los jugadores y que pudieran ser inmediatas como ganar un encuentro o bien, a largo plazo como ganar un torneo o campeonato nacional . A menudo el éxito (que no necesariamente es ganar), es debido a la habilidad del entrenador para dirigir de manera eficiente durante los encuentros.

La Dirección del equipo incluye los siguientes momentos :

a) Preparación del equipo para el encuentro.
b) Dirección del equipo durante el juego.
c) Análisis y evaluación del encuentro.

Es necesario que el entrenador conozca las particularidades del reglamento que le permite interactuar en un encuentro desde el propio calentamiento y durante el juego con los árbitros y los jugadores.

Una correcta dirección del equipo en esos tres momentos requiere del conocimiento de la preparación táctica, física y psicológica, tanto del propio equipo como del oponente, así como de la habilidad en el manejo de las relaciones interpersonales, el entrenador debe tener datos acerca de la táctica, estrategia, psicología y sociología del voleibol y un perfecto conocimiento de las reglas para una dirección efectiva.

PREPARACIÓN DEL EQUIPO PARA EL JUEGO

La base de la preparación del equipo para el juego consiste en un manejo sistemáticamente planeado de la obtención y mantenimiento del rendimiento del jugador.

El resultado del encuentro depende de varios factores que pueden ser clasificados en los siguientes grupos :

a) Condiciones del encuentro (hora del día del juego, tamaño del gimnasio, luces, altura del techo, comportamiento de los espectadores, sistema de competencia, programa o protocolo, arbitraje, etc.)
b) Calidad o nivel del equipo contrario.
c) Calidad o nivel del propio equipo.

Las condiciones del encuentro deben ser conocidas de inmediato para tener tiempo de adaptación, es muy importante aclimatarse (diferencia de horario temperatura, etc.) y es conveniente proporcionar la preparación práctica tan cerca como sea posible de las condiciones de juego , esto es modelar las condiciones del encuentro.

Observación del contrario (scouting)

La observación del oponente debe ser hecha por adelantado y esto nos ayudará a elaborar el plan de juego.

Esta investigación debe ser tan detallada como se posible, el uso de esta determinará el tiempo que el equipo tomará para asimilar este conocimiento y aprender sobre las técnicas y tácticas para sobreponerse al contrario, el conocimiento de las debilidades y las estrategias para ganar del rival es inútil sin la habilidad de nuestro equipo para hacer uso de sus debilidades y defenderse de sus fortalezas.

El reporte de la observación o investigación del oponente, incluye la siguiente información:

a) Composición del equipo: sistema de juego 5-1, 4-2 u otro, primer cuadro principales substitutos jugadores, clave a la ofensiva y a la defensiva y espíritu de equipo.

b) Formaciones de equipo: servicio, tipos de servicio, táctica del servicio, cambios de posición después del servicio.

Recepción de servicio: Formaciones en las ordenes de rotación, combinaciones con 2, 3, 4 o 5 jugadores en la formación de recepción, receptores más débiles y más fuertes.

*Defensa del campo: c*obertura del campo áreas débiles, formaciones a la defensiva.

*Ataque: c*ombinaciones ofensivas más usadas de acuerdo al orden de rotación, combinaciones de recepción de servicios y juego de transición, atacadores principales y trayectorias más usadas.

Bloqueo táctica de bloqueo hombre a hombre o bloqueo por zona, movimiento de los bloqueadores, secuencia y tiempo de bloqueo.

c) Técnica y táctica individual.

Evaluación de las habilidades de los jugadores y el patrón más usado en cada habilidad por cada jugador.

d) Filosofía del equipo y habilidades psicológicas:

Condición psíquica, habilidad para luchar, lider en la cancha, comportamiento del grupo.

e) Entrenador oponente:

Estilo de dirección, uso de cambios y tiempos fuera, influencia del entrenador sobre el equipo durante el juego.

La información adquirida acerca del oponente y el conocimiento del entrenador sobre su equipo son las fuentes para la formulación del plan de juego, este ; será efectivo si es corto conciso y maximiza los puntos fuertes del equipo y minimiza sus debilidades y viceversa para el equipo contrario, los puntos principales del plan de juego deben ser discutidos con los jugadores y las tácticas que se determinen deben ser practicadas en el entrenamiento.

PLAN DE JUEGO

El plan de juego puede incluir los siguientes aspectos :

- Anticipación del resultado comparando las habilidades de ambos equipos.
- Alineación posible ya sea en caso de sacar o recibir.
- Elección de sustitutos y plan de cambios.
- Combinaciones ofensivas y formaciones defensivas.
- Determinación del ritmo de juego.
- Preparar posibles cambios de tácticas.
- Guerra psicológica (comportamiento del equipo, reacciones de los oponentes, comportamiento previsto, espíritu de lucha, etc.)

Supongamos un lapso de entrenamiento de una semana en el periodo competitivo y tres sesiones por semana ; la primera sesión es usada para perfeccionar las habilidades técnico-tácticas, la segunda sesión es para practicar las habilidades individuales y de equipo, la tercera sesión de entrenamiento es usada para preparar el plan de juego en un encuentro real ; por ejemplo, interescuadras, el primer cuadro contra substitutos o frente a un equipo que tenga un estilo de juego similar al futuro oponente. El objetivo del juego debe ser discutido con los jugadores antes de esta sesión de entrenamiento.

MANEJO Y DIRECCIÓN DEL EQUIPO ANTES Y DURANTE EL JUEGO.

LLEGADA

El equipo debe llegar a la cancha como mínimo una hora y media antes del juego, los jugadores deben familiarizarse ellos mismos con la cancha, luces, ruidos ambientales etc., deben caminar alrededor y en la cancha, y registrar en su mente todos los detalles de la Instalación

REUNIÓN PREVIA AL JUEGO

Después de ponerse los uniformes de juego el entrenador debe conducir una pequeña reunión destacando lo más importante del plan de juego previsto con anterioridad animando y alentando a sus jugadores a dar su mejor esfuerzo, la importancia del juego debe quedar clara.

CALENTAMIENTO

De acuerdo al protocolo de procedimientos antes del juego (anuncios, himnos, tiempo oficial de calentamiento en la cancha, etc.) , el calentamiento debe ser programado y todos los jugadores deben estar conscientes de su metodología y contenido . El entrenador puede dar algunas indicaciones al finalizar la reunión antes del juego. Iniciar con estiramientos después de una pequeña carrera, los jugadores ejecutan la batería de ejercicios después del calentamiento (carreras cortas aceleradas, saltos, arranques y frenados, etc.). Los jugadores calientan con balones de acuerdo a la reglamentación, los ejercicios deben ser con eficiencia y muy similares a los que se usarán en el juego. No se deben usar nuevas técnicas o habilidades en el calentamiento pues los errores

podrían desmoralizar a los jugadores, se termina con servicio y recepción. El entrenador evalúa el estado de cada jugador durante este tiempo estimulando a los que están poco activados y calmando a los que están altamente activados.

ELECCIÓN DE SERVICIO O CAMPO.

El entrenador y el capitán deben evaluar ambos lados de la cancha para decidir en el sorteo, generalmente se elige el servicio (sólo en casos extremos en que en un lado de la cancha existen claras ventajas o desventajas).Sin embargo en caso de un tercer o quinto set existe la situación de la anotación " corrida " (tie brake), en la que es más fácil hacer el primer cambio al recibir el servicio y ; por lo tanto, un punto si se tiene la posición del balón a la recepción para armar el ataque ; entonces se debe escoger el campo para que el otro equipo sirva o bien si no se tiene un jugador que pueda iniciar el juego con un servicio es contundente que nos de el primer punto.

PRINCIPIOS GENERALES PARA DIRIGIR EL EQUIPO DURANTE EL JUEGO.

1) Se debe evaluar el plan de juego antes del encuentro y estar seguro de que va a funcionar, conocer el plan táctico del equipo contrario ayuda mucho, el entrenador debe plantear como los jugadores que inician llevarán a cabo el plan de juego con eficacia (el entrenador asistente y las estadísticas sencillas pueden ser una valiosa información del análisis del juego para la toma de decisiones.

2) El espíritu de lucha es muy importante, el juego termina solo hasta que se anota el último punto y se puede ganar con cualquier "score" o anotación, el entrenador debe creer que su equipo puede ganar y debe demostrar y apoyar con espíritu de lucha cada bola en juego. En un encuentro entre equipos de distinto nivel, puede hacer que este haga más puntos, en un set e inclusive un encuentro.

3) Los puntos crítico. en el set vienen como resultado de los cambios de ritmos o de tácticas. Hay ciertos puntos en el set (barreras psicológicas usualmente los puntos 3 y 4, 8-9 y 11-12), que debemos de pasar primero que el oponente y continuar rápidamente lidereando la anotación , o bien si el oponente va adelante, prolongar y retrasar el luego o cambiar las tácticas, los cambios de ritmo continuados de puntos exitosos a menudo ayudan a ganar los encuentros cerrados, la aceleración del juego va acompañada de combinaciones rápidas de ataque, ataques de segundo contacto, procurando interrumpir el juego al mínimo , la desaceleración del juego puede ir acompañada con acomodadas altas, dando los tres contactos, usando enteramente los tiempos de interrupción del juego y solicitando substituciones y tiempos fuera.

4) El entrenador puede hacer poco durante el juego para afectar el resultado , muchas cosas deben ser hechas antes, durante de los entrenamientos en donde se incluyen los planes de cambios y la forma de usar los tiempos fuera.
El entrenador tiene un máximo de nueve "pasos" que puede usar directamente en un set (seis cambios, dos tiempos técnicos, y un tiempo fuera), y debe concentrarse en usarlos apropiadamente. Su mal comportamiento en la banca (gritando, insultando o perdiendo de la confianza en su equipo), solo tendrá una influencia negativa en la moral y concentración de los jugadores, se puede dar instrucciones desde la banca ; sin embargo el entrenador debe permanecer calmado y controlando su temperamento.

5) Se debe poner especial consideración a las tácticas que se aplican hacia el fin del tercer o quinto set en anotación "corrida" cuando los equipos están muy cerca uno del otro y uno va adelante 14 :13 y sirve, no se debe ni fallar el servicio, ni desperdiciar la posibilidad de ataque pues con los siguientes tres ataques después de la recepción del servicio, el equipo que ganara será el que tenga la oportunidad de atacar, no de servir.

REGULACIÓN DEL JUEGO DE EQUIPO

El entrenador tiene tres opciones durante el juego:

a) Tiempos técnicos o tiempos fuera
b) Substituciones
c) Intervalos entre los sets.

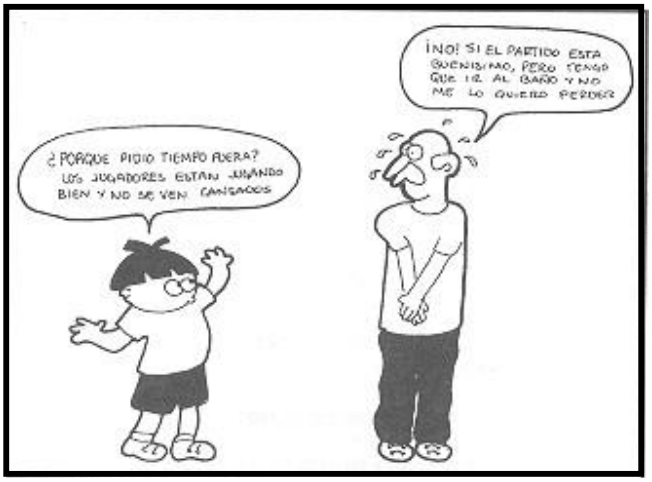
1) Uso del tiempo fuera.

Hay cuatro consideraciones para un tiempo fuera en un set. Los tiempos fuera de los oponentes deben ser tomados para advertir y animar a nuestro equipo sobre los cambios esperados en la táctica del rival, para animar a que continúen adelante y se mantengan

arriba en la anotación (no dar la oportunidad al oponente que nos interrumpa la secuencia de puntos). La regla de oro dice: “ El equipo no debe cometer un error en el servicio después del tiempo fuera del oponente”. El tiempo dura según sea el caso, un minuto o treinta segundos; y estos deben ser usados óptimamente, es necesario que todos los jugadores se reúnan rápido con el entrenador fuera de la cancha.

El entrenador debe ser constructivo y conciso, debe comunicar (de las notas que prepara antes y durante el juego) la causa de los errores y como corregirlos, las quejas y discusiones acerca de los jugadores no tienen cabida durante el tiempo fuera es de gran importancia. Un acercamiento individual con cada jugador en conjunción con su personalidad.

Después de un tiempo fuera el entrenador, muestra confianza en el equipo y reestablece su espíritu de lucha y el deseo de ganar.



El tiempo fuera se necesita cuando:

- El oponente a anotado tres o cuatro puntos consecutivamente y es necesario romper el ritmo.
- El equipo esta confundido y algunos jugadores repiten el mismo error táctico.
- El entrenador quiere indicar una táctica específica (donde sacar, que tipo de ataque es el más eficaz, donde bloquear, etc.)
- El entrenador intenta cambiar la tácticas debido al éxito del plan táctico del oponente.
- Los jugadores se desalientan y necesitan ser animados.
- Los jugadores necesitan un descanso para recuperarse inmediatamente después de largas secuencias de juego.
- Los jugadores discuten entre ellos o con el arbitro o el otro equipo, pierden la concentración y caen en la indisciplina.

2) Uso de sustituciones.

El entrenador requiere de substituciones considerando los siguientes aspectos :

- Fortalecer la ofensiva, la defensiva o cambiar el clima psicológico en la cancha con un jugador especialista.
- Reemplazar a un jugador que esta fallando y no cumple con el plan de juego, comete muchos errores o muestra conducta antideportiva o se enoja y dificulta la relación entre los jugadores.
- Dar oportunidad a los jugadores reservas que jueguen sin ponen en riesgo el resultado del encuentro.
- Interrumpir el juego para dar instrucciones al equipo a través del substituto o romper el ritmo del juego en lugar del tiempo fuera.

El sustituto debe mantenerse calentando, listo para jugar y debe saber cual es su tarea (es decir, porque va a entrar, por ejemplo: donde tiene que defender a quien tiene que bloquear, por donde tiene que atacar, etc.).

Todos los jugadores reservas están obligados a estar en contacto con el entrenador o su asistente para actuar de acuerdo a sus instrucciones al instante. El substituto debe pasar la información del entrenador al equipo.

Las sustituciones con el propósito de fortalecer la ofensiva o la defensiva deben respetar la especialización de los jugadores y el sistema de juego usado por el equipo. Podemos usar especialistas para sacar , recibir, bloquear, atacar, o defensa de campo.

Algunas veces un jugador de experiencia fortalece el espíritu de lucha desde el punto de vista psicológico. Todos los especialistas deben ser entrenados en sus funciones y deben ser utilizados para ese propósito frecuentemente en juegos de preparación.

El sistema de juego usado por el equipo, influye mucho en las posibilidades y tácticas para las substituciones, por ejemplo: la vieja moda de substituir un acomodador ágil, por un fuerte defensa de campo no es válida debido a que este casi nunca toca la pelota en primer contacto y nunca recibe el servicio. El cambio del sistema de juego 5 ‘ 1 a 6 -2 no significa un acomodador más en el equipo solamente ; esto afecta la formación defensiva en la recepción del servicio usada normalmente en el orden de rotación.

El uso de una doble situación en un sistema de juego 5 - 1 (nuevo acomodador en posición I y nuevo universal en posición IV) es cuestionable, estos cambios afectan las tareas de otros jugadores a la defensiva y ofensiva y deben ser practicados muchas veces antes de usarlos en el juego.

3) Uso Del Intervalo Entre Sets.

Hay tres minutos entre cada set que el entrenador puede usar para revisar el set anterior y discutir con sus jugadores las tácticas que serán usadas en el siguiente set. Los resultados del análisis del juego o información del entrenador asistente pueden ser usadas para mejorar el orden de rotación o la alineación inicial respecto al rendimiento del set anterior o a la alineación del contrario. Todos los jugadores deben tener plena confianza en ganar el siguiente set antes de que este inicie.

EVALUACIÓN DEL JUEGO.

El entrenador, el asistente o cualquiera que apoye al equipo, incluidos los jugadores reservas pueden hacer notas acerca del juego para ayudar a determinar las causas de los errores o aciertos, la evaluación debe ser objetiva crítica y consiste en los siguientes aspectos:

- Éxito del plan de juego y cualidades positivas y negativas
- Parte del plan de juego mejor cumplida por cada jugador o por todo el equipo.
- Evaluación del comportamiento y rendimiento de los jugadores durante el encuentro.
- Conclusión para el entrenamiento o próxima competencia

El uso de estadísticas hace posible la evaluación objetiva del juego, los datos acerca de las acciones de los jugadores (cantidad y calidad) en el juego puede ser recolectada por los observadores especiales, por el asistente o por los jugadores de la banca, también se obtiene información de la filmación.

Toda esta información debe ser correctamente interpretada y completada usando los comentarios e intuición del entrenador.

Una útil fuente de información es la hoja de anotación. El entrenador debe estar familiarizado con los datos y metodología de anotación de la hoja de encuentro, un simple programa en la computadora personal puede crear un registro fluido sobre la mejor y peor alineación o posiciones de rotación y en cual de ellas se registran mayor cantidad de aciertos o errores.

El entrenador debe reunir al equipo en un lugar aparte, tranquilo, después del encuentro. Debe tener los resultados y la interpretación de la estadística que se haya logrado

durante el juego, no es bueno discutir el resultado inmediatamente después del juego. Los jugadores imágenes claras de lo que sucedió en el juego y los datos objetivos ; sin embargo inmediatamente después del juego el entrenador debe con unas pocas palabras poner al equipo con los pies en la tierra, si ganó y si perdió, recordar a los jugadores que no es tan mala la situación como ellos la sienten.

El momento más ventajoso para la organización de la junta después del encuentro puede ser el momento de la siguiente sesión de entrenamiento, combinada con relajación, los jugadores deben hablar primero y expresar sus opiniones acerca del encuentro.

El entrenador da su interpretación y después concluye con las principales razones para la victoria o la derrota, al final de la reunión las conclusiones resultantes deben ser específicas para el entrenamiento y para el siguiente juego, las notas que se tengan sobre el desarrollo del juego son muy importantes y útiles.

Generalmente el entrenador requiere una gran experiencia y conocimiento desde el punto de vista de director y líder, necesita mucho tiempo para alcanzar un alto nivel de rendimiento en su equipo, ser autocrítico de su propio trabajo y la habilidad de aprender de todas las fuentes posibles, es la forma en que podrá avanzar.

5.3 CONCLUSIONES.

El entrenador debe tener una idea clara de lo que sucederá durante el juego y de las posibilidades de éxito de su equipo en función de las características del contrario, además el entrenador debe tener el conocimiento de la prepración táctica, física y psicológica de ambos equipos así como habilidad en el manejo de las relaciones interpersonales en momentos críticos, siendo el mismo, el que mejor se controla. Además de un perfecto conocimiento de las reglas del juego para una dirección eficaz.

La dirección del equipo para la competencia es un proceso que inicia desde el entrenamiento e incluye los siguientes momentos:

- Preparación del equipo para el encuentro
- Dirección del equipo durante el encuentro
- Análisis y evaluación del encuentro

El entrenador no mira el juego como un espectador, el observa analíticamente cada momento para sacar el mayor provecho de sus posibilidades porque inevitablemente el entrenador es el responsable del resultado.

5.4 SUGERENCIAS DIDACTICAS.

Hacer equipos y dentro de ellos uno jugara el rol de entrenador quien dirigirá un partido para que realice todos y cada uno de los elementos visto en el presente capitulo.

5.5 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Seleccione ene l paréntesis el inciso correcto

1. La dirección del equipo se refiere al momento: ( )
a) Antes y durante el juego
b) Después del juego
c) Todos lo anteriores

2. El entrenador prepara a su equipo tácticamente para un encuentro oficial a partir de ( )
a) La plática directamente antes del juego
b) Los últimos entrenamientos antes del juego
c) La planificación de la temporada

3. ¿ El término *Scauting* significa? ( )
a) La evaluación de los aspectos fuertes y débiles del contrario
b) La evaluación de los aspectos fuertes y débiles del propio equipo
c) La elaboración del plan táctico para un juego

4. En la reunión antes del juego, el entrenador ( )
a) Informa por primera vez a los jugadores sobre la táctica del encuentro
b) Resume los puntos clave del plan táctico ya conocido por los jugadoresa
c) El entrenador principalmente enfatiza sobre el conocimiento del contrario

5. Antes del juego el calentamiento debe ( )
a) Ser una rutina conocida y practicada por los jugadores
b) Contener sólo ejercicios especiales con los balones
c) Ser conducido por el entrenador

6. Al ganar el sorteo anterior del juego, el capitán debe escoger la cancha en lugar del servicio, si ( )
a) La recepción de su equipo es considerada muy fuerte
b) El servicio es considerado débil
c) La iluminación de la cancha es irregular

7. La situación de un jugador determinado ( )
a) Depende del jugador
b) Depende del marcador
c) Depende de sus capacidades específicas

8. La reunión de análisis después de un juego debe ser: ( )
a) Realizarse en el primer entrenamiento después del juego
b) Ser un análisis del entrenador, ya que la opinión de los jugadores podría ser parcial
c) Ser un análisis general en el cual los comentarios no lastimen a los jugadores

9. El entrenador puede inferir en la práctica del equipo ( )
a) Solamente por medio de los tiempos fuera
b) Solamente entre el intervalo entre los sets
c) En tiempos fuera, intervalos entre sets y a través de las sustituciones.

10. Son las características esenciales de la conducta del entrenador durante el tiempo fuera: ( )
a) Ser breve y conciso, explicando las razones del cambio de la táctica propuesta.
b) Mencionar sobre todo los errores más evidentes del propio equipo
c) Hablar sobre todo de las debilidades del equipo contrario

11. Hay que realizar la sustitución de un jugador, si ( )
a) Este jugador no tiene la técnica adecuada y se va perdiendo
b) Se quiere cambiar la táctica colectiva
c) El nuevo jugador puede resolver una tarea especial

Hoja de respuestas

Capítulo 6

CAPÍTULO 6

ORGANIZACIÓN DE EVENTOS 6.4

SECCIÓN CONTENIDO

6.1 Introducción

6.2 Principales sistemas de competencia.

6.3 Documentación técnica deportiva

Conclusiones

6.5 Sugerencias didácticas

6.6 Autoevaluación

6.7 Bibliografía

SICCED Manual para el Entrenador de Voleibol Nivel 1.

ORGANIZACIÓN DE EVENTOS

OBJETIVO:

Planear y llevar a cabo torneos de voleibol con un máximo nivel de eficiencia y beneficio para los deportistas.

INSTRUCCIONES:

Lea cada uno de los puntos del presente capítulo con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Organizar la realización de eventos con una logística adecuada
- Compilar estadísticas y presentarlas en formatos sencillos y entendibles
- Manejar los distintos sistemas de competencia y usarlos de acuerdo a la situación que se presente

6.1 INTRODUCCIÓN

La competencia en el voleibol, no importa edad, sexo, nivel técnico o experiencia, es un proceso determinante para el desarrollo del deportista y del deporte mismo los eventos bien organizados dan la oportunidad a los jugadores de poner en práctica lo aprendido y acumular nuevas experiencias en como solucionar situaciones de juego que sólo se dan durante la competencia y retroalimentar el proceso de entrenamiento que cualquiera de sus niveles. Por lo tanto considerando al voleibol como un deporte competitivo es necesario que el entrenador sea capaz de planear, preparar y organizar torneos de voleibol con alta eficiencia.

La siguiente información es de gran importancia

- Número de equipos participantes
- Fecha y duración de la competencia
- Condiciones de realización de la competencia, canchas balones, redes, marcadores, etcétera.

6.2 PRINCIPALES SISTEMAS DE COMPETENCIA

En relación con el número de equipos y canchas disponibles se debe elegir el sistema de competencia que entre otras posibilidades puede ser:

- Todos contra todos (Round Robin)
- Eliminación sencilla (directa)
- Sistemas combinados

SISTEMA ROUND ROBIN

Es el sistema más conveniente, en cuanto a que permite a cada equipo jugar con todos los demás y descubrir quien realmente es el equipo mas fuerte.

El primer paso es llenar un formato de acuerdo al número de equipo, los que se deben dividir en grupos y cada grupo jugar en una cancha, por ejemplo 8 equipos divididos en dos grupos de cuatro cada uno.

Grupo 1	Grupo 2
1. A	5. E
2. B	6. F
3. C	7. G
4. D	8. H

Se realiza la programación de juegos

1 2 1 4 1 3 5 6 5 8
5 7 4 3 3 2 2 4 8 7
7 6 6 8 En este formato se concentra la programación y los resultados, por ejemplo grupo 1:

Juego No.	Equipos	Arbitros	Ganador	Resultado Sets	Puntos
1	A B	C	A	2 - 0	15/10 15/11
2	C D	A	D	2 - 1	6/15 15/12 15/13
3	A D	B	A	2 - 0	15/8 15/10
4	B C	D	C	2 - 1	15/3 14/16 15/9

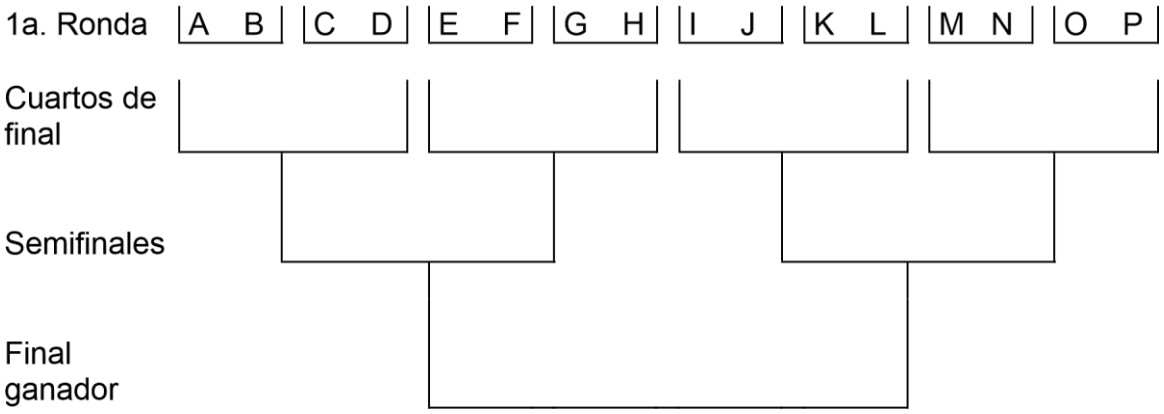
5	A C	B	C	2 - 0	15/6 15/4
6	B D	A	B	2 - 1	3/15 15/13 15/9

Estos resultados se registran en una nueva tabla de concentración que es la siguiente:

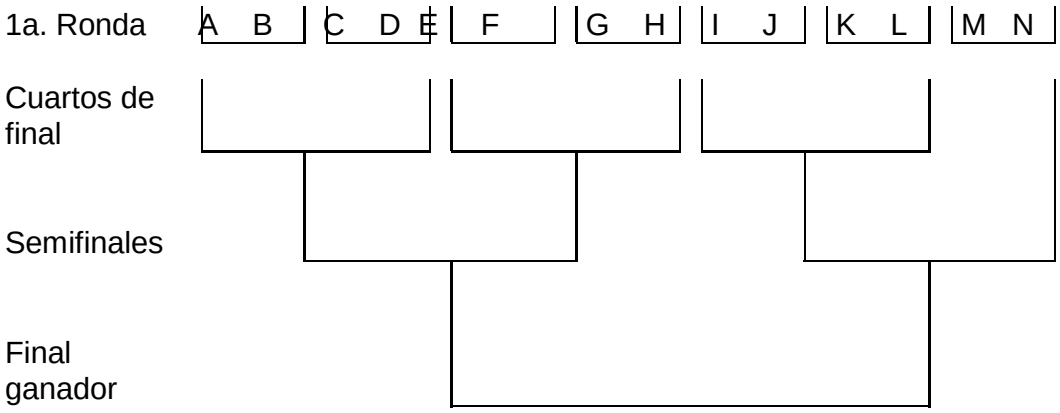
No.	Equipo	A	B	C	D	Juegos	JG	JP	SF	SC	PF	PC	Coef	Resultado
1	A		15/10 15/11	6/15 4/15	15/8 15/10	E	J	E	M	P	L	O		
2	B	10/15		10/14	3/15									
3	C													
4	D													

SISTEMA DE ELIMINACION SENCILLA

Es útil para cuando se tienen muchos equipo, es un proceso de selección directa, los equipos se ubican en pares en los que el ganador continua y el perdedor es eliminado, sin embargo no es el sistema mas confiable porque puede ser que los equipos mas fuertes se enfrentes entre si al inicio de la competencia



Si no se tienen exactamente 4, 8 o 16 equipos, ejemplo con 13 equipos,12 equipos A-L participan en la 1ra. ronda y un equipo se siembra directo a la semifinal (M) en caso de ser 14 equipos los dos últimos equipos (M N) juegan entre si y el ganador se siembra directo a la semifinal.



SISTEMA COMBINADO

Si hay muchos equipos, éstos se dividen en varios grupos y se juega un Round Robin al interior de cada grupo o por ejemplo:

a) Ronda preliminar

GRUPO I	**GRUPO II**
Equipos A B C D	Equipos E F G H
Juegos 1. A-B 3. C-D 5. A-C 7. B-D 9. A-D 11.B-C	Juegos 2. E-F 4. G-H 6. E-H 8. F-H 10. E-H 12. F-G

Se clasifican los equipos del 1o. al 4o. en cada grupo según el resultado y se juega de la siguiente manera

b) Ronda Intermedia

Juego número	**Equipos**
13	Cuarto del grupo I VS Tercero del grupo II
14	Tercero del grupo I VS cuarto del grupo II
15	Segundo del grupo I VS primero del grupo II
16	Primero del grupo I VS segundo del grupo II

c) Ronda Final

Juego número	Equipos	Lugar
17	Perdedor juego 13 VS Perdedor juego 14	7-8
18	Ganador juego 13 VS Ganador juego 13	5-6
19	Perdedor juego 15 VS Perdedor juego 10	3-4
20	Ganador juego 19 VS Ganador juego 16	1-2

SISTEMA COMBINADO ROUND ROBIN Y ELIMINACION SENCILLA

Ejemplo 16 equipos.

Preliminares cuatro grupos de 4 equipos cada uno. Juegan todos VS todos.

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
1. A-B	2. E-F	3. I-J	4. M-N
5. C-D	6. G-H	7. K-L	8. O-P
9. A-C	10. E-G	11. I-K	12. M-O
13. B-D	14. F-H	15. J-L	16.M-P
17.A-D	18. E-H	19. I-L	20.N-P
21.C-B	22. G-F	23.K-J	24.O-N

Semifinales

Los cuatro ganadores (1 por grupo) juegan eliminación sencilla

Juego 25 ganador del grupo 1 VS ganador del grupo 3
Juego 26 ganador del grupo 2 VS ganador del grupo 4

Final

Los perdedores de los juegos 25 y 26 juegan por 3o. y 4o. lugar

Juego 27 ganador juego 25 VS ganador juego 26. Campeón ganador del juego 27

De esta manera los equipos juegan al menos 3 juegos, los semifinalistas juegan 4 y los finalistas juegan 5.

Si se tienen suficientes canchas y tiempo se pueden jugar semifinales y finales para todos los equipos como sigue:

PUNTOS A CONSIDERAR EN LA ORGANIZACIÓN DE UN TORNEO

1. Decidir el tipo y fecha del evento
2. Invitar equipos acordes al nivel y objetivo del torneo y darles información completa del torneo
3. Invitar un cuerpo de árbitros calificado
4. Invitar personalidades y patrocinadores
5. Informe a los medios de comunicación, médicos y seguridad
6. Preparar todos los implementos necesarios

- Canchas
- Redes, postes y marcadores
- Certificados, premios, trofeos, medallas, etcétera
- Equipo de sonido, música
- Palco de honor

7. Controlar la venta de bebidas, botanas, etcétera
8. Preparar en caso de ser necesario ceremonia de inauguración y clausura

Se deben agrupar las actividades en tres momentos de la organización del torneo:

- Antes del evento
- Durante el evento
- Después del evento

Además asignar las responsabilidades concretos y claros a quien o quienes vayan a colaborar en la organización del evento.

6.3 DOCUMENTACIÓN TÉCNICA DEPORTIVA

Preparar la documentación técnica nos ayuda a minimizar errores o descuidos en la organización, y esta se clasifica en:

a) Documentos de orientación que sirven para poder avisar sobre el desarrollo del evento:

- Convocatoria
- Instructivos
- Boletines
- Programas

b) Documentos de evaluación que certifican los resultados del evento y que son:

☐ Hojas de anotación ☐ Cuadros de clasificación ☐ Gráficos de concentración ☐ Memoria

c) Documentos de control que cuantifican y califican a los participantes así como al desarrollo del evento:

☐ Cédulas de inspección
☐ Relación de competidores
☐ Gráfica de competencia
☐ Roles de juego ☐ Reglamentos ☐ Programas
☐ Presupuestos
☐ Actas de sorteo y juntas

MODELO DE CONVOCATORIA

Encabezado

Organismos patrocinadores y de apoyo.

INVITACIÓN

Primer dato: anotemos el lugar preferente a la institución que organiza y en seguida las instrucciones que apoyan o colaboran a la realización del evento.

CONVOCA

Segundo dato: a quienes va dirigida la invitación, a las asociaciones, clubes nacionales y equipos extranjeros invitados por el comité organizador.

Tercer dato: objeto de la convocatoria para participar en la competencia atlética de acuerdo con lo siguiente:

BASES CUERPO

☐ Lugar y fecha
☐ Sede ☐ Participante ☐ Requisitos
☐ Inscripciones ☐ Rama

- Categoría
- Sistemas de competencia
- Reglamento
- Arbitraje
- Servicio médico
- Premiación
- Gastos
- Publicidad
- Junta previa
- Transitorios
- Pie de firmas

- Convocador, convocado y objeto de la convocatoria
- Lugar y fecha
- Rama y categoría
- Inscripción
- Requisitos
- Sistemas de competencia
- Uniformes
- Gastos
- Junta previa
- Comisión de honor
- Árbitros
- Reglamento
- Premios
- Protestas
- Conclusiones

Transitorios

6.4 CONCLUSIONES.

El voleibolista requiere de un gran número de juegos de preparación para desarrollarse técnica y tácticamente por tanto el entrenador debe proporcionar ese ámbito de competencia organizando torneos, competencias preparatorias y oficiales, los cuales pueden ser con muchos o pocos equipos pero siempre con un objetivo claro y un nivel competitivo que beneficie a sus jugadores. Esto implica el manejo de sistemas de competencia que en poco tiempo permitan un gran número de juego y una recuperación suficiente, así como una difusión y buena imagen de nuestro deporte para el espectador o para atraer a nuevos jugadores.

Dependiendo del número de equipo involucrados el tiempo requerido y el número de cachas disponibles se pueden elegir los siguientes sistemas de juego:

- Sistema Round Robin (todos contra todos)
- Sistemas de eliminación sencilla
- Sistema de doble eliminación
- Sistemas combinados

Así mismo se tiene que considerar una serie de aspectos de logística en tres momentos:
- Antes de la competencia, por ejemplo convocatoria, arbitraje, etcétera
- Durante la competencia, por ejemplo estadísticas de resultados, etcétera
- Después de la competencia, por ejemplo agradecimientos, premiación, etcétera

6.5 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS.

Formar determinado número de equipos en los que se escoja a uno para llevar a cabo una simulación de algún evento con todos los elementos vistos en el presente capítulo.

6.6 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Seleccione la respuesta que considere correcta

1. Es el sistema de juego más conveniente que permite a cada equipo jugar con todos los demás y descubrir quién realmente es el más fuerte ( )

a) Doble eliminación
b) Eliminación sencilla
c) Sistema combinado
d) Round robin

2. En relación al número de equipos y canchas disponibles se debe elegir el sistema de competencia que entre otras posibilidades puede ser ( )

a) Round robin
b) Ascendente
c) Sistemas combinados
d) Ninguno de los anteriores

3. Es un sistema útil cuando se tiene muchos equipos de selección directa, sin embargo no es confiable porque puede eliminar equipos fuertes desde el inicio de la competencia ( )
a) Sistema combinado
b) Eliminación sencillla
c) Doble eliminación
d) Round robin

4. Es el sistema útil cuando hay muchos equipos, utiliza el Round robin de equipos y eliminación directa en 2ª fase y finales ( )
a) Doble eliminación
b) Round robin
c) Eliminación sencilla
d) Sistema combinado

5. El organizador tiene que considerar una serie de aspectos de logística en tres momentos de la organización: ( )
a) Antes de la convocatoria, arbitraje, económicos
b) Durante la competencia, después de la competencia
c) Convocatoria, arbitraje, premiación
d) Antes de la competencia, durante y después de la competencia

6. ¿Cuál de las siguientes opciones es la correcta para organizar la programación de juegos en un torneo pentagonal con el sistema Round robin?

a) 1 2 3 4 5
5 2 5 4 2 4 3 5 4 1
4 3 5 4 1 5 2 1 3 2 b) 1
5 4 3 2
5 2 4 1 3 5 2 4 4 3
4 3 3 2 2 1 1 5 5 1

c) 5 4 3 2 1
1 2 1 3 1 5 5 4 4 3

d) 1 2 3 4 5
4 3 5 4 1 5 2 4 3 4
5 2 1 3 2 4 5 1 2 1

7. En un torneo octagonal cuál es el número total de juegos bajo el sistema de doble eliminación ( ) a) 9
b) 14
c) 11
d) 10

8. En una tabla de concentración de resultados de un sistema Round robin, ¿cuál es el orden en el criterio para desempates? ( )
a) Punto sets, juegos, juego entre sí
b) Puntos sorteo, juegos sets
c) Juegos, sets, puntos, juegos entre sí, sorteo...
d) Sets, juegos ,puntos, juego entre sí, sorteo

9. ¿Cómo se calcula la diferencia favorable o no cuando dos equipos tienen el mismo número de sets a favor y en contra? ( )
a) Por el juego entre sí
b) Puntos a favor/puntos en contra
c) Puntos a favor /sets en contra
d) Puntos en contra/puntos a favor

10. Usted tiene 24 equipos, ¿qué sistema utilizaría para que resultaran 36 juegos eliminatorios, 12 juegos semifinales y 6 juegos finales, es decir 54 juegos en total? ( )
a) 4 grupos de 6, pasan 2 de cada grupo, luego 2 grupos de 4 y a la final pasan 2 de cada grupo para jugar cruzado, 1º de un grupo contra el 2º del otro, ganadores a la final, perdedores 3º y 4º lugar.
b) 6 grupos de 4 pasan dos de cada grupo, luego 4 grupos de 3 equipos pasa el primero de cada uno para jugar Round Robin entre los cuatro finalistas.
c) 8 grupos de 5 equipos pasa el 1º de cada grupo, se hacen 2 grupos A y B de cuatro cada uno, juegan Round Robin al interior se juegan 1º vs 1º por 1º y 2º lugar 2º vs 2º por 3º y 4º lugar.
d) 6 grupos de 4 pasan dos equipos de cada uno, se forman 3 grupos de 4 equipos, pasan 2 de cada uno, los seis finalistas juegan 1º vs. 6º, 2º vs 5º y 3º vs 4º, los ganadores juegan Round Robin para definir al campeón.

11. ¿Cuáles son aspectos de orden pedagógico para seleccionar el sistema de competencia? ( )
a) Número de personal de apoyo disponible, posibilidades económicas
b) Características del deporte, calidad del material, hora del día
c) Edad y sexo de los participantes, grado de dominio técnico
d) Instalaciones, objetivo institucional, nivel del arbitraje

12. ¿Cuál es el orden correcto para la emisión de una convocatoria? ( )

a) Invitación, encabezado, bases, convoca, pie de firmas
b) Convoca, invitación, bases, cuerpo de datos, pie de firmas
c) Encabezado, invitación, convoca., bases, cuerpo de datos, bases, pie de firmas
d) Encabezado, convoca, invitación, cuerpo de datos, bases, pie de firmas

13. Los documentos de evaluación son: ( )
a) Hojas de anotación, gráficas de concentración, cuadros de clasificación
b) Sistema de competencia, reglamentos instructivos, memoria
c) Boletines, programas, convocatorias, hojas de resultado de encuentro
d) Cédulas de inscripción, reporte de espectadores, boletín de prensa, memoria

14. Los documentos de control son: ( )
a) Gráfica de competencia, relación de patrocinadores, boletines, hojas de anotación
b) Gráfica de resultados, boletines, publicidad, invitaciones, presupuestos
c) Roles de juego, programas , actas de sorteos, cédulas de inscripción, presupuestos
d) Nombramientos, comprobaciones, recibos, memoria, nota de prensa

Hoja de respuestas

CAPÍTULO 1

PLANIFICACIÓN

SECCIÓN	CONTENIDO
1.1	Introducción
1.2	Proceso de planificación entrenamiento
1.3	Conclusiones
1.4	Sugerencias didácticas
1.5	Autoevaluación

Nivel 1

PLANIFICACIÓN

OBJETIVO

Identificar la información básica que sustenta la planificación de un entrenamiento.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Comprender el proceso necesario para realizar la planificación de un entrenamiento.
- Determinar el marco de trabajo.
- Determinar el contenido de la unidad y su evaluación.

1.1 INTRODUCCIÓN

La planificación es una parte esencial de cualquier actividad exitosa. El entrenamiento no es excepción; si usted y los participantes en su programa quieren lograr las metas que se han fijado, necesitan saber a dónde van y qué tienen que hacer para llegar ahí.

La planificación NO es complicada. Más bien, es simple establecimiento de prioridades y el decidir cómo y cuándo tomarlas en cuenta. Pero ¿cómo se deben planificar? y ¿cuáles son los cimientos de un buen entrenamiento?

1.2 EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO

La planificación[1] de un entrenamiento es un proceso de tres pasos:

- Establecimiento del marco de trabajo.
- Decisión sobre el contenido.
- Evaluación.

Paso 1: El marco de trabajo

El primer paso para realizar un plan de entrenamiento es establecer un *marco de trabajo,* tomar en cuenta los *factores generales que afectan el proceso*. En particular, usted necesita pensar en lo siguiente:

- La filosofía personal de entrenamiento. Lo que hace usted como entrenador, es simplemente poner en acción su filosofía, *afectando cada entrenamiento que usted lleva a cabo*.
- Consideraciones de desarrollo y crecimiento. La gente *siempre* cambia sus capacidades físicas, intelectuales, sociales y emocionales. Y lo que usted espera de los participantes en el entrenamiento DEBE reflejar su nivel actual real.
- Definición de los objetivos y metas que se pretenden alcanzar. Estos elementos son fundamentales para establecer de manera precisa las tareas que se desarrollan.

ANTES DE CADA SESIÓN, USTED DEBE GARANTIZAR QUE LAS CONDICIONES DEL ENTRENAMIENTO SEAN SEGURAS

Paso 2: Contenido

[1] **ANEXO**

El segundo paso al planificar una temporada de entrenamiento es determinar su *contenido,* integrando por ejemplo, los siguientes aspectos:[1]

- Actividades que desarrollen las habilidades (Técnica y táctica).
- Preparación física
- Preparación psicológica

Paso 3: Evaluación

El tercer paso al planificar un entrenamiento es la evaluación: Se reúne la información específica sobre los entrenamientos y se emplea esta información para modificar la planificación general. Este paso es crucial, porque le permite basarse en las experiencias obtenidas, asegurando su efectividad.

1.3 CONCLUSIONES

La meta global del curso del Nivel 1, es proporcionar las herramientas que usted necesita para planificar el entrenamiento con sentido para los participantes de su programa.

[1] **ANEXO**

Este capítulo ha descrito los tres pasos para planificar el entrenamiento, proporcionando los elementos que usted requiere para realizarlos.

La planificación es una parte esencial del proceso de entrenamiento deportivo. En el Nivel 1, el enfoque de su planificación debe ser práctica en sí.

La planificación es un proceso de tres pasos:

Establecimiento del marco de trabajo del entrenamiento.

Decisión sobre el contenido.

Evaluación.

1.4 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

Se recomienda dividir al grupo en equipos de 3 o 4 personas.

Cada equipo dispondrá de pliegos de papel bond y plumones.

En 20 minutos cada equipo deberá reflejar un ejemplo de planificación de entrenamiento en sus tres pasos, con ayuda de dibujos y/o esquemas y deberán exponerlo en plenaria.

1.5 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

Usted está decidido a iniciar el proceso de planificación del entrenamiento de su equipo o atleta, para ello es fundamental que considere los pasos que sustentan dicho plan.

1. Como primer paso es importante establecer el _____para ello es
   Marco de trabajo / Contenido

   necesario tomar en cuenta: ( )

a) Consideraciones de crecimiento y desarrollo, la filosofía personal del entrenamiento, los aspectos de seguridad en el deporte y la determinación de objetivos.
b) Las edades y el sexo de los participantes, los recursos económicos con los que contará y las instalaciones deportivas para entrenar.
c) A los mejores jugadores y los recursos humanos y materiales que requerirá, así como la imagen y el nombre del equipo.

2. El segundo paso es determinar el _____del plan de entrenamiento,
Tiempo / Contenido
para ello es necesario integrar: ( )
a) Ejercicios para el desarrollo de la fuerza, rapidez, movilidad y resistencia como único aspecto.
b) Actividades de preparación física, psicológica y técnica, como eje fundamental del proceso de entrenamiento.
c) Ejercicios de concentración y visualización para reforzar el proceso de aprendizaje y desarrollo de habilidades.

3. El tercer paso es la _____ del plan de entrenamiento, lo cual permite
Organización / Evaluación
valorar los resultados para: ( )
a) Corregir únicamente los errores en el desempeño técnico de sus atletas.
b) Mostrar los resultados obtenidos a la directiva del club en referencia a sus otros colegas.
c) Planificar el próximo plan de entrenamiento con base en la experiencia e información obtenida.

4. Otro entrenador le solicita apoyo para estructurar su plan de entrenamiento, él conoce cuáles son los elementos que lo conforman, pero desconoce el orden lógico que deben seguir, ¿qué orden le recomendaría a su colega? ( )
a) Marco de trabajo, evaluación, contenido
b) Contenido, evaluación, marco de trabajo
c) Marco de trabajo, contenido, evaluación

5. Al establecer su marco de trabajo para la planificación del entrenamiento de un grupo infantil, supervisó que las instalaciones fueran seguras y que los ejercicios fueran los adecuados para su edad. ¿Cuáles son los factores que no consideró en su marco de trabajo? ( ) a) La preparación física
b) El desarrollo de ejercicios técnicos
c) Su filosofía del entrenamiento y la definición de objetivos

6. Usted ha aceptado ser entrenador de un equipo de su localidad, ha seleccionado a sus deportistas y sabe con cuáles equipos le toca competir, ¿Cuál sería su primera acción? ( )

a) Estrechar las relaciones con los dirigentes y jugadores
b) Dar estímulos a los mejores deportistas
c) Elaborar su plan de entrenamiento

7. Usted considera que es necesario entrenar la resistencia de sus atletas para la próxima competencia de Cancún. ¿A qué paso de la planificación del entrenamiento debe prestar especial atención para este propósito? ( )
   a) Establecer un marco de trabajo
   b) Determinar el contenido
   c) Evaluar los resultados anteriores

8. En la planificación, indique en qué paso se garantiza la seguridad del deportista dentro del entrenamiento: ( ) a) Contenido
   b) Marco de trabajo
   c) Evaluación

9. Es el paso que permite observar deficiencias en el proceso de planificación: ( ) a) Marco de trabajo
   b) Evaluación
   c) Contenido

10. Señale dónde se ubica el desarrollo de estrategias y tácticas dentro del plan de entrenamiento: ( ) a) Preparación física
    b) Preparación técnica
    c) Preparación psicológica

11. Señale qué aspectos corresponden a la evaluación en la planificación de un entrenamiento: ( )
    a) Aspectos de la preparación psicológica
    b) Aspectos que permiten planificar el próximo plan de entrenamiento
    c) Aspectos de la preparación física

12. ¿Cuál de los siguientes aspectos no forma parte del contenido, en el modelo de entrenamiento? ( ) a) Seguridad en el deporte
    b) Preparación psicológica
    c) Preparación física

13. El primer paso en la planeación de una práctica es identificar sus: ( ) a) Ejercicios
    b) Objetivos
    c) Destrezas

14. Usted tiene la responsabilidad del entrenamiento de un equipo deportivo, por lo que su filosofía personal de entrenamiento, las consideraciones de desarrollo y crecimiento y la seguridad en el deporte las debe de tomar en cuenta para: ( )
    a) Conocer los elementos de planificación
    b) Establecer un marco de trabajo
    c) Organizar el entrenamiento

Hoja de respuestas

CAPÍTULO 2

CAPÍTULO 2

EL PAPEL DEL ENTRENADOR

SECCIÓN	CONTENIDO
2.1	Introducción
2.2	Juego limpio
2.3	Razones de los participantes para practicar deporte
2.4	Enfoques del entrenamiento
2.5	Relación padres – entrenador
2.6	Conclusiones
2.7	Sugerencias didácticas
2.8	Autoevaluación

EL PAPEL DEL ENTRENADOR

OBJETIVO

Reconocer los principios y la filosofía que caracterizan al juego limpio en el deporte.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Reconocer la filosofía del juego limpio en el deporte
- Identificar las razones de los participantes para practicar deporte
- Definir los enfoques del entrenamiento
- Establecer las relaciones entre los padres y usted, como entrenador

2.1 INTRODUCCIÓN

Como entrenador tiene que asumir muchos papeles y tiene que desempeñar diversas tareas. Pero sobretodo en su rol tiene la gran responsabilidad de inculcar a los participantes valores deportivos y un sentido del juego limpio.

Su habilidad para transmitir estos valores depende de tres factores: 1) qué tan bien entiende y asume los valores del juego limpio, 2) qué tan bien comprende las razones que los participantes tienen para practicar el deporte, y 3) qué tan bien entiende los diversos enfoques del deporte.

Otra área importante de responsabilidad es el papel de los padres en su programa. El mejor enfoque es el manejo activo, es decir, reuniéndose constantemente con los padres, manteniéndolos informados, pidiendo sus opiniones y alentándolos a involucrarse.

2.2 JUEGO LIMPIO

El juego limpio enfatiza la competencia en igualdad de circunstancias sin ventajas, brindando el mejor esfuerzo, sin trampas, sin doping y con respeto al rival.

La filosofía del juego limpio cumple con ciertos *principios que* tienen como fin el desarrollo de un espíritu competitivo verdadero, es decir, un *espíritu de deportivismo*. La filosofía del Juego Limpio[1] enfatiza lo siguiente:

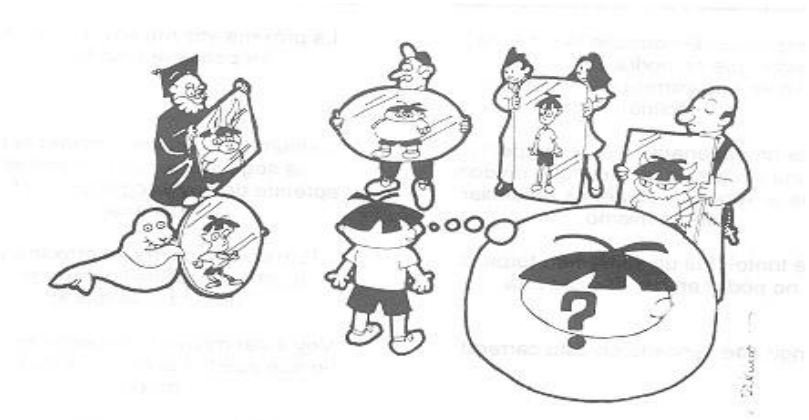
- Respetar las reglas del juego.
- Respetar a los árbitros y aceptar sus decisiones.
- Respetar al adversario.
- Dar a todos los participantes igualdad de oportunidades.
- Mantener la dignidad bajo todas las circunstancias.

Estos principios se aplican en *todas* las circunstancias y para *todos* los involucrados: participantes, árbitros, padres, patrocinadores, etcétera. Los padres, por ejemplo, pueden sostener esta filosofía preguntando a los niños sobre sus experiencias en el deporte; nunca *forzándolos* a que participen y nunca cuestionando públicamente una decisión de un árbitro.

Autoimagen

La autoimagen se refiere a la manera en que la gente se ve a sí misma. Está moldeada por las reacciones de los demás; por ejemplo: De los padres, los compañeros y los entrenadores; y más tarde también, por experiencias en la vida.

La opinión de sí mismo afecta fuertemente el comportamiento de la gente. Así la autoimagen es una de las piedras angulares de su comportamiento. Por ejemplo, afecta la motivación, el aprendizaje, el desempeño atlético y las relaciones personales.



Usted puede hacer un gran número de cosas para ayudar a los participantes a desarrollar una autoimagen[2] positiva. Estar consciente de la *importancia* de la auto imagen es esencial, pero el paso más importante que usted puede tomar es ser más *positivo* con los participantes.

[1] **ANEXO**
[2] **ANEXO**

Sobre todo, ser más positivo significa *aceptar* a los participantes, interactuar con ellos como personas, tomar en cuenta sus sentimientos y mostrar interés en sus problemas.

Asegúrese de que los participantes se sientan importantes y aceptados *sin importar cómo se desempeñan*. Adoptar un *estilo* **positivo** de dirección es otro paso importante para ser un mejor entrenador y para ayudar a los participantes a que formen su auto imagen positiva.

Asegúrese que las tareas que emprendan los participantes están en el nivel apropiado y esté ahí para apoyarlos.

Recuerde que el crecimiento de los participantes puede afectar su autoimagen. Los niños que maduran antes reciben una retroalimentación más positiva que aquellos que maduran después. Asegúrese de animar a los que maduran más lentamente y apoye a los que maduran antes para que los otros los alcancen.

Finalmente, recuerde que si usted espera cosas buenas de los participantes, las cosas buenas tienden a suceder, igualmente para las cosas negativas. En otras palabras, usted tiende a conseguir lo que espera.

2.3 RAZONES DE LOS PARTICIPANTES PARA PRACTICAR DEPORTE

En general, la gente practica deporte por una o más de las siguientes razones:

Interés por mejorar,* dominar nuevas habilidades y búsqueda de la excelencia.
Necesidad de pertenencia* y de establecer relaciones positivas y amistosas con otros.
Deseo de experimentación sensorial*, recrear la vista, los sonidos y demás sensaciones físicas que rodean el deporte o la emoción que en él se vive. Deseo de fomentar la autodirección* para mantener el control de sí mismo.

Usted necesita ser capaz de reconocer y respetar las diferencias de cada individuo, porque los participantes desertan cuando los programas no se ajustan a sus necesidades. En otras palabras, debe ser justo con los participantes, ya sea que trabaje para darles el programa que desean, o recomendarles un programa que se ajuste mejor a sus necesidades.

2.4 ENFOQUES DEL ENTRENAMIENTO

Es muy probable que haya tantos enfoques de entrenamiento como hay entrenadores.

Los enfoques cubren una amplia gama desde un objetivo personal hasta una total orientación social.

El tema general que fundamenta el enfoque hacia el objetivo personal es el logro de metas, cualquiera que ellas puedan ser. Los entrenadores que se enfocan al objetivo personal se ocupan de aprender sobre el deporte que ellos entrenan y enseñar las habilidades con eficiencia, así como practicar bien el deporte y vencer barreras para llegar al éxito.

El enfoque de los entrenadores dependerá en mayor grado de la edad de los participantes entrenadores se encuentren entre los dos extremos.

El enfoque de los entrenadores dependerá en mayor grado de la edad de los participantes, de las habilidades y de las metas programadas. De aquí que la mayoría de los entrenadores se encuentren *entre* los dos extremos.

Al tomar una posición *enfocada* hacia el atleta, usted puede cubrir las necesidades sociales y los objetivos personales al mismo tiempo, de acuerdo a como estos se vayan presentando. La posición enfocada hacia el atleta se trabaja como sigue:

- Al atender sus necesidades de *autodirección*, usted puede ayudar a los participantes a desarrollar un sentido de autocontrol.
- Atender sus necesidades de *pertenencia,* usted puede ayudar al participante a desarrollar un sentido de compromiso hacia el programa.
- Al atender sus necesidades de *logro*, usted puede ayudar al participante a desarrollar un sentido de confianza.
- Al atender sus necesidades de *sensaciones,* usted puede ayudar al participante a desarrollar un sentido de satisfacción integral.
- Sobre todo, la posición enfocada hacia el atleta ayuda a los participantes a lograr un sentido

2.5 RELACIÓN PADRES – ENTRENADOR

La relación entre padres y entrenador tiene gran efecto, tanto positivo como negativo, en los participantes y el entrenamiento de su deporte. Esto hace por consiguiente muy importante que usted desarrolle relaciones *positivas* con los padres de sus participantes.

A continuación se enlistan algunas sugerencias para desarrollar tales relaciones:

- Organice una plática formal con los padres para discutir los objetivos de su programa y sus propuestas de enfoque de entrenamiento.

- Describa detalladamente a los padres el comportamiento que usted reforzará en los participantes. Por ejemplo, si usted planea reforzar más el esfuerzo que el desempeño, haga que los padres lo sepan.
- Reconozca la necesidad de *establecer* una comunicación abierta con los padres. La mala interpretación entre los padres y el entrenador se debe a una mala comunicación, de aquí que sea tan importante trabajar arduamente en este aspecto.
- Explique a los padres el comportamiento que usted espera *de ellos*. Por ejemplo, hágales saber que usted espera que ellos le tengan respeto a los oficiales o que NO griten instrucciones a los jugadores.
- Sea positivo y abierto para la retroalimentación, ya que ayuda a construir la confianza de los padres en usted y tendrá un mejor avance en el programa.

2.6 CONCLUSIONES

Ayudar a los participantes a desarrollar un verdadero deportivismo es una de las más importantes responsabilidades del entrenador de Nivel 1. Adoptar una *filosofía* de juego limpio en el entrenamiento es un paso esencial para esto. Esta filosofía implica seguir pasos específicos para infundir en los participantes una actitud constructiva hacia la competencia y una autoimagen positiva.

Existen varios *enfoques* como entrenador. Como sea, la mayoría de los entrenadores adoptan una combinación de enfoques sociales y hacia objetivos particulares variando de situación en situación todo el tiempo. Independientemente de la postura adoptada, el juego limpio queda como parte integral del entrenamiento.

Inculcar en los participantes los valores del deportivismo y del juego limpio, es una de las responsabilidades más importantes que tiene como entrenador.

La filosofía del juego limpio fomenta el desarrollo del verdadero deportivismo. Esta filosofía inculca el *respeto* por las reglas, por los oficiales y por los oponentes.

El juego limpio fomenta la participación y el mejor esfuerzo. Promueva esta filosofía en su entrenamiento mediante acciones que motiven a los participantes a mantenerse en el deporte a fin de desarrollar actitudes constructivas hacia la competencia y una personalidad positiva.

La gente participa en un deporte por una combinación de cuatro razones: el **deseo de logro**, de **pertenencia**, de **sensaciones** y de **autodirección**. Para fomentar en los participantes su permanencia en el deporte, usted necesita conocer las motivaciones previas de cada uno, es decir, lo que quieren conseguir.

Desarrollar relaciones positivas y significativas con los padres ayudará a los participantes, a usted y a su programa a alcanzar el *mejor desempeño posible.*

2.7 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

En plenaria se llevará a cabo la técnica de lluvia de ideas.

El conductor solicitará a los entrenadores que mencionen las principales ideas del capítulo e irá anotando en el pizarrón o rotafolio las ideas que vayan mencionando los entrenadores.

Al final, entre todos, se hará una conclusión del capítulo y un esquema de síntesis donde aparezcan todos los conceptos y categorías mencionados y su relación entre ellos.

2.8 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

Evaluando la temporada, se da cuenta como entrenador que su equipo ha realizado un excelente papel. Sin embargo, sus triunfos generaron una serie de roces con los demás

participantes y entre los miembros de su equipo. ¿Qué actitud y filosofía considera deben ser reforzados en sus atletas?

1. El juego limpio como principio de su plan de preparación_____ es de
   Una obligación/Su filosofía
   entrenamiento que busca construir: ( )
   a) Un marco de trabajo para ser cada vez más competitivos y fomentar una mentalidad ganadora.
   b) Un espíritu de deportivismo que fortalezca la competencia en igualdad de circunstancias y sin la utilización de trampas.
   c) Equipos con "carácter" que sepan enfrentarse a adversarios igual o más fuertes que ellos bajo cualquier circunstancia.

2. El juego limpio fomenta la_____ de los atletas, promueve actitudes
   Participación / División
   constructivas y enfatiza: ( )
   a) El espíritu de equipo, de fidelidad a la imagen del mismo y a la institución.
   b) El respeto a las reglas de competencia, el espíritu competitivo y el deseo de ganar.
   c) El respeto a las reglas, a los árbitros, a los adversarios, fomenta la igualdad de oportunidades y mantiene la dignidad de los deportistas.

3. Adoptar un estilo _____es un aspecto importante para ser cada vez
   Propio / Positivo
   mejor entrenador, para lo cual es necesario: ( )
   a) Promover reglas claras y coherentes, manejar apropiadamente el comportamiento inaceptable, enfatizar la auto responsabilidad y confiar en sus atletas.
   b) Entablar excelentes relaciones en el medio deportivo y formarse una imagen y prestigio como buen entrenador.
   c) Establecer reglas claras de relación con su equipo, en las que usted se asume como líder y como quién posee el conocimiento que transmitirá a sus atletas.

4. Cuando los deportistas respetan la reglas de juego, a los árbitros y sus decisiones, al adversario y mantienen la dignidad en todas las circunstancias, tanto en el entrenamiento como en la competencia, son ejemplos de la filosofía del: ( )
   a) Más fuerte
   b) Juego limpio
   c) Jugador agresivo

5. Este año tiene en su equipo un grupo de atletas menos hábiles que los del año anterior, por lo que corre el riesgo de quedar en los últimos lugares. ¿Cuál enfoque personal hacia el entrenamiento resulta el más adecuado en este contexto? ( )
   a) Social
   b) Objetivos personales
   c) Comunal

6. Al preguntar las razones por las que los atletas de su equipo participan, encuentra que casi todos fueron compañeros en la secundaria y desean seguir conviviendo. ¿Qué acción resulta mejor para lograr que el equipo conserve su motivación durante toda la temporada? ( )
   a) Realizar periódicamente charlas de equipo
   b) Organizar eventos competitivos
   c) Dejar que los atletas tomen las decisiones

7. Cuando un deportista en la competencia va en primer lugar, comete un error y no logra colocarse en los tres primeros lugares, usted como entrenador lo animaría para: ( )
   a) Que solicite que se repita el evento
   b) Perder con dignidad y prepararse mejor para la siguiente
   c) Manifestar actitudes antideportivas o agresivas

8. Cuando el entrenador identifica durante el entrenamiento que un atleta no logra mecanizar la técnica que usted le ha enseñado debe: ( )
   a) Brindarle apoyo individual, alentándolo y resaltando la ejecución que realiza bien
   b) Decirle que no sirve para nada y que cambie de deporte
   c) Llamarle la atención por no hacerlo bien y aumentarle la cantidad de ejercicios

9. Después de participar en la competencia estatal, su atleta obtuvo una calificación inferior a la esperada, lo que le hizo tener una actitud negativa para con los jueces. Indique qué aspectos de la filosofía del juego limpio seguramente omitió en la planificación de su entrenamiento: ( )
   a) Respeto a las reglas del juego
   b) Búsqueda de la excelencia
   c) Fomentar el respeto a los oficiales

10. Usted es entrenador de un equipo de su localidad. Le toca enfrentarse al equipo considerado como el más difícil del campeonato y el encuentro es decisivo para pasar a la siguiente ronda. ¿Qué recomendaría a sus jugadores? ( )
    a) Confundir a los árbitros para que tomen malas decisiones
    b) Provocar a los oponentes continuamente con insultos
    c) Concentrarse en jugar bien

11. Si escucha a un deportista decir “fui un tonto al no ganar”, ¿qué postura adoptaría? ( )
    a) Lo dejaría con esa idea, para que aprenda
    b) Le recomienda que cambie la frase por “la próxima vez me concentraré para anotar"
    c) Le enseñaría más elementos para hacerlo mejor en ocasiones subsecuentes

12. Su equipo regularmente logra buenos resultados, pero cuando enfrenta al equipo campeón, participa temeroso, por lo que le inflige severa derrota. ¿Qué aspecto considera que debe reforzar en sus atletas? ( )
    a) La comunicación
    b) La autoimagen
    c) La motivación

13. Esta temporada se propone profundizar en la filosofía del juego limpio para corregir algunas actitudes de prepotencia por parte de sus atletas. ¿Cuál es el primer aspecto que debe enseñar para lograr este propósito? ( )
    a) Respeto a las reglas
    b) Mantener la dignidad
    c) Respeto al adversario

14. La forma en que un atleta se mira a sí mismo: ( )
    a) Es aprendida
    b) No se ve afectada por la reacción de otros
    c) No es importante en el campo del deporte

15. Para auxiliar a los atletas en el desarrollo de su autoimagen positiva, el entrenador debe estar dispuesto a: ( )
    a) Sacrificar los objetivos del equipo
    b) Invertir tiempo y ser paciente
    c) Aprovechar cada oportunidad para aclarar las cosas con los atletas

16. La idea de autorrealización se basa en el hecho de que los atletas: ( )
    a) Tienden a comportarse en una forma que va de acuerdo a sus creencias y conceptualizaciones.
    b) Siguen lo que el grupo desea
    c) Se desempeñan de acuerdo a lo que ellos creen que les lleva a ganar o perder

17. Señale a qué se refiere el transmitir adecuadamente actitudes positivas en el deporte: ( )
    a) Búsqueda de medallas
    b) Lograr una cultura deportiva que cuide y respete al deportista
    c) Lograr mayor potencia

18. Es una de las implicaciones generales del juego limpio: ( )
    a) Aceptar al deportista sin su indumentaria adecuada
    b) Agredir verbal o físicamente al adversario
    c) Respetar el reglamento y la importancia de cooperar al competir

19. Seleccione una implicación específica del juego limpio: ( )
    a) Inculcar a los deportistas a dar su mejor esfuerzo

b) Reclamar respetuosamente al árbitro
c) Aceptar todas las recomendaciones de los padres

20. Señale a qué corresponden los principios de respeto al adversario y dignidad: ( )
a) Motivación por logro
b) Juego limpio
c) Motivación continua

Hoja de respuestas

CAPÍTULO 3

CAPÍTULO 3

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

SECCIÓN CONTENIDO

3.1 Introducción

3.2 Crecimiento y desarrollo: antecedentes

3.3 Recomendaciones generales

3.4 Principios del entrenamiento deportivo

3.5 Conclusiones

3.6 Sugerencias didácticas

3.7 Autoevaluación

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

OBJETIVO

Identificar las características del crecimiento y desarrollo de los niños y jóvenes a fin de proponer actividades deportivas acordes a su edad.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Definir y usar términos básicos de crecimiento y desarrollo.
- Discutir descubrimientos importantes en el área de crecimiento y desarrollo.
- Recomendar habilidades, estrategias, tácticas, juegos y actividades apropiadas para la edad de desarrollo de los participantes.

3.1 INTRODUCCIÓN

Diversos cambios suceden durante el crecimiento y el desarrollo. Estos cambios también conocidos como *etapas de desarrollo* afectan cada aspecto de la vida y del deporte. Como entrenador, necesita saber cuáles son las diferentes etapas y cómo afectan éstas el rendimiento en el deporte.

Los participantes en el deporte pasan por varias etapas de desarrollo. Las etapas de desarrollo físico influyen en el desempeño de habilidades y las etapas de desarrollo emocional afectan el tipo de competencia que los participantes son capaces de ejecutar.

Los deportes se deben adaptar a las diferentes etapas de desarrollo. Al momento de planear las actividades es particularmente importante tomar en cuenta las capacidades físicas, emocionales, cognoscitivas y sociales de los participantes. Además, sólo haciendo las adaptaciones se puede ayudar a los participantes a progresar a través del deporte, de la manera que mejor les acomode.

3.2. CRECIMIENTO Y DESARROLLO: ANTECEDENTES

En crecimiento y desarrollo se utilizarán ciertos *términos y consideraciones*[*1], (crecimiento, desarrollo, desarrollo cognoscitivo, desarrollo emocional, desarrollo físico, desarrollo social, edad cronológica, edad ósea, edad de desarrollo, fase participativainstruccional, fase de transición, maduración, fase participativa-competitiva) que son presentados en el anexo.

Consideraciones.

Durante la maduración los individuos atraviesan por tres etapas de desarrollo en su vida deportiva: la fase participativa-instruccional, la fase de transición y la fase participativacompetitiva. también existen diferencias individuales entre los patrones de crecimiento de hombres y mujeres, y diferencias entre edad cronológica y de desarrollo.

Fase participativa-instruccional (6 a 11 años de edad aproximadamente)

Durante esta fase, los participantes:

- Adquirirán las habilidades físicas, cognoscitivas y sociales necesarias para un buen desempeño en los juegos.
- Comenzarán a comprender la idea, el funcionamiento y la naturaleza de las reglas en el juego.
- Mejorarán sus habilidades motoras de percepción, tales como la coordinación óculo-manual.
- Aprenderán a interactuar con sus compañeros.
- Desarrollarán un sistema de conciencia, moralidad y juicios de valor.

Fase de Transición (11 a 15 años de edad aproximadamente)

Durante esta fase, los participantes:

- Desarrollarán sus habilidades social, cognitiva y de lenguaje, así como las habilidades motoras necesarias para su participación individual y en grupo.
- Se adaptarán a los cambios físicos y fisiológicos que afectan su cuerpo.
- Establecerán sentidos de independencia e identificación.
- Adquirirán los conceptos morales, los valores y las actitudes que hacen posible relacionarse significativamente en la sociedad.
- Participarán en el deporte competitivo. Sin embargo, la competencia intensiva no es recomendada sino hasta la última fase (participativa - competitiva).

Nota: La competencia *intensiva* no es recomendable sino hasta la parte posterior de esta fase.

Fase participativa-competitiva (15 años en adelante aproximadamente).

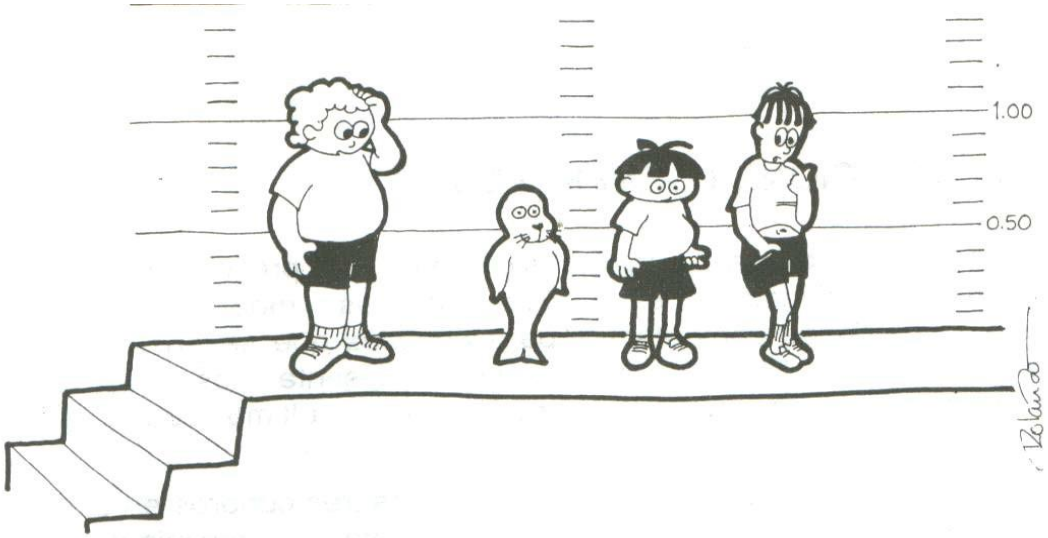
[1] ANEXO

Durante esta fase los participantes:

- Alcanzarán la madurez ósea y su altura final.
- Mejorarán su comunicación y sus habilidades sociales.
- Llegarán a ser más independientes.

Diferencias individuales.

Existe una *amplia* variación en el rango de crecimiento de los niños como la diferencia mostrada entre la altura y peso de niños de la misma edad y conforme se acercan a la adolescencia, las diferencias entre los individuos aumentan.



DIFERENCIAS INDIVIDUALES EN EL CRECIMIENTO

Diferencias entre los patrones de crecimiento de hombres y mujeres.

Los patrones de crecimiento de hombres y mujeres son similares durante la infancia y la niñez, pero muy diferentes durante la adolescencia. Por ejemplo, las mujeres menores de 12 años son ligeramente más pequeñas que los hombres de la misma edad, las mujeres de 12 a 14 años son normalmente más altas que los hombres de la misma edad. Un patrón similar es el del peso, no hay gran *diferencia* entre el peso de hombres y mujeres durante la niñez, pero las mujeres de 11 a 15 años frecuentemente pesan más que los hombres de la misma edad y los hombres de 15 a 18 comúnmente pesan más que las mujeres de la misma edad.

Diferencias entre la edad cronológica y la edad de desarrollo.
En las personas jóvenes la edad de desarrollo puede diferir significativamente de la edad cronológica, es decir, un individuo de una edad cronológica de 10 años podría estar en una etapa de desarrollo de entre 8 y 12 años.

3.3 RECOMENDACIONES GENERALES

Adaptar las habilidades, tácticas, actividades, etcétera, a las capacidades individuales del atleta es un gran reto y una gran tarea. Las modificaciones requeridas son significativas y usted deberá desempeñar un fuerte papel de líder para estar seguro de lograrlo, por ejemplo, pida a la asociación deportiva local los lineamientos para el entrenamiento según la edad de los atletas que está usted entrenando y pídale a su federación deportiva las etapas de desarrollo para ese deporte. Si ya existe el modelo, utilícelo en su entrenamiento, pero si no, pida que lo desarrollen.

*

En el anexo se presentan recomendaciones *generales* sobre habilidades, estrategias, tácticas, modificaciones de juegos, actividades y el grado de competencia para aquellos que se encuentran en la fase participativa/instructiva. El segundo cuadro presenta los mismos tipos de recomendaciones para la fase de transición y el último cuadro para la fase participativa-competitiva.

3.4 PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Cinco principios del entrenamiento apoyan las consideraciones de crecimiento y desarrollo presentadas en este manual. Son los siguientes:

- Mantenga la diversión en el deporte. Premie el esfuerzo, fomente actividades sociales y enfatice el placer de aprender nuevas habilidades.
- Diseñe el entrenamiento y las competencias apropiadas para los atletas jóvenes. Sea creativo; por lo regular los programas son copias de otros.
- Mantenga siempre una correcta perspectiva de la competencia. Después de todo, los atletas pueden abandonar el deporte si usted se interesa excesivamente en la competitividad.
- Trabaje las características físicas básicas del deporte y entonces desarrolle fundamentos técnicos sólidos. Recuerde que la técnica depurada es la clave del desarrollo de habilidades, tácticas y estrategias.
- Tenga cuidado con la sobreespecialización, anime a los atletas a participar en varios deportes y en varias actividades dentro de cada deporte.

* ANEXO

3.5 CONCLUSIONES

Las habilidades, estrategias, tácticas, juego y actividades que usted planifica para los participantes deben ser acordes con su edad de desarrollo; de otra manera pueden salir del deporte y nunca beneficiarse totalmente. La necesidad de *adaptar las* actividades a la capacidad del individuo participante no debe ser pasada por alto.

Ya que los atletas crecen y se desarrollan de diferente manera, usted necesita saber cómo *adaptar* los requerimientos deportivos de acuerdo a las capacidades atléticas individuales.

Las participaciones en deportes pasan por tres distintas fases de desarrollo:

- La fase participativa-instruccional.
- La fase de transición.
- La fase participativa-competitiva.

Las recomendaciones generales sobre habilidades, estrategias, tácticas, modificación de juegos, actividades y el nivel de competencia deberán aplicarse específicamente con la edad de los grupos y sus fases. Pero el uso de esta información será de acuerdo a las características individuales del crecimiento del atleta.

Es importante usar la información contenida en este capítulo en el entrenamiento cotidiano, al emplearlos hay que tener en cuenta el crecimiento individual del participante y las características de desarrollo. Conocer y aplicar esta información ayudará a que los atletas se desarrollen óptimamente en el deporte y en su vida personal.

3.6 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

Dividir al grupo en seis equipos, a dos equipos le asignará el conductor el período de 611 años. A otros dos equipos el período de 11 a 15 años. Y los dos últimos equipos les tocará el período de 15 años en adelante.

Esta designación será en secreto, pues ninguno de los otros equipos deberán enterarse.

Cada equipo deberá escenificar un entrenamiento, donde uno de los entrenadores asumirá su papel y los demás serán sus deportistas. Esto lo deberán hacer con base al contenido de éste capítulo.

Los demás equipos deberán deducir qué etapa de desarrollo se está escenificando y cuáles son los errores del entrenamiento que se están presentando.

3.7 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

Usted ha organizado todas sus tareas dentro del plan de entrenamiento. Sin embargo, al momento de realizar las actividades seleccionadas se da cuenta de que es fundamental adecuarlas a la etapa del crecimiento y desarrollo de sus atletas, respetando sus capacidades físicas, emocionales, cognoscitivas y sociales. En este sentido, complete las siguientes oraciones:

1. Las edades de sus atletas oscilan entre los 7 y 10 años y lo invitan a participar en un torneo relámpago en el que, debido al sistema de competencia, tendrán que competir en 4 encuentros y en virtud de que se encuentran en la fase_ _____ usted decide que: ( )
   Participativa instruccional/Participativa competitiva
   a) No acepta la invitación y orienta sus actividades hacia el mejoramiento de las habilidades motoras de percepción, y a interactuar con sus compañeros
   b) Acepta la invitación porque considera que aunque son pequeños ya demuestran un alto nivel competitivo y confía en ellos
   c) Reconsidera la invitación porque piensa que llegarían muy cansados a los juegos estudiantiles próximos a celebrarse en una ciudad cercana

2. Usted entrena simultáneamente a dos equipos, uno varonil y otro femenil, cuyas edades oscilan entre los 10 y 16 años y nota que por la etapa de desarrollo que atraviesan, algunos comienzan a disminuir su desempeño ya que se encuentran en la fase de transición, de ahí que usted: ( )
   a) Hace caso omiso a las posibles causas y les exige más rendimiento imponiéndoles más trabajo
   b) Piensa que como etapa de desarrollo, ésta pasará “sola” y se enfoca hacia los objetivos del plan de entrenamiento
   c) Continúa con el entrenamiento, pero incorpora pláticas para apoyarlos y orientarlos sobre los cambios físicos y fisiológicos que están experimentando sus cuerpos

3. Los miembros de su equipo, cuyas edades van de los 15 años en adelante, han logrado un buen desempeño en la Olimpiada Juvenil, usted como entrenador dirige las actividades de acuerdo a lo planeado, Sin embargo, el trato que les da se excede en una actitud sobreprotectora y obtiene brotes de rebeldía que afectan el

rendimiento del equipo, al hacer un recuento, se encuentran en la fase participativa-competitiva, por lo que usted: ( )

a) Incrementa su actitud autoritaria porque a usted ningún adolescente le falta al respeto
b) Excluye a los miembros que "sabotean" al equipo y se enfoca a la competencia que es el objetivo de toda su planificación
c) Reconsidera su actitud, ya que se encuentran en una fase en la que demandan más independencia y respeto a su crecimiento, ajustándose al patrón de desarrollo de ellos.

4. Un grupo de niños y niñas, entre 9 y 10 años de edad, cuyos pesos y tallas son similares, le han solicitado que los entrene en una disciplina deportiva y usted ha aceptado, pero ellos le solicitan jugar juntos (niños y niñas). ¿Qué respuesta les daría? ( ) a) No existe inconveniente
   b) No es aconsejable
   c) Resulta perjudicial

5. Si usted está entrenando un equipo de niños entre 6 y 11 años de edad. ¿Qué ejercicios no incluiría en el entrenamiento? ( ) a) De movilidad
   b) De trabajo aeróbico
   c) De resistencia

6. A los integrantes de su equipo deportivo de nivel primaria, los debe clasificar para participar en los entrenamientos con miras a los próximos juegos estatales ¿Cuál es la forma más adecuada de clasificarlos para lograr los mayores beneficios en su entrenamiento? ( ) a) Por edad cronológica
   b) Por edad de desarrollo
   c) Por edad competitiva

7. Es la etapa que afecta cada aspecto de la vida y el deporte, influye en el desempeño de habilidades y el tipo de competencia que los participantes son capaces de ejecutar: ( ) a) De entrenamiento
   b) De desarrollo
   c) Cognoscitiva

8. Es el desarrollo de habilidades de interiorización, interpretación y procesamiento de información: ( ) a) Físico
   b) Cognoscitivo
   c) Fisiológico

9. Un entrenador quiere adecuar su plan de entrenamiento tomando en cuenta el crecimiento y el desarrollo en cada una de las categorías de los equipos que va a entrenar:

Equipo blanco ( ) a) Fase de transición

- Están mejorando sus habilidades motoras de percepción
- Comienzan a comprender la idea, el funcionamiento y la naturaleza de las reglas del juego
- Comienzan a formular un concepto de personalidad

Equipo azul ( ) b) Fase participativa competitiva

- Participan en deporte competitivo
- Desarrollan habilidades sociales, cognoscitivas y de lenguaje

Equipo rojo ( ) c) Fase participativa instruccional

- Tienen su maduración ósea y su altura final
- Son independientes.

10. ¿En qué edad los individuos adquieren las habilidades físicas, cognoscitivas y sociales necesarias para un buen desempeño en la especialidad deportiva que ha elegido, aplicadas en forma de juegos? ( ) a) De 6 a 11 años
    b) De 15 a 16 años
    c) De 14 a 19 años

11. La fase de maduración en la que los deportistas tienen o alcanzan mayor independencia es: ( ) a) Participativa/competitiva
    b) Tránsito competitivo
    c) Participativa condicional

12. El incremento de la capacidad para interpretar acciones y resolver situaciones de juego a partir de una información determinada forma parte del: ( ) a) Social
    b) Participativo
    c) Cognoscitivo

13. Usted es entrenador del equipo de la secundaria y su atleta más experimentada rompe con su novio la noche anterior al evento más importante, por lo que la nota deprimida. ¿Qué debe hacer? ( )
    a) Ignorarla, y pedirle que no participe
    b) Escucharla, aconsejarla y motivarla
    c) La regaña para tratar que reaccione

14. Usted tuvo al equipo triunfador de 3º de preparatoria la temporada pasada y en ésta le asignaron el de 1º de secundaria. ¿Qué enseñaría a sus nuevos deportistas? ( )
    a) Ejercicios básicos
    b) Los mismos ejercicios de su equipo anterior
    c) Ejercicios de acuerdo su edad

15. Como entrenador deportivo, usted desea evitar la sobre especialización de sus atletas, motivo por el cual: ( )
    a) Fomenta hábitos alimenticios saludables, recomendando dietas específicas para la práctica del deporte.
    b) Practica juegos con actividades sencillas y evita la especialización en una posición o evento.
    c) Anima a los atletas a participar en varios deportes y actividades dentro de cada especialidad.
    d) Incorpora actividades recreativas con el fin de ofrecer variedad en el proceso de entrenamiento.

16. Usted es entrenador de un equipo deportivo infantil, integrado por niños cuyas edades fluctúan entre los 7 y 9 años, y debe diseñar el programa de entrenamiento de la próxima temporada. Usted: ( )
    a) Enfatiza el aprendizaje de habilidades, estrategias y tácticas, tratando de que el desempeño de los niños se acerque al 100%.
    b) Desarrolla estrategias simples que fomenten en los participantes a tomar parte en las actividades y practicar sus habilidades.
    c) Instrumenta un programa de entrenamiento de fuerza combinado con prácticas de flexibilidad.
    d) Desarrolla ejercicios sencillos para que los niños inicien el entrenamiento de la fuerza.

17. Su experiencia y conocimientos como entrenador deportivo le permiten saber que la clave para desarrollar las habilidades, tácticas y estrategias de un atleta es: ( )
    a) Desarrollar fundamentos técnicos sólidos y trabajar entonces en las características físicas básicas del deporte.
    b) Enseñar y refinar todas las habilidades del deporte enfatizando la preparación física especial.
    c) Diseñar en entrenamiento de acuerdo a la edad y características de los atletas.
    d) Emplear los métodos específicos del entrenamiento deportivo para el desarrollo de habilidades.

18. Su equipo tiene un bajo desempeño en las competencias, a pesar de que usted diseñó un programa apropiado de entrenamiento para la temporada, al parecer se encuentran desmotivados. Usted considera que: ( )
    a) Necesita llamar su atención, sensibilizarlos para que realicen el mismo esfuerzo que usted puso al entrenarlos.

b) Reconocer su esfuerzo y procurar que además de disciplina los atletas encuentren placer y diversión en el entrenamiento.
c) Incrementar el horario de entrenamiento para prepararlos mejor empleando recursos más variados.
d) Debe emplear motivadores extrínsecos a fin de que ellos se sientan como parte de un grupo.

19. Se encuentra diseñando un programa de entrenamiento para su equipo, cuyos deportistas tienen entre 13 y 15 años de edad. Las habilidades que usted procurará desarrollar en los deportistas son: ( )
a) Habilidades simples y motoras, no nocivas para el cuerpo, así como la flexibilidad.
b) Todas las habilidades del deporte, en forma refinada, además de instrumentar un programa de entrenamiento de fuerza.
c) Habilidades complejas del deporte y entrenamiento con ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
d) Algunas habilidades del deporte de manera sistemática incorporando actividades recreativas.

20. Un entrenador que trabaja con niños de 6 años le solicita orientación respecto al tipo de actividades complementarias que podría implementar para sus deportistas.
Usted le sugiere: ( )
a) Incentivar a los niños para que participen en otros deportes que complementen a su especialidad deportiva.
b) Especializar a los niños en una posición para que perfeccionen la ejecución de una habilidad.
c) Practicar técnicas de concentración y visualización con actividades ajenas a su deporte.
d) Incorporar variantes en los entrenamientos dando oportunidad a los niños para que ejerciten diferentes modos de practicar su deporte.

Hoja de respuestas

CAPÍTULO 4

CAPÍTULO 4

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

SECCIÓN	CONTENIDO
4.1	Introducción
4.2	Prevención de lesiones
4.3	Plan de acción de emergencia
4.4	Tipos de tejido, tipos de lesiones y su seriedad
4.5	Regreso a la actividad
4.6	Responsabilidad: los temas fundamentales
4.7	Conclusiones
4.8	Sugerencias didácticas
4.9	Autoevaluación

SICCED

Manual para el Entrenador.

Nivel 1.

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

OBJETIVO

Estructurar el plan de acción de emergencia y un programa de prevención de lesiones como elementos que permitan garantizar la seguridad en el deporte.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Desarrollar un programa de prevención de lesiones
- Desarrollar un Plan de Acción de Emergencia (PAE)
- Actuar en condiciones de emergencia
- Valorar la seriedad de una lesión y atender en correspondencia
- Determinar cuando los participantes estén listos para volver a la actividad después de una lesión
- Prever conductas negligentes de su parte.

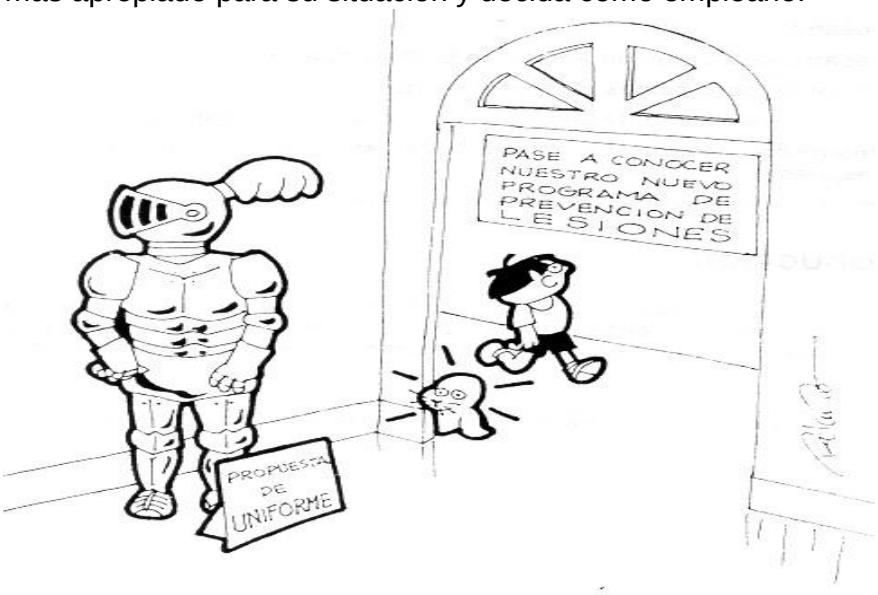
4.1 INTRODUCCIÓN

A nadie en el deporte le gusta pensar en la posibilidad de una lesión. Pero las lesiones si ocurren y simplemente debe saberse cómo tratarlas. También se necesita saber cómo prevenirlas y qué pasos tomar para reducir el riesgo de recibir una demanda por negligencia.

En otras palabras, cada participante en cualquier deporte se expone al riesgo de lesionarse. Lo importante es cómo minimizarlo creando un ambiente deportivo lo más seguro posible.

4.2 PREVENCIÓN DE LESIONES

Orientar a los atletas para la prevención de lesiones en el deporte es una de las responsabilidades más importantes como entrenador; ningún programa de prevención es perfecto, las lesiones pueden ocurrir y frecuentemente sin advertencia; la *clave* es * establecer un buen programa de prevención . En el anexo se presentan algunas sugerencias para dicho programa; seleccione el más apropiado para su situación y decida cómo emplearlo.



4.3 PLAN DE ACCIÓN DE EMERGENCIA

El propósito del Plan de Acción de Emergencia **(PAE)** es obtener cuidado profesional para los participantes lesionados tan rápido como sea posible. A menos que usted haya recibido un entrenamiento especializado en técnicas avanzadas en primeros auxilios, deje el cuidado a los médicos profesionales.

Se recomienda ampliamente que usted desarrolle un **PAE** antes de que la temporada comience. Tal plan consiste en tener información sobre la ubicación de los teléfonos más cercanos y los nombres de dos personas: la persona a cargo y la que hace el llamado.

* ANEXO

La persona a cargo.

Debe estar específicamente entrenada en el cuidado de lesiones, usted no necesita ser la persona a cargo, pero si nadie más pudiera asumirlo, la responsabilidad *es suya.*

Sus responsabilidades son:

- Tomar el control y evaluar la situación en contacto con el participante lesionado.
- Instruir a todos los participantes y observadores para dejar al lesionado solo.
- Asegurarse que el lesionado no sea movido.
- No mover el equipo del lesionado y dejarlo en su lugar.
- Evaluar la lesión y determinar si requiere asistencia adicional.
- Decidir cómo mover al lesionado, si una ambulancia no es requerida.
- Notificar a la persona que llama si la ambulancia es requerida y describir breve, pero eficientemente la lesión.
- Observar al lesionado cuidadosamente por si hubiera algún cambio en su condición y darle confianza hasta que llegue la ayuda profesional.

La Persona a Cargo **NO** debe ser forzada a mover a los lesionados innecesariamente. Por el contrario, debe ser orientado por el principio de NO HACER NINGÚN DAÑO. Por ejemplo, si el participante no puede empezar a moverse por sí mismo, la persona a cargo no *debe mover la parte afectada del cuerpo del lesionado.* Si el lesionado está respirando y no sangra seriamente, la persona a cargo debe tomar su tiempo para completar el procedimiento y no fomentar el riesgo de lesión posterior.

La persona que llama.

Sus responsabilidades son las siguientes:

1. Conocer los lugares de *todos* los teléfonos que puedan ser utilizados para realizar las llamadas.
2. Preparar una lista de números* telefónicos locales (ambulancias, bomberos, policía, médico, etcétera). Y la tarjeta telefónica o las monedas según el caso.
3. Conocer las direcciones y las *mejores rutas de acceso* a la instalación.
4. Proveer al despachador de ambulancias con la información necesaria. Esta información debe incluir el estado médico *y* describir la naturaleza de la emergencia, la localización exacta del participante lastimado, la mejor ruta de acceso y el número telefónico desde el cual se realiza la llamada. Debe preguntarse por el tiempo estimado de arribo de la ambulancia.
5. Asignar a alguien para que espere en el teléfono.
6. Reportar a la persona a cargo que la ambulancia ha sido llamada y el tiempo estimado de arribo.
7. Ir a la entrada principal y esperar el vehículo de emergencia.

SEGUIMIENTO

* ANEXO

Su responsabilidad con los participantes lesionados no termina cuando han sido transferidos a los cuidados médicos apropiados, más bien, usted debe prepararse para el seguimiento sobre el estado del participante y proveer de toda la información posible al personal médico.

La persona a cargo debe acompañar al participante lesionado al hospital, tranquilizarlo y proveer la información del historial médico del participante *y* de las circunstancias en que fue lastimado. La historia médica del participante puede ser presentada por una * tarjeta de información mostrada en el anexo. Asegúrese que la información esté con el equipo *todo el tiempo* ¡téngala a la mano por pequeña que sea la emergencia! Ya que si ésta se encuentra en casa o en la oficina del equipo no sirve de mucho.

Es muy importante para usted saber exactamente cuándo es necesario realizar una llamada de emergencia.

Ciertos tipos de lesiones (contusiones, lesiones de cuello, espalda y hemorragias severas) son, por definición, serias *condiciones de emergencia*.

A pesar de que usted haya recibido entrenamiento especializado en primeros auxilios, deje el cuidado de los lesionados a los profesionales. En otras palabras, *admita los límites de sus conocimientos* cuando trate con heridos y manténgase en el margen pertinente a estos límites.

4.4 TIPOS DE TEJIDO, TIPOS DE LESIONES Y SU SERIEDAD

Cuando una lesión ocurre, usted necesita saber qué tratamiento es el requerido, pero antes de tomar esta decisión requiere conocer cierta información; en particular usted debe saber lo siguiente:

- El tipo de tejido que está lastimado (músculo, tendón, hueso, ligamento, etcétera). No siempre es posible tomar una decisión, pero el cuadro posterior le ayudará.
- La localización de la lesión. El cómo tratar una lesión depende de la parte del cuerpo afectada; por ejemplo, daños serios en cabeza, cuello, etcétera, son tratados de una manera diferente que los daños en las extremidades.
- El tipo de lesión (torcedura, fractura, luxación, etcétera).
- La seriedad de la lesión (leve, moderada o severa).

Usted puede determinar la seriedad del daño siguiendo estos pasos:

- **Averiguar qué fue lo que sucedió** y obtener una historia completa de cómo ocurrió la lesión y qué estaba realizando el lesionado, la posición en que se encontraba, etcétera. El lesionado deberá ser su primordial fuente de información.
- **Revisión de la lesión**. Revise la alineación, deformidad, hinchazón, hemorragia, palidecimiento de la parte lastimada.
- **Revisión de anormalidades**, incluyendo los sonidos (respiratorios), olor (quemaduras), tacto (hinchazón), observe el rango de movimiento que muestre la parte lastimada, si es posible compare con la parte simétrica no lesionada. **NO** mueva la parte lesionada del atleta si él no puede moverla por sí mismo y **NUNCA** revise las anormalidades pidiéndole que mueva una extremidad si sospecha que el daño es una fractura o luxación.

Si usted tiene cualquier duda acerca de la severidad del problema, envíe al lesionado con el médico. Y SIEMPRE, SIEMPRE, SIEMPRE, tenga su **PAE** actualizado.

LESIONES EN TEJIDOS BLANDOS

Los tejidos blandos incluyen músculos, tendones, ligamentos y piel. Las lesiones a estos tejidos son usualmente el resultado de golpes directos, torceduras o estiramientos del tejido, pero cualquiera que sea la causa el cuerpo reacciona produciendo inflamación en el área afectada.

Los signos de inflamación son: (**H, C, A, E, D**.).

H Hinchazón: La cual puede ser producida inmediatamente o pasado algún tiempo.
C Calor: Incremento local de la temperatura.
A Alteración de la función: como movimiento restringido.
E Enrojecimiento.
D Dolor.

Es esencial que se visualice el dolor como un *signo de prevención* del tejido lastimado y de ser necesario, la suspensión de la actividad. Aún más, usted debe mandar al participante con el personal médico adecuado.

CUIDADO INMEDIATO

El objetivo del cuidado inmediato en el tejido blando dañado es reducir la inflamación. Acelerando la recuperación de los participantes.

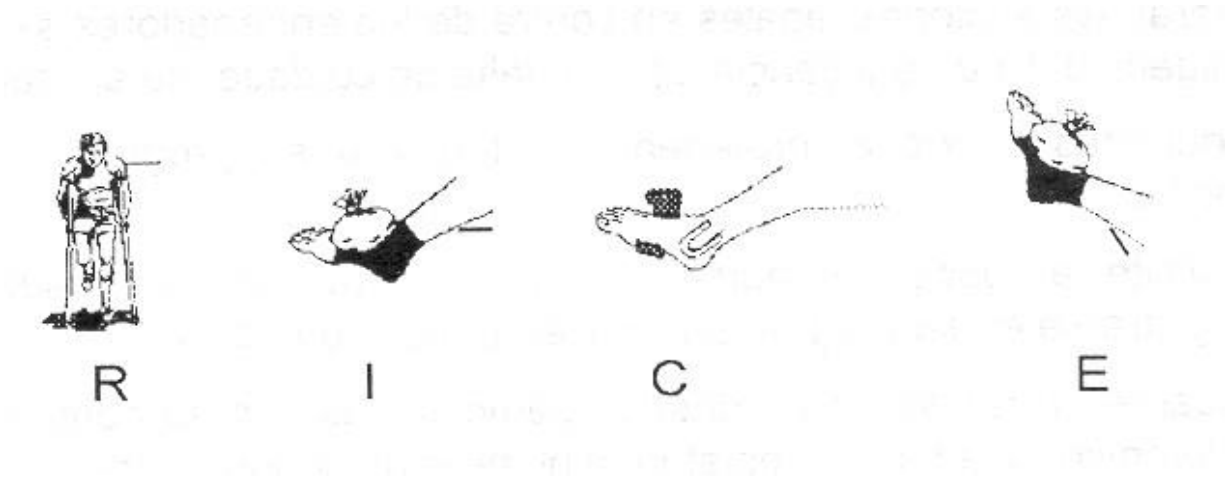
Los pasos más importantes en la reducción de la inflamación son: (R, I, C, E.)

* ANEXO

R Reposo: Restar o restringir el movimiento de la zona lesionada, no retornar a la actividad tan pronto. Si una extremidad inferior es lesionada, utilice muletas o transportación; en caso de lesiones en extremidades superiores, emplee tensores o estribo.

I[1] **Hielo:** Aplique hielo o algo frío directamente sobre la zona lesionada y luego sobre el vendaje. Colóquelo en el área dañada de 10 a 20 minutos, remueva por 10 minutos y repita 3 veces.

C Compresión: Aplicar presión, reduce la hinchazón o hemorragia en las extremidades. Si es posible emplee una banda elástica mojada y una gasa. **E Elevación:** Si es posible, eleve el área dañada arriba del nivel del corazón.



Serias precauciones del RICE en orden:

- Aplicar hielo directamente en la piel puede causar sensibilidad o una reacción alérgica; la aplicación prolongada puede causar congelamiento.
- Aconseje a los participantes remover TODAS las envolturas o vendajes que estén haciendo presión antes de que se duerma. Pero alíentelos a que cuiden la parte lesionada elevándola cuando sea posible aún en cama.
- Cuando haya una envoltura haciendo presión, verificar regularmente (cada 30 minutos aproximadamente) la sensibilidad y movimiento del músculo en el área afectada.

Condiciones del tejido blando

Varias lesiones menores del tejido blando ocurren con frecuencia durante el entrenamiento y es importante que usted sea capaz de tratar las condiciones más comunes: hemorragias nasales, ampollas, raspones, rasguños y cortaduras.

Hemorragia nasal:

Las hemorragias nasales se presentan por muchas causas, entre ellas daño directo, alergias, humedad, altitud y ruptura espontánea. La cantidad de sangrado no indica siempre la severidad de la lesión, la cabeza y la cara tienen un abastecimiento

[1] ICE - HIELO

abundante de sangre y aún una lesión menor puede provocar una pérdida considerable de sangre.

El cuidado que se debe tener en las hemorragias nasales consiste primeramente en parar el sangrado oprimiendo el puente nasal con los dedos pulgar e índice, suavemente incline la cabeza atrás manteniendo esta posición por lo menos cinco minutos. Si persiste la hemorragia, repita la técnica de presión por otro periodo de cinco minutos. Si la segunda presión no detiene la hemorragia, llame al médico. Recuerde que el procedimiento de la presión debe realizarse siempre y cuando se esté completamente seguro de que no existe fractura alguna.

Es importante que note lo siguiente:

- NO introduzca ningún material a la nariz.
- Aplicar hielo sobre la nariz para reducir la hemorragia y la inflamación.
- Una vez que la hemorragia se ha controlado, evite la actividad enérgica por un periodo de una hora.
- Si hay un coágulo NO lo retire.
- Si hay varios traumatismos severos e inflamación, refiera al personal médico.

Las ampollas.

La causa más común que produce las ampollas es la fricción sobre el área subyacente de la piel. La fricción y el calentamiento del área afectada ocasionan que las capas de la piel se aflojen y se llenen de fluido.

El mejor tratamiento para las ampollas es la prevención. En particular, asegúrese que el equipo ajusta adecuadamente, evite usar equipo nuevo por periodos largos hasta que se encuentre acostumbrado al uso y reduzca las fricciones en lo posible (ponga talco en zapatos y calcetines, lubrique los pies con lociones para la piel, proteja las manos y los dedos con cinta, etcétera).

Si *se forma* una ampolla, el mejor tratamiento es dejar que salga y protegerla con un parche pequeño. No puncione las ampollas innecesariamente - puede producir una infección.

Sin embargo, si usted punciona una ampolla o ésta se rompe realice asepsia.[1]

Rasguños, raspones y cortaduras.

Los rasguños y raspones menores sólo requieren un poco de presión sobre la herida para parar la hemorragia.

[1] ANEXO

Aconseje a los participantes que realicen una buena higiene para prevenir que se vuelvan un problema médico importante.

Todos los rasguños, abrasiones y cortaduras pequeñas deben ser *completamente* lavadas con jabón, agua y un antiséptico como el agua oxigenada aplicada alrededor de la herida. No trate de retirar severamente las partículas incrustadas (piedras, vidrios, etcétera). En lugar de eso refiera el caso con el personal médico.

4.5 REGRESO A LA ACTIVIDAD

Antes de que los participantes puedan retornar a la actividad después de una lesión, deben estar totalmente restablecidos; de otra manera, se pueden lastimar ellos mismos. La recuperación total significa:

- Lo más cerca posible al 100% de movimiento.
- Lo más cerca posible al 100% de su fuerza.
- Ausencia de dolor.
- Recuperación psicológica.
- Capacidad de desempeño en la actividad elegida.

Para determinar que los participantes están listos para retornar a la actividad:

- Deben desempeñar algunos simples movimientos que se requieran durante la actividad. Comenzar con tareas simples a velocidad lenta.
- Incrementar gradualmente la demanda si no presenta dolor o una alteración de la función (por ejemplo, cojear).
- Pregunte a los participantes cómo se sienten con respecto a la habilidad o actividad que los lesionó. Revise si no hay temores o aprensiones, esto será clave en la recuperación psicológica.
- Envíelos a una revisión médica especializada, si usted tiene cualquier duda sobre su recuperación física para la actividad.

4.6 LA RESPONSABILIDAD: TEMAS FUNDAMENTALES

Como entrenador, usted tiene el compromiso legal de crear un ambiente seguro y controlado para los participantes en su programa. Usted DEBE saber qué pasos seguir para tener un ambiente seguro para sus participantes.

En general, las acciones legales en contra de los entrenadores se basan en el alegato de negligencia. Una negligencia es una falta de cuidado, de aplicación o de exactitud.

Los siguientes pasos lo protegen a usted y a su programa contra reclamos de negligencia:

- Solicite a todos los participantes presentar un certificado médico antes de registrarse en su programa y consérvelo en su archivo.
- Guarde un registro de todos los participantes con su nombre, dirección, número telefónico, edad, peso, estatura y número de seguro médico u hospital.
- Solicite que los participantes firmen una constancia que lo exonere a usted y a su programa de toda responsabilidad por lesiones o daño sufrido por negligencia. Este documento sirve para mantener alertas a los padres y a los participantes que puede existir un riesgo potencial.
- Lleve un reporte de los avances de todos los deportistas.
- Que un médico profesional revise sus abastos y procedimientos de primeros auxilios y que determine si ellos son adecuados para emergencias.
- Intente tener un especialista calificado o un entrenador capacitado en primeros auxilios, especialmente en deportes de alto riesgo.
- Vigile diariamente las condiciones del equipo y realice las reparaciones adecuadas.
- Establezca reglas escritas de conducta en el área de competencia o de entrenamiento. Si estas reglas sirven para protegerlo de una demanda, usted debe hacer mención de ellas *regularmente* con los deportistas.
- Tenga cuidado al ajustar uniformes y protectores. Verifique *todo* el equipo para asegurarse que los participantes tienen lo necesario, que se ajusta bien y está en buenas condiciones.
- NO deje de supervisar a los deportistas.
- Si ocurre una lesión, mantenga un completo orden. Asegure la atención médica apropiada y ponga en acción inmediatamente su PAE si el daño es serio. Lo más cerca posible al 100% de movimiento.
- Lo más cerca posible al 100% de su fuerza.
- Ausencia de dolor.
- Recuperación psicológica.
- Capacidad de desempeño en la actividad elegida.

Para determinar que los participantes están listos para retornar a la actividad:

- Deben desempeñar algunos *simples movimientos* que se requieran durante la actividad. Comenzar con tareas simples a velocidad *lenta*.
- Incrementar *gradualmente* la demanda si no presenta dolor o una alteración de la función (por ejemplo, cojear).
- Pregunte a los participantes cómo se sienten con respecto a la habilidad o actividad que los lesionó. Revise si no hay temores o aprensiones, esto será clave en la recuperación psicológica.
- Envíelos a una revisión médica más profunda, si usted tiene *cualquier* duda sobre su recuperación física para la actividad.

4.7 CONCLUSIONES

Proveer un ambiente seguro en el deporte para los atletas es una de sus responsabilidades fundamentales. Es esencial que usted esté tan preparado como le sea posible para manejar emergencias y daños menores, que conozca la historia médica de cada participante y haber planeado cuidadosamente el PAE. El entrenamiento formal en primeros auxilios y de emergencias cardiopulmonares (ECP) es sumamente recomendado.

Tener un **PAE** es esencial. El propósito de este plan es conseguir un cuidado profesional al participante lastimado a la brevedad posible. A menos que usted haya recibido un entrenamiento especializado en técnicas de primeros auxilios deje estos cuidados a los profesionales. El objetivo de tener un cuidado inmediato con las lesiones de tejidos blandos es provocar la disminución de la inflamación. El paso más importante para dicha reducción es la aplicación del principio RICE.

Los participantes deben de estar totalmente recuperados antes de retornar a la actividad después de una lesión.

Usted tiene el *compromiso legal* de crear un ambiente seguro y controlado para los participantes. Por lo tanto, es imperativo que trabaje continuamente en lograrlo. Por ejemplo:

- A todo participante se le debe solicitar un certificado médico.
- Asegúrese de que sus conocimientos en abastos y en primeros auxilios son los adecuados para emergencias.
- Supervise a los participantes, son su responsabilidad.
- Procure tener un entrenador capacitado o un especialista calificado en emergencias.
- Establezca en forma escrita las reglas de conducta.

4.8 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

I.- Solicitar a cada entrenador un ensayo acerca de proporcionar a los participantes un ambiente lo más seguro posible para realizar el deporte. Mencionando:

- El desarrollo de un programa para prevenir lesiones.
- El desarrollo de un plan de acción de emergencia (PAE).
- El cuidado y seguimiento apropiados.
- Casos serios y en condiciones de emergencia.
- Valoración del tipo de tejido que está lesionado, tipo de lesión y gravedad de la misma.
- Proporcionar cuidado inmediato cuando se lesione el tejido blando y brindar las condiciones mínimas para su tratamiento.
- El momento en que los participantes estén en condiciones de retornar a la actividad después de una lesión.
- Precauciones para protegerse contra reclamos por negligencia.

II.- Realizar prácticas de acciones a tomar en situaciones de emergencia y en condiciones serias.

4.9 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

1. En un recuento de los resultados y del rendimiento de sus atletas, se da cuenta de que el índice de lesiones es muy alto y existe un ambiente de inseguridad entre sus deportistas. Usted ha garantizado que usen el equipo adecuado, verifica las áreas e instalaciones de juego y lleva un registro de las lesiones ocurridas, por lo que: ( )
   a) Considera que es una situación circunstancial y que las lesiones simplemente "ocurren", y que lo que usted realiza es suficiente como parte de su obligación
   b) Usted reconoce que no cuenta con información médica previa de sus atletas, no ha realizado adecuadamente algunos ejercicios de movilidad, resistencia y fuerza en relación a la etapa de desarrollo de cada uno de ellos
   c) Piensa que sus atletas exageran en las lesiones o asumen actitudes irresponsables y no actúan con lo programado

2. En una competencia uno de sus atletas es golpeado fuertemente por la espalda y en la evaluación de la lesión usted la clasifica como severa, pues existe riesgo de daños en cuello y cabeza, afortunadamente tiene a la mano sus tarjetas de información del participante y de teléfonos de emergencia.
   Siendo la persona a cargo, decide: ( )
   a) Trasladar inmediatamente al lesionado, pues considera que el tiempo es decisivo en este tipo de situaciones. Trata de recordar la ubicación más cercana de un hospital para que atiendan al deportista
   b) Aplicar inmediatamente masaje e hielo en la zona afectada y trasladarlo a los vestidores en lo que algún voluntario trata de localizar ayuda médica
   c) No mover por ningún motivo al lesionado y revisar que no tenga problemas para respirar sin retirar el equipo deportivo. Usted inicia las acciones de la persona a cargo en la asistencia y solicita ayuda profesional.

3. Usted identifica que las lesiones en los llamados tejidos blandos incluyen a los músculos, tendones y piel. En plena competencia, uno de los deportistas recibe un golpe severo en el cuadriceps, por lo que la pierna presenta hinchazón, temperatura local, enrojecimiento y dolor, después de valorarlo, usted decide: ( )
   a) Restringir el movimiento de la pierna lesionada, aplicar hielo 10 minutos por 10 minutos de intervalo, tres veces como mínimo, aplicar compresión y elevar la pierna, si es posible, de 30º a 45º
   b) Aplicar hielo, trasladar al lesionado a los vestidores para masajear con pomada y usar un vendaje adecuado, mismo que no debe ser retirado por lo menos en 24 horas

c) Aplicar hielo hasta que la sensación de dolor haya desaparecido y poner al atleta a realizar ejercicios leves pero que le ayuden a recobrar el movimiento al 100% para regresar a la competencia

4. En un entrenamiento es posible que algún deportista se lesione la cabeza, presentando síntomas como inconsciencia, amnesia temporal, hemorragia, fluido de oídos y nariz, movimientos sin coordinación y confusos. Si Esto sucediera, usted podría identificarla como una lesión: ( ) a) En condición seria
   b) En condición de emergencia
   c) Sin riesgo

5. ¿Cuál sería el mejor tratamiento para ampollas puncionadas, que usted recomendaría a sus deportistas? ( ) a) Aplicación de hielo
   b) Retirar el coágulo y compresiones
   c) Lavar la herida y asepsia diaria

6. Usted es entrenador de un equipo y en una final, su mejor atleta se encuentra de reserva regresando de una lesión, pero aún siente molestias en el tobillo y muestra inseguridad. ¿Qué haría? ( )
   a) Participa en la competencia sólo porque está a punto de perder
   b) Lo incluye en el evento y le pide que juegue lento para que no se lastime
   c) No lo mete y le explica que es más importante su rehabilitación física y psicológica que el campeonato.

7. Para tratar lesiones de tejido blando, ¿usted qué recomendaría como la mejor medida? ( )
   a) Abstenerse de aplicar hielo
   b) Aplicar hielo constantemente en la piel
   c) Mantener la parte lesionada por encima del nivel del corazón

8. En un evento hay un accidente y uno de sus deportistas sufre un golpe en una pierna, que le produce hinchazón, temperatura local, enrojecimiento, dolor y movimiento restringido. Si usted se ve obligado a atenderlo, ¿qué sería lo primero que haría? ( )
   a) Evitar el movimiento del pie
   b) Aplicar la excelente pomada americana Hot Cream o lodex
   c) Aplicar hielo por tiempo prolongado

9. ¿Cómo puede usted determinar que un atleta está restablecido de una lesión y listo para retornar a la actividad? ( )
   a) Por el interés del jugador en participar
   b) Observando que realice los movimientos propios de la actividad aproximadamente al 100%
   c) Preguntando cómo se siente y vendándolo para que practique

10. En el desarrollo de una competencia, a un deportista le cometen una falta y lo lesionan, por lo que requiere cuidado inmediato, pero no cuenta con el personal capacitado para atenderlo, así que deberá hacerlo usted. Después de haberlo valorado se da cuenta que la lesión es en un músculo. ¿Cuál es el orden lógico de los pasos que a continuación se dan para el cuidado inmediato de la lesión?
   a) Aplica hielo ( )
   b) Inmoviliza la parte dañada ( )
   c) Eleva el área dañada ( )
   d) Aplica presión ( )

11. Permite anticipar las diversas lesiones que ocurren en la práctica de cualquier deporte: ( )
   a) Plan de Acción de Emergencia
   b) Plan de Entrenamiento Anual
   c) Programa de Prevención de Lesiones

12. Un programa completo respecto a la seguridad en el deporte debe estar relacionado a: ( )
   a) Provisión de una preparación adecuada y equipo de calidad
   b) Una evaluación de pretemporada de todos los jugadores del equipo
   c) Prevención, cuidado y rehabilitación de las lesiones deportivas

13. Cuando se lesiona un atleta, debe ser llevado al médico con su historial, cuya información se encuentra resumida en: ( )
   a) La lista de comprobación
   b) Programa de prevención de lesiones
   c) Tarjeta de información del participante

14. La obtención de información respecto a la salud de los atletas y el chequeo de los equipos deportivos, son ejemplos de: ( )
   a) Técnicas de prevención de lesiones
   b) Preparaciones previas al juego
   c) Procedimientos de verificación de emergencias

Instrucciones: Relacione correctamente las siguientes columnas.

15. Permite obtener cuidado profesional para los participantes lesionados tan rápido como sea posible. ( )

a) Tarjeta de Información del Participante

16. Registra la información necesaria para solicitar apoyo profesional en caso de presentarse una lesión que requiera atención especializada. ( )

b) La persona a cargo

17. Tomar el control de la situación, no permitir que se mueva al lesionado hasta que se valore la lesión y la forma de traslado, son responsabilidad de. ( )

c) Tarjeta de Teléfonos del PAE

18. Integra la información del historial médico del lesionado y las circunstancias de la lesión. ( )

d) Plan de Acción de Emergencia (PAE)

19. El músculo, tendón, ligamento, hueso, etcétera, son estructuras donde se pueden identificar: ( ) a) El tipo de tejido lastimado
b) La localización de la lesión
c) El tipo de lesión

20. Como entrenador de un club debe hacer un P.A.E. Indique lo que significan sus siglas:

P_____

A_____

E_____

Hoja de respuestas

CAPÍTULO 5

CAPÍTULO 5

ANÁLISIS Y DESARROLLO DE HABILIDADES

SECCIÓN	CONTENIDO
5.1	Introducción
5.2	Observación
5.3	Aprendizaje
5.4	Enseñanza
5.5	Prácticas
5.6	Conclusiones
5.7	Sugerencias didácticas
5.8	Autoevaluación

Nivel 1

ANÁLISIS Y DESARROLLO DE HABILIDADES

OBJETIVO

Reconocer los pasos para la observación de habilidades y los aspectos que determinan el aprendizaje de habilidades, así como la metodología para la enseñanza de las mismas.

INSTRUCCIONES:

Lea y analice cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de observar habilidades:

- Identificar el propósito del análisis de habilidades
- Dividir la habilidad en fases
- Identificar los elementos clave de la habilidad
- Desarrollar el plan de observación
- Comprender las condiciones adecuadas para el aprendizaje
- Aplicar los principios de la enseñanza de habilidades
- Emplear los ejercicios apropiados para que los participantes entrenen

5.1 INTRODUCCIÓN

El análisis de las habilidades es una habilidad en sí misma la cual se debe de dominar, si se quiere ayudar a los participantes a desarrollarlas al máximo. En general, su análisis es un proceso que se refiere a cierto tipo de comprensión de habilidades físicas y a la aplicación de esa comprensión en el rendimiento de los participantes.

El proceso en general para analizar habilidades tiene tres pasos distintos:

- Descubrir cómo los participantes las desempeñan realmente
- Determinar cómo podrían desarrollarlas
- Usar este conocimiento para detectar y corregir errores en el desempeño, ayudando a los participantes a mejorarlas
- Entender el proceso de aprendizaje
- Desarrollar un proceso efectivo de enseñanza

- Implementar los ejercicios apropiados para que los participantes entrenen

5.2 OBSERVACIÓN

Para observar bien las habilidades, usted necesita saber **"***qué" observar y "cómo".* Además, usted necesita saber estas cosas *antes* de ver el desempeño de habilidades, de esa manera, usted se puede enfocar totalmente en la observación.
Esto se realiza mejor en dos etapas: La etapa de preobservación y la etapa de observación.

ETAPA 1: La preobservación[1]

Consiste en el seguimiento de cuatro pasos:

- Identificar el propósito de la habilidad.
- Dividir la habilidad en fases.
- Identificar los elementos clave en cada fase.
- Desarrollar un plan de observación.

Paso 1: Identificar el propósito de la habilidad.

Se tienen diversos propósitos: Anotar, ganar cierta ventaja, dar en el blanco, etcétera. Conocer el propósito es una de las claves para observar las habilidades- le ayuda a conocer en qué parte se debe enfocar- (Identifique usted los propósitos que van de acuerdo a su actividad deportiva).

Paso 2: División de la habilidad en fases.

En general se puede dividir en cinco fases:

- Movimientos preliminares.
- Movimientos de balanceo y recuperación.
- Movimientos para producir fuerza.
- El instante crítico.
- La ejecución final o seguimiento.

Movimientos preliminares: Son los que desempeñan los participantes para prepararse. Estos usualmente incluyen trabajo de pies y movimientos de posicionamiento corporal (considere ejemplificar para su especialidad deportiva).

Movimiento de balanceo y/o recuperación-preparación: Son los que realizan los participantes *justo antes* de ejecutar y que producen fuerza. Por ejemplo, los

[1] ANEXO

movimientos hacia atrás en tiros de tenis, la recuperación del brazo en natación (ahora considere usted ejemplificar para su especialidad deportiva).

Movimientos para producir fuerza: Son los que ejecutan los participantes para el impacto o propulsión, por ejemplo, el golpe de derecha en un tiro picado en el bádminton (ahora considere usted ejemplificar para su especialidad deportiva).

Estos movimientos frecuentemente ocurren tan rápido que son difíciles de seguir. Es mejor primero conseguir una impresión *general* y después enfocarse *en las* partes específicas del cuerpo.

El instante crítico: Es el punto que *determina* la efectividad de la habilidad. El instante de lanzar una bola de boliche, el momento de contacto en un movimiento en squash y el instante de despegue en un salto alto. Idealmente, los participantes aplican la cantidad correcta de fuerza, en la posición correcta, en el tiempo correcto en el instante crítico (reflexione en la elaboración de algunos ejemplos para su especialidad deportiva).

Los participantes no pueden hacer nada en el instante crítico que altere la efectividad; en cambio, deben hacer los cambios *ante*s del instante crítico. En suma, a esta parte de la habilidad se le llama “instante crítico”, pero la parte más *significativa* de la habilidad es la fase para producir fuerza.

Es frecuentemente difícil ver el instante crítico porque pasa *muy* rápido. Sin embargo, esto es posible teniendo una buena comprensión de la habilidad, observado desde diversos ángulos y utilizando asistencias visuales como videos, fotografías y *todo* lo que haga más fácil enfocar adecuadamente el instante crítico.

La ejecución final o seguimiento: Se refiere a los movimientos corporales que ocurren *después* del instante crítico. Esta parte de la habilidad es muy importante, disminuye gradualmente el movimiento del cuerpo *y* ayuda a prevenir lesiones.

Observar los movimientos que ocurren durante la ejecución final o seguimiento ocasionalmente puede proveer información acerca del instante crítico.

Paso 3: Identificación de los elementos clave.

Son los detalles de las habilidades que afectan el desempeño final. Estos frecuentemente son alejados del desempeño final. Por ejemplo: la técnica de despegue de los clavadistas no se toma en cuenta tanto como su técnica de regreso al agua pero los elementos clave del despegue, juegan un papel más importante en la determinación del ingreso al agua (medite en la preparación de ejemplos para su especialidad deportiva).

Paso 4: Desarrollo de un plan de observación.

El plan es aquel que cubre el cómo, cuándo y dónde observar. El desarrollarlo es esencial para observar perfectamente las habilidades (si usted está tratando de ver todo, puede acabar viendo nada).

El desarrollo de un plan de observación, consiste en hacer lo siguiente:

- Decidir qué elementos clave va a observar.
- Escoger las estrategias de reconocimiento.
- Seleccionar su posición.
- Decidir el número de observaciones.

Los elementos clave que usted decida observar deben estar relacionados con las metas principales del entrenamiento. Por ejemplo, si quiere ayudar a los participantes a mejorar la acción de despegue en el salto, usted debe seleccionar sólo los elementos clave que *precedan* al despegue (analice usted ejemplos para su especialidad deportiva).
.

Estrategias de reconocimiento. Están diseñadas para ayudarlo a hacer lo siguiente:

- Decidir cómo observar mejor los elementos clave.
- Decidir en qué partes del cuerpo o del medio ambiente debe enfocarse.
- Determinar qué elementos clave necesita observar al mismo tiempo.

Su posición, desde donde observa a los atletas, es una de las claves de una buena observación. Después de todo, usted necesita estar en el momento adecuado, en el lugar adecuado y ver las cosas correctas.

La mejor posición para observar, varía de habilidad a habilidad y de elementos clave a elementos clave. Los siguientes consejos, le ayudarán a escoger mejor su posición:

- Intente colocarse en un ángulo correcto que esté en el plano de movimiento del participante (esto le dará el mejor punto de observación).
- Muévase a diferentes posiciones mientras observa la habilidad (las diferentes posiciones le darán diferente información).
- Ubíquese lo suficientemente lejos del participante como para prever problemas asociados con la velocidad a la que se mueve dentro de su campo de visión.
- Ubíquese en el lado *opuesto del punto medio de la distancia a recorrer* y lo *suficientemente lejos como para ver el movimiento completo* cuando éste cubra una distancia relativamente larga.
- Manténgase lo suficientemente cerca de los participantes si quiere enfocar las fases individuales de la habilidad.
- Escoja puntos con líneas de referencia verticales u horizontales si la orientación es importante.

- Colóquese *adelante* de las áreas ocupadas o con tráfico, es decir, que estas áreas queden atrás de usted.

El **número** *exacto* **de observaciones** depende de la habilidad en cuestión. Idealmente, usted debe observar a los participantes tantas veces como se necesite para conseguir la información necesaria.

Nota: En algunos deportes puede ser imposible observar a los participantes varias veces, en estos casos es especialmente importante desarrollar su plan de observación *hasta el último detalle.*

ETAPA 2: La etapa de observación.

En la etapa de observación usted lleva a cabo los pasos separados que conforman su plan de observación. En particular, *para cada uno de los elementos clave que usted haya decidido observar*, necesita hacer lo siguiente:

- Implemente un reconocimiento adecuado a la estrategia o estrategias.
- Tome la posición adecuada.
- Haga el número de observaciones especificadas en su plan de observación.

Para revisar bien estos pasos, necesita estar completamente familiarizado con las fases de la habilidad en cuestión y sus elementos clave. Antes de empezar la etapa de observación, asegúrese de que haya asimilado estas fases completamente.

Reconociendo las distracciones potenciales, debe poder minimizarlas o eliminarlas.

- Intensidad y tamaño (mientras más grande e intenso sea un objeto, mayor será su propensión a atraer su atención); por ejemplo, los objetos grandes cercanos a los participantes que está observando pueden atraer su atención y hacer más difícil para usted concentrarse en enfocar el desempeño.
- Contraste. (los objetos cuyo color contrastan severamente con lo que usted está tratando de observar, le distraen de la tarea que tiene en ese momento)
- Movimiento (él atrae la atención) para enfocar bien un cuerpo u objeto, necesita no distraerse con otros cuerpos u objetos.
- El ambiente puede afectar su habilidad de concentrarse en movimientos específicos del cuerpo.

Distracciones internas (sus propios sentimientos, la tensión por la competencia, la motivación, etcétera) pueden distraerlo y limitar sus habilidades de observación.

5.3 APRENDIZAJE

El aprendizaje consiste principalmente en la apropiación del conocimiento e información, considerando además, procesos de adaptación motriz en el caso de las habilidades de los atletas. Este proceso se divide en cuatro pasos:

- Obtener información de una habilidad o movimiento.
- Tomar decisiones acerca de cómo desempeñar una habilidad o movimiento.
- Desempeñar la habilidad o movimiento.
- Evaluar el desempeño de la habilidad o movimiento.

Cuando la gente está aprendiendo las habilidades, difícilmente las realiza bien la primera vez. La razón principal es que el proceso de aprendizaje tiene ciertas limitaciones. Las que usted necesita conocer y entender.

Es también importante tomar en cuenta los estilos de aprendizaje de los participantes. Algunos pueden aprender simplemente escuchando, otros necesitan ver la habilidad y hay quien necesita experimentarla. Tome algún tiempo para encontrar cuál es la manera de aprendizaje individual de cada participante y use esta información para su entrenamiento.

Limitaciones en la obtención de información.

Las principales limitaciones al obtener información son: la elección correcta del objeto de atención y las limitaciones de la memoria a corto plazo.

La elección correcta del objeto de atención.

Nadie puede manejar toda la información proporcionada en una situación determinada (es mucha información para manejar) como resultado, la gente aprende a usar su atención *selectiva* (escoge la información que *piensa* que le puede ser útil).

La información que los participantes seleccionarán depende de su experiencia. Los participantes más experimentados saben en qué enfocarse y qué ignorar. Los menos experimentados no saben en qué enfocarse y por eso tratan de poner atención *en todo*.

Es importante tomar en cuenta “la elección correcta del objeto de atención” dentro de su entrenamiento. Dar instrucciones *claras, explícitas y breves, así como provistas solamente de la información específica y relevante.*

Las limitaciones de memoria a corto plazo.

La memoria a corto plazo se refiere al almacenamiento de la memoria más reciente.

La memoria a corto plazo puede manejar aproximadamente 5 ideas a la vez y la información se pierde cuando nueva información llega al paso del tiempo.

La información permanece en la memoria del estudiante entre 20 y 30 segundos, pero aún necesita la oportunidad de involucrarse *inmediatamente* con lo que acaba de oír o lo empezará a olvidar en este mismo lapso.

Debido a estas limitaciones es importante presentar información de manera concisa y aceptar que los participantes siempre *olvidarán* algo de lo que usted les enseñó. Para seleccionar los elementos más críticos de su mensaje, *enfoque* solamente 3 o 4 de ellos y presente esos elementos concretamente y dé la oportunidad de que los practiquen *inmediatamente* (antes de 20 segundos)

Las limitaciones en la toma de decisiones.

La mayor limitación en la toma de decisiones es la indecisión (la gente nunca tiene *toda* la información acerca de una situación y por eso nunca está *absolutamente segura* de qué hacer, cuándo hacerlo, dónde estar, etcétera). Esta indecisión retarda el proceso de toma de decisiones y consecuentemente el tiempo de respuesta de los participantes.

Las limitaciones en el desempeño.

Las limitaciones principales en el desempeño de habilidades son: condición física, etapa de desarrollo y motivación de los participantes. Usted puede ayudarlos en estos aspectos haciendo lo siguiente:

- Animándolos a entrenar más, si la habilidad es el factor de la limitación.
- Ayudarlos a desarrollar más la fuerza, movilidad, etcétera, si la condición física es el factor de la limitación.

- Asegúrese de que las tareas sean adecuadas para su etapa de desarrollo motriz y emocional.
- Esté alerta por si existen problemas de motivación.

Las limitaciones en la evaluación del desempeño.

La principal limitación en la evaluación del desempeño es la habilidad individual del participante para sentir la experiencia. Es importante ayudar a los participantes a desarrollar la sensación del movimiento correcto. De esta manera podrán empezar a experimentar el cambio de un control externo a su propio control interno.

Una limitación secundaria en la evaluación del desempeño es su habilidad para dar a los participantes y recibir de ellos retroalimentación.

La limitación como fuente de errores en el desempeño.

Es importante notar que cada limitación puede ser un error o una razón para equivocarse en el desempeño. Como resultado usted necesita determinar rápidamente la causa de un error. Para que el remedio pueda ser apropiado y específico. Por ejemplo, si un joven beisbolista tira bien, pero a la base equivocada, usted debe saber reconocer que la toma de decisión es el problema y debe sugerir ejercicios apropiados (medite en la preparación de ejemplos para su especialidad deportiva).
.

5.4 ENSEÑANZA

El entrenar es una forma de enseñanza, después de todo el entrenamiento ayuda a los participantes a adquirir conocimientos, aprender habilidades físicas y desarrollar tácticas y estrategias.

La enseñanza de habilidades puede ser vista como una cadena de eventos. Y hay cinco eslabones o lineamientos en esta cadena:

Eslabón 1: escoger la habilidad que usted va a enseñar (identificando qué es lo que quiere que los participantes aprendan).

Eslabón 2: planear las explicaciones y las demostraciones (decidiendo qué decir y cómo presentarlo).

Eslabón 3: planear la manera en que los participantes practicarán la habilidad (decidiendo cómo organizarlos para el entrenamiento).

Eslabón 4: proveerlos de retroalimentación durante la práctica (haciendo observaciones positivas y constructivas).

Eslabón 5: usar la voz y el movimiento corporal para obtener mejores resultados (reconociendo que la manera en que usted enseña, es tan importante como lo que usted dice).

A continuación se presenta el desarrollo de cada aspecto:

Eslabón 1: Escoja la habilidad que va a enseñar.

Las habilidades que usted decida enseñar a los participantes deben ajustarse a su etapa de aprendizaje, crecimiento y desarrollo.

Eslabón 2:[1] Planificación de la explicación y la demostración.

La planificación de las explicaciones y las demostraciones es un proceso de 7 pasos.

- Paso 1. Escribir la razón por la cual la habilidad es importante.
- Paso 2**.** Escoger de 2 a 5 puntos de enseñanza y acompañarlos con palabras y frases clave.
- Paso 3**.** Decidir si alguna herramienta auxiliar de enseñanza ayudaría.
- Paso 4**.** Escoger la forma más efectiva de acomodar a los participantes durante las instrucciones teóricas.
- Paso 5**.** Decidir lo que sus participantes deben de ver y desde dónde deben hacerlo
- Paso 6**.** Decidir quién demostrará la habilidad.

[1] ANEXO

- Paso 7**.** Preguntarle a los participantes si tienen alguna duda.

Paso 1: Escriba la razón por la cual la habilidad es importante.

El primer paso para la planificación de la explicación y la demostración es dar nombre a la habilidad. Escriba breve y simplemente la manera en que la habilidad es usada, dónde usarla, cuándo usarla, etcétera. Utilice breves explicaciones, recuerde los límites de la memoria a corto plazo.

Paso 2: Escoja de 2 a 5 puntos de enseñanza y acompáñelos con palabras y frases clave.

El siguiente paso para planificar una explicación y una demostración consiste en seleccionar de 2 a 5 puntos para enfatizar. Luego, escoja palabras o frases clave. Son útiles para resaltar puntos de aprendizaje. Asegúrese de que las palabras o frases escogidas sean cortas y descriptivas. Finalmente ensaye las demostraciones y use las palabras o frases clave hasta que las conozcan bien, no use muchas a la vez (esto sobrecargará al participante).

Nota: Si los participantes son inexpertos pueden tener problemas de aprendizaje, escoja solamente dos puntos de aprendizaje y muéstrelos de la manera más simple que le sea posible.

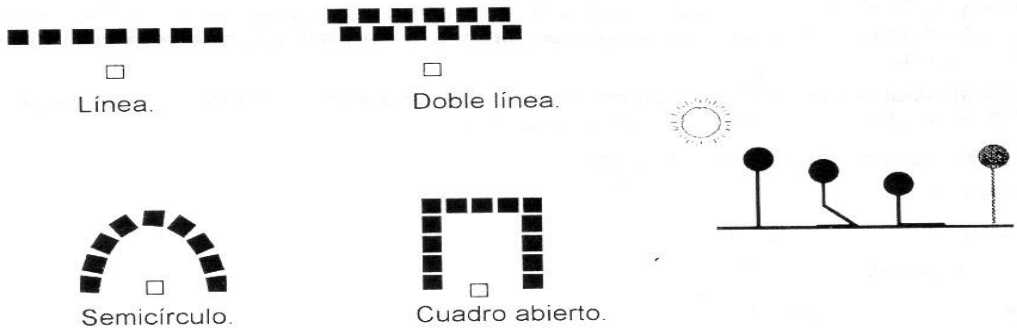
Paso 3: Decida si alguna herramienta auxiliar de enseñanza ayudaría.
Consiste en planificar una explicación y una demostración, es decir, si alguna herramienta auxiliar de enseñanza ayudaría. Por ejemplo, una tabla, un diagrama, una película o videos. Use estos materiales sólo si pueden agregar algo importante a la demostración y ensáyelos hasta que se sienta seguro.

Si es posible pegue una lista de estas herramientas auxiliares de enseñanza donde los alumnos puedan verla. Por ejemplo: en la pared, en el pizarrón, en el área de vestidores etcétera. De este modo, los participantes pueden consultar estas herramientas, después de que la habilidad ha sido enseñada durante el entrenamiento y usarlas para recordar detalles de la demostración.

Paso 4: Escoja la manera efectiva de acomodar a los participantes durante las instrucciones teóricas.

Cuando usted elija una formación, tome en cuenta el número de **estudiantes presentes** y escoja una manera de acomodarlos que les permita ver y oír claramente a cada uno.

Las formaciones básicas son las líneas, líneas dobles, semicírculos y cuadrados abiertos.



Paso 5: Decida lo que sus participantes deben ver y desde donde.

Decida qué ejercicio mostrar a los participantes y desde dónde. Repita la demostración varias veces para que todos los participantes la puedan ver desde los mejores ángulos y rote 90 o 180 grados cada vez que usted realice la demostración.

La demostración y la explicación combinadas deben durar tres minutos cuando mucho, 60 a 70 segundos comúnmente se considera suficiente.

Las explicaciones y demostraciones deben ser:

- Breves.
- Simples.
- Interesantes.
- Vistas y oídas por todos.

Paso 6: Decida quién demostrará la habilidad.

El desempeño perfecto no es el punto, la clave está en escoger algún participante que desempeñe la habilidad correctamente al nivel de los demás.

Los entrenadores frecuentemente demuestran las habilidades ellos mismos y entonces piden que un participante lo intente bajo su asesoría. En el caso de una demostración simple, es una buena idea pedir que los participantes demuestren una gama de habilidades, la mayoría de la gente se identifica con alguien con desempeño promedio y aprende mejor de él. Los principiantes a veces se encuentran viendo a los mejores ejecutantes y se desaniman.

La mayoría de los participantes enfocan la intervención en la demostración de habilidades como un premio, pero algunos son bastante tímidos al realizar las habilidades enfrente de sus compañeros; así que asegúrese de respetar los sentimientos de estos individuos.

Paso 7: Pregunte a los participantes si tienen alguna duda.

Para asegurarse que comprenden:

- Pida que hagan preguntas.
- Responda las preguntas con respeto, aún *si han sido resueltas durante las demostraciones*.
- Pregunte y respóndase usted mismo si es que los participantes son tímidos en un inicio.
- Verifique si lo que usted describe es lo que los participantes "ven" en sus mentes.

Eslabón 3: Planificar la manera en que los participantes practicarán la habilidad .

- El eslabón tres de la cadena de la enseñanza es organizar a los participantes a practicar una habilidad que se ha demostrado. La planificación consta de un proceso de cinco pasos:

***Paso 1*: Concientizar lo más relevante del ambiente del entrenamiento.**

Contestar preguntas como las siguientes le ayudarán a concientizar las condiciones del ambiente del entrenamiento:

- ¿Cuántos jugadores hay?
- ¿Qué área hay para trabajar?

- ¿Qué cantidad de equipo fijo (porterías, tableros, redes, equipo gimnástico, etcétera), está disponible?
- ¿Qué cantidad de equipo pequeño (pelotas, discos, raquetas, bolsas, etcétera) está disponible?
- ¿Qué peligros especiales (pisos mojados o vidrios), existen en el área de trabajo?

Paso 2: Aumentar al máximo la actividad.

Una de las metas principales en la planificación es utilizar el tiempo y espacio disponible tanto como sea posible. Planifique el entrenamiento para minimizar el tiempo de espera y aumentar al máximo el tiempo activo.

Contestar las siguientes preguntas le ayudará en esta área:

- ¿Debe comenzar el entrenamiento con los participantes trabajando solos, en pares o en grupos pequeños?
- ¿Necesitan los alumnos un espacio para moverse o pueden practicar en un solo lugar? Si necesitan un espacio para moverse ¿dónde deben comenzar para que exista una área libre suficiente?
- ¿Cómo debe colocar a los participantes, en parejas o en grupos por tamaño, nivel de habilidad o agresividad, para disminuir riesgos de lesión y aumentar al máximo la actividad?
- ¿Debe agrupar a los participantes o establecer turnos cuando no hay espacio o equipo suficiente?
- ¿Cómo agruparlos de la manera más práctica, compacta y activa posible?
- ¿Cómo manejar o evitar los peligros en el área? Por ejemplo, ¿qué colocación de los participantes o qué tipo de movimientos reducen o eliminan el peligro?

Paso 3: Integrar a los aprendices rápidamente a la actividad .

Cuando sea posible, haga formaciones en la demostración similares a las empleadas en la ejecución, ahorra tiempo cuando la demostración finaliza; además:

- Asigne a los participantes en grupos específicos (por ejemplo, guardias, arrasadores, delanteros), si piensa emplear ciertas formaciones regularmente.
- Mantenga la atención de los participantes en la transición de la demostración al comienzo de la ejecución.
- Dé instrucciones simples y claras.
- Planifique un método eficiente y simple para distribuir y recoger el equipo.

Paso 4: Emplear instrucciones claras y precisas.

Tan pronto como los participantes estén listos, explique claramente lo que ellos harán. Utilice las frases o palabras clave simples y repita una o dos palabras en momentos apropiados durante y después de la demostración.

Indique cualquier precaución de seguridad especial y asegúrese de que los participantes escuchen y comprendan sus instrucciones.
En general, busque indicaciones o señales del nivel de comprensión de los participantes que respondan apropiadamente a inquietudes o confusiones.

Paso 5: Revisar primero los patrones de actividad y después la técnica .

Cuando los entrenamientos comiencen, usted debe enfocarse en los patrones de actividad. Por ejemplo, ¿se separan los grupos lo suficiente para que tengan lugar? ¿los participantes corren lo suficientemente lejos y regresan a donde usted les indicó?, ¿observan las precauciones de seguridad? Si una acción necesita atención, corríjalos mientras trabajan.

Una vez bien establecidos los patrones de actividad, verifique la técnica de los participantes. Permanezca quieto o muévase alrededor de ellos para que usted pueda ver o repasar al grupo entero. Si todo está saliendo bien, deje a los participantes continuar y confirme claramente los puntos correctos "Muy bien, estás corriendo fuerte", "Sí, mantén tus ojos hacia donde vas", etcétera. Recuerde enfatizar a los participantes lo que hacen bien y no lo que hacen mal.

Muévase alrededor de ellos y vea a todos los participantes hasta que esté seguro de cuáles puntos importantes realizan correctamente y cuáles realizan incorrectamente. Usted está listo ahora para dar a los participantes alguna retroalimentación importante.

Eslabón 4: Proveer retroalimentación durante el entrenamiento.

En el deporte, la retroalimentación es la información que los aprendices reciben sobre su desempeño. El propósito de tal información es comparar el desempeño presente con el deseado, los aprendices deben tener esta información si ellos quieren mejorar sus habilidades.

Para dar una retroalimentación efectiva, necesita llegar a ser un *observador* agudo de las habilidades. Prepararse cuidadosamente le ayudará a que dé una retroalimentación efectiva, siguiendo los consejos de la página siguiente.

La preparación asociada con la retroalimentación presume un conocimiento básico del deporte o actividad y tiene cuatro pasos:

- **Paso 1** - Observar a los participantes cuidadosamente. Mantenga los puntos de enseñanza de la habilidad en mente, busque lo que ellos hacen correctamente y determine los errores importantes que son más comunes.
- **Paso 2** - Poner las observaciones en palabras. Antes de que hable, piense en una manera simple y clara para hacer que sus puntos y acciones ilustren estas observaciones. Realice ensayos diciendo lo que los participantes hacen

correctamente y dé direcciones claras para mejorar los errores comunes. Las frases clave que usted desarrolló antes le pueden ayudar.

- **Paso 3** - Hablar con los participantes. Detenga al grupo y consiga la atención de cada uno de ellos antes de comenzar. Los comentarios positivos que usted haga sobre el esfuerzo, atención y el desempeño deben ser ciertos, de otra manera, perderá la credibilidad y el respeto de los participantes. Después de elaborar los comentarios positivos y de dar las indicaciones constructivas para corregir algunos errores comunes, haga que los participantes comiencen a practicar nuevamente.
- **Paso 4** - Enfóquese a los individuos. Como el grupo progresa y la mayoría de los errores comunes se van eliminando, comience a concentrarse en errores y correcciones individuales (simplemente modifique los pasos 1, 2, y 3 del desempeño grupal y cámbielo por el desempeño individual).

Es importante tratar de incrementar la cantidad de la retroalimentación positiva que da a los participantes a lo *largo* de la *temporada* y estar seguro de que cada participante obtiene una retroalimentación efectiva durante cada jornada de sesión.

Tipos de Retroalimentación

Evaluativa - comentario que comunica un juicio acerca del desempeño.

General - un comentario evaluativo que *no incluye* información sobre el juicio acerca del desempeño (Por ejemplo, “¡Bien hecho! ").

Específica -un comentario evaluativo *que incluye* información sobre el juicio acerca del desempeño (Por ejemplo, “¡Bien hecho, Mary ! ¡Utilizas bien el codo y la muñeca! ").

Informativa - comentario con las indicaciones para mejorar en el próximo desempeño.

Eslabón 5: Use la voz y el movimiento corporal para obtener mejores resultados.

La *manera en que* usted enseña es tan importante cómo lo *que dice*. Aquí hay algunas directrices sobre cómo usar su voz y movimiento corporal para obtener mejores resultados.

- Trate de hablar claramente y al grupo entero. ¿Pueden oírle todos los participantes? *Pregunte* en caso de no saberlo con certeza.
- Demuestre primero, *luego* explique. En otras palabras *mostrar y relatar*.
- Observe las reacciones y caras de los participantes para saber si comprenden o no.
- Sea paciente si los aprendices se llegan a confundir. Intente explicar el punto nuevamente, pero emplee un lenguaje más simple o más descriptivo.
- Emplee un lenguaje *comprensible*.
- Hable sólo *ligeramente más fuerte* de lo que usted habla normalmente; muchos entrenadores pueden acallar grupos al disminuir el tono de su voz, forzando a los participantes a poner mucha atención para oír.
- Utilice cambios o inflexiones en el uso del tono de su voz para transmitir diversos estados de ánimo (enérgico, serio, preocupado, etcétera) **El entusiasmo es contagioso.**
- Manténgase de pie y muévase por un propósito (su postura y movimientos *son parte* de su mensaje).
- Muévase en dirección a todo el grupo para que *todos* los participantes sientan que usted está algún tiempo en su área.

5.5 PRÁCTICAS[1]

Es muy importante que los participantes empleen mucho tiempo en practicar las habilidades físicas y psicológicas. En particular:

- Los participantes necesitan emplear tiempo en ejercicios significativos de la habilidad.
- Necesitan muchas oportunidades para practicar y mejorar.
- Deben perder poco tiempo esperando.
- Deben desempeñar tareas o ejercicios de dificultad apropiada.
- Deben experimentar retos y no frustraciones.
- Deben estar involucrados en el aprendizaje (pensar, utilizar la instrucción y retroalimentación) para mejorar.

[1] ANEXO

- La sesión mental (imaginación o visualización) es esencial para el desempeño eficiente, los participantes deben saber lo que están tratando de hacer.
- Usted debe de pasar el menor tiempo posible enseñando u organizando.

El desarrollo de habilidades en el deporte puede describirse progresivamente mediante las siguientes etapas:

De percepción: movimientos en los que los participantes se concientizan y comprenden las posiciones fundamentales, actividades y los patrones de su deporte.

De patrones: movimientos donde los participantes ejecutan los componentes de éstos en el orden correcto, pero usualmente de una manera torpe y desincronizada.

De adaptación: movimientos en los cuales los participantes modifican aquellos seleccionados para desempeñarlos bajo diferentes condiciones y lugares.

De refinamiento: movimientos eficientes y suaves que son consistentes en condiciones más complejas.

De variación: movimientos en los cuales los participantes inventan una respuesta personal a una situación de competencia. En este nivel, los movimientos se limitan a dar diferentes variantes a movimientos específicos ya determinados, como resultado de situaciones fortuitas.

De improvisación: movimientos en los cuales los participantes inventan respuestas de acuerdo al impulso del momento.

De composición: movimientos con interpretación personal o combinación personal dentro de un patrón motriz único. Los movimientos de composición son el último avance en el deporte.

Practicar bajo condiciones de entrenamiento es imperfecto, practicar bajo condiciones de competencia es lo que los entrenadores deberían de planear.

Practicas de habilidades psicológicas: imaginación.

La imaginación es una habilidad psicológica en la que imágenes mentales vividas se crean o recrean en el cerebro. El cerebro no puede distinguir entre el desempeño real de una habilidad deportiva y una imaginación vivida de la misma habilidad. Los participantes pueden utilizar la imaginación (también llamada visualización) para aprender una habilidad nueva.

Siempre recuerde que la capacidad de crear imágenes mentales es una habilidad aprendida y que todos los participantes pueden aprender a crear imágenes mentales

para mejorar su desempeño. Además, al practicar estas habilidades frecuentemente, los participantes pueden aprender a crear *imágenes más detalladas* y tal detalle ayuda a mejorar el desempeño aún más.

5.6 CONCLUSIONES

Como entrenador, usted DEBE saber observar las habilidades bien (de otra manera no podrá proveer a los participantes del conocimiento que necesitan para desarrollar completamente sus habilidades). En este capítulo, se le han proporcionado algunos puntos importantes acerca de la manera correcta de observar habilidades. El proceso completo puede parecer difícil y frustrante al principio, pero es como cualquier otra habilidad (usted mejorará con la práctica). Así que ejercite sus habilidades tanto como pueda. Y usted y sus participantes se verán beneficiados.

El proceso integral para analizar habilidades, tiene tres pasos distintos:

1. Descubrir la manera en que los participantes desempeñan actualmente las habilidades físicas.
2. Determinar cómo pudieran llegar a desempeñar esas habilidades.
3. Usar este conocimiento para detectar y corregir los errores en el desempeño y ayudar a los participantes a mejorar sus habilidades.

Observar las habilidades tiene 2 etapas:

1.- Etapa de preobservación
2.- Etapa de observación

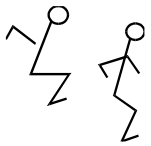
La etapa de preobservación tiene 4 pasos:

1. Identificar el propósito de la habilidad.
2. Dividir la habilidad en fases.
3. Identificar los elementos clave en cada fase.
4. Desarrollar un plan de observación.

EJEMPLO DE UN PLAN DE OBSERVACIÓN.

HABILIDAD: Salto de longitud. OBJETIVO: Analizar la técnica completa.

Observación Número	Elemento Clave	Propósito de Observación	Posición	Estrategias de Reconocimiento	Desempeño Observado

1	**Todos los elementos clave.**	**Observar la habilidad completa.**	**Perpendicular al punto medio.**	**Observación de la habilidad completa.**	**Habilidad completada.**
2	**Inclinarse hacia adelante.** **Flexión de articulaciones en el aterrizaje**	**Ángulo de despegue.** **Transferencia en el momento de rotación.**	**Perpendicular al punto medio.**	**Observar el despegue y el aterrizaje.**	
3	**Flexión en los tobillos, las rodillas, la cadera y los hombros.** **Extensión de los tobillos, las rodillas, las caderas y los hombros**	**Observar la secuencia de articulaciones y la aplicación de fuerzas durante el despegue.**	**Perpendicular al despegue.** **Distancia de 20 M**	**Enfoque directo al despegue.**	

A continuación se presenta un modelo del Plan de observación para que usted como entrenador lo llene, eligiendo una habilidad, de acuerdo a su disciplina deportiva.

PLAN DE OBSERVACIÓN PARA EL DEPORTE_____.

HABILIDAD:_____ OBJETIVO:_____.

Observación Número	**Elemento Clave**	**Propósito de Observación**	**Posición**	**Estrategias de Reconocimiento**	**Desempeño Observado**
1					
2					

3					

Para desarrollar sus habilidades al máximo, los participantes en el deporte tienen la necesidad de ser parte de un ambiente sustentador y positivo. Usted puede contribuir para crear y mantener tal ambiente comprendiendo los tres factores generales que conducen al desarrollo de habilidades. Estos factores son el aprendizaje, la enseñanza y el entrenamiento. La capacitación en los tres y las conexiones entre ellos son muy importantes para cada entrenador.

El desarrollo de habilidades es un proceso interactivo entre el profesor y el aprendiz.

Los participantes pueden desarrollar totalmente su habilidad sólo si usted:

- Comprende el proceso de aprendizaje.
- Enseña efectivamente
- Provee de ejercicios y habilidades apropiadas para que los participantes practiquen en los entrenamientos.

En el caso de habilidades deportivas, el aprendizaje tiene cuatro pasos:

1. Reunir información de o sobre una habilidad o movimiento.
2. Decidir cómo desempeñar una habilidad o movimiento.
3. Desempeñar una habilidad o movimiento.
4. Evaluar el desempeño de la habilidad o movimiento.

Existen limitaciones en cada uno de estos pasos del proceso de aprendizaje, limitaciones que usted necesita conocer y comprender. Por ejemplo, la capacidad de los

aprendices para reunir información es afectada por la selectividad de la atención y las limitaciones de memoria a corto plazo.

La enseñanza de habilidades puede verse como una cadena de sucesos. Se consideran cinco eslabones en esta cadena:

Eslabón 1: Elección de la habilidad que va a enseñar.
Eslabón 2: Planificación de la explicación y demostración.
Eslabón 3: Planificación de la manera en que los participantes practican la habilidad.
Eslabón 4: Provisión de la retroalimentación durante el entrenamiento. Eslabón 5: Uso de voz y cuerpo para un buen efecto.

5.7 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

I.- Dividir el grupo en siete equipos y dar a cada uno alguno de los puntos que le sirvan para desarrollar una estrategia de reconocimiento apropiado.

Cada equipo deberá discutir y analizar el punto que le haya tocado y después explicarlo en plenaria.

II.- Solicitar a 3 entrenadores que pidan a los demás realizar ejercicios que se ajusten a los patrones de movimiento, que éstos sean capaces de hacer y producir las reacciones necesarias en una actividad determinada.

Cada uno de los entrenadores elegidos deberá determinar si un ejercicio concuerda con el nivel individual de habilidad del participante, necesita conocer dos patrones de movimiento:

- La progresión de movimiento que el participante es capaz de hacer.
- La progresión de movimiento que requiere el ejercicio.

III.- Dado que la visualización o imaginación es una habilidad psicológica que ayuda al aprendizaje y que los participantes deben ejercitar la visualización antes, durante y después de cada entrenamiento. El conductor hará un ejercicio de visualización:

- Recuerde que la retroalimentación debe decir más a los participantes acerca de su desempeño que de los resultados ya obtenidos.
- Dirija la retroalimentación al comportamiento cambiable. No tiene sentido tratar de conseguir que los participantes alcancen o salten más alto si su movilidad o la altura no lo permite.

- Asegúrese de que la retroalimentación sea específica y que contenga información precisa sobre lo que deben tratar de hacer los participantes; en contraste, la retroalimentación general es vaga y menos efectiva, por ejemplo: – La retroalimentación general sobre el manejo de pelota en el baloncesto: "Controla más la pelota. "
  - La retroalimentación específica: "Cuando manoteas la pelota, pierdes control. Trata de bajar la pelota presionándola con la punta de tus dedos."
  - La retroalimentación general en el boliche de 5 pinos: " No te precipites. "
  - La retroalimentación específica: "Parece que atacas la línea. Intenta mantener una marcha pareja, lenta y concéntrate sobre el ritmo de tu cuerpo."

Para distinguir entre una retroalimentación general de una específica, usted podrá elaborar cinco ejemplos para cada tipo de retroalimentación de acuerdo a su disciplina deportiva.

- Sea constructivo. Emplee la retroalimentación constructiva para reforzar el comportamiento positivo y haga sugerencias para el mejoramiento.
- Proporcione retroalimentación inmediata. Transmita la retroalimentación tan pronto como sea posible después de la ejecución, mientras los participantes todavía mantienen la sensación. Tal retroalimentación es oportuna y ayuda a los participantes al aprendizaje.
- Asegúrese de que los participantes comprenden su retroalimentación. Verifique la interpretación de los participantes de lo que usted dijo. Por ejemplo, pida a los participantes le digan qué piensan que usted les dijo. Si entendieron bien, refuerce el mensaje "Sí, exactamente eso". Pero si ellos entendieron mal, aclare su mensaje "Eso no es exactamente lo que quise decir".
- Proporcione la retroalimentación de acuerdo a la etapa de desarrollo de los participantes. Los ejecutantes menos diestros simplemente no usan la retroalimentación tan efectivamente como aquellos más experimentados o más diestros. Así que tenga mayor cuidado manteniendo las cosas tan simples como sea posible con los participantes más jóvenes o menos diestros.

5.8 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

1. Cuando quise observar a Juan en el entrenamiento de ayer, nunca alcancé a detectar sus errores porque:
   a) Pedro, Pepe y Jesús traían camisetas muy llamativas( ) Contraste
   b) Había mucho público gritando
   c) Me distraía con el movimiento de los otros jugadores ( ) Movimiento
   d) Había grandes objetos en las gradas
   ( ) Ambiente
   ( ) Intensidad y tamaño

2. Al momento de elaborar un plan de observación de habilidades con sus atletas de natación, usted decide observarlos durante la ejecución del nado de mariposa. Identificar el propósito de esta habilidad le servirá entre otras cosas para: ( ) a) Mejorar su saltabilidad
   b) Incrementar su resistencia
   c) Ampliar su zancada

3. Al observar el bateo de los integrantes de su equipo de béisbol, divide dicha habilidad en fases y decide observar los movimientos preliminares del segunda base, anotando sus observaciones. De las siguientes observaciones anotadas, ¿cuál corresponde a dicha fase? ( )
   a) Alinear correctamente los hombros y las caderas hacia el pitcher
   b) Al momento de batear, adelanta un pie para tomar mayor impulso
   c) Después de batear, adelanta el cuerpo para iniciar la carrera

4. Un entrenador decide observar un elemento técnico de su especialidad deportiva de uno de sus atletas, para perfeccionar el movimiento de un grupo muscular que interviene en la acción técnica. ¿Qué recomendaciones daría para lograr una mayor eficacia en su observación? ( )
   a) Moverse en distintas posiciones mientras el atleta realiza la acción técnica
   b) Ubicarse lo suficientemente lejos para observar toda la ejecución
   c) Enfocarse primero a los movimientos lentos y luego a los rápidos

5. El análisis de habilidades es: ( )

a) Un proceso de comprensión de habilidades físicas y la aplicación de esta comprensión en el rendimiento
b) Un proceso de observación y las actitudes físicas para un alto nivel
c) Un estudio minucioso y sistemático de los movimientos técnicos

6. El análisis de habilidades del deporte dependen básicamente de: ( )
   a) Memorizar cada destreza en el deporte
   b) Enfocarse en principios importantes del movimiento
   c) Demostrar cada destreza en el deporte

7. Usted es el entrenador del equipo local de equipo deportivo y esta temporada se propone enseñar a sus jugadores un elemento técnico básico en el aprendizaje del deporte. ¿Cómo se llama a esta fase de la preobservación? ( ) a) Dividir la habilidad en fases
   b) Identificar el propósito de la habilidad
   c) Desarrollar un plan de observación

8. Usted desea enseñar a sus jugadores de baloncesto el tiro certero a la canasta y un colega le dice que para hacerlo tiene que enseñarles primero que se paren cómodamente, que flexionen su cuerpo un poco hacia abajo, que respiren profundamente y que se concentren en el aro, para ejecutar su tiro. ¿Cómo se denomina a estos pasos? a) ( )
   Elementos clave
   b) Movimientos preliminares
   c) Ejecución final o seguimiento

9. Para observar las habilidades de todos sus deportistas debe saber: ( )
   a) Qué y cómo observar
   b) Cuántos y dónde están
   c) Cómo se llaman y cómo juegan

Instrucciones: Anote la respuesta correcta en el paréntesis, según sea el caso.

Una vez que identificó, a partir del análisis, las habilidades que requerían ser mejoradas, usted inicia con el proceso de desarrollo de habilidades. En este sentido usted debe crear las condiciones óptimas para el aprendizaje, la enseñanza y la práctica de las habilidades.

10. En el entrenamiento, próximo a realizarse, usted considera que debe obtener información de las habilidades o movimientos, tomar decisiones de cómo ejecutarlas y evaluar dicho desempeño, por ello: ( )
    a) Permite que cada atleta realice libremente las actividades que demanda su disciplina deportiva

b) Reconoce que es importante respetar los estilos de aprendizaje, ya que algunos aprenden escuchando y otros necesitan experimentar la habilidad
c) Implementa un proceso intensivo de enseñanza, realizando los mismos ejercicios para todos los atletas

11. Una vez iniciado el proceso de enseñanza de habilidades usted enfrenta una serie de limitaciones en el aprendizaje de sus atletas, por ejemplo, para elegir correctamente el objeto de atención y las limitaciones de la memoria a corto plazo, por ello es importante: ( )
a) Incorporar materiales audiovisuales para que por sí solos los atletas analicen y perfeccionen las habilidades que consideren más importantes
b) Presentar la información de manera concisa, manejando 3 o 4 mensajes por sesión e involucrando inmediatamente a los participantes con lo que acaban de aprender
c) Repetir incansablemente los principios y habilidades hasta que sus atletas los hayan memorizado y mecanizado

12. Su equipo ha superado las limitantes del aprendizaje de habilidades. Sin embargo, el proceso no concluye aquí, por ello es importante organizar las actividades en un orden que les permita adquirir conocimientos, aprender habilidades y desarrollar tácticas y estrategias. En este sentido usted: ( )
a) Utiliza la voz como recurso principal, dirige sobre la práctica y enfatiza solamente lo que los atletas realizan incorrectamente
b) Organiza visitas a centros de alto rendimiento para que los atletas puedan observar y aprender cómo se realiza un desempeño profesional
c) Elige la habilidad que va a enseñar, planea la explicación y demostración y la manera en que los atletas la practicarán, implementa una adecuada retroalimentación y usa la voz y el movimiento corporal para mejorar los resultados

13. Durante las instrucciones teóricas de la sesión de entrenamiento, donde se ejemplifican algunas especificaciones tácticas en su especialidad deportiva, usted se da cuenta de que no todos los participantes alcanzan a observar la instrucción, por lo que usted: ( )
a) Los exhorta a poner más atención, pues las habilidades que están trabajando son fundamentales y los lleva a una auditorio para que todos puedan escuchar
b) Utiliza formaciones básicas como líneas, líneas dobles, semicírculos y cuadros abiertos quedando al frente usted o la persona que demostrará la habilidad
c) Los organiza por parejas, repitiéndoles la instrucción y evaluando correctamente si se está logrando el entrenamiento.

14. Usted se da cuenta que es necesario proveer de retroalimentación durante la ejecución de las actividades del entrenamiento, por ello decide: ( )
a) Utilizar una voz fuerte al señalar los errores más comunes que tiene cada participante en su desempeño

b) Utilizar la retroalimentación específica, señalando detalladamente el desempeño de los participantes y enfatizando lo que hacen correctamente
c) Utilizar únicamente retroalimentación general, señalando superficialmente los errores que cometen

15. Una vez que el patrón de práctica ha sido establecido, el entrenador debe: ( )
a) Empezar a checar la habilidad técnica de los atletas
b) Dejar que la actividad continúe hasta que los atletas estén exhaustos
c) Interrumpir la actividad frecuentemente para dar explicaciones de cambiar por algo nuevo

16. Las etapas de percepción, patrones, adaptación, refinamiento, variación, improvisación y composición son consideradas como la: a) ( )
Progresión del desarrollo de habilidades
b) Organización de los aspectos biomecánicos
c) Estructuración del plan de entrenamiento.

17. Indique 4 de las etapas de progresión en el desarrollo de habilidades: a) ( )
Percepción
Variación
Improvisación
Planificación

b) Percepción
Patrón
Adaptación
Refinamiento

c) Recepción
Adaptación
Variación
Composición

18. Antes de cada partido, un atleta debe imaginar lo que va a realizar en el campo. Seleccione la razón correcta por la que debe hacerlo: ( ) a) Para ser famoso
b) Para ayudarle a hacer bien las jugadas
c) Para quedar bien con los que lo están viendo

19. Enumere en orden lógico los siguientes pasos en la enseñanza de habilidades
Provee retroalimentación ( )
Usa la voz y el movimiento corporal ( ) Identifica la habilidad que va a enseñar ( ) Planea las explicaciones y demostraciones ( )
Planea la manera en que los participantes practicarán la habilidad ( )

20. Objetivo principal de un programa deportivo para atletas jóvenes es: ( )
    a) Desarrollar habilidades deportivas
    b) Desarrollar entrenadores avanzados
    c) Desarrollar atletas para equipos profesionales

Hoja de respuestas

CAPÍTULO 6

CAPÍTULO 6

PREPARACIÓN FÍSICA

SECCIÓN CONTENIDO

6.1 Introducción
6.2 Sistemas óseo, muscular y cardiorrespiratorio
6.3 Los tres sistemas e
6.4 Factores del desempeño físico
6.5 Calentamiento y relajación
6.6 Nutrición
6.7 Conclusiones
6.8 Sugerencias didácticas
6.9 Autoevaluación

SICCED Manual para el Entrenador
Nivel 1

PREPARACIÓN FÍSICA

OBJETIVO

Distinguir los aspectos básicos de los sistemas óseo, muscular y cardiorrespiratorio y su importancia en el entrenamiento a partir de los factores de desempeño físico, considerando ejercicios de calentamiento y enfriamiento así como aspectos de nutrición.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Comprender mejor los sistemas óseo, muscular, cardiorrespiratorio y energéticos.
- Valorar los factores de desempeño físico de su deporte y aplicar este conocimiento al entrenamiento de los participantes.
- Comprender mejor los factores de desempeño físico: fuerza, resistencia, potencia y velocidad.
- Comprender mejor la movilidad y los principios que sustentan su entrenamiento.
- Aconsejar a los participantes sobre la nutrición.

6.1 INTRODUCCIÓN.

En cada deporte la preparación física sólida es un requisito para lograr un buen desempeño. En este sentido, el entrenador necesita conocer algunos principios básicos sobre los "sistemas" que afectan el desempeño del participante: el sistema óseo, el sistema muscular, el sistema cardiorrespiratorio y los sistemas energéticos.

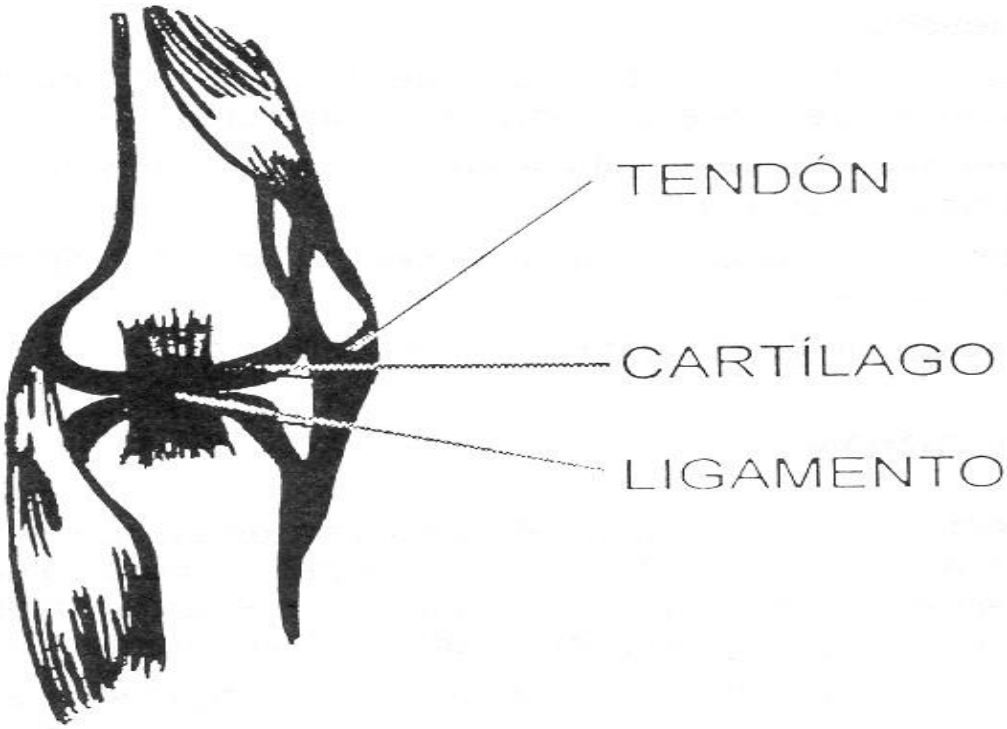
También debe saber cuáles son los requerimientos físicos de su deporte, así como la manera en que los participantes deben calentar y relajarse, además de la relación entre la nutrición y el desempeño para propiciar hábitos alimenticios sanos en los participantes.

6.2 LOS SISTEMAS ÓSEO, MUSCULAR Y CARDIORRESPIRATORIO

El sistema óseo es la *estructura básica* del cuerpo; lo conforman los huesos, las articulaciones y tejidos auxiliares, los cuales permiten el movimiento.

Los huesos se conectan a otros huesos por medio de las articulaciones, de la siguiente manera:

- Los ligamentos conectan hueso con hueso y estabilizan las articulaciones y previenen movimientos inapropiados.
- Los tendones conectan al músculo con el hueso y pueden estirarse casi nada y jalar al hueso para provocar el movimiento de la articulación.
- El cartílago actúa absorbiendo impactos.



SISTEMA MUSCULAR

Está formado aproximadamente por 600 músculos, los cuales se encuentran adheridos y recubren a la estructura ósea, constituyendo el 40 % del peso del cuerpo.

Todo músculo es un conjunto de fibras largas agrupadas. Se encuentran envueltas de manera separada, formando una cubierta de tejido conectiva que sujeta al músculo y lo protege.

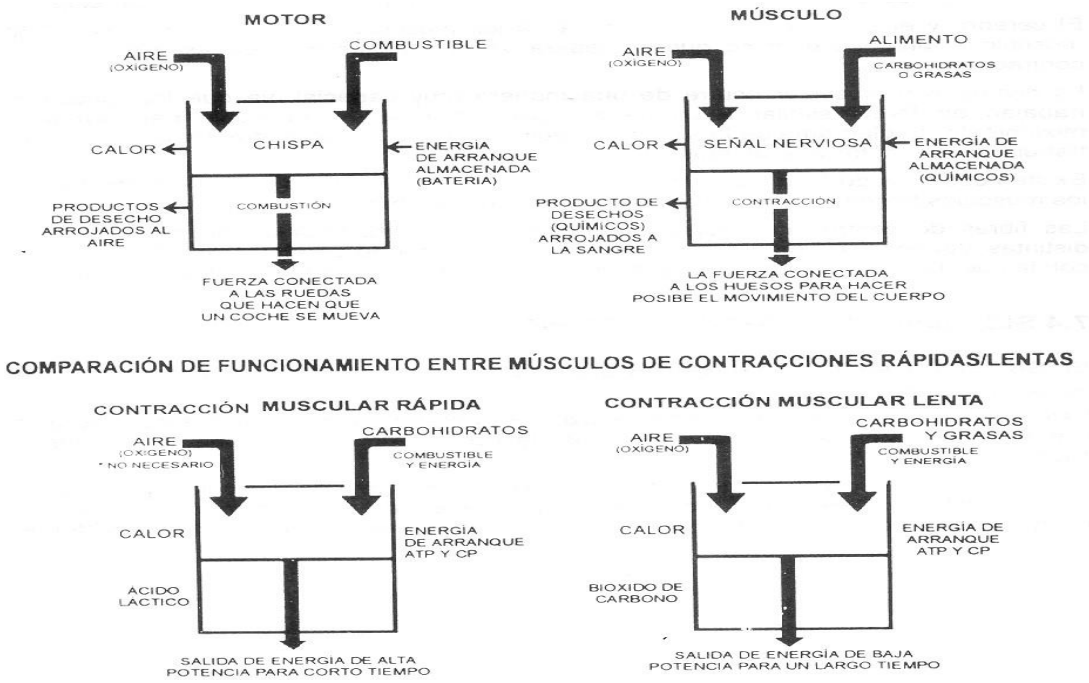
Los músculos están dispuestos en pares. En estos pares los músculos trabajan aplicando fuerza de manera contraria, es decir, cuando uno se tensa el otro se relaja.

El cerebro y el sistema nervioso controlan a los músculos; el cerebro "le ordena" al músculo el proceso químico que se realiza en las células musculares y provoca la contracción.

La contracción muscular ocurre de una manera muy especial, ya que los músculos trabajan en forma similar a un motor pues consumen combustible para producir movimiento. El diagrama de la siguiente página muestra la similitud entre la manera de trabajar de un motor y de un músculo.

Existen dos tipos de fibra muscular: de contracción rápida y de contracción lenta. Todos los músculos tienen una mezcla de estos dos tipos de fibra.

Las fibras de contracción rápida y de contracción lenta trabajan de manera muy distinta. Ambos funcionan como motores, pero el tipo de combustible y la velocidad con la que trabajan es diferente. Estas diferencias se ilustran en la página siguiente.



SISTEMA CARDIORRESPIRATORIO

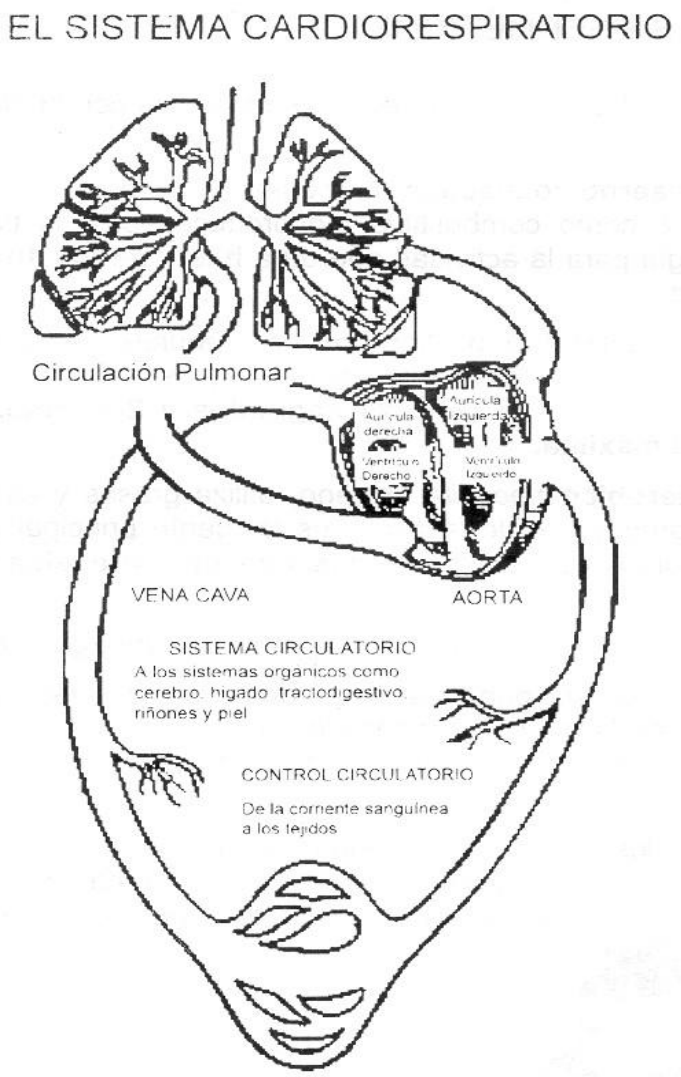
Consiste en el corazón, los pulmones y vasos sanguíneos (ver figura).

Este sistema acarrea el combustible (el oxígeno) y materiales nutrientes a los músculos y transporta materiales de desecho (ácido láctico, bióxido de carbono) lejos de los músculos.

Si el sistema cardiorrespiratorio no funciona en armonía con los músculos, provoca un punto débil, es decir, crea una barrera para mejorar el desempeño. De ahí la importancia de asegurar el desarrollo apropiado de dicho sistema.

Para entrenar al sistema cardiorrespiratorio los participantes necesitan "trabajar hasta sudar" ejercitando constantemente por lo menos 15 minutos y preferiblemente 30 o 60 minutos, al menos tres veces por semana. Por ejemplo, los participantes pueden hacer una serie de actividades o mantener un ejercicio.

Esta actividad acelera la velocidad del corazón y mejora la eficiencia del sistema cardiorrespiratorio. Los participantes más aptos, más grandes o más fuertes deben trabajar para ejercitar y ampliar las capacidades de su sistema cardiorrespiratorio.



PULMONES

Sangre (de 5 a 6 litros)

* Transporta oxígeno junto con la hemoglobina.

* Transporta alimento y productos de desecho, así como compuestos de regulación química como las hormonas

Las células de los tejidos musculares utilizan oxígeno en combinación con el alimento (combustible) almacenado en el músculo o traído por la sangre.

6.3 LOS TRES SISTEMAS ENERGÉTICOS

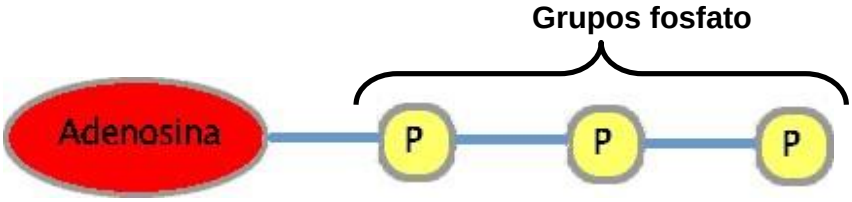
El concepto más valioso que vincula la ciencia con la educación física y el deporte es la producción de la energía humana. La importancia de este concepto se torna obvia cuando se piensa que cualquier actividad física o intelectual, incluso el reposo, necesitan de una contribución energética para llevarse a cabo y cuan versátil resulta el cuerpo humano con respecto a los tipos de movimientos y actividades deportivas que es capaz de realizar. Pero no todas las actividades necesitan de la misma cantidad de energía, por ejemplo, el espectro de actividades abarca la gama de movimientos humanos que van desde aquellos que requieren un gran desarrollo de energía durante poco tiempo, como es el caso de los que practican salto, los que corren carreras cortas de velocidad, los zagueros (running backs) en el fútbol americano y los robadores de base en el béisbol, para nombrar sólo algunos, hasta aquellos que requieren una producción de energía constante y prolongada en el tiempo, como es el caso de los maratonistas, los triatletas, los nadadores de larga distancia y los esquiadores de “cross-country”.

Aun dentro de la misma actividad los requerimientos de energía pueden cambiar de un momento a otro. Si se toman como ejemplo deportes como el básquetbol, el fútbol, el hockey, el softbol/béisbol y el tenis que combinan en diferentes proporciones, demandas altas y bajas de energía, prolongadas y breves, se verá que un determinado momento el atleta está manteniendo un ritmo constante de gasto de energía, pasando un momento más tarde al estado de reposo.

¿Puede usted diferenciar en su especialidad deportiva entre los grupos de actividades señaladas?

La contracción muscular es la manifestación mas notoria de la capacidad de los seres vivos en producir trabajo mecánico empleando energía química.

Existen tres formas diferentes, a través de las cuales es posible suministrar energía al músculo esquelético (estriado). Estas son: el Sistema ATP-PC (adenosin trifosfato– fosfato creatina) o sistema anaeróbico aláctico, el sistema anaeróbico láctico y el sistema aeróbico.



Molécula de ATP

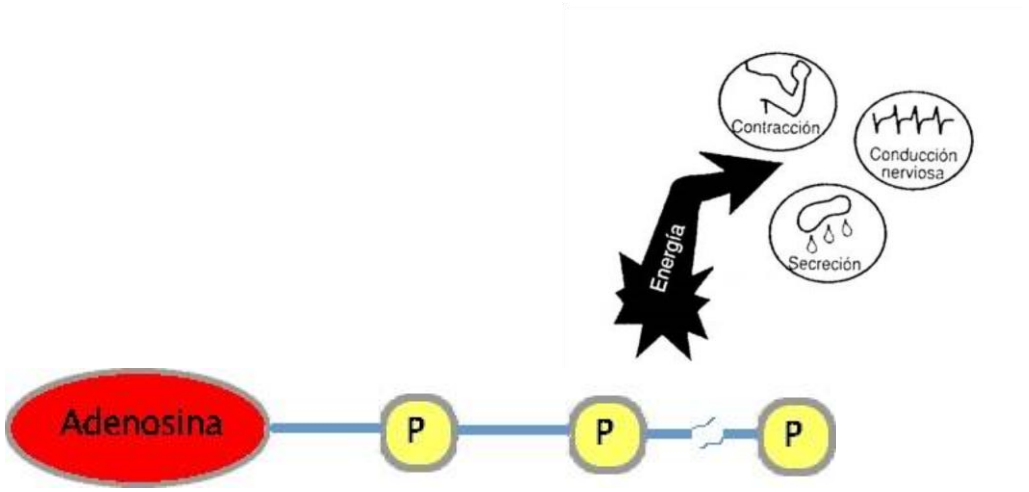
El ATP está constituido por una molécula de gran tamaño llamada adenosina y por tres componentes más simples denominados grupos fosfatos.

- El ATP es la principal fuente energética humana.
- Los procesos metabólicos aeróbico y anaeróbico producen la energía necesaria para la síntesis de ATP.

Para contraerse, el músculo transforma la energía química que procede del ATP en energía mecánica y calor.

Las materias primas que se utilizan para ello son:

- Hidratos de carbono, que son transformados en glucosa.
- Lípidos, que son transformados en ácidos grasos.
- Proteínas, que son transformadas en aminoácidos, y aunque principalmente cumplen una función plástica (reparación y formación de tejido), en caso de necesidad contribuyen, aunque en pequeña medida, a la obtención de energía.



Degradación del ATP

La energía liberada por la degradación del ATP se emplea para realizar trabajo biológico. Los materiales para la síntesis del ATP son los subproductos de su descomposición, adenosindifosfato (ADP) y fosfato inorgánico (Pi).

El metabolismo es muy importante en el ejercicio porque es el responsable último de que podamos realizar dicho ejercicio. El tener un buen metabolismo es requisito indispensable para un buen aprovechamiento de nuestras capacidades en la realización de cualquier ejercicio físico.

El concepto "metabolismo" se refiere a la totalidad de reacciones químicas que se dan en el organismo a todas aquellas sustancias que es necesario poseer o producir para la realización de un ejercicio, tales como las sustancias energéticas (ATP), sustancias producidas durante el ejercicio y que son parte de las reacciones metabólicas (fosfato de creatina, ácido láctico…) y otras sustancias como hormonas (Adrenalina, Noradrenalina…) o combustibles de reserva (glucógeno, azúcar sanguíneo, reservas de ácidos grasos).

El metabolismo **aeróbico** se refiere a una serie de reacciones químicas que producen la degradación completa en *presencia* de oxígeno de los carbohidratos y las grasas, produciendo dióxido de carbono, agua y energía. Este proceso tiene lugar en las mitocondrias y se denomina oxidación, no produce ácido láctico y es la fuente principal de energía para actividades que duran **más de 2 minutos con una intensidad media o baja.**
El metabolismo **anaeróbico láctico** *no* requiere oxígeno produciendo mucha menos cantidad de energía, y además, residuos en forma de ácido láctico, que en altas cantidades no es tolerado por el músculo y produce fatiga muscular. Es la fuente principal de energía para actividades que duran **entre 11 segundos y 2 minutos con una intensidad cercana a la máxima.**

El metabolismo **anaeróbico aláctico** se refiere a una serie de reacciones que producen una degradación parcial de los hidratos de carbono y las grasas, debido principalmente a una presencia insuficiente de oxígeno, que no permite su degradación total. Energía almacenada en la célula como combustible, no produce ácido láctico y es la principal fuente de energía para la actividad que dura **hasta 10 segundos con máxima intensidad.**

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS SISTEMAS ENERGÉTICOS			
Características:	**Sistema ATP-PC Anaeróbico aláctico**	**Sistema Anaeróbico Láctico**	**Sistema Aeróbico**
Necesita oxígeno para funcionar:	No	No	Si
Fuente de energía	Fosfocreatina	Glucógeno	Glucógeno Lípidos Aminoácidos
Cantidad de producción de ATP	Muy limitada	Limitada	Ilimitada

Velocidad de producción de ATP	Muy alta	Alta	Lenta

Hay dos tiempos de trabajo que marcan el paso de un sistema de energía a otro:

- 10 segundos. *Durante* los 10 primeros segundos de actividad*, el sistema anaeróbico aláctico* provee la mayor cantidad de energía requerida; *después de 10 segundos el sistema anaeróbico láctico* llega a ser el mayor proveedor de energía.
- 2 minutos. *Después* de los primeros 10 segundos de actividad y *hasta* los 2 minutos de actividad, el sistema *anaeróbico láctico* provee la mayoría de energía; *después de 2 minutos, el sistema aeróbico* es la fuente principal que suministra energía.

La división aeróbica y anaeróbica[1]. Se da en la medida en que los participantes trabajan durante un tiempo *muy* corto en su nivel de intensidad alto y demandan mucho de su sistema anaeróbico aláctico, pero los que trabajan de 30 a 60 segundos en un nivel de elevada intensidad, como los corredores de 400 metros, exigen la mayoría de su sistema anaeróbico láctico. Los participantes que trabajan

[1] ANEXO

continuamente por 30 minutos o más a un nivel de intensidad relativamente bajo, imponen las demandas más pesadas en su sistema aeróbico.

6.4 FACTORES DEL DESEMPEÑO FÍSICO

Es muy importante tener la comprensión básica de cuatro *factores del desempeño físico* que afectan al desempeño en el deporte:

- La resistencia: Capacidad para mantener o repetir un esfuerzo físico.
- Fuerza: Capacidad para vencer una resistencia o una oposición.
- Rapidez: Capacidad para realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor **tiempo** posible.
- Movilidad: Capacidad para ejecutar movimientos de gran amplitud articular, por sí mismo o por la influencia de una fuerza externa.

Además para conocer lo que son estos factores, usted necesita saber qué papel juega cada uno en el deporte o en los deportes que entrena. Tal conocimiento es el primer paso en el desarrollo de un programa de adiestramiento apropiado.

FUERZA

Se refiere a la capacidad para vencer una resistencia u oposición.
La fuerza explosiva se refiere a la capacidad para ejercer una fuerza, más que en distancia, en un tiempo corto. En el deporte, la fuerza-velocidad se refiere a la combinación de velocidad y fuerza, es decir, "fuerza explosiva."

RAPIDEZ

Se refiere a la velocidad máxima de contracción muscular.

Cada deporte requiere de combinaciones diferentes de fuerza y velocidad. Los programas de adiestramiento deben desarrollar la combinación específica que se requiere en cada deporte.

Cualquier entrenamiento de fuerza que hagan los participantes, debe proporcionar el desarrollo equilibrado de ambos músculos de cualquier par.

MOVILIDAD[1]

El concepto de movilidad hace referencia a la amplitud del movimiento articular (FLEXIBILIDAD) y a la elasticidad de músculos y tendones (ELONGACION). Existen tres tipos de movilidad en el deporte:

- Movilidad activa dinámica: rango de movimiento en una contracción muscular fuerte y rápida. Ejemplos de esta movilidad son el salto de obstáculos con la flexión de cadera y en natación, la extensión del hombro.

- Movilidad activa estática: rango de movimiento en la actividad muscular lenta y controlada. Los gimnastas al voltear hacia atrás requieren este tipo de movilidad.

- Movilidad pasiva: rango de movimiento requerido cuando una fuerza externa se aplica. Muchos movimientos de lucha requieren movilidad pasiva.

En cualquiera de estos tipos, el grado de movilidad es específico a la articulación involucrada. Además, ciertos factores estructurales (músculo, cubierta del músculo, los tendones, cápsula articular, ligamentos y estructura ósea) pueden limitar el rango de movimiento de una articulación.

A pesar de estas limitaciones estructurales, casi siempre es posible para los participantes mejorar su movilidad estirando músculos, tendones y envoltura del músculo. El estiramiento apropiado tiene muchos beneficios, incluyendo mejorar el desempeño y disminuir el riesgo de una lesión.

Entrenamiento de la movilidad: Evaluación

Al realizar entrenamientos de movilidad, los participantes pueden aumentar el rango de movimiento sobre una articulación hasta llegar a *los límites específicos de ésta*.

El entrenamiento de movilidad se basa en tres principios:

Principio 1. La movilidad aumenta cuando la tensión del músculo es reducida.

Principio 2. La movilidad aumenta cuando la fuerza se aplica de tal manera que incrementa la amplitud de movimiento.

Principio 3. La movilidad aumenta cuando se alargan los tendones, las cubiertas del músculo y el tejido conectivo. En contraste, disminuye la movilidad cuando el tejido conectivo

[1] ANEXO

se acorta; por ejemplo, pocos días sin ejercitarse pueden ocasionar que el tejido conectivo se acorte y se resista al estiramiento.

Cada uno de estos principios se asocia con un tipo específico de estiramiento:

Principio # 1 con el estiramiento estático o lento

Principio # 2 con el estiramiento en pareja

Principio # 3 con estiramiento de Facilitación Propioceptiva Neuromuscular (FPN).

En *el estiramiento estático o lento*, el participante mantiene una parte del cuerpo 15 a 20 segundos en el punto final de su rango de movimiento, el punto en el cual hay tensión, pero no dolor. Para un ejemplo general de un programa de estiramiento lento o estático que trabaja cada parte del cuerpo, ver el cuadro siguiente.

En el *estiramiento por parejas*, el participante se estira pasivamente con la asistencia de un compañero hasta el punto final del rango de movimiento de un músculo. Activamente retiene esta posición 5 segundos contrayendo el músculo estáticamente y repite este procedimiento 10 veces. El compañero agrega estiramiento pasivo cada ocasión.

En FPN, una extremidad es *activa y lentamente* llevada hasta su punto máximo de estiramiento. El participante entonces lleva a cabo una contracción *estática* máxima *contra la resistencia* del compañero, esto es, los participantes hacen esfuerzo *para mover* la extremidad lejos de la posición estirada. Entonces, con el músculo más relajado, los participantes tratan de mover la extremidad a un *nuevo* punto máximo de estiramiento y desempeñan *otra* contracción máxima. El deportista comúnmente repite este procedimiento tres veces.

En cualquier tipo de ejercicios de estiramiento que los participantes hagan, deben seguir ciertas indicaciones; ver páginas más adelante.

6.5 CALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN

Cuando los músculos están fríos, se sienten gruesos, tiesos y duros al movimiento, pero cuando se calientan, se sienten flexibles y delgados, fáciles de mover. Para trabajar bien, el cuerpo de los participantes necesitan calentamiento *antes* del entrenamiento o competencia y enfriamiento *después* de entrenar o de competir.

Calentamiento.

El calentamiento tiene como objetivo fundamental preparar al organismo, desde el punto de vista funcional y psicológico, para realizar una tarea motora con el mayor y mejor desempeño posible, por lo que debe realizarse invariablemente al inicio de la sesión de entrenamiento. La intensidad y duración de los ejercicios influirán en el grado de calentamiento y en la duración del efecto y variarán en dependencia de la disciplina deportiva y las condiciones

ambientales de que se trate, siendo recomendable realizarlo por un intervalo no menor a 15 minutos. El calentamiento apropiado tiene tres componentes:

1. **Ejercicios de intensidad progresivos:** estos ejercicios calientan el cuerpo (especialmente lugares profundos como músculos y articulaciones) y preparan los sistemas de energía para trabajar.
2. **Ejercicios de estiramiento:** tales ejercicios estiran el músculo, los tendones y envolturas musculares, especialmente aquellos que se emplean en el entrenamiento o la competencia.
3. **Ejercicios de simulación:** estos ejercicios *preparan* a los deportistas para el entrenamiento o la competencia simulando mental y físicamente dichas condiciones. En general, los participantes ensayan las habilidades que necesitarán para el entrenamiento o competición siguiente.

RELAJACIÓN

Cada entrenamiento debe terminar con un periodo de enfriamiento. Esta fase del entrenamiento tiene dos componentes: Aminorar progresivamente con ejercicios poco enérgicos y ejercicios de estiramiento.

Aminorar de manera progresiva con ejercicios poco enérgicos acelera la recuperación *y* ayuda al cuerpo a retornar al reposo. Estos ejercicios comúnmente consisten en actividades rítmicas de músculos grandes que *progresivamente* disminuyen en intensidad por cuatro o cinco minutos. Por ejemplo, los participantes podrían comenzar por trotar ligeramente y de manera *gradual* empezar a caminar.

Los ejercicios de estiramiento que los participantes realizan para enfriarse son usualmente menos intensos que los que realizan en el calentamiento. Los atletas frecuentemente pueden ganar movilidad adicional al hacer más ejercicios de estiramiento en esta fase del entrenamiento. Sin embargo, si la sesión de entrenamiento fue muy intensa, se deberá considerar el riesgo de lesión. La guía y los consejos enumerados en las páginas anteriores son aplicables. Los participantes pueden estirar los músculos involucrados más intensa y específicamente, así como los que trabajaron en el entrenamiento; por ejemplo, los corredores deben concentrarse en ejercicios de estiramiento para las piernas. Enfriamiento o recuperación.

Cada entrenamiento debe terminar con un periodo de enfriamiento. Esta fase del entrenamiento tiene dos componentes: Aminorar progresivamente con ejercicios poco enérgicos y ejercicios de estiramiento.

Aminorar de manera progresiva con ejercicios poco enérgicos acelera la recuperación *y* ayuda al cuerpo a retornar al reposo. Estos ejercicios comúnmente consisten en actividades rítmicas de músculos grandes que *progresivamente* disminuyen en intensidad por cuatro o cinco minutos. Por ejemplo, los participantes podrían comenzar por trotar ligeramente y de manera *gradual* empezar a caminar.

Los ejercicios de estiramiento que los participantes realizan para enfriarse son usualmente menos intensos que los que realizan en el calentamiento. Los atletas frecuentemente pueden ganar movilidad adicional al hacer más ejercicios de estiramiento en esta fase del entrenamiento. Sin embargo, si la sesión de entrenamiento fue muy intensa, se deberá considerar el riesgo de lesión.

6.6 NUTRICIÓN[1]

Son seis los nutrientes más importantes y cada uno juega un papel diferente en la creación y mantenimiento de la buena salud. Esta sección contiene información sobre el papel y el origen de cada nutriente y presenta recomendaciones *generales* sobre la dieta para los participantes del deporte, así como indicaciones *específicas* sobre la dieta durante las competiciones y los viajes.

Los seis nutrimentos importantes se indican a continuación:

1. Carbohidratos.
2. Proteínas.
3. Grasas.
4. Vitaminas.
5. Minerales.
6. Agua

.

Dieta para los participantes: recomendaciones generales

Una de las mejores guías *sobre* la alimentación sana es la **Guía Alimenticia del Instituto Nacional de la Nutrición**, que recomienda el número de porciones que una persona debe comer a diario de cada grupo alimenticio (páginas finales de este capítulo). Sin embargo, esta guía da únicamente recomendaciones *mínimas* y se necesitan hacer algunas modificaciones para la mejor satisfacción de los participantes.

- Productos lácteos y leche: 2 a 6 porciones al día.
- Carne, pescado, aves de corral y sustitutos: 2 a 4 porciones al día.
- Panes y cereales: 5 a 15 porciones al día.

[1] ANEXO

- Frutas y vegetales: 5 a 15 porciones al día.

Estas modificaciones aseguran a los participantes una dieta *alta en carbohidratos, baja en grasas y variada,* después de todo, la dieta más variada es las mejor oportunidad de conseguir *todos* los nutrimentos necesarios.

Ejemplos de menús de comida RECOMENDABLE.

- Hot cakes con miel, jugo de naranja 6 onz., leche 8 onz.
- Hamburguesa, malteada de fresa, jugo de naranja 12 onz., manzana, plátano.
- Espagueti 1-1 / 2 tazas, salsa de tomate con la carne 3 / 4 taza, pan francés 4 rebanadas con un poco de mantequilla, ensalada con una cucharadita de aderezo, jugo de naranja 8 onz., un refresco de frutas grande.

Queso y pizza con vegetales (1 / 2 de 10’’ de pizza), 2 rollos grandes con un poco de mantequilla, ensalada sin aderezo, jugo de fruta 1 taza.

NO RECOMENDADO.

- Huevos revueltos, torta de salchicha, picadillo de papa dorado, jugo de naranja 6 onz.
- Hamburguesa, papas fritas, malteada de fresa.
- Espagueti 1 taza, salsa de crema 1/4 taza, pan francés 2 rebanadas con mantequilla, ensalada con aderezo 2 cucharaditas, jugo de naranja 8 onz., helado 1 porción.
- Pizza con queso doble y peperoni (1/2 de 10" de pizza), 1 rollo grande con mantequilla, ensalada con aderezo 2 cucharaditas, refresco de cola 8 onz.

6.7 CONCLUSIONES

Para desempeñar bien las habilidades y para participar en deporte recreativo o competitivo, los participantes necesitan un cierto nivel de preparación física. Además, cualquiera que sea el nivel de habilidad de los participantes o grado de involucración en el deporte, el entrenamiento de movilidad es *esencial* y es una base apropiada de resistencia.

Nota: Cuando esté usted decidiendo cómo entrenar estos dos factores del desempeño físico, tenga en mente la edad y la etapa de desarrollo de los participantes .

Los cuerpos en crecimiento necesitan una alimentación sana. Pero saber lo que los participantes *deben* comer y lograr que lo coman son dos cosas muy diferentes. Sin embargo, usted puede influir y encaminar en una dirección positiva la dieta de los atletas cuando ellos están a su cargo. Como un buen ejemplo, usted mismo muestre su interés y preocupación, ayúdelos a hacer las elecciones correctas, *todos* estos pasos aumentan las oportunidades de que los participantes sigan una dieta sana.

Cinco factores del desempeño físico que afectan el desempeño en el deporte:

- Movilidad.
- Resistencia.
- Fuerza.
- Potencia.
- Velocidad.

El enfoque en el Nivel 1 es sobre la movilidad y la resistencia.

Usted puede introducir a los participantes a los entrenamientos de movilidad al incluir este tipo de ejercicios durante el calentamiento y el relajamiento.

El calentamiento debe consistir en ejercicios enérgicos, ejercicios de simulación y ejercicios de estiramiento (progresivos todos ellos).

Hay tres distintos sistemas de energía:

1. El sistema de energía anaeróbico aláctico.
2. El sistema de energía anaeróbico láctico.
3. El sistema de energía aeróbico.

Es importante aconsejar a los participantes sobre la alimentación sana presentarles recomendaciones *generales* y recomendaciones *específicas* sobre la dieta durante la competencia y los viajes.

6.8 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

La gente con un historial de problemas en el cuello o en la espalda baja, deben consultar a su médico antes de hacer tales ejercicios. Todos los atletas deben tener cuidado y evitar realizar extensiones del cuello y espalda baja (estos ejercicios requieren doblamiento extremo hacia atrás del cuello o del tronco y pueden lastimar la columna vertebral o sus estructuras de soporte).

I.- El conductor les dará indicaciones para ejercicios de estiramiento y las realizarán en el curso:

- Los patrones de estiramiento estático lento y de sostenimiento se recomiendan en el límite del movimiento articular. Usted puede realizar el estiramiento *ligeramente* más allá de dicho rango. Por ejemplo, si trata de tocar sus dedos del pie, tome sus tobillos para tirar y bajar un poco más.
- Avance de lo general a lo específico. El estiramiento debe realizarse desde las articulaciones mayores a las articulaciones más específicas.
- Usted puede desarrollar la movilidad específica de su deporte practicándolo. Además, entrenar un deporte determinado desarrolla patrones de movilidad articular *única* para la actividad. Un ejemplo es la movilidad que los nadadores desarrollan en sus hombros.
- Usted puede aumentar significativamente su movilidad en 12 semanas y puede mantener esta ganancia al mismo nivel *aún después de cesar el entrenamiento.*
- Una vez que usted ha logrado ganancias en la movilidad mediante el estiramiento estático, comience con algún estiramiento dinámico (estirando el cuerpo o las partes del cuerpo mientras están en movimiento).
- Logre su límite de estiramiento máximo *por usted mismo* antes de conseguir un estiramiento extra con una fuerza adicional, tal como un compañero.
- Las fuerzas que proveen el estiramiento adicional *deben* tenerse bajo control.
- Por razones de seguridad, los programas de movilidad deben comenzar con el estiramiento en posiciones estáticas lentas.

II.- El conductor les dará éstos consejos para calentamientos demostrándolos en la clase:

- Ser sistemático. Encontrar y mantener su propio sistema, por ejemplo, comenzar con la cabeza y trabajar hacia abajo en dirección a los dedos del pie o comenzar en el centro del cuerpo y trabajar hasta llegar a las manos y pies.
- Variar ejercicios. Al realizar ejercicios variados para cada parte del cuerpo, usted puede evitar la monotonía en su programa.
- Permitir diferencias individuales en las rutinas de calentamiento, cada cuerpo necesita una mezcla de diferentes ejercicios.
- Realizar más. Si duda un poco sobre si usted ha calentado lo suficiente, haga un poco más.

- Construir sus propias rutinas y aprender los ejercicios de calentamiento específicos para su deporte.

III.- El conductor les dará éstos consejos de nutrición solicitándoles que hagan un ejemplo de dieta.

Enfatice con ellos los siguientes puntos:

- La dieta debe ser alta en carbohidratos y baja en grasas.
- Es importante comer carbohidratos altamente *nutritivos* y evitar carbohidratos poco nutritivos.
- Comúnmente no hay ninguna necesidad de hacer esfuerzos especiales para conseguir suficientes proteínas. Los participantes necesitan *ligeramente* más proteínas que aquellas personas que no hacen ejercicio, de hecho, el exceso de proteínas puede producir condiciones como la deshidratación, provocando daño en el desempeño.
- Las vitaminas se necesitan SÓLO en proporción a la cantidad de combustible quemado y al tamaño del cuerpo del participante. Las dosis extras no pueden mejorar la salud o el desempeño, ni tampoco sanar o curar y *no pueden* reemplazar al alimento verdadero. La complementación alimenticia parece mejorar el rendimiento sólo cuando la nutrición es deficiente antes de comenzar a tomarla. Finalmente, grandes cantidades de vitaminas hidrosolubles o liposolubles pueden tener efectos tóxicos (dolores de cabeza, dolor en las articulaciones, pérdida de apetito, agotamiento, etcétera).
- Una dieta bien balanceada abastece todos los minerales necesarios y comúnmente en cantidades adecuadas.
- Conseguir hierro suficiente es frecuentemente difícil y la deficiencia de hierro es común entre los participantes, especialmente en mujeres (ya que pierden el hierro mediante la menstruación) y quienes no comen carne roja. Este mineral se necesita en el uso y transporte apropiado del oxígeno, el desempeño atlético puede bajar seriamente cuando el abastecimiento del cuerpo se encuentra muy bajo. Por lo tanto, si usted sospecha de una deficiencia de hierro se recomienda que un profesional calificado evalúe la dieta.
- El reemplazo del agua es un punto crítico, si la pérdida de agua es del 2% del peso del cuerpo, el desempeño puede demeritar, pérdidas más grandes pueden tener efectos serios y que pongan en peligro la vida de los participantes.

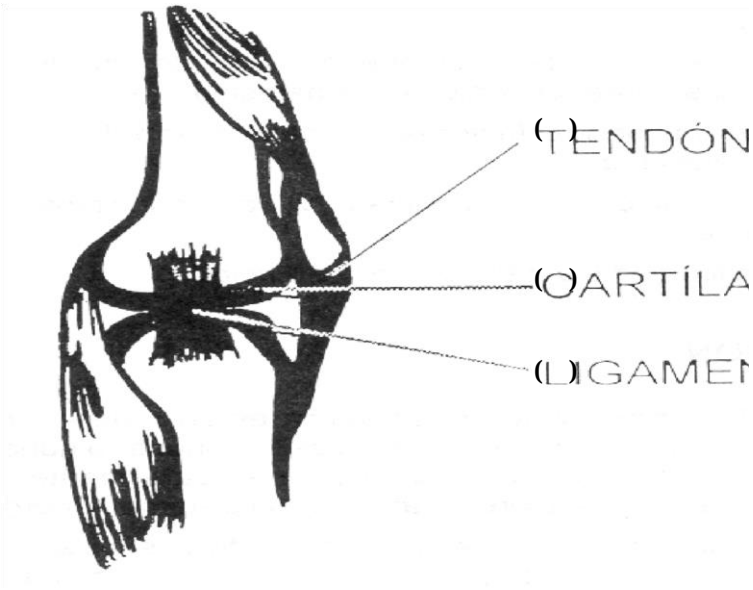
Siempre debe haber agua en los entrenamientos y tenerla aún más a la mano cuando haga calor o cuando los participantes practiquen en un gimnasio sofocante. FOMENTE en los participantes el beber agua y PREVEA la deshidratación (pérdida de peso, orina obscura).

6.9 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta en el paréntesis en cada caso.

1. Usted es el coordinador de deportes en una institución, a partir del resultado de la evaluación de las actividades anuales, se da cuenta que algunos entrenadores tienen deficiencias en el manejo de aspectos anatómicos, lo cual es determinante ya que existe un alto índice de lesiones en rodillas, por lo que usted explica que: ( )
   a) El sistema muscular, mismo que constituye el 40% del cuerpo debe ser fortalecido con ejercicios de peso, pues una masa muscular fuerte evita en gran media las lesiones
   b) El sistema muscular está formado aproximadamente por 400 músculos; los cuales recubren a la estructura ósea.
   c) Las rodillas lesionadas deben ser fortalecidas por ejercicios de trabajo en escaleras, arena y trote sobre superficie dura

2. Complete el esquema:



a) C A R T Í L A G O

Absorbe los impactos entre hueso y hueso

b) T E NDONES

Conecta al músculo con el hueso para provocar el movimiento

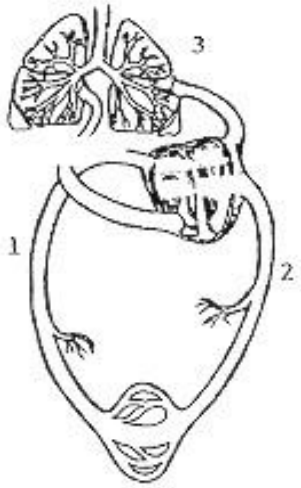
c) LIGAMENTOS

Conecta hueso con hueso y estabiliza las articulaciones

3. Usted es el responsable de explicar en el curso para entrenadores deportivos, el sistema cardiorrespiratorio. La indicación de su profesor es que le dé un carácter práctico a la clase y que no se convierta en un glosario de términos médicos y anatómicos. Usted decide: ( )
   a) Explicar la importancia del sistema cardiorrespiratorio en función de un ejercicio, mencionando cómo éste transporta el combustible (oxígeno) y los nutrientes a los músculos, movilizando también materiales de desecho (ácido láctico y CO2), apoyándose en material audiovisual y personal especializado
   b) Utilizar material especializado (láminas, acetatos) del área médica y esperar que los participantes investiguen por su cuenta más características y funciones del sistema, recomendándoles bibliografía médica especializada
   c) Emplear una analogía: "El sistema cardiorrespiratorio es como el sistema hidráulico de una casa, donde el motor de la cisterna es el corazón y las tuberías son las venas y arterias.

4. Complete el esquema:

El sistema cardiorrespiratorio



( ) Vena cava 1

( ) Aorta 2

( ) Pulmones 3

5. Usted va a iniciar el entrenamiento con su equipo. Es importante organizar y dirigir adecuadamente los ejercicios de calentamiento, considerando también ejercicios de velocidad, por lo tanto comienza con: ( )
   a) Ejercicios vigorosos de estiramiento, seguidos de saltos cortos y flexiones de cintura para calentar las articulaciones, aumentando la dificultad de cada ejercicio progresivamente
   b) Ejercicios enérgicos progresivos para calentar músculos y articulaciones, de estiramiento para preparar al músculo y de simulación; es decir, de ensayo de las habilidades que se emplearán.
   c) Ejercicios de trote lento y aumento progresivo de la velocidad. Ejercicios con peso para calentar los músculos y estiramientos enérgicos para trabajar la movilidad

6. Controlan y ordenan al músculo, provocando la contracción a través del proceso químico que se da en las células musculares: ( )
   a) Cerebro y sistema nervioso
   b) Sistema muscular
   c) Sistema óseo

7. Tipos de contracción que caracterizan a los músculos: ( )
   a) Pausada y frecuente
   b) Rápida y oscilatoria
   c) Rápida y lenta

8. Los músculos, realizan su función con: ( )
   a) Un sólo movimiento
   b) Movimientos circulares
   c) Movimientos contrarios

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta.

9. Es el combustible primario para el sistema de energía aeróbico: ( )
   a) Glucosa
   b) Cereales

c) Vitaminas

10. Colaboran en la producción de energía, generada a partir de los carbohidratos, grasas y proteínas. No proveen combustible: ( ) a) Minerales
    b) Carbohidratos
    c) Vitaminas

11. Ayudan a la transformación del combustible en energía y a mantener los tejidos saludables: ( )
    a) Lípidos
    b) Minerales
    c) Grasas

12. Los músculos de contracción rápida: ( )
    a) Usan carbohidratos como combustible
    b) Usan grasa como combustible
    c) Producen energía de baja potencia

13. El sistema de energía láctico anaeróbico: ( )
    a) No requiere oxígeno
    b) Requiere oxígeno
    c) Se usa como energía

14. La transición anaeróbica/aeróbica puede ser determinada por la cantidad de trabajo que un atleta desarrolla y: ( ) a) La duración del trabajo
    b) Cuando la fatiga ocurre
    c) Cuánta contracción muscular rápida tenga el atleta

15. Cuando se entrena el sistema de energía láctico anaeróbico con períodos de trabajo de 11 segundos, el atleta necesita un período de descanso de: ( )
    a) De 35 a 42 segundos
    b) De 49 a 56 segundos
    c) De 63 a 70 segundos

16. Es considerada como la capacidad para vencer una resistencia: ( ) a) Resistencia
    b) Fuerza
    c) Velocidad

17. Es la capacidad para mover el cuerpo rápidamente: ( ) a) Rapidez

b) Movilidad
c) Resistencia

18. El desarrollo de la movilidad es necesaria para: ( ) a) Aptitud anaeróbica
b) Aptitud aeróbica
c) Resistencia a lesiones

19. Indique cuáles son los objetivos del calentamiento: ( )
a) Ayudar al cuerpo a regresar a su estado natural
b) Estirar los músculos y tendones que se utilizan en el entrenamiento
c) Realizar ejercicios de fuerte intensidad

20. El nutriente más importante que debe suministrarse a los atletas a lo largo de una competencia continua y prolongada es: ( ) a) Sal
b) Agua
c) Azúcar

HOJA DE RESPUESTAS

SISTEMA DE CAPACITACIÓN Y CERTIFICACIÓN PARA ENTRENADORES DEPORTIVOS

ÁREA TEÓRICO-PRÁCTICA

MANUAL PARA EL ENTRENADOR DE VOLEIBOL

NIVEL 2

ENERO 2003

MANUAL PARA EL ENTRENADOR

SUBÁREA TEÓRICA

Traducción

Colegio Nacional de Educación

Profesional Técnica

Diseño Gráfico

Salvador Aguilar

Arturo Martínez

Nicolás Silva

Víctor Velarde

Ilustraciones

Rolando Baca Martínez

SUBÁREA TÉCNICO-PRÁCTICA

Autor

Biol. Samuel Cibrián Tovar

Colaboradores

Profr. Wolfgang Fritzler Happach

Profr. Carlos Sánchez Reyes

Profr. Gastón F. Caballero Pérez

Ing. David Ballesteros Peralta

Diseño y elaboración

Nazchla Caballero Slim

Asesoría técnica y pedagógica

Lic. Maria del Rocío Estrada Monroy

TRABAJO DE REESTRUCTURA

Parte teórica

Lic. Oscar Villagómez Curiel

Parte práctica
Lic. Alfonso Delgado del Valle

PRESENTACION.

La capacitación de entrenadores es de vital importancia para el desarrollo del voleibol en nuestro país. La Comisión Nacional del Deporte y la Federación Mexicana de Voleibol han coincidido en priorizar este aspecto inherente al proceso de entrenamiento deportivo como una premisa para el logro de mejores resultados competitivos; no se puede mejorar nuestro deporte si no se mejora al que lo imparte. Así el SICCED pretende responder a las necesidades de adquisición, certificación y acreditación de habilidad y conocimientos de los entrenadores planeando una estructura interdependiente con la Federación en cuanto a los contenidos temáticos de este sistema de aplicación nacional.

La FMV se ha incorporado con el sistema de capacitación a los propósitos y esfuerzos del SICCED logrando una estrategia única de capacitación de sus entrenadores en todo el país; todo ello con un objetivo común: elevar la calidad del voleibol que se práctica en México además de generar entre nuestros entrenadores una cultura de estudio y de divulgación en los procesos de entrenamiento con una visión más científica de nuestro deporte.

FEDERACION MEXICANA DE VOLEIBOL

ÍNDICE

Capítulo 1
SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO AVANZADO

1.1 Introducción
1.2 Acerca del entrenamiento actual
1.3 Pase de antebrazos, variantes
1.4 Defensa de campo
1.5 Acomodada
1.6 Remate o ataque
1.7 El saque o servicio
1.8 Bloqueo
1.9 Conclusiones
1.10 Sugerencias didácticas
1.11 Autoevaluación
1.12 Bibliografía

Capítulo 2
PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA PARA VOLEIBOLISTAS

2.1 Introducción
2.2 Consideraciones teóricas acerca de la preparación física en el voleibol
2.3 Factores físicos que condicionan el nivel de rendimiento
2.4 Factores estructurales del desarrollo de la fuerza
2.5 Factores nerviosos del desarrollo de la fuerza
2.6 Desarrollo de la fuerza relacionado con el ciclo estiramiento acortamiento
2.7 Programa de desarrollo de fuerza con pesas
2.8 El entrenamiento de la resistencia en el voleibol
2.9 Conclusiones
2.10 Sugerencias didácticas
2.11 Autoevaluación
2.12 Bibliografía

Capítulo 3
LA TÁCTICA EN EL VOLEIBOL

3.1 Introducción
3.2 Características de la táctica
3.3 Modelo explicativo de la táctica
3.4 Metodología de la preparación táctica
3.5 La táctica individual
3.6 Metodología de la enseñanza de los sistemas defensivos
3.7 Metodología de la enseñanza de los sistemas ofensivos
3.8 Enseñanza de la táctica grupal en la ofensiva (combinación)
3.9 Conclusiones
3.10 Sugerencias didácticas
3.11 Autoevaluación
3.12 Bibliografía

Capítulo 4
ANÁLISIS DE JUEGO Y DIRECCIÓN DE EQUIPO

4.1 Introducción
4.2 La observación sistemática en el proceso de entrenamiento
4.3 Tipos de registro de una observación sistemática
4.4 Planificación y realización de una observación sistemática
4.5 Ejemplos de observaciones sistemáticas
4.6 Normas de efectividad técnico-táctica
4.7 El scouteo
4.8 Conclusiones
4.9 Sugerencias didácticas
4.10 Autoevaluación
4.11 Bibliografía

Capítulo 5

VOLEIBOL DE PLAYA

5.1 Introducción
5.2 Breve revisión histórica del voleibol de playa
5.3 Breves consideraciones del juego y su reglamento
5.4 Puntos clave para el servicio
5.5 El pase o recepción
5.6 La acomodada
5.7 El ataque
5.8 El bloqueo
5.9 La defensa
5.10 Conclusiones
5.11 Sugerencias didácticas
5.12 Autoevaluación
5.13 Bibliografía

ANEXO

Clave de respuestas

Plan de entrenamiento y competencia

Pr

e
p
a
r
a
c
i
ó
n

p
s
i
c
o
l
ó
g
i
c
a

e
n

v
o
l
e
i
b
o
l

E
l

e
n
t
r
e
n
a

d
o
r

y

e
l

c
o
nocimiento
científico

CAPÍTULO 1

SECCIÓN	CONTENIDO
1.1	Introducción
1.2	Acerca del entrenamiento actual
1.3	Pase de antebrazos, variantes
1.4	Defensa de campo
1.5	Acomodada
1.6	Remate o ataque
1.7	El saque o servicio
1.8	Bloqueo
1.9	Conclusiones

SISTEMA DE ENTRENAMIENTO

AVANZADO 1.10 Sugerencias didácticas

1.11 Autoevaluación

1.12 Bibliografía

SICCED

Manual para el Entrenador de Voleibol

Nivel 2.

SISTEMA DE ENTRENAMIENTO AVANZADO

OBJETIVO:

Aplicar las variantes técnico-tácticas avanzadas en el proceso de desarrollo y perfeccionamiento de un equipo de voleibol.

INSTRUCCIONES:

Lea cada uno de los puntos del presente capítulo con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Diferenciar las variantes técnicas y tácticas individuales.
- Practicar los ejercicios de pase de antebrazos, la defensa de campo, acomodada, remate, el saque o servicio y bloqueo teniendo en cuenta las consideraciones metodológicas que se sugieren.
- Considerar las variantes técnicas y tácticas que se ofrecen para lograr un mejor desarrollo de sus jugadores en cada una de las variantes técnicas.

1.1 INTRODUCCIÓN

El voleibol en nuestros días está impregnado de innovación creativa de jugadores y entrenadores de diversos países, las nuevas estrategias y tácticas, el alto nivel de maestría técnica, los métodos de entrenamiento y preparación mental, los avances científicos y el equipamiento de alta tecnología, han hecho de este deporte uno de los más vastos y practicados en todo el mundo. Lo que un equipo usa o introduce con éxito como novedad, es practicado y superado por otros.

Algunas innovaciones de los últimos diez años son las siguientes:

- Servicio con salto
- Formaciones de recepción de dos o tres jugadores
- Pase por encima de la red para acomodar con salto
- Ataque de zagueros, ataque con salto en un solo pie (corrida), ataque en múltiples combinaciones
- Altura y formaciones de bloqueo
- Flexibilidad para el contacto del balón en la recepción y defensa
- Introducción del jugador líbero que es un jugador defensivo que sólo juega en la línea de zagueros y puede entrar a sustituir a cualquiera de sus compañeros en cualquier momento
- Cambio en el sistema de anotación, ahora cualquier jugada implica un punto a favor o contará, según quien haya acertado o fallado
- Nuevas reglas que minimizan la interrupción del juego, por ejemplo, el balón puede tocar la red durante el servicio
- Vertiginoso desarrollo del voleibol de playa. Que se ha orientado principalmente hacia el profesionalismo
- Se amplía a zona de saque de tres a nueve metros

Los principales elementos del juego moderno son:

- La velocidad y variedad de jugadas
- La altura de las acciones sobre la red
- El perfeccionamiento técnico-táctico en cada una de las posiciones

Además del incremento en el nivel y especificidad de la preparación física y el desarrollo y perfeccionamiento de la preparación psicológica a través de un estado mental óptimo que considera la motivación, el espíritu de lucha, la cohesión del equipo, la creación y el desarrollo de un ámbito competitivo de alto nivel con frecuencia.

Este capítulo, da continuidad a los contenidos de la enseñanza de la técnica fundamental del nivel anterior, se pretende abordar aspectos de la preparación técnica del jugador en forma de un sistema de entrenamiento que integra los fundamentos técnicos, dominio de nuevas variantes y mayor nivel de profundidad en el manejo de situaciones de juego, acompañado con ejercicios específicos a nivel de desarrollo y con tendencia al perfeccionamiento de las habilidades deportivas de los jugadores y de las sesiones de entrenamiento con el entrenador.

1.2 ACERCA DEL ENTRENAMIENTO ACTUAL

El entrenamiento es el factor dinámico que contribuye al desarrollo del deportista no sólo como jugador sino como persona. El alto índice de competencia en todos los ámbitos, es producto de este proceso. Cada avance en el nivel de rendimiento o de juego es acompañado de entrenamientos más efectivos, exigentes y sofisticados, la simple práctica no es suficiente pues ésta no hace al jugador perfeccionarse, ya que puede entrenar mucho, pero si no lo hace con calidad y a la intensidad correcta estará perdiendo su tiempo. En el voleibol actual la práctica perfecta te hace perfecto, esto es tan importante que podemos afirmar que el juego es ganado o perdido desde el entrenamiento.

En la actualidad intervienen especialistas que aplican a la metodología del entrenamiento los últimos avances de la ciencia, como la medicina, la biología, la biomecánica, la fisiología, la estadística, la computación, etcétera. En ocasiones el entrenador puede apoyarse en estos especialistas, sin embargo, es importante que la concepción del entrenamiento pase de un proceso unilateral, aislado e individual a un sistema de conocimientos de un grupo o equipo de trabajo compartido con otros entrenadores. El entrenador no es el único que puede ayudar a desarrollar a su equipo, siempre hay alguien que puede ayudarnos a preparar a nuestro equipo, desde uno u otro aspecto, sólo que es necesario tener la voluntad para acercarse hacia los demás para compartir el privilegio de formar un equipo. Porque en el voleibol como en otros aspectos de la vida Juntos Cada Uno Obtiene Más.

El entrenador requiere el dominio de los aspectos de preparación técnica, táctica, física y psicológica, adaptado a las características del voleibol actual.

El incremento del volumen de entrenamiento es otro factor del desarrollo del juego, hace 20 años era posible llegar a ser un jugador de alto nivel con tres o cuatro entrenamientos de dos horas por semana, ahora, los jugadores del alto nivel, entrenan de cuatro a seis horas diarias mientras tanto los jugadores a nivel nacional requieren de dos a tres horas diarias de entrenamiento.

Algunos de los mejores equipos del mundo, como Japón, entrenan ocho horas al día y sostienen cientos de juegos antes de que un jugador ingrese al nivel internacional,

inclusive en ese mismo país se ha iniciado un programa con niños de diez años para que cuando ellos tengan 18 hayan completado 10 mil horas de entrenamiento.

Otro cambio importante en la metodología del entrenamiento es el que se refiere al aprendizaje motor; los métodos y las cargas de entrenamiento son cada vez más parecidos al juego, más complejos y orientados tácticamente, porque los ejercicios se derivan de situaciones reales de competencia. Los cambios en el sistema de anotación aumentan la exigencia en la eficacia de las acciones de juego, ya no es posible entrenar a este nivel permitiendo muchos errores en los ejercicios, ahora cada error es un punto en contra, los entrenamientos también deben reflejar ese nivel de exigencia. Si se entrena con un rango amplio de ejecución de errores técnicos seguramente se jugará con esos mismos fallos, en el entrenamiento técnico a buen nivel sólo las repeticiones bien ejecutadas, de cualquier ejercicio, elevan el nivel de rendimiento de los jugadores.

Por ejemplo, si en un juego cada jugador cometiera tres errores que costaran un punto, y lo multiplicamos por seis jugadores, son 18 puntos en contra, por lo que será difícil que ese equipo gane el set; esta concepción debe prevalecer desde el entrenamiento para mejorar la eficacia de cada jugador.

“El voleibol, sin embargo, enfrenta el problema de la falta entre el ataque y la defensa. El ataque es superior a la defensa, esto causa muchas interrupciones, los rallies (tiempo en que el balón está en juego) son muy cortos (un promedio de seis a ocho segundos) haciendo el juego menos espectacular”.[1]

Además existe el problema de la duración indeterminada de los encuentros, un juego a tres de cinco sets puede durar entre 50 minutos y dos horas.

El voleibol será más espectacular cuando estos problemas sean resueltos, ya que ahora se enfrenta el problema de rallies cortos y juegos largos, esto significa muchas interrupciones del juego y cansancio para los espectadores. Lo que se sugiere, son rallies largos y juegos cortos para aumentar la emoción y espectacularidad del juego y disminuir las interrupciones. El voleibol femenil se acerca más a este patrón de juego, está mejor balanceado tanto en el aspecto ataque *vs* defensa como en el de duración de las acciones de juego.

La solución a estos problemas se ha iniciado con el cambio de reglas, en particular, el de la *anotación corrida* (*tie break*), en el que la oportunidad de balancear más el juego, concierne a los entrenadores y jugadores porque contribuyen con nuevas tácticas y estrategias y, sobre todo con mayor dominio técnico a la defensiva y en el juego de transición y por lo tanto en el contraataque. Además se han flexibilizado los criterios de los árbitros para permitir un mayor manejo del balón.

La especialización de los jugadores continúa, sin embargo, es evidente y necesaria una preparación completa con el dominio de todas las posiciones y sus variantes sobre todo ahora que los jugadores son más jóvenes ya sea a la defensiva o a la ofensiva. El jugador debe seguir tres pasos que son: Observar, Decidir y Actuar; siempre en el mínimo tiempo posible y bajo circunstancias diferentes, aunque el voleibol sigue un patrón cíclico es un juego impredecible en la dirección, trayectoria y velocidad de sus acciones, de ahí que no existe la posibilidad de que sea un juego mecanizado.

Considerando lo anterior, es imprescindible entrenar con ejercicios que simulen lo que sucede en el juego para que los jugadores desarrollen la capacidad de pensamiento rápido asociado a las ejecuciones técnicas "Por lo tanto, debemos evitar los ejercicios mecanizados y aburridos en los que el jugador repite cientos de veces lo que no va a pasar en el juego, (por ejemplo, rematar en posición paralela a la red"). El jugador debe ensayar situaciones de juego y la forma de resolverlas para que al momento de la competencia exista un antecedente en su memoria y pueda transferir lo que ha entrenado a su desempeño táctico en la competencia, de otra manera lo que entrena no se refleja en habilidades positivas para el juego sino en deficiencias que denotan su falta de entendimiento y familiarización con el voleibol.

Insistimos, el entrenamiento es el factor más dinámico del desarrollo del voleibol y por tanto se requiere que cada entrenador contribuya a este desarrollo con un trabajo dedicado y creativo.

[1] Coaches Digest, FIVB, 1997, p. 29.

DESARROLLO TÉCNICO – TÁCTICO DEL JUGADOR DE VOLEIBOL

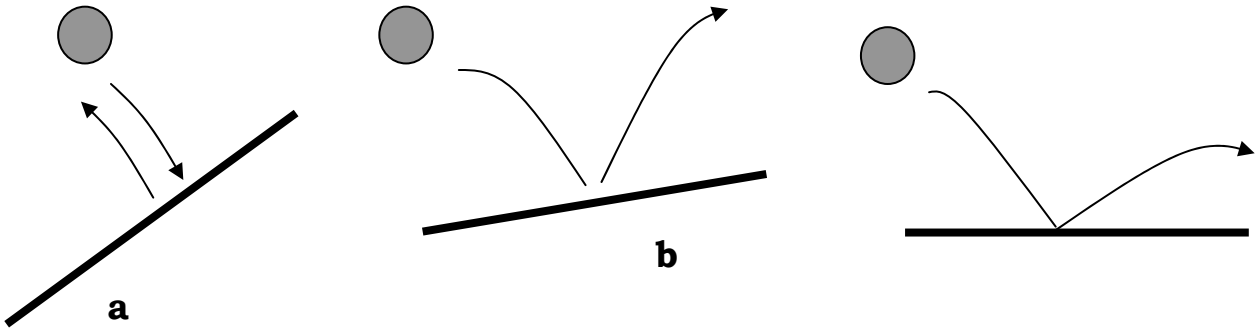
En este apartado se describirán las variantes de los fundamentos técnicos que se revisaron desde el punto de vista de la enseñanza, los fundamentos que se abordarán en este nivel son:

A. Pase de antebrazos
B. Defensa de campo
C. Acomodada
D. Remate o ataque
E. Servicio o saque
F. Bloqueo

Asimismo, se describirán ejercicios para su desarrollo y una clasificación de errores más comunes y la forma de corregirlos.

1.3 PASE DE ANTEBRAZOS, VARIANTES

Como se describió en el nivel 1, la posición ideal para el golpe de antebrazos es: rodillas y cadera flexionadas, los brazos extendidos y separados del cuerpo, los antebrazos contactan el balón al centro del cuerpo, a la altura de la mitad del muslo. Ahora bien, el jugador debe manejar el balón en forma óptima, eligiendo para ello el ángulo correcto de la plataforma que hace con sus brazos, ya que en razón de la inclinación de sus antebrazos, será el contacto y rebote del balón.



Efecto de los diferentes ángulos de los brazos sobre el rebote del balón.

Una vez que el jugador ha aprendido a moverse hacia el balón y dar pase “centrando” el balón a la mitad de su cuerpo frente a un blanco, está listo para aprender las variantes del pase de antebrazos en movimiento con distintos tiempos y varias trayectorias que el juego requiere con ajustes y adaptación de los fundamentos básicos a nuevas habilidades.

Existen muchos factores que afectan el punto de contacto con el balón en el golpe de antebrazos como se puede observar en la siguiente tabla.

A **Trayectoria**	B **Dirección**	C **Localización**	D **Velocidad**
Alta Media Baja	De frente al jugador De lado al jugador Desde atrás del jugador	Cerca Lejos	Alta Baja

Para identificar una clave, de cada columna en la tabla anterior el jugador debe ser capaz de determinar cómo variar el ángulo de sus antebrazos para conseguir el mejor pase posible, por ejemplo.

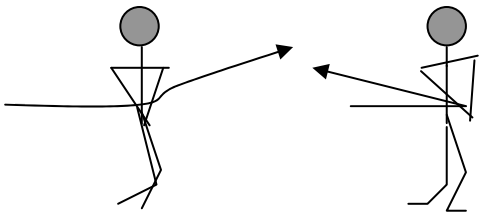
A	B	C	D Media
Trayectoria Alta	**De frente** **Servicio corto fácil de lado** **Servicio fuerte a la altura del pecho** **Atrás** **Rebote del bloqueo en la parte posterior de la cancha**	**Cerca** **Lejos** **Tres pasos o más**	**Velocidad**

Aunque el balón venga en una trayectoria alta requiere de diferentes adaptaciones, las variaciones comunes del pase de antebrazos, incluyen:

a) Inclinación de la espalda
b) Flexión de muñecas hacia arriba (como cuchara para balones bajos y cortos)
c) Pase lateral
d) Pase desde atrás
e) Golpe a dos manos frente a la cabeza
f) Aceleración del pase
g) Trayectoria de los pases

a) Inclinación de la espalda

Al inclinar la espalda el jugador debe mantenerse estable y con buena posición corporal, para poder cambiar el ángulo de sus antebrazos en forma lateral.

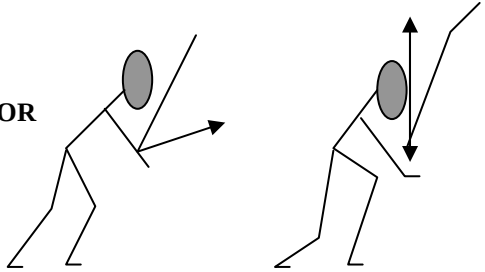


Esta técnica es usada cuando el jugador no se puede colocar directamente detrás del balón.

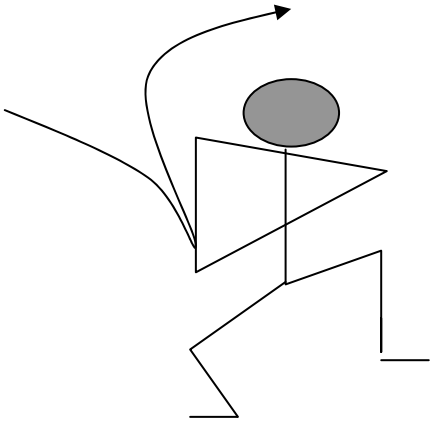
b) Flexión de muñecas

Cuando el balón está muy abajo y cerca de la red, se utiliza una extensión de los brazos y flexión de las muñecas hacia arriba para recuperar el balón como se muestra en la figura. El balón puede ser contactado con los antebrazos o con las muñecas en función de lo cerca o lejos que se encuentre.

c) Pase lateral

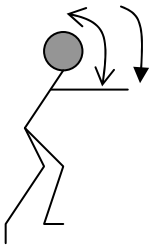


Cuando la velocidad del balón es muy alta y su trayectoria es hacia un lado del cuerpo, se utiliza el pase de antebrazos lateral, inclinando la espalda, ya sea hacia el lado en el que viene el balón o al lado contrario, lo principal es ofrecer al balón una plataforma formada por los antebrazos que le dé un ángulo correcto para controlar el rebote del balón y dirigirlo al acomodador en situaciones difíciles a veces no es posible ni importante la técnica clásica, sino mantener el balón en juego.

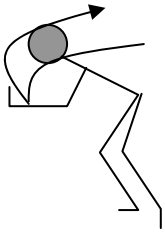


d) Pase desde atrás

Cuando el balón sorpresivamente cambia su trayectoria y velocidad, el jugador debe cambiar su posición y ángulo de contacto con los brazos para enviar el balón hacia el acomodador.



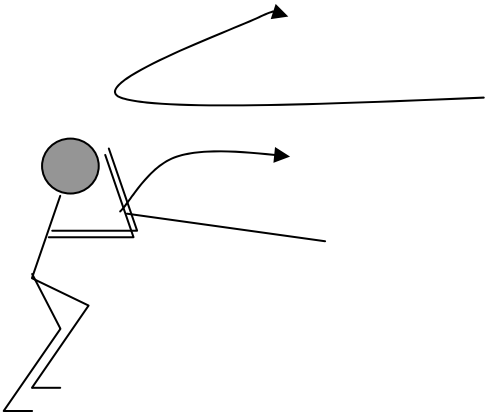
Rebote del bloqueo fácil



Pase atrás

Rebote del bloqueo difícil

e) Golpe a dos manos frente a la cabeza



Cuando el balón viaja a gran velocidad, a la altura del pecho o más arriba, es imposible defender con la técnica clásica, debido a que predomina el instinto de conservación, entonces el jugador debe flexionar los codos y presentar las palmas de las manos unidas por los pulgares y los dedos índice hacia el frente, como un recurso defensivo. El contacto se hace con las manos abiertas y se procura enviar el balón hacia arriba la posición del cuerpo debe ser baja para mejor control del rebote.

f) Aceleración del pase

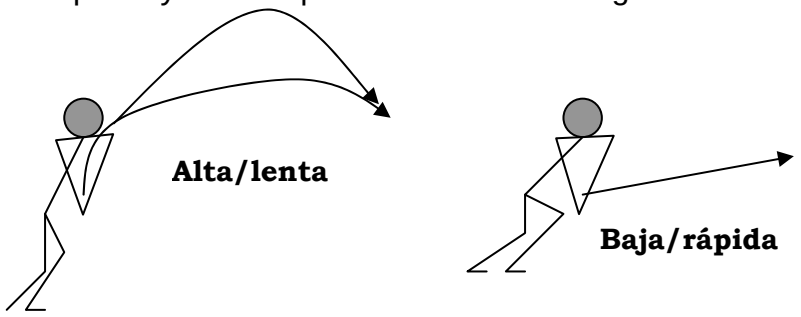
Ésta se utiliza cuando se quiere estructurar el ataque antes de que el contrario ajuste sus posiciones de defensa, es decir, acelerar la ofensiva o transformar balones con trayectoria baja y lenta en una trayectoria más alta y rápida.

La forma de acelerar el pase puede ser:

- Transfiriendo más peso corporal al pie de adelante, al contacto con el balón.
- Cambiando el ángulo de contacto de los brazos con el balón y separándolos del cuerpo.

Para acelerar el ritmo de la ofensiva, se disminuye el tiempo entre contactos, el punto clave es hacer pases de trayectoria baja. ¿Cómo?

- Transfiriendo el peso del cuerpo al pie delantero, al mismo tiempo que se inclina la espalda y los hombros hacia el frente, al momento de contacto.
- Oscilar los brazos hacia delante con las manos apuntando al piso.
- Inclinar la espalda y usar un paso lateral con una ligera acción hacia el blanco.



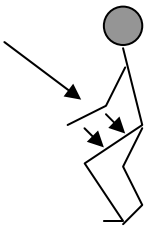
g) Trayectoria de los pases

Los pases altos son normalmente seguros, pero tienden a producir una ofensiva lenta; los pases bajos son más rápidos y riesgosos pero, si son precisos, ayudan a que el equipo ataque antes de que el oponente ajuste su defensa.

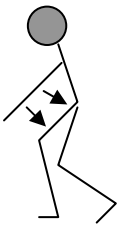
Absorción del impacto del balón

Cuando el balón viaja a alta velocidad es necesario controlar su rebote con los antebrazos, el jugador tiene que absorber algo de esta fuerza para controlar el pase, la forma de absorber el impacto es:

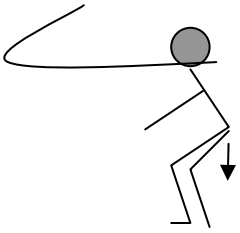
A. Incrementando el ángulo de flexión de los codos
B. Disminuyendo el ángulo de los hombros
C. Bajando el centro de gravedad



Codos



Hombros



Bajando el centro de gravedad

Errores comunes

Fallas	Errores	Correcciones	Correcciones
Inclinación de la espalda	Mal trabajo de pies • Demasiado ángulo • Girar las muñecas en lugar de • girar los hombros Girar los hombros	1,2 3,4 3	1. Rehacer el trabajo de pies
Pulgares hacia arriba	• Se usa hiperextensión cuando no es necesario	3,5	2. Guía de pies en el piso
Pase lateral	• Mal trabajo de pies, no inclinan la espalda	3,4	3. Usar espejo o video
Pase desde atrás	• Demasiada extensión del cuerpo	1,2,3	4. El entrenador ajusta los ángulos
Pase por arriba	Usan los puños • La usan cuando no es necesario	3,4	5. Usar las manos abiertas
Aceleración del balón	• No transfieren el peso del cuerpo • Balanceo incorrecto de los brazos • No inclinan los hombros	3,4 6	6. Reforzar ejecuciones correctas
Absorción del balón	No contacta el balón •	3,4	7. Comenzar desde posición extendida
	•	3,4	
	•	3,4 3,4,7	

EJERCICIOS

Para todos los ejercicios de este manual, la nomenclatura a utilizar es la siguiente:

Entrenador **E**

Acomodador **A**

Trayectoria del balón

Jugador

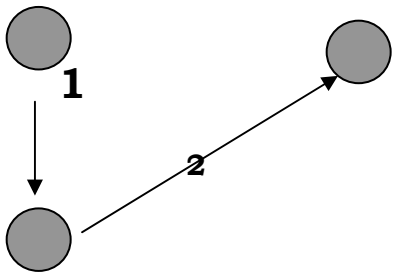
Nueva posición del jugador

Bloqueador

Movimiento del jugador

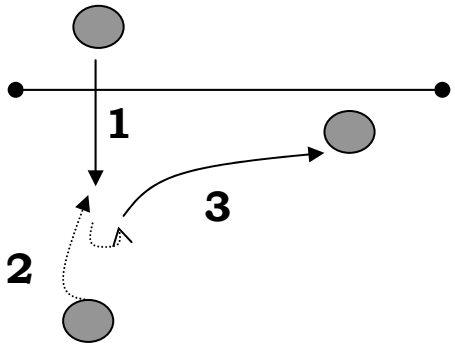
Los siguientes ejercicios se recomiendan para ayudar a los jugadores a aprender y aplicar las variantes del pase de antebrazos. El término pasador se refiere al jugador que da el pase.

Inclinación de hombros y espalda



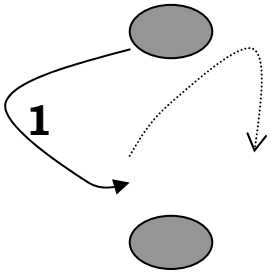
1. Por tercias con un balón, el pasador está hincado, un jugador lanza el balón y el pasador da pase inclinando los hombros y espalda hacia el blanco.

2. Como el anterior pero los jugadores de pie.

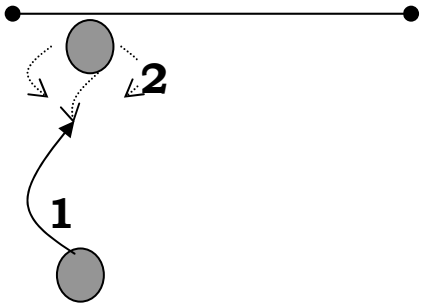


3. . Como el anterior pero los jugadores de pie, utilizando la red.

Movimiento de pulgares y muñecas hacia arriba



4. Por parejas, con balón; un jugador lanza el balón bajo, enfrente del pasador, éste levanta el balón con una trayectoria elevada usando la flexión de muñecas y pulgares.

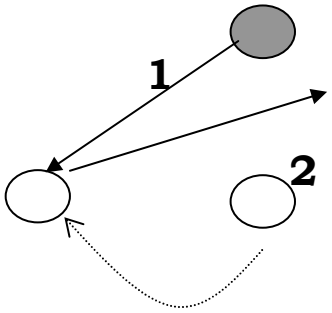


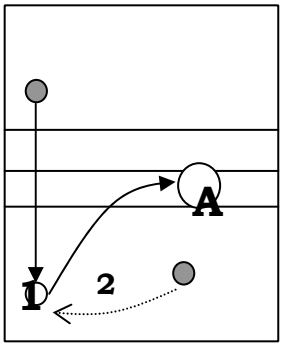
5. Por parejas, con un balón, uno hace salto de bloqueo, el

compañero le lanza el balón, el bloqueador cae y gira en posición muy baja, levanta el balón.

Pase lateral

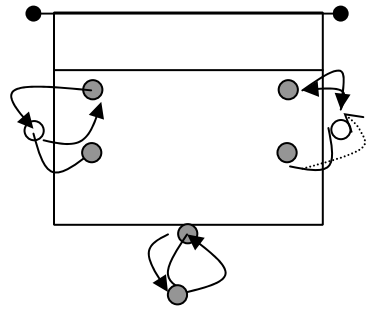
6. Por parejas con un balón, lanzar hacia un lado, el pasador se mueve y regresa el pase al compañero.

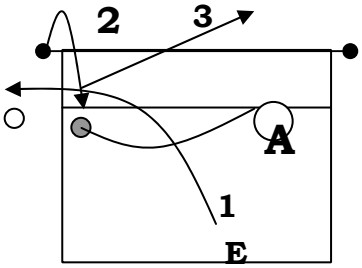




7. Por tercias con un balón, servicio desde media cancha, el pasador se mueve y ejecuta el pase lateral hacia el acomodador.

8. Por parejas con un balón, uno lanza el balón fuera de cancha, el compañero sigue el balón y lo regresa

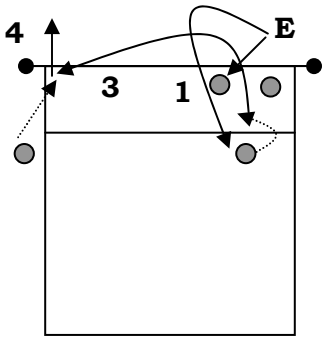




hacia la cancha.

9. El entrenador lanza el balón fuera de la cancha y cerca de la red y la posición IV, el acomodador alcanza el balón de golpe de antebrazos y lo eleva para que el rematador pueda atacar.

Aceleración

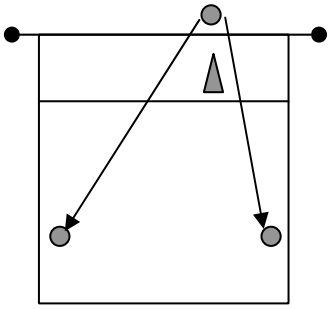


10. El entrenador contra cuatro jugadores y carro con balones; el entrenador pega un balón sobre el bloqueo y luego lanza un segundo balón sobre el bloqueo; los bloqueadores o el que asiste fildean el balón lo suficiente para que el acomodador lo coloque al rematador de posición cuatro y éste remate, los demás asisten.

Absorción

11. Por parejas, con un balón; el que fildea trata de "atrapar" con movimiento de pase de antebrazos o del cuerpo entero un balón que el compañero:

1. Lanza
2. Golpea

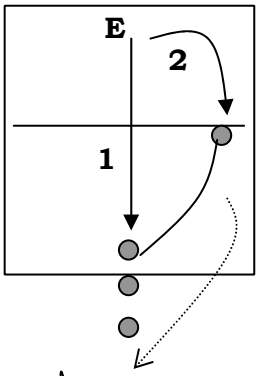


12. El entrenador, sobre una mesa en posición tres, el fildeador en posición uno y conco, el entrenador remata fuerte, el fildeador controla el contacto: a) Con fildeo

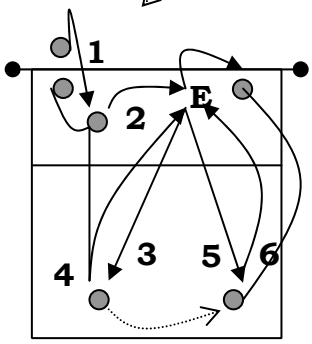
b) Hacia un blanco
c) Hacia el acomodador
d) Hacia los rematadores
e) El entrenador puede golpear fuerte o tirar un cambio de velocidad

Ejercicios complementarios

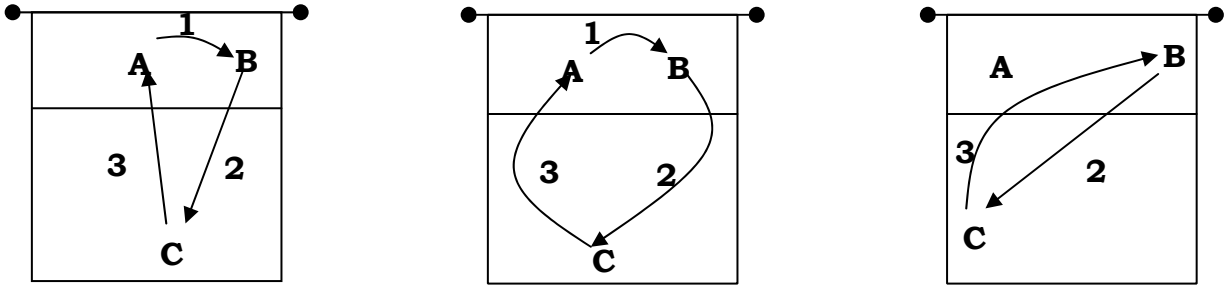
13. El entrenador remata un balón a media velocidad y lanza un segundo balón como dejadita sobre el mismo jugador.



14. El entrenador remata, a media velocidad, balones 7 sobre un jugador que, después de haber fildeado un balón proveniente de la cancha contraria, se mueve para fildear otros cuatro balones.



15. Por tercias con un balón, el jugador **A,** acomoda sobre **B, é**ste golpea sobre **C,** que la devuelve a **A,** este ejercicio se realiza en las diferentes trayectorias de la cancha.



La clave para controlar el pase fuera de la posición ideal es el control del ángulo de los brazos.

Las variantes comunes del pase de antebrazos incluyen:

- Inclinar los hombros y espalda al frente y lateral
- Doblar muñecas hacia arriba (como una cuchara para levantar el balón en forma recta)
- Ejecutar el pase con movimientos laterales
- Pase por atrás
- Pase por arriba con las palmas de las manos entrelazadas y hacia el frente

Los balones se pueden acelerar mediante:

- El peso del cuerpo hacia el balón
- Movimiento de los brazos desde los hombros hacia delante

El contacto del balón puede ser absorbido de las siguientes maneras:

- Cediendo con los antebrazos al contacto
- Cediendo con los brazos y hombros al contacto
- Bajando la posición al momento del contacto

1.4 DEFENSA DE CAMPO

Jugar voleibol, significa resolver situaciones de juego (problemas) dentro de un marco reglamentado, es por eso que nuestro deporte se clasifica como un juego situacional.

En el voleibol actual, el éxito se debe en gran medida a la aplicación de una defensa exitosa; a pesar de ello, muchos entrenadores aún no se han percatado de esto y no

han aplicado este concepto en sus entrenamientos. En este apartado se ofrecen, además de indicaciones metodológicas para mejorar la defensiva, algunos ejercicios que dan continuidad a las bases técnicas revisadas en el nivel anterior, y que ahora se enfocan hacia las variantes defensivas como ejercicios complejos, interrelacionados con otros fundamentos técnicos tales como el bloqueo y la gran variedad de ataques, además de los principios de la construcción del ataque a partir de la defensa, es decir, de la transición del juego defensivo al ofensivo.

La defensiva se clasifica normalmente en: *defensa cerca de la red* (bloqueo) y, *defensa de campo* (fildeo). Esta última será nuestro punto de atención. La defensiva está influenciada por dos aspectos fundamentales:

- ♦ La cobertura del bloqueo
- ♦ La gran variedad de ataques

En la defensa cada jugador tiene la tarea de cubrir la mayor área en relación con el bloqueo. Teóricamente cada defensivo tiene un área de dos por seis metros que cubrir, orientado por el marco de movimiento que le ofrece el sistema de defensa que practique su equipo.

El jugador que defiende, recopila instantáneamente gran cantidad de información para saber qué hacer y bajo qué condiciones (por ejemplo, la cobertura del bloqueo, la posición del acomodador, la posición del rematador) por ello es que en este nivel es muy importante que los ejercicios sean lo más parecido al juego. Sólo después de la observación de la acomodada el jugador sabe qué hacer y respecto a ésta podemos distinguir en términos generales lo siguiente:

a. Ataques de primer tiempo con acomodada:

- ♦ Rápida A (al frente)
- ♦ Rápida B (al frente a 2m)
- ♦ Rápida C (atrás)

b. Segundo tiempo con acomodadas

- ♦ Segundo jugador
- ♦ En jugada de combinación
- ♦ Con fintas individuales, de tiempo y de lugar
- ♦ Ataque de zagueros

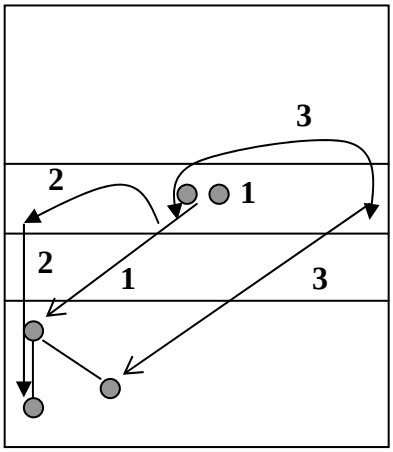
c. Tercer tiempo con acomodadas

- ♦ Altas a las zonas laterales (posición cuatro y posición dos)

♦ A los zagueros

En consideración a esto:

El defensivo debe colocarse primero para defender los tiempos de remate rápido y de ahí moverse para defender los segundos y los terceros tiempos, lo que implica que su posición inicial en la cancha sea cerca de la línea de tres metros (los laterales) y de ahí moverse según sea el ataque, como se puede observar en la siguiente figura (1) ya que el segundo y tercer tiempo de ataque permiten al defensivo ajustar su posición.



Para todos los casos la posición de espera antes de la defensa debe ser de mucha atención y observación.

El entrenamiento de la técnica es un proceso de aprendizaje que pretende que los movimientos o habilidades específicas sean ejecutados con precisión y eficiencia. Para la defensiva en el voleibol esto significa que el entrenador debe proporcionar instrucciones de movimiento a través de ejercicios de:

1) Adquisición
2) Estabilización
3) Refinamiento

El entrenamiento es aprendizaje y los jugadores deben recordar cómo usar lo que entrenaron en situaciones de juego. La memoria juega un papel muy importante y si los ejercicios de defensa son recordados rápidamente por el jugador, entonces lo puede aplicar adecuadamente durante la competencia. Por eso:

1) En la adquisición:

♦ Deben ser repetidos muchas veces
♦ No deben ser exhaustivos

- ♦ Se deben estructurar muy bien
- ♦ Se debe ejercitar el pensamiento rápido

Al principio se utilizan ejercicios sencillos en los que se conoce exactamente qué hacer, además, un ejercicio que no es tan difícil no requiere tanta energía física.

La metodología sugerida para la práctica de la defensa es la siguiente:

- ♦ Ejercicios sin balón
- ♦ Ejercicios con balón lanzado
- ♦ Ejercicios con balón golpeado
- ♦ Ejercicios en condiciones parciales o limitadas de juego
- ♦ Ejercicios en condiciones más complejas de juego

Los dos últimos puntos son, como mencionamos al inicio, el enfoque de este nivel. Para el entrenamiento de la defensa los pasos didácticos son los siguientes:

- ♦ Postura defensiva
- ♦ Movimientos
- ♦ Posición en relación con los tiempos de ataque
- ♦ Defensa de remates fuertes
- ♦ Cooperación con los compañeros en el sistema de defensa

La defensiva requiere de una considerable disposición mental; los ejercicios por tanto, deben dirigirse hacia:

- ♦ Una actitud mental analítica sobre los errores
- ♦ Una disposición para aprender nuevas técnicas

Una buena defensa es cuestión de mentalidad y actitud además de técnica y reacción, el entrenador ayuda a describir y demostrar claramente los ejercicios, y a destacar los puntos esenciales. Además de poner mucha atención a los detalles, la corrección de errores en la defensa se refiere principalmente a:

- ♦ Mal uso de la fuerza
- ♦ Movimientos torpes o innecesarios
- ♦ Insuficiente amplitud de movimiento
- ♦ Poca precisión

2) La estabilización:

Se refiere a la aplicación de técnicas defensivas en condiciones difíciles, el jugador debe temer la capacidad de concentrarse en los detalles, por lo que es conveniente que los ejercicios propicien:

- ♦ Capacidad de reacción y ajuste
- ♦ Alta capacidad de observación
- ♦ Mayor concentración en otros aspectos, aparte de la técnica

3) El refinamiento.

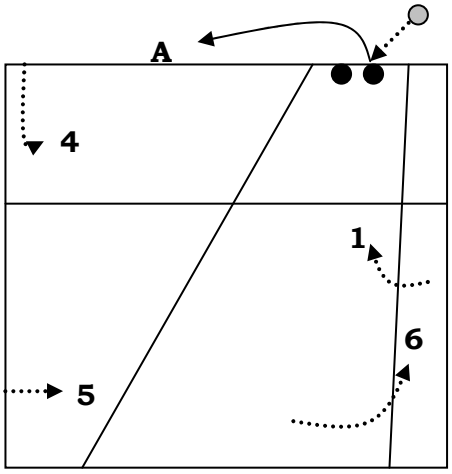
La defensa está en desventaja ante la ofensiva en el voleibol por lo que la capacidad de anticipación se debe hacer con:

- ♦ Buena predicción
- ♦ Intuición y observación
- ♦ Procesamiento de claves tales como:
  - ③ Recepción del contrario. ¿Se puede acomodar con ese pase?
  - ③ Observar las manos del acomodador.
  - ③ ¿Dónde está el rematador?, ¿cuáles son sus ataques preferidos, remate fuerte o dejadita?
  - ③ ¿El balón está cerca o separado de la red, dentro o fuera de la antena? (tercer tiempo) ③ ¿Dónde y cómo está el bloqueo?
  - ③ ¿El defensivo debe moverse atrás, a un lado, al frente, para rescatar una dejadita?

En concreto el jugador debe adquirir tres pasos que son:

- ♦ **Observación**
- ♦ **Decisión**
- ♦ **Acción**

Partiendo de un patrón básico de defensa los zagueros deben identificar estas claves para poder predecir cuál es la posición que deben tomar en la cancha, por ejemplo:



En la figura anterior los defensivos establecen una buena posición de campo respecto al ataque y al bloqueo, ésta puede variar, si por ejemplo, el rematador es débil, el jugador de posición cinco defiende más cerca de la red. Si el rematador está separado de la red entonces defiende más profundo.

En el voleibol existe más de una respuesta o forma correcta para resolver una situación de juego, por lo que el entrenador debe dar a sus jugadores las técnicas y tácticas básicas y enseñarles a tomar las mejores decisiones, para evitar la fijación de estereotipos.

La posición del cuerpo al defender es diferente a la de la recepción, en este caso los pies se separan simultáneamente más que lo ancho de los hombros con las puntas dirigidas hacia el frente (no hacia adentro) para bajar al centro de gravedad corporal y aumentar la estabilidad además de que es una buena base para recibir remates e iniciar movimientos en cualquier dirección. La mirada y la posición del cuerpo se dirige al lugar de donde viene el balón y los brazos se colocan semiflexionados al frente para poder defender balones de trayectoria alta y trayectoria baja, la cadera está inclinada para mantener un balance hacia adelante. El defensivo debe tener en cuenta respecto a su posición corporal lo siguiente:

- ♦ El balón está cerca o lejos de la red
  - ③ Posición más alta o más baja
    - ③ Manos arriba o abajo
  - ③ Remate fuerte o dejadita

Contacto con el balón

La secuencia de anticipación en la defensa de campo es la siguiente:

- ♦ Interpretación del pase y la acomodada del contrario
- ♦ Establecer buena posición de campo

- ♦ Interpretar o leer el ataque del contrario
- ♦ “Bajar” la posición
- ♦ Fildear o defender

El contacto con el balón para remates fáciles debe exigir control y precisión para remates difíciles, lo más importante es que el balón rebote hacia arriba aunque no con tanta precisión.

La forma de contactar el balón en la detención puede ser con alguno de los siguientes recursos ya sea a pie firme o en movimiento:

- ♦ Fildeo
- ♦ Media rodada o caída lateral
- ♦ Caída hacia el frente
- ♦ Rodada
- ♦ Facial

Cada uno de estos recursos es utilizado cuando el balón proviene de un remate fuerte o bien de un rebote en el bloqueo o cambio de dirección, trayectoria y velocidad, por parte del rematador.

Caída lateral, descripción y técnica

En este movimiento, el cuerpo se desliza hacia el lado donde está el balón, con un paso largo, bajando el centro de gravedad y extendiendo uno o ambos brazos debajo del balón, la mano contraria al pie de apoyo que está del lado del balón se apoya en el piso para amortiguar y dirigir la caída, la otra mano toca el balón, el cuerpo toca el piso en forma lateral y se desliza a poca distancia.

En la práctica el conductor ejemplifica esta técnica, considerando que en este nivel se domina la técnica defensiva básica (fildeo), la caída lateral, es un recurso defensivo.

Ejercicios:

1. Los jugadores, en una superficie cómoda (duela, pasto, colchonetas), se hincan y apoyan una mano en el piso mientras con la otra extienden su cuerpo en forma lateral sobre el piso; esta ejercitación se hace de uno y otro lado.

2. Como el anterior, sólo que el jugador empuja un balón con una mano, se practica con derecha e izquierda.

3. En posición baja, sin balón, se practica la caída como en el ejercicio 1.

4. En posición baja, el jugador que defiende, utiliza la técnica de caída lateral con movimientos lentos para regresar un balón que su compañero le envió rodando.

5. En posición baja, el jugador que defiende regresa un balón que su compañero le lanzó desde un metro de altura al frente, utilizando la técnica de caída lateral.

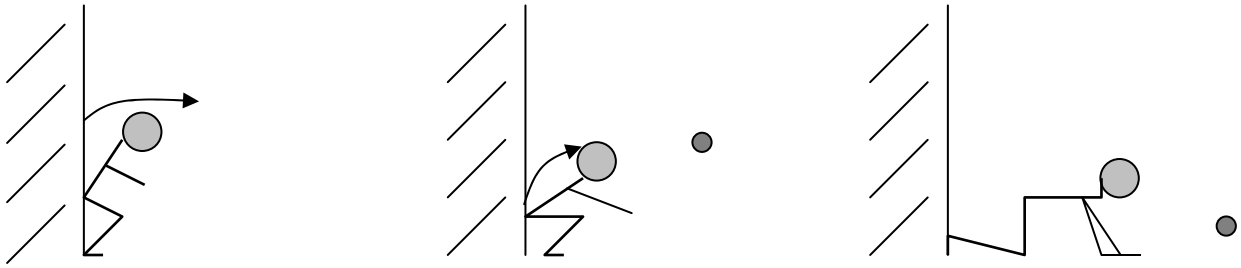
6. Añadir uno o dos pasos y la ejecución facilitada con balón, lanzado a la mano del que defiende, poco a poco, dificultando la acción defensiva.

Caída al frente

Este movimiento es parecido al anterior, sólo que su dirección es hacia el frente y se utiliza cuando el balón atacado fue desviado y está a punto de caer frente al defensivo. El contacto con el balón puede ser con una o ambas manos.

Los pasos para la enseñanza de esta variante son los siguientes (es recomendable que los jugadores tengan rodilleras):

1) Sin balón, los jugadores en una superficie cómoda y que permita deslizarse con las rodillas apoyadas y más abiertas que lo ancho de sus hombros.
2) Sin balón, los jugadores se mueven hacia delante hasta tocar el piso lo más extendido que puedan (sin deslizar las manos en el piso) pueden apoyar una mano y habilitar la otra para defender como en la caída lateral.
3) Sin balón como el anterior pero en posición muy baja de pie.
4) Con balón, un compañero rueda el balón de frente al defensivo y éste extiende su cuerpo hacia el frente tocándolo lo más lejos que pueda de él con una y luego con dos manos, puede utilizar apoyo.
5) Los jugadores en posición de hincados, el compañero lanza suavemente el balón frente al defensivo para que éste haga la caída y toque el balón con una y dos manos antes de que éste llegue al piso.
6) En la medida que se vaya dominando la técnica de caída sin golpearse, pasar a lanzamientos del balón, con posición baja y de pie; en este caso se puede usar una pared para obligar con un ligero rebote a que el jugador se deslice hacia el frente como indica la siguiente figura.



La caída facial

Es un recurso extremo para cuando los jugadores están lejos del balón y tienen que lanzarse al aire y cerca del piso para tratar de alcanzarlo. Para esto debe existir un balance del cuerpo hacia el frente con el centro de gravedad abajo e impulsar el cuerpo transfiriendo el peso del cuerpo hacia delante y tratando de alcanzar el balón con los brazos extendidos, aterrizando con el pecho y las piernas ligeramente flexionados hacia arriba; el contacto con el balón puede ser con una o dos manos. La recuperación es a través de los brazos que al tocar el piso se flexionan y absorben el peso del cuerpo, que se desliza sobre el pecho y el estómago formando un ligero arco; una de las piernas se flexiona y apoya para incorporarse y volver a la posición defensiva de pie.

Los pasos para la enseñanza son los siguientes:

1) Los jugadores tendidos en posición prono, se levantan sobre sus brazos y levantan uno de los pies luego descienden el cuerpo tratando de deslizar el pecho y el estómago ligeramente.

2) Igual que el anterior pero partiendo de la posición baja sin balón.

3) Un compañero rueda un balón hacia el defensivo y éste lo levanta con una mano, partiendo primero de la posición de hincado y luego de pie.

4) Se ejecutan los primeros lances sin balón y de preferencia en colchonetas o pasto, se pone atención al balance del cuerpo durante la caída.

5) Por parejas un compañero rueda un balón y el defensivo pasa por encima de él ejecutando una facial.

6) El defensivo empieza a levantar balones lanzados al brazo usando esta técnica en condiciones lentas y facilitadas (colchones, pasto, etcétera).

Fallas comunes, errores y su corrección en la defensiva

Falla	Error	Corrección

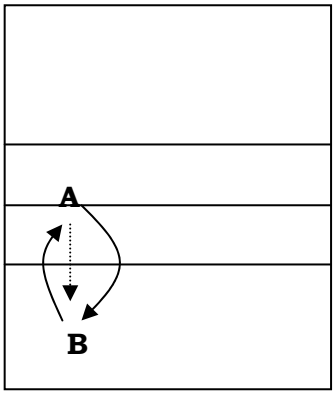
1) Trayectoria incorrecta del balón	a. Ángulo incorrecto de los antebrazos b. No hay absorción o aceleración del movimiento del balón c. Incorrecta posición del cuerpo d. Incorrecta posición en la cancha	♦ Rehacer la programación del pase por abajo Flexionar codos ♦ Usar espejo o videos para que el jugador se vea
2) Parado en su posición (no alcanza las dejaditas, etcétera)	a. Peso del cuerpo en los talones b. Posición baja incorrecta c. Incorrecta posición en la cancha	♦ Rehacer la progresión de la defensa ♦ Hacer que el jugador mencione la dirección de sus movimientos, diagonal, al fondo, etcétera ♦ Rehacer los patrones de movimiento o trabajo de pies
3) Se golpea con varias partes del cuerpo	a. Posición inicial muy alta b. No empuja el cuerpo con sus piernas c. Falta de fuerza	♦ Usar elásticos a cierta altura para que los jugadores pasen debajo ♦ Fortalecer las piernas

Ejercicios para entrenar las habilidades técnicas defensivas

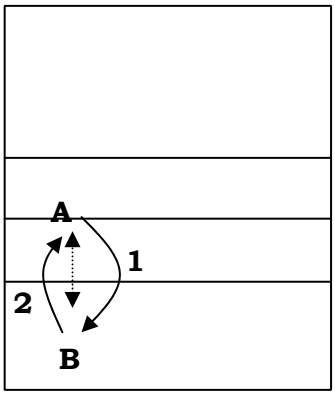
Los siguientes ejercicios tienen una secuencia de individual a colectiva y de menor a mayor dificultad y combinación con otros aspectos del juego.

Ejercicio 1: Objetivo: Adquisición de posición correcta.

A remata con auto pase sobre **B** que inicia en la línea de tres metros y cuando **A** eleva el balón se hace para atrás y fildea.

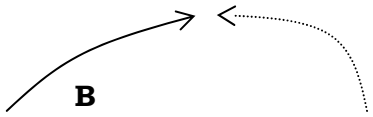


Ejercicio 2: Objetivo: Adquisición de posición correcta después de movimiento.



Como el anterior pero **B** inicia en el piso apoyando manos y rodillas cuando él se levanta con rapidez, **A** lanza el balón al aire y remata sobre **B** que la devuelve **A. Variante**: Por tercias uno remata y dos fildean alternadamente.

Ejercicio 3 : Objetivo: Adquisición de posición correcta con D_desplazamiento.



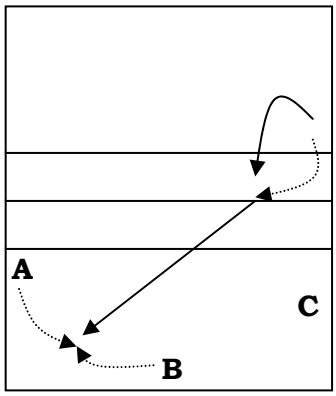
De pie un rematador **A** frente a dos bloqueadores **B, C** (fuera de la red) el rematador se lanza auto pase y remata por un lado **A D** o por arriba, los bloqueadores saltan, el defensivo está a cuatro **C** metros atrás y observa al rematador y fildea el balón lanzado.

Variantes:

- ♦ Golpe o dejadita
- ♦ Pegar sobre el bloqueo alto tallándola
- ♦ Pegar y que rebote en el bloqueo
- ♦ Ataque fildeo, el bloqueo, acomodada y ataque
- ♦ Hacerlo en la red

Ejercicio 4: Objetivo: Leer al atacante y moverse a buena posición de campo.

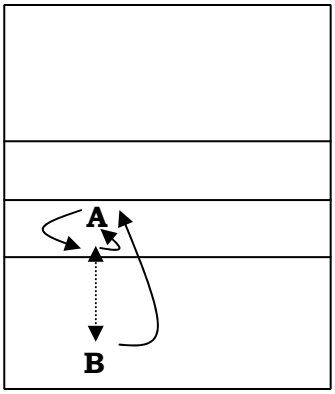
En cuartetos tres zagueros **A, B, C**, y del otro lado de la red uno remata **D**, éste se aproxima a la red y se lanza auto pase y remata en la misma dirección en que entra, los tres defensivos reaccionan a la dirección en que va el rematador y fildean.



Variante:

- ♦ Cambiar los ángulos de entrada
- ♦ Atacar de zaguero o muy cerca de la red
- ♦ Tirar dejaditas
- ♦ Adicionar un blanco para enviar el pase
- ♦ Adicionar remate y asistencia

Ejercicio 5: Objetivo: Control del balón.



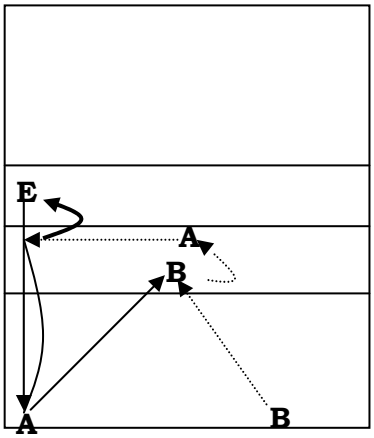
B da pase a **A** y se acerca a un metro de él, **A** lanza una dejadita **B** da pase nuevamente a **A** quien atrapa el balón y pega sobre **B** que retrocede y fildea.

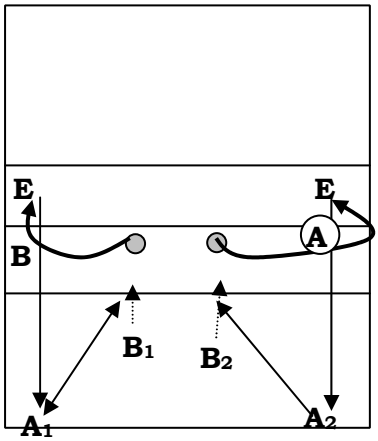
Variante:

- ♦ **A** puede volear entre cada ataque
- ♦ **B** puede defender una vez a la izquierda y una vez a la derecha en el fondo de la cancha **Ejercicio 6: Objetivo: Control del balón.**

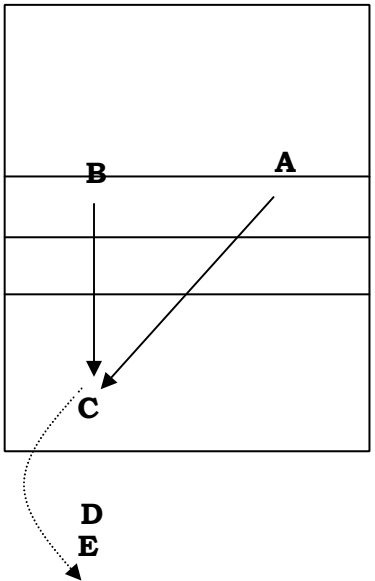
El jugador **A** en posición tres con un balón sobre las manos, se mueve con pasos laterales a posición cuatro, le da el balón al entrenador que está sobre una mesa, y se mueve hacia atrás cerca de la línea para defender el remate del entrenador y dirigirla al jugador B que penetra de posición 1, éste atrapa el balón y continúa el ejercicio.

Variantes: Por parejas **B_1** y **B_2** reciben el pase que fildean **A_1** y **A_2** y continúan el ejercicio.





Ejercicio 7: Objetivo: Leer la trayectoria de remate y mejorar la posición del cuerpo y de campo.



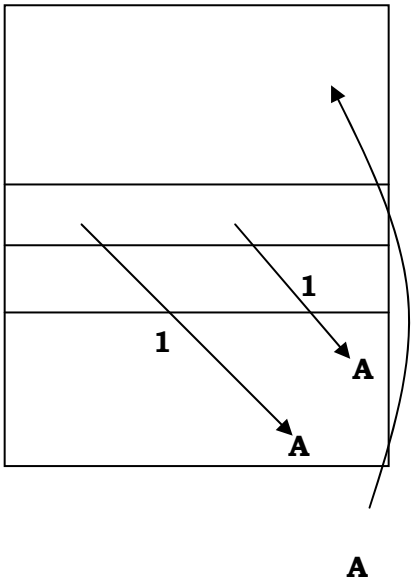
Un grupo de tres defensivos fildean en posición cinco a dos jugadores que lanzan auto pase desde posición dos y cuatro en la cancha contraria, en la línea y diagonal. Cada jugador fildea un remate diagonal y uno sobre la línea.

Variantes:

- ♦ Fildeo en posición uno
- ♦ Remate o dejadita
- ♦ Adicionar un acomodador como blanco
- ♦ Adicionar rematadores y bloqueadores

Ejercicio: 8: Objetivo: Mejorar la posición de campo respecto a dos trayectorias de remate.

El jugador **A** saca hacia posición cinco y después va a defender el primer tiempo que el entrenador **E_1** le remata, después defiende un remate del **E_2** cruzado y al fondo de la cancha por lo que se tiene que mover rápidamente hacia atrás.

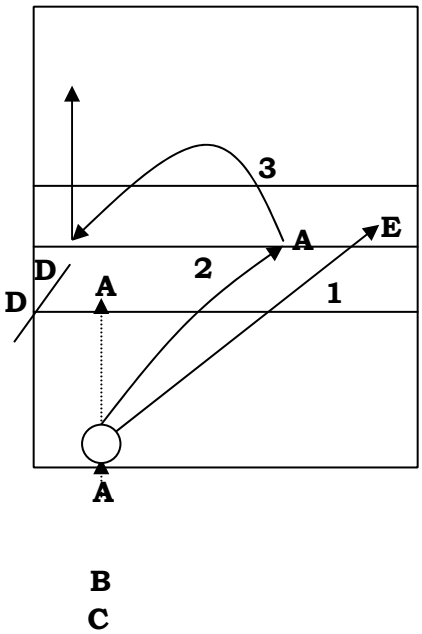


Ejercicio 9: Objetivo: Mejorar el fildeo y la asistencia.

El entrenador **E** sobre una mesa, remata a una tercia de jugadores que defienden uno a la vez en posición cinco; los defensivos deben fildear hacia un acomoda-dor que coloca al rematador de posición cuatro en la posición uno.

Variantes:

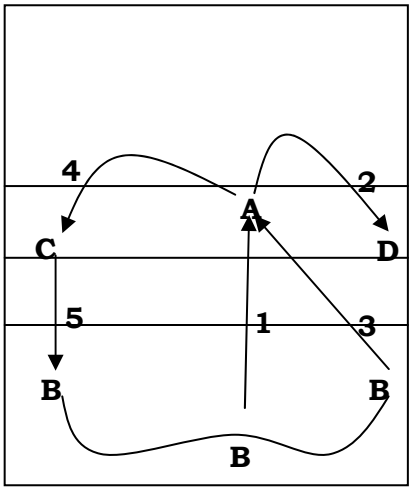
- ♦ Dos ataques a cada jugador, un remate y **D** una dejadita
- ♦ El entrenador remata desde distinta posición
- ♦ Los defensivos en diferentes posiciones.
- ♦ Añadir bloqueo al que remata



Ejercicio 10: Objetivo: Mejorar la posición de cuerpo y de campo.

El jugador **B** da pase al acomodador **A,** éste pasa hacia **C** o **D** quienes rematan de frente para que **B** se mueva frente a ellos y defienda pasando nuevamente a **B**.

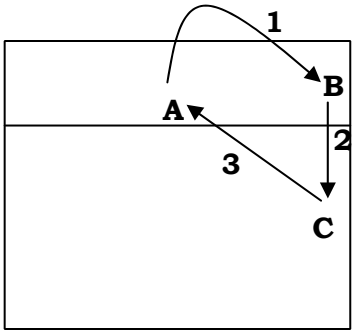
Variante: B se mueve del lado contrario al que acomoda **A** para fildear trayectorias diagonales.



Ejercicio 11: Objetivo: Mejorar el control del balón.

De pie el rematador **B** recibe el balón de **A** y remata hacia **C** quien fildea hacia **A.**

Variantes: la duración puede ser por uno o dos minutos, sin error por tercia o por todo el equipo, si el balón cae antes del tiempo inicia de cero.

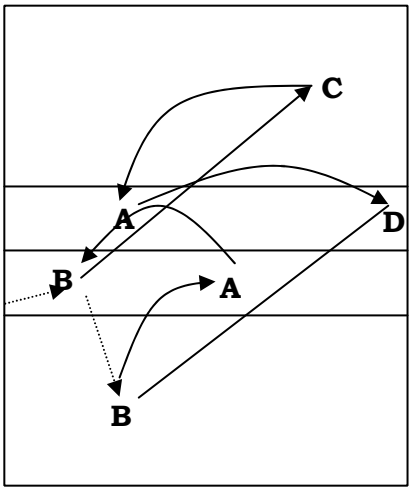


Ejercicio 12: Objetivo: control del balón.

B remata el balón desde posición cuatro a posición cinco de la otra cancha donde **C** fildea y **D** remata a posición cinco donde B fildea para que **E** continúe el ejercicio.

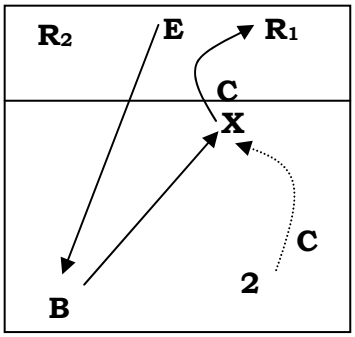
Variantes:

- ♦ Iniciar con los rematadores de pie
- ♦ Empezar sin rotación de los jugadores en ambos lados
- ♦ Adicionar el salto en la medida **E** en que vaya obteniendo el control
- ♦ Adicionar rotación si hay control
- ♦ Los acomodadores pueden atacar de
- ♦ segundo toque



Ejercicio 13: Objetivo: Control sobre el balón.

El entrenador **E** remata a **B** quien fildea hacia **X;** el jugador **C** en uno avanza hacia **X** y acomoda hacia $\mathbf{R_1}$ y $\mathbf{R_2}$ el entrenador alterna el remate a posición uno y cinco (**C** y **B**).

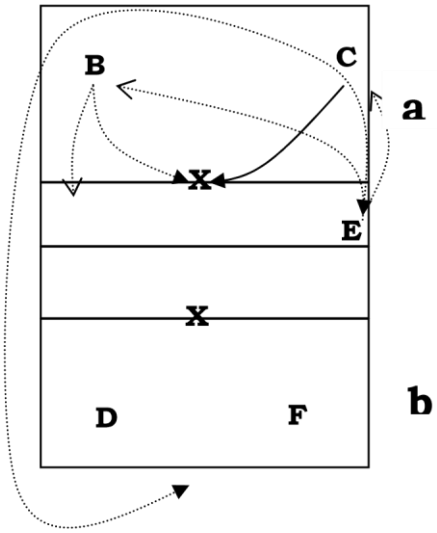


Variantes:

- **R1** y **R2** pueden convertirse en rematadores y golpear hacia el que acomodó
- El entrenador sobre una mesa del otro lado de la red inicia el ejercicio y continúa con $\mathbf{R_1}$ y $\mathbf{R_2}$ hasta que posición uno o posición cinco fallen

Ejercicio 14:

El entrenador pone el balón en juego, pegando hacia posición uno o cinco; en el lado **a**l balón es fildeado por **B** o **C** hacia **X,** el que no fildeó va a **X** y acomoda el que fildeó, remata a posición uno o cinco de la cancha contraria, la secuencia continúa.

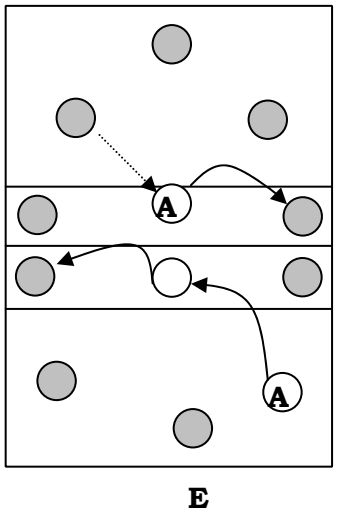


Variantes:

- Los jugadores pueden jugar en ambos campos
  - Pueden ser por tercias rotando las tercias

Ejercicio 15: Objetivo: destacar la defensa en seis vs seis.

Dos entrenadores localizados al fondo de cada campo, alternan lanzando balón al acomodador de su lado quien acomoda solo a posición cuatro. Este ejercicio se caracteriza porque los de posición cuatro de cada equipo son los que atacan, por tanto es posición cuatro vs posición cuatro.

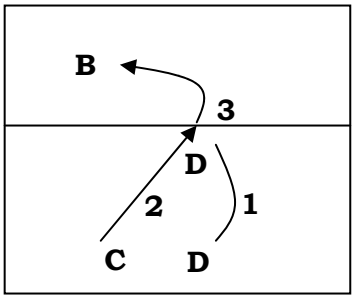


Variantes:

- ♦ Central vs central
- ♦ Posición dos vs posición dos

Ejercicio 16: Objetivo: control del balón.

Un jugador **B** está cerca de la red con un balón; y los otros dos **C** y **D** están en el fondo de la cancha en posición de defensa; el jugador **B** golpea el balón hacia cualquiera de los dos el que no fildea acomoda y regresa a defender; el jugador **B** continuará el ejercicio.



Variantes: el jugador que acomoda se da auto pase y remata, entonces el jugador **B** se convierte en defensivo.

Puntos clave:

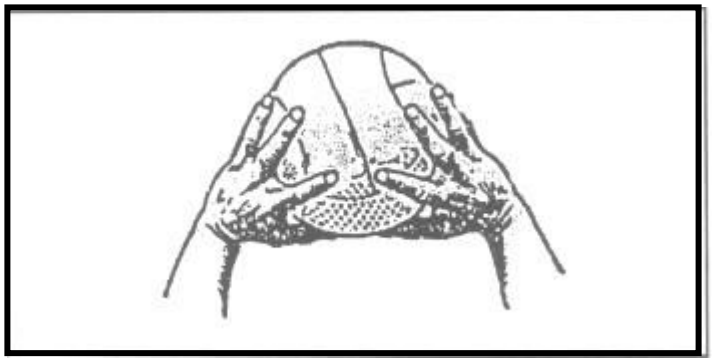
- ♦ Identificar o leer la intención del oponente y reaccionar
- ♦ Moverse a una buena posición de campo
- ♦ Defender con una mentalidad fuerte y decidida
- ♦ Tener correcta posición corporal

1.5 ACOMODADA

La habilidad técnica de colocar el balón por encima de la red en una posición ventajosa para el rematador se llama acomodada o colocación, de ahí que el jugador que ejecuta esta habilidad (acomodador o colocador) es la clave para el sistema de ataque de cualquier equipo. El acomodador juega el balón más del 35% de juego, por lo tanto, el entrenador debe dedicar tiempo a su preparación y perfeccionamiento. La acomodada conecta la recepción con el ataque y un buen acomodador no solo crea situaciones ventajosas para los rematadores, sino que genera confusión en el bloqueo de los oponentes. Existen fundamentalmente tres tipos de acomodada, que son: acomodada al frente, acomodada lateral, y acomodada hacia atrás, todos lo demás tipos de acomodada son derivados de éstas, los aspectos técnicos esenciales son los siguientes:

Posición de las manos

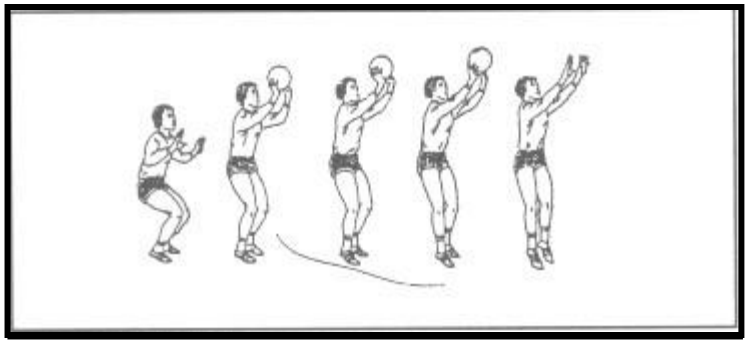
Las muñecas flexionadas hacia atrás con los dedos separados y ligeramente flexionados, los pulgares dirigidos uno hacia el otro, las palmas ligeramente hacia adentro y las manos separadas y tomando la forma del balón como se muestra en la siguiente figura.



Contacto con el balón

Para contactar el balón las muñecas y los dedos deben estar relajadas y flexibles, con el fin de disminuir la fuerza del balón al aproximarse (amortiguar el contacto); los diez dedos deben tocar el balón al momento de dar el pase o voleo pero los que tienen mayor fuerza en el contacto son los pulgares, índices y medios, el contacto debe ser combinado con suavidad y firmeza. Una buena acomodada depende de la flexibilidad en las muñecas y pulgares.

En la siguiente figura se muestran las áreas de las manos con las que se debe contactar el balón.



Lugar del contacto

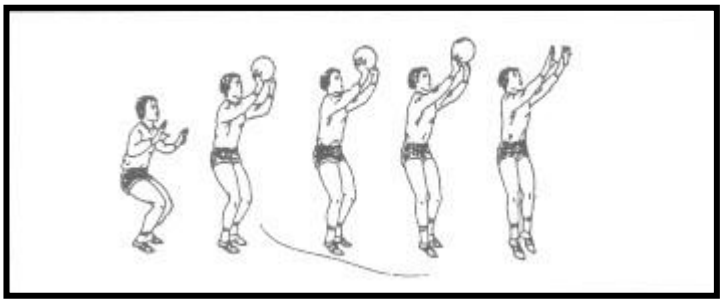
En general se debe hacer contacto con el balón a la altura de la frente, sin embargo, algunas veces se puede volear arriba de la cabeza cuando el balón viene alto o bien a

la altura del pecho cuando el balón viene bajo, es decir, que el punto de contacto para la acomodada depende de la situación de juego.

Contacto

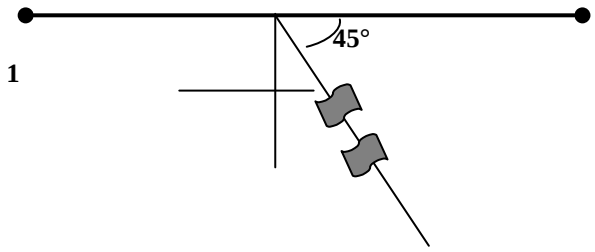
Al hacer contacto con el balón se realizan movimientos armónicos, aplicando la fuerza de todo el cuerpo y extendiendo las piernas, especialmente con las acomodadas altas o cuando el pase está lejos o separado.

El cuerpo se mueve como una unidad en forma vertical hacia el balón, la extensión de la parte baja del cuerpo es acompañada por la extensión de los codos en la dirección en la que se intenta acomodar.



Trabajo de pies

Antes de acomodar, el jugador tiene que moverse hacia el balón y quedar debajo de él, los pasos de aproximación y frenado usualmente son pasos laterales o cruzados en posición semiflexionada. El área de juego del acomodador es entre la posición dos y tres y a un metro de la red en un ángulo de 45º respecto a la red como lo muestra la siguiente figura.



Posición de los pies respecto a la red

ASPECTOS TÁCTICOS DE LA ACOMODADA

Campo de visión

El acomodador debe tener en cuenta todas las circunstancias del juego, la aproximación del balón, sus compañeros, el bloqueo para coordinar el tiempo y el lugar en que colocará el balón al rematador, evitando que los bloqueadores contrarios se anticipen a la trayectoria de la acomodada.

¿En qué momento debe observar el acomodador el blanco o punto al que va a acomodar? El momento adecuado es cuando el pase inicia su trayectoria y antes de que contacte el balón, antes o después no es conveniente y puede hacerlo mirando de frente el blanco o mirando de reojo.

Los criterios para seleccionar al acomodador son los siguientes:

- ♦ Actitud mental positiva y estable
- ♦ Cualidades de liderazgo
- ♦ Estatura: **Hombres** 1.90 metros o más **Mujeres** 1.80 metros o más (no aceptar personas bajitas, después serán un problema en el bloqueo)
- ♦ Habilidad para rematar y bloquear
- ♦ Buena memoria
- ♦ Habilidad para orientarse en la cancha
- ♦ Capacidad para soportar presiones del juego o de sus compañeros
- ♦ Habilidad de rapidez en el pensamiento (pensamiento táctico)
- ♦ De preferencia zurdo

El nivel táctico del ataque del equipo depende del nivel de habilidad técnico táctica del acomodador, en el mundo hay unos cuantos acomodadores de primer nivel de hecho en México hay una “crisis de acomodadores” la mayoría de los entrenadores encuentran más fácil enseñar y desarrollar rematadores que acomodadores, o se ignora la tarea o se ha perdido de vista la posición vital que tiene el acomodador. El entrenamiento de este jugador debe estar en estrecha relación con el ataque propio y el bloqueo contrario, ya que la trayectoria del balón tiene componentes:

- ♦ Horizontales
- ♦ Verticales
- ♦ Perpendiculares al plano de la red

Por ejemplo, una acomodada alta de tercer tiempo en posición cuatro, debe ir a 0.5 metros por dentro de la línea lateral y 0.5 metros separado de la red y requiere buena altura, por lo tanto, su principal componente debe ser vertical.

El acomodador debe colocar el balón lo más cerca de la trayectoria del rematador para sincronizar el tiempo del remate, el acomodador es completamente responsable de la precisión con relación al rematador.

El componente perpendicular de la acomodada debe ser cero (perpendicular a la red) o bien ligeramente negativo (separada de la red) es más fácil de golpear, en cambio, una acomodada con un componente perpendicular positivo (pegada a la red) es fácil de bloquear.

La siguiente tabla muestra una clasificación de los tiempos de acomodada del balón y el movimiento del rematador.

		Ejemplo
PRIMER TIEMPO	♦ El rematador está en el aire cuando el acomodador contacta el balón ♦ El rematador despega al mismo tiempo que el acomodador contacta el balón	Rápida B
SEGUNDO TIEMPO	♦ El rematador está en su último paso cuando el acomodador contacta ♦ El rematador está en su primer paso cuando el acomodador contacta	"2º Tiempo, jugada de combinación" "2º Tiempo al frente o atrás" "3º Tiempo a la posición cuatro"
TERCER TIEMPO	♦ El rematador se mueve cuando el balón alcanza la parte alta de su trayectoria	

Rápida A

El jugador al que se debe acomodar el balón es el que está siendo más productivo, igualmente hay que tomar en cuenta las debilidades en cuanto al bloqueo y la defensa del equipo contrario, además de que:

1. El entrenador selecciona el tipo de acomodada que se utilizará en cada rotación y el jugador que rematará.

2. El acomodador selecciona el tipo de acomodada y el jugador que rematará.

3. Los rematadores deciden el tipo de acomodada pero el acomodador selecciona al rematador.

Por ello es importante que el acomodador tenga poder de mando con sus compañeros rematadores.

PROCEDIMIENTOS DE ENSEÑANZA AL ACOMODADOR (SECUENCIA).

- ♦ Acomodada hacia el frente con buen pase
- ♦ Variar el pase izquierda, derecha, atrás para acomodar hacia el frente
- ♦ Pase que obligue al cambio de dirección del jugador antes de acomodar
- ♦ Pase cerca de la red para acomodada de frente
- ♦ Pase cerca de la red para acomodada hacia atrás
- ♦ Pase cerca de la red para acomodada con paso lateral
- ♦ Acomodada diagonal alta, tercer tiempo
- ♦ Acomodadas rápidas de primer tiempo
- ♦ Acomodada alta con salto
- ♦ Acomodada rápida con salto
- ♦ Acomodada saltando con una mano
- ♦ Finta de acomodada con salto y dejadita
- ♦ Acomodada con salto de cara a la red y con pase muy pegado
- ♦ Salto para acomodar que se convierte en remate
- ♦ Acomodada con fintas

La progresión de la enseñanza debe ser de lo fácil a lo difícil, por lo tanto:

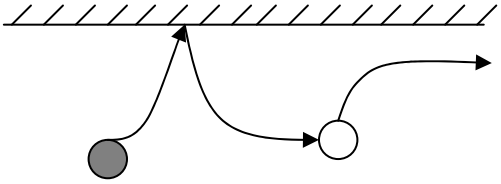
- ♦ El jugador debe practicar el trabajo de pies y movimientos del cuerpo sin balón o atrapando el balón, ahí el entrenador corrige y retroalimenta ajustando los movimientos preliminares
- ♦ El jugador acomoda a lugares predeterminados con consistencia y precisión se pueden utilizar objetos para señalizar la caída del balón a manera de blancos
- ♦ Se adiciona movimiento al trabajo del acomodador para que coloque con precisión hacia delante o hacia atrás y lateral, se relaciona la acomodada con el remate a lugares predeterminados; es conveniente grabar un video de las acciones del acomodador para que él pueda observar con detenimiento sus ejecuciones y corregir

Ejercicios:

Estos ejercicios tienen una secuencia que ayudará al acomodador a moverse eficientemente y acomodar bajo cualquier situación.

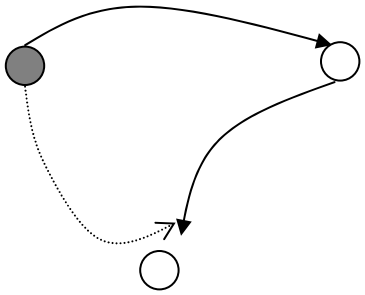
Ejercicio 1

En forma individual el acomodador lanza el balón contra la pared para que rebote y luego se coloca debajo de él y volea hacia el frente.



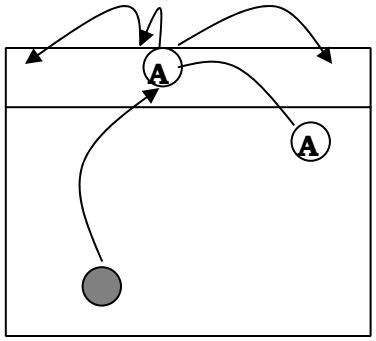
Ejercicio 2

Por parejas con un balón, el compañero lanza el balón al acomodador y se mueve a otro lugar, el acomodador deberá devolver con precisión el balón al nuevo lugar del compañero.

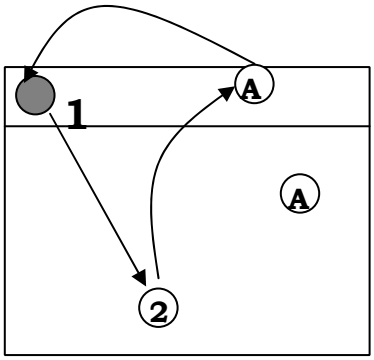


Ejercicio 3

El entrenador o un compañero lanzan el balón hacia la red en forma de pase, el acomodador se mueve hacia su posición y acomoda a blancos preestablecidos al frente y atrás se pueden utilizar recipientes grandes o compañeros de pie, cuidar que la altura del balón sea consistente, cambiar de posición después de 30 acomodadas buenas.



Ejercicio 4



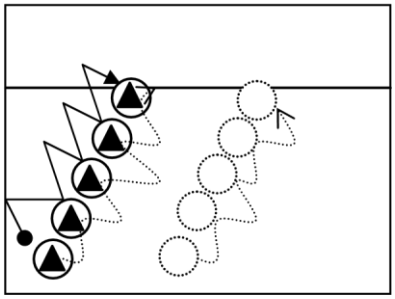
Por tercias con un balón, el jugador uno lanza el balón hacia el fondo de la cancha, el jugador dos pasa, el acomodador penetra y acomoda al jugador uno; cambiar de posición después de 20 acomodadas buenas.

Variantes:

- Acomodada hacia atrás
- Acomodada con salto
- Acomodada y asistencia

- Acomodada con malos pases

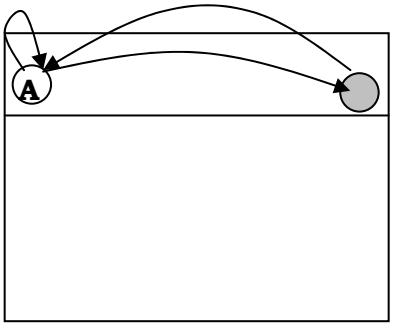
El siguiente grupo de ejercicios se enfoca a desarrollar la habilidad de tomar decisiones por parte del acomodador.



Ejercicio 5

El acomodador volea hacia arriba una y otra vez a lo largo de la cancha, un compañero camina a un lado de él dándole claves visuales.

Brazos abajo = acomodada baja
Brazos cruzados = acomodada media
Un brazo arriba = acomodada alta

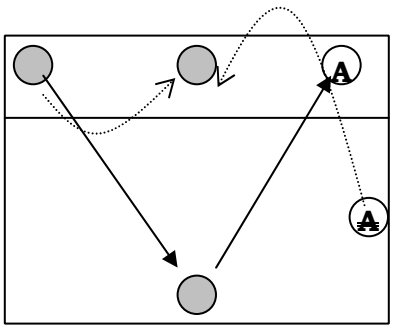


Ejercicio 6. Con dos balones

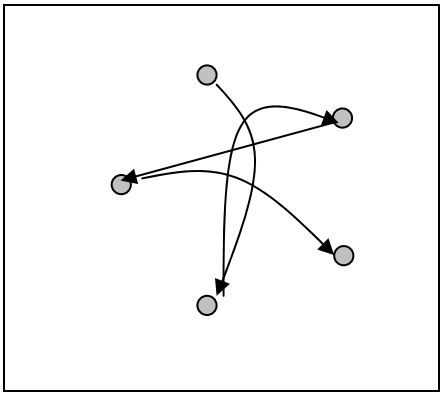
El primer balón del acomodador se autoacomoda y en el segundo toque volea tendido a su compañero, el segundo balón es un voleo continuo a su compañero con acomodada.

Ejercicio 7

En tercias con un balón y formación de triángulo, el jugador uno lanza el balón al fondo de la cancha hacia un compañero que da pase, el acomodador penetra para colocar el balón al rematador, éste define el tipo de acomodada primero, segundo o tercer tiempo.



Ejercicio 8

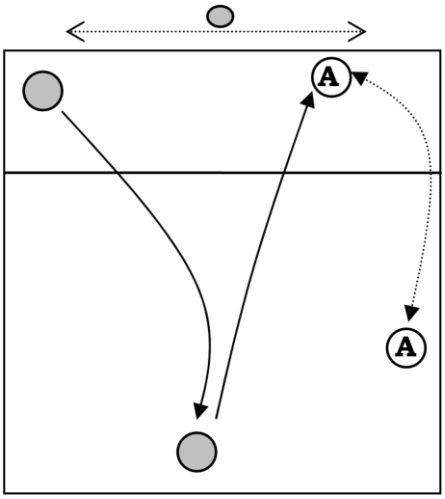


En quinteta con un balón, formación de estrella el acomodador envía el balón a la segunda persona hacia la derecha continuamente.

Variantes:

a. Dos balones
b. Tres balones
c. Cuatro balones

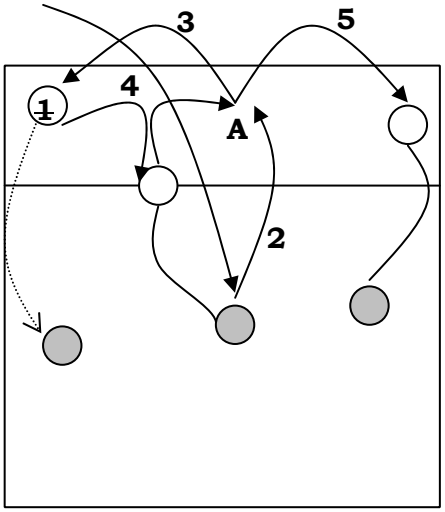
Ejercicio 9



En quinteta con un balón, el jugador en posición cuatro lanza el balón al fondo de la cancha, otro jugador en posición seis da pase al acomodador cerca de la red. En el momento del pase, el bloqueador se mueve dos pasos hacia cualquier lado, el acomodador busca evitar el bloqueo colocando el balón al lado contrario.

Variantes:

a. Acomodador en dirección del movimiento del bloqueo
b. El acomodador penetra desde zona uno
c. Acomodada con salto
d. El bloqueo se mueve después



1

Ejercicio 10

Un jugador que saca y tres que reciben y atacan, después de recibir, el acomodador coloca a cualquiera de los tres jugadores, éste salta y tira un dejadita hacia sus propios compañeros, quienes recuperan el balón al acomodador y éste vuelve a colocarla a la posición que elija. La tercera recuperación de balones es acomodada y rematada y se continúa con el servicio.

Variantes:

a. Añadir bloqueo
b. Acomodada con salto

Ejercicio 11

Se inicia colocando en el campo contrario un bloqueador y un defensa en posición seis, del lado del acomodador los jugadores o el entrenador lanzan pase al acomodador, el bloqueo se mueve a la izquierda o derecha y el defensa también, el acomodador coloca evitando el bloqueo y el rematador, ataca evitando el fildeo.

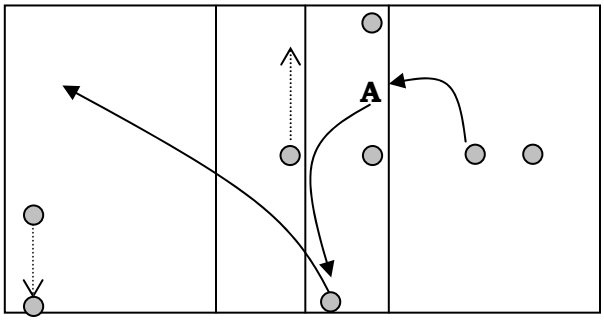
Variantes:

a. Adicionar movimiento del acomodador
b. Adicionar otro bloqueo
c. Adicionar un tercer atacante

EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

Ejercicio 12

Cada acomodador coloca dos veces con un balón, el entrenador lanza el balón para que el jugador se mueva adelante y atrás (voleo corto y largo)

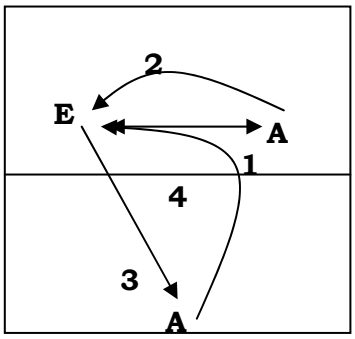


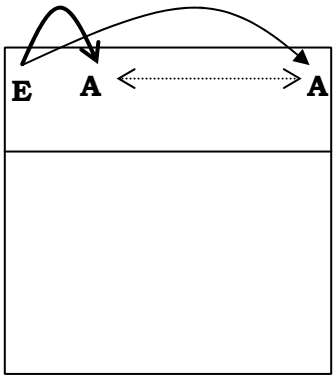
Variantes:

a. El acomodador se mueve a la izquierda y a la derecha o sea cerca y lejos de la red
b. El mismo ejercicio con dos balones

Ejercicio 13

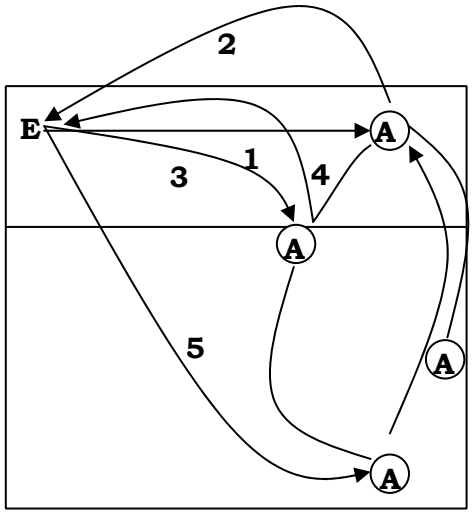
Después de acomodar, el jugador se separa de la red y fildea un balón para que un segundo acomodador penetre y acomode dándole continuidad al ejercicio.





Ejercicio 14

Después de acomodar, el jugador levanta dos balones lanzados por el entrenador, el primero lo dirige hacia él y el segundo hacia el otro acomodador para continuar el ejercicio.

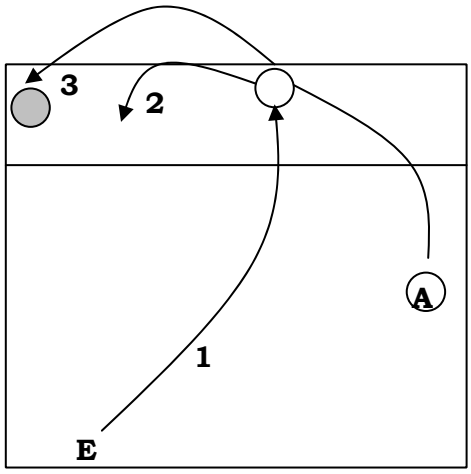


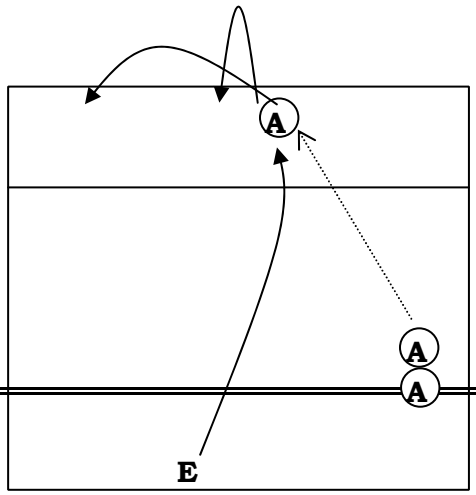
Ejercicio 15

El acomodador penetra desde posición cuatro, cinco o uno y acomoda dos balones seguidos uno en forma alta (tercer tiempo) a posición IV y otro en forma rápida B (primer tiempo) a posición III.

Variantes:

a. Acomodar, cada uno de los tipos de acomodada insistiendo en la precisión.



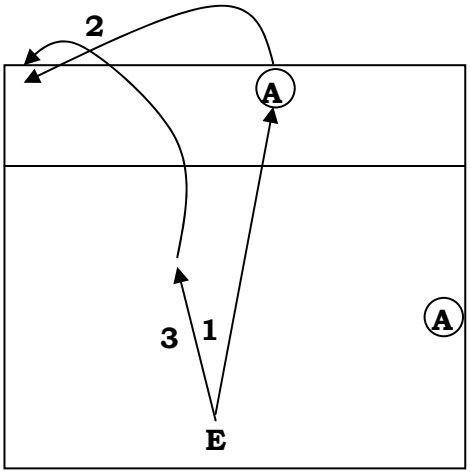


Ejercicio 16

El entrenador lanza pase hacia la posición III, el acomodador coloca dos balones seguidos de primer tiempo, uno corta enfrente y otro tendido en dos, el otro acomodador penetra para darle continuidad al ejercicio.

Variantes:

a. Con salto
b. Con pase difícil
c. Acomodador a la posición II hacia atrás corta, tendida y media

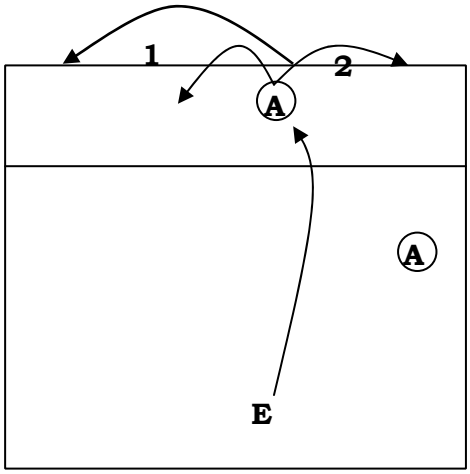


Ejercicio 17

Acomodada a posición IV desde cerca y lejos de la red, este ejercicio se ejecuta con dos balones cada uno acomoda dos veces, el primer pase es a la posición IV de tercer tiempo y el segundo es corto enfrente de primer tiempo.

Variantes:

a. Dos acomodadas con salto y dos sin salto



Ejercicio 18

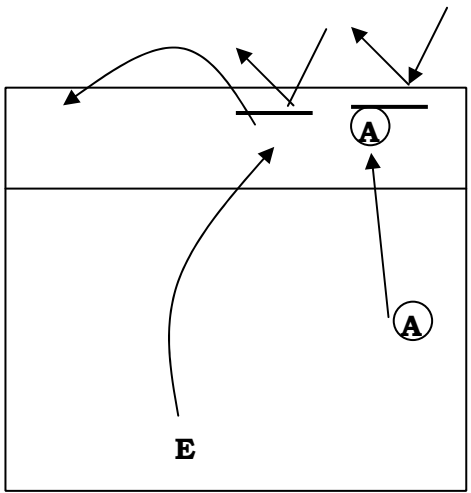
Acomodada a posición IV una vez con salto y otra vez en posición muy baja, el ejercicio es con dos balones, cada acomodador coloca dos veces; también pueden usarse como variantes las siguientes combinaciones:

a. Alta y tendida a posición IV
b. Rápida en A y tendida B
c. Rápida al frente A y atrás C
d. Tendida al frente en B y atrás en D

En todos los casos el entrenador lanza un pase de posición VI.

Ejercicio 19

El acomodador bloquea y después acomoda a posición IV.

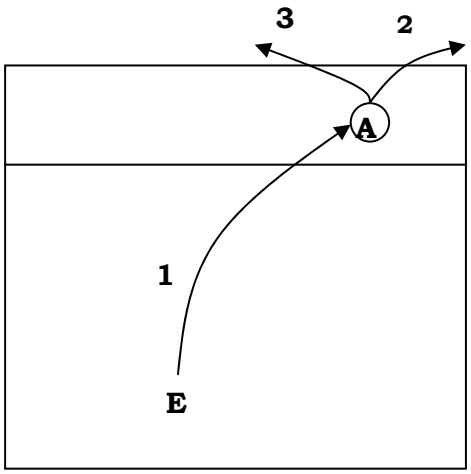


Variantes:

a. El acomodador defiende (finta) y luego penetra para acomodar en distintas trayectorias y tiempos a criterio del entrenador

Ejercicio 20

El acomodador ejecuta ataques de segundo toque y con salto en diferentes trayectorias hacia la cancha contraria, con ambas manos.



Variantes:

a. Después del bloqueo
b. Adicionar bloqueo contrario

Todos los ejercicios pueden tener tantas variantes como objetivos elija el entrenador para ellos; los propuestos en este capítulo son presentados sólo para orientar el trabajo en la parte práctica de este nivel.

1.6 REMATE O ATAQUE

En el voleibol el remate es la mejor manera de hacer puntos al oponente. El ataque es una parte muy importante y difícil de dominar con todas sus variantes y alternativas de combinación. La eficacia del remate representa un posible indicador de resultados, la maestría del rematador consiste en traspasar con un golpe al balón por encima de la red, el doble o triple bloqueo y los tres o cuatro defensivos. En el nivel 1 se revisaron los aspectos fundamentales de la técnica del remate, por lo que en este nivel el enfoque se orientará hacia las variantes del remate y los ejercicios para desarrollar en nuestros jugadores, esta habilidad ofensiva en combinación con los elementos tácticos.

Para fines de análisis podemos dividir el movimiento de remate en los siguientes componentes:

1. Actitud mental en preparación para el remate (mentalidad, inteligencia y gusto del rematador)
2. Aproximación y despegue en dirección y sincronía con el vuelo del balón

3. Vuelo de brazos, movimientos en el aire, balanceo del cuerpo y de los brazos
4. Contacto con el balón; movimiento del brazo, golpe, control, dirección y caída

Las opciones tácticas del remate están directamente relacionadas con los componentes técnicos y esto nos permite distinguir los siguientes aspectos:

- ♦ Control del balón, dirección y trayectoria del remate
- ♦ Velocidad y poder de ataque
- ♦ Variantes en la carrera de entrada, cambios de posición
- ♦ Unirlo con el bloqueo
- ♦ Unirlo con la defensa

En la práctica los aspectos técnicos y tácticos se identifican en las siguientes cuatro variantes:

- ♦ Variación de la velocidad y lugar del remate y su amplitud
- ♦ Variación del punto de contacto alto o bajo y su amplitud
- ♦ Combinación del tiempo, cambio de dirección y amplitud de manejo de posibilidades, por ejemplo, fintas, tiros cruzados, remate al bloqueo, cambio de velocidad, etcétera
- ♦ Golpeo por la izquierda o la derecha de la línea del cuerpo y la amplitud de posibilidades

El alcance y amplitud del punto de contacto con el balón son los factores más importantes del remate. Además de la colocación y sincronización del tiempo (timing).

La velocidad, balance del peso y fuerza (potencia) son elementos clave para el ataque, sin embargo, un buen rematador requiere un gran control con la muñeca y el uso de fintas y trayectorias de último momento, por lo tanto, debe poseer un ritmo de ataque durante el juego, que le permita utilizar varios tipos de ataque en forma estable.

La altura en el contacto y la habilidad para controlar el balón desde varios puntos por parte del rematador, ajustes de ángulo y espacio para la defensa, lo que hace más efectivo el ataque. Asimismo los cambios en tiempo, dirección de entrada y fintas con el cuerpo, permiten un amplio rango de ataque.

El control en el remate es esencial y requiere de un buen trabajo de pies en la aproximación, sobre todo en los dos últimos pasos y el balance en el aire. Asimismo, no sólo se debe dominar la entrada de frente, sino también las entradas curvas con fintas y en combinación con otros jugadores. Además es necesario controlar el momento de pegarle al balón, por ejemplo, cuando está en su punto más alto o antes de que alcance su punto más alto con la habilidad de estar balanceado, relajado y extendido en el aire,

esto crea el mejor momento, junto con el uso de la respiración, para contactar, controlar y dirigir el balón durante el remate.

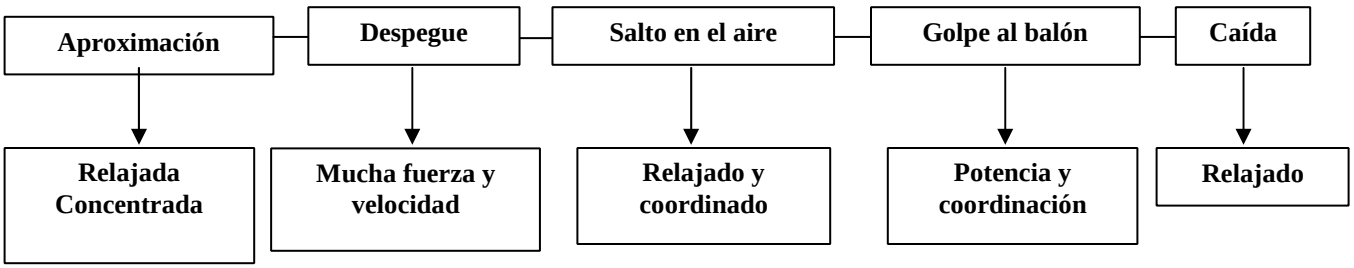
La variación en la amplitud del remate (o de sus posibilidades) depende de varios factores, por ejemplo: vuelo del balón, altura del contacto, despegue en un solo pie (corrida), fintas con diferencias de tiempo y de lugar, etcétera.

En la entrada de frente el punto de contacto con el balón puede estar con relación en la línea media longitudinal del cuerpo (línea del cuerpo) enfrente del lado izquierdo; enfrente, del lado derecho, enfrente de la cabeza, fuera del hombro derecho, etcétera. Estos diferentes puntos de contacto, permiten un amplio rango de ataques, además del giro del cuerpo en el aire, determina en parte la dirección final del remate. Esta variedad le da la iniciativa y la ventaja al rematador sobre el bloqueo y la defensiva.
El ataque en el voleibol es una combinación compuesta de la recepción y la acomodada para crear una condición favorable para el rematador, si el remate es bueno o no depende de la inteligencia, poder y técnica del rematador. La mayoría de los jugadores gustan de rematar y poner mucho énfasis en ello, sin embargo, no dominan todas las variantes que derivan de las dos formas principales:

a) remate de poder (tercer tiempo) y
b) remate rápido (primer tiempo)

Desde la aproximación hasta la caída final, la ejecución de remate es una combinación de movimientos de gran fuerza y de relajación, que operan coordinadamente como lo muestra el siguiente esquema:

MOMENTOS DEL REMATE



CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LOS MOMENTOS

Aproximación

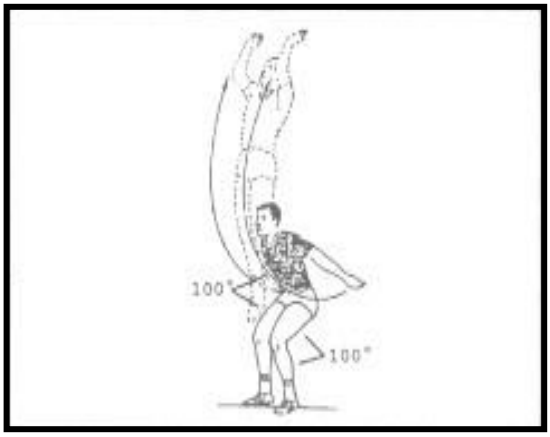
La longitud de los pasos es de menor a mayor, el penúltimo paso es el más largo y produce descenso del centro de gravedad, así como la transferencia de la dirección

hacia arriba en el momento de aplicación de la fuerza, los últimos dos pasos y el salto son la clave para ajustar el tiempo de remate.

La velocidad de la aproximación es de lenta a rápida.

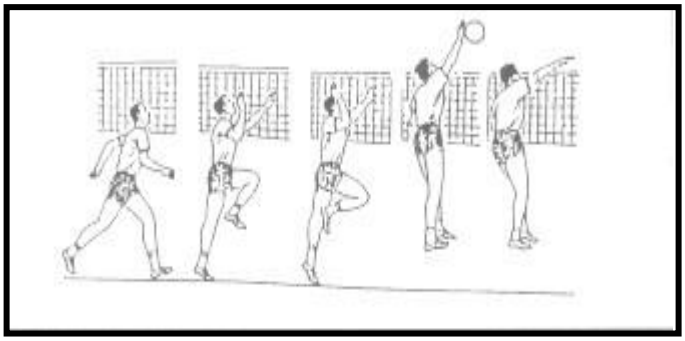
Despegue

El ángulo de la cadera y las rodillas es de 100º aproximadamente.



La aproximación y despegue deben ser flexibles y variados porque algunas veces el jugador tiene que cambiar la dirección de entrada con los dos últimos pasos. Además la velocidad de aproximación puede ser lenta o muy rápida; la distancia de pasos puede ser cerca o lejos por tanto el número de pasos puede ser mayor o menor. La dirección de entrada puede cambiar, ello depende de la precisión y situaciones de la acomodada.

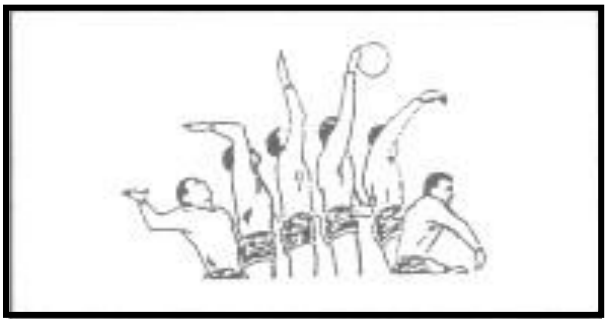
En la siguiente figura se observa la aproximación y despegue sobre un pie que es una variante de remate utilizado en jugadas de combinación.



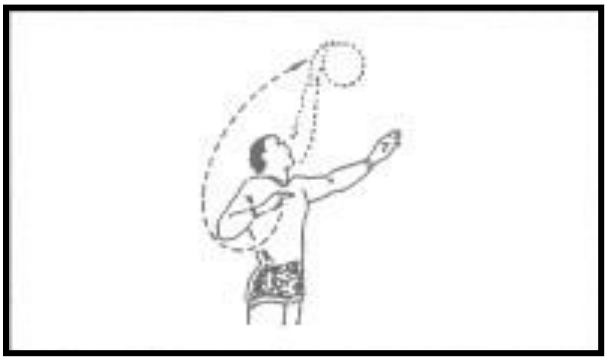
Balanceo de brazos y acción de golpeo

Hay diversos tipos de movimientos de brazo para golpear el balón, dos de ellos son los siguientes:

- ♦ Golpeo a partir del brazo flexionado como en la siguiente figura



♦ Golpeo a partir de rotación del brazo como en la siguiente figura



Sin embargo, no importa cuál sea el estilo para rematar, por eso podemos destacar los siguientes puntos esenciales:

1. Hacer la trayectoria del movimiento en curva, no en línea recta, para dar al balón el efecto o rotación necesaria.
2. Pegarle al balón con un movimiento de látigo en el punto más alto pero no como una vara recta; el movimiento de látigo es rápido y armónico, acelerado hacia el frente, no tieso y lento.
3. Golpear el balón lo más alto posible, subiendo el hombro y extendiendo el brazo que pega al máximo, no bajar el hombro por intentar pegar fuerte y golpear a baja altura.
4. Golpear el balón con toda la mano abierta, ésta debe tomar la forma del balón como una manopla que envuelve y controla el balón.
5. Aplicar el peso de la parte superior del cuerpo al balón en el momento del contacto; empujar con el pecho cuando el balón esté cerca de la red, o empujar con el abdomen para balones separados de la red. No se debe usar solo el movimiento del brazo. El golpe de remate es el fin de una secuencia de movimientos en los que todo el peso corporal debe manejarse para aplicar el golpe al balón con el brazo.

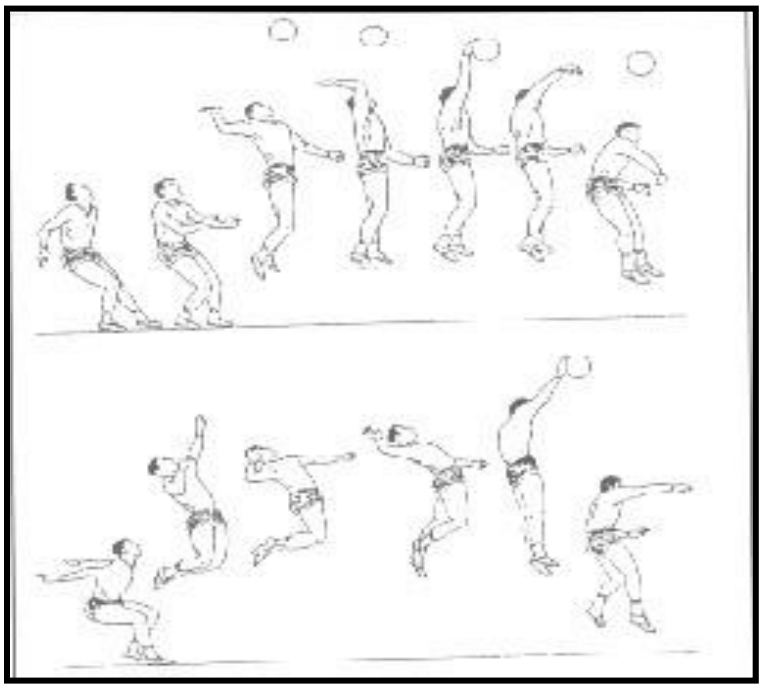
Siguiendo estos cinco pasos, no importa el estilo de remate o movimiento de brazos que se haga, el rematador tendrá grandes posibilidades de éxito.

Remate rápido

Las diferencias entre los remates de primer tiempo y los de segundo y tercer tiempo son las siguientes:

- ♦ En el remate rápido la distancia de aproximación es más rápida que en los remates de tercer tiempo, por lo que sólo se utilizan uno o dos pasos, inclusive se puede saltar en el mismo lugar
- ♦ La extensión del brazo es menor que en el remate alto y la aceleración del brazo y muñecas hacia adelante es mayor
- ♦ El ángulo de flexión de la cintura y las rodillas en el despegue es menor en los remates rápidos que en los de tercer tiempo en los que el jugador puede flexionarse más. En los remates rápidos dicho ángulo es de 110º o más y algunos jugadores saltan sólo con una pequeña flexión y sobre la punta de los pies
- ♦ La acción del cuerpo en el remate rápido es menor que en el remate alto, en el primero el jugador golpea el balón con el empuje solo de la musculatura escápulo humeral mientras que en el segundo, el empuje es con la totalidad del cuerpo y el abdomen

Las siguientes figuras muestran la diferencia entre ambos tiempos de remate.



El entrenador debe enseñar a los jugadores a distinguir entre remates de primer, segundo y tercer tiempo y practicarlos en diferentes formas. Como se mencionó antes, el remate rápido tiene tres diferentes tiempos de golpeo:

a. El rematador despega antes de que se haga la acomodada, este es el tiempo más rápido que poseen los jugadores de alto nivel con gran salto y habilidad.
b. El rematador salta justo cuando el balón es contactado por el acomodador.
c. El salto del rematador y la acomodada se ejecutan al mismo tiempo, es lo más frecuente entre los jugadores de medio nivel.

Entre los principiantes, es muy común que salten después de la acomodada. Lo más importante es que el acomodador y el rematador ajusten y coordinen su tiempo, esto depende de la trayectoria del pase y el tiempo de contacto del acomodador con el balón, por ejemplo: si el pase es muy bajo, la entrada del rematador debe ser retrasada para dar tiempo a la acomodada. En caso contrario, en que el pase es alto y cerca de la red, el rematador debe apresurar su entrada.

Además depende también de:

- ♦ El tiempo de entrada y despegue del acomodador
- ♦ La velocidad del brazo del rematador

PRINCIPIOS PARA EL ENTRENAMIENTO DEL REMATE

1. Ejecutar los puntos clave repetidamente, la estructura del remate es complicada, sin embargo, los puntos clave son el despegue y la acción del golpe al balón por lo que se deben practicar estos aspectos para mejorar el remate al máximo nivel de alcance.
2. Dominar remates rápidos y remates de tercer tiempo, no importa si la posición del jugador es como centro o rematador lateral, todos los jugadores deben dominar la técnica correcta.
3. Practicar diferentes situaciones de acomodada, tanto el acomodador como el rematador deben sincronizar sus acciones con acomodadas con buen y mal pase de frente, en diagonal, acomodadas rápidas altas y diagonales, debido a que la acción de los brazos y el remate no es el mismo en todos lo casos, el entrenamiento específico del rematador desde las diversas posiciones se verá con detalle en el nivel 3.
4. Mejorar las habilidades individuales que los jugadores han dominado en la técnica básica de remate, el entrenador debe propiciar el desarrollo de habilidades específicas de remate que le den opciones tácticas al jugador, tales como: remate muy diagonal, remate a la banda, remate utilizando al bloqueo, cambios de velocidad, colocación del remate. La experiencia nos ha enseñado que el buen rematador no es sólo potente, sino inteligente y hábil para manejar el balón.
5. Desarrollar la inteligencia táctica, el entrenador debe enseñar a los jugadores a anticiparse a la aproximación del balón y despegar en el momento y lugar correcto,

además de observar toda la acción de juego en la cancha, por ejemplo: dónde están los puntos débiles, cómo aplicar las habilidades individuales y utilizar el bloqueo contrario, etcétera. Recordemos los tres pasos, observar, decidir y actuar.

6. Combinar el remate con otras técnicas del juego, el entrenador debe entrenar el remate en situaciones similares al juego, por ejemplo: combinado con la acomodada, bloqueo, defensa de campo, remate después de bloqueo, después de defensa, después de recepción, secuencias de varios remates, remate de contraataque con jugadas, para crear antes del juego las condiciones de adaptación y aplicación de las habilidades del jugador.

CONSIDERACIONES ACERCA DE LA PROGRESIÓN DE LA ENSEÑANZA

Existen tres formas principales de enseñanza del remate que han sido desarrolladas por varios autores:

a. La enseñanza con el método análisis/síntesis, el cual implica practicar los movimientos principales en forma separada y combinarlos bajo condiciones facilitadas para formar una técnica sencilla.
b. La enseñanza con el método global, que se basa en la acción de todo el cuerpo en forma coordinada desde el principio, es decir, la ejecución del movimiento total en condiciones facilitadas y con movimientos de alta transferencia motriz hacia el movimiento de remate; por ejemplo: lanzar una pelota de tenis con salto por encima de la red. Sin embargo, aquí como en el caso anterior, la dificultad estriba en que cuando se pasa de la situación facilitada a la situación de juego muchos elementos del propio juego, como la acomodada, la recepción, etcétera, representan una gran dificultad para el principiante.
c. Una tercera forma de enseñanza es un método que reúne las mejores características de los dos anteriores y su principal acento es la simplificación de las condiciones de entrenamiento, por ejemplo: disminuir la altura de la red y disminuir la altura del balón que es lanzado por un compañero o por el entrenador a un metro o rápida sobre la red, para evitarle al que aprende, el trabajo de calcular la trayectoria y caída del vuelo del balón y sincronizarlo con su entrada, lo cual es bastante difícil.

De una u otra manera las tres formas de enseñanza descritas ubican dos dificultades principales en la acción de remate:

- ♦ El problema de la coordinación del salto y la ejecución en el aire del movimiento de remate
- ♦ El problema de sincronización de tiempo y posición entre el que acomoda, el vuelo del balón y la red

El aprendizaje de la secuencia de movimientos no implica tanto problema para los principiantes, es decir, correr, saltar, caer, la mayor dificultad es aprender la coordinación con la percepción de espacio tiempo y tomar la decisión en función del vuelo del balón de cuándo iniciar la carrera en qué momento y dónde saltar para encontrar el balón al alcance de su brazo para rematar.

Tomando en cuenta estas consideraciones se dan dos recomendaciones para la enseñanza del remate:

- ♦ El proceso metodológico debe iniciar con balón lanzado a baja altura (un metro o rápida en A)
- ♦ El contenido de los ejercicios debe permitir una retroalimentación positiva acerca de la calidad de las ejecuciones para que el jugador perciba sus aciertos o errores y mejore sus movimientos, por tanto, se deben presentar condiciones facilitadas en las que el jugador tenga la sensación de logro a partir de movimientos sencillos bien ejecutados, en la serie de ejercicios propuestos se considera este aspecto

Un método recomendado para introducir la técnica de remate, es la siguiente:

1. El entrenador lanza acomodadas específicas (un metro, rápida, etcétera)
2. El entrenador lanza al acomodador para que coloque balones en trayectoria preestablecida.
3. El entrenador volea con pase alto al acomodador desde diferentes posiciones para que éste acomode trayectorias preestablecidas con mayor altura.
4. En una línea de rematadores, el de atrás da pase para que el de adelante remate.
5. El entrenador lanza servicios fáciles, el de atrás da pase, el de adelante remata.
6. El entrenador lanza servicios fáciles para que el que reciba ataque.
7. El entrenador lanza servicios fáciles a cualquiera de dos jugadores que después de recibir atacan.
8. El entrenador saca en forma normal para que por tercias se ejecute recepción, acomodada y remate.
9. Remate entre situaciones de juego:
   - ♦ Varios tipos de acomodada
   - ♦ Remate contra bloqueo
   - ♦ Remate después de defensa
   - ♦ Remate consecutivo

EJERCICIOS

Después de la enseñanza del remate, éste debe ser practicado en situaciones lo más cercanas al juego. Los ejercicios de remate sin bloqueo, sólo se usan para calentar o

como repeticiones de movimientos técnicos. Los ejercicios se deben ejecutar con un enfoque técnico táctico en las siguientes áreas:

Técnica individual

a. Progresión básica de la transición de recepción al ataque
b. Progresión básica de la transición de defensa al ataque

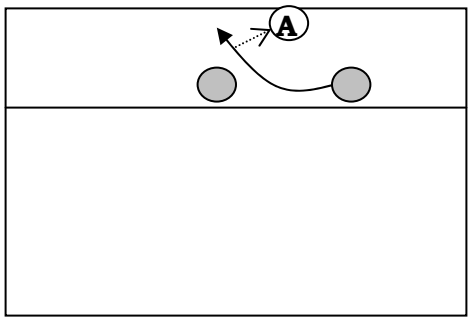
Táctica individual

a. Remate a ciertas áreas de la cancha: utilizar blancos ya sea para dirigir el balón hacia ellos o lejos de ellos.
b. Ataque contra bloqueo.
   - ♦ Evitándolo
   - ♦ Utilizándolo
   - ♦ Por encima de él

Primero con bloqueo pasivo estacionario, después con bloqueo activo y jugadores en movimiento.

Táctica de equipo

a. Remates a acomodadas sencillas desde diferentes zonas, por ejemplo: rápida A, B o C.
b. Remates en jugadas de combinación al frente, atrás, etcétera.



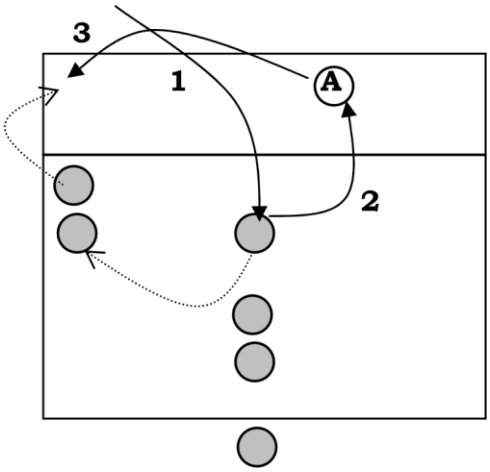
c. Añadir a las jugadas de combinación un tercer tiempo y el ataque del zaguero desde diferentes posiciones.

La progresión debe ir de lo simple a lo complejo. Sin una técnica individual sólida, sin un pase consistente y una acomodada de calidad, cualquier sistema falla fácilmente; es mejor la perfección en lo simple, que el caos en lo complicado.

EJERCICIOS DE REMATE SIN BLOQUEO

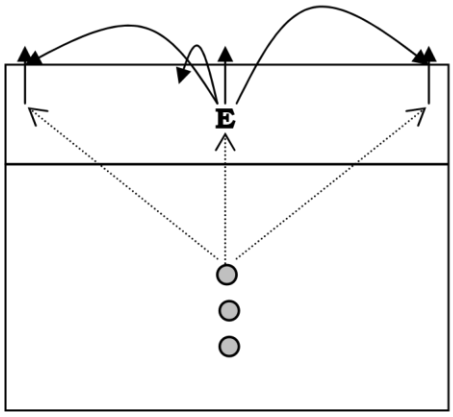
Ejercicio 1

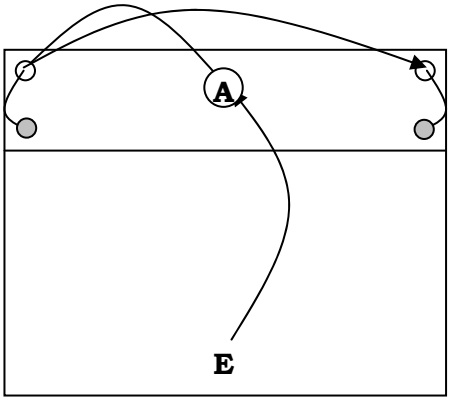
Una línea de receptores dan pase al acomodador, después ponen a la línea de rematadores en posición cuatro.



Ejercicio 2

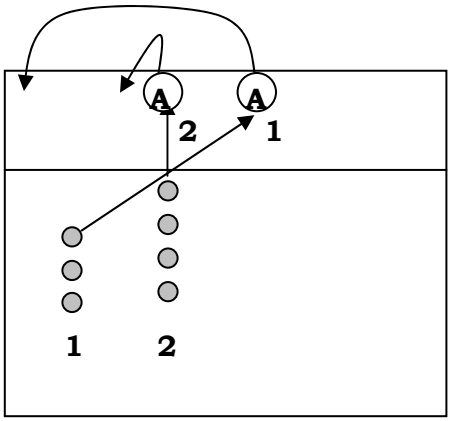
El entrenador lanza balones a cada posición tres, cuatro y dos, y una tercia de rematadores ataca desde esas posiciones cada seis balones por jugador (18 por tercia) cambio de posición. Al terminar recogen balones del otro lado.





Ejercicio 3

El entrenador lanza balones desde el fondo de la cancha, el acomodador coloca hacia posición cuatro y éste la combina para que ataque el jugador de posición dos.

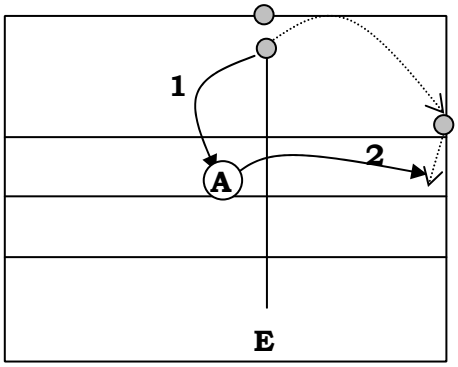


Ejercicio 4

Dos líneas de rematadores, la línea uno juega el balón al mismo tiempo, la línea uno remata un balón alto y la línea dos remata; primer tiempo después de ambos ataques, se escucha el rebote del balón en el piso y entre menor sea la diferencia en tiempo entre cada balón, mejor es el ritmo del ejercicio, éste debe ser continuo.

Variantes:

a. Los jugadores cambian de línea de ataque
b. Acomodada con salto



Ejercicio 5

El entrenador saca hacia una línea de receptores, un jugador espera la recepción la acomodada y remata, los receptores se convierten en rematadores.

Ejercicio 6

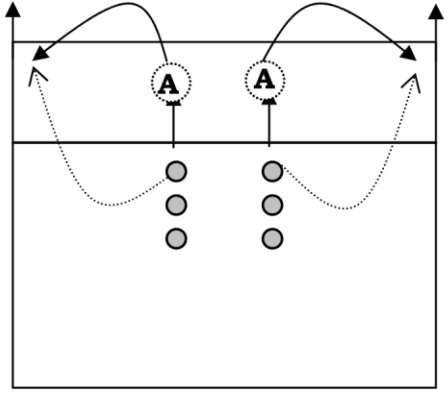
Dos acomodadores y dos líneas de rematadores, cada línea da pase a su acomodador y remata enfrente y atrás.

Variantes:

a. Después de pasar todos los rematadores los acomodadores, se colocan del otro lado de la red y así cambian la dirección en la que acomodan.

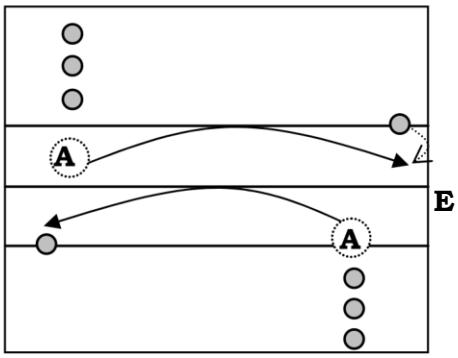
Ejercicio 7

Una línea de jugadores, juega el balón al acomodador para que otro jugador en posición cuatro remate al acomodador del lado contrario, bloquea y después acomoda para que su compañero remate contra el bloqueo del primer acomodador y así sucesivamente.



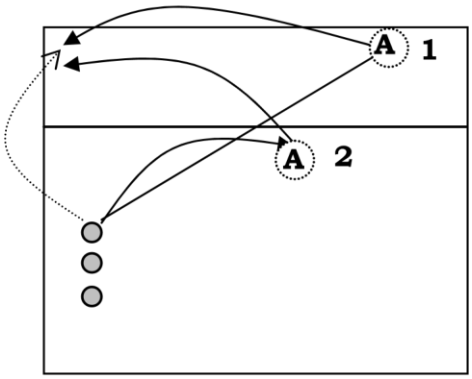
Ejercicio 8

Una línea de rematadores y dos acomodadores, uno está cerca de la red y otro detrás de la línea de ataque, el primer balón se lanza al acomodador uno, el segundo al acomodador dos, este ejercicio ayuda a practicar el remate en un ángulo de acomodada muy abierto y difícil. Cada jugador remata dos veces seguidas.



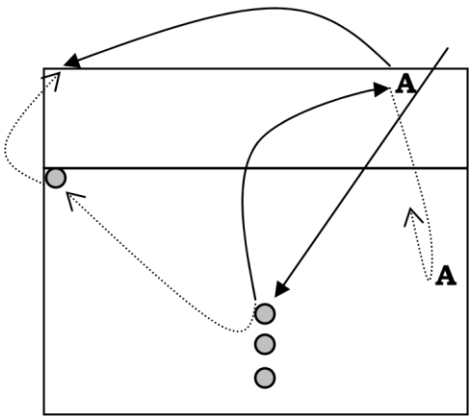
Ejercicio 9

El entrenador pega al balón hacia el defensor, el acomodador inicia como zaguero y penetra a acomodar al rematador, éste remata y se convierte en defensor y viceversa.



Variantes:

Para el grupo de ejercicios anteriores es posible hacer muchas variantes, trabajando los mismos elementos pero con una sensación de novedad para el jugador, los cambios más importantes para el ataque son los siguientes:



1. Ángulo de juego: el entrenador o el jugador puede iniciar en las posiciones uno, cinco, seis, o el rematador en posición cuatro, tres, dos. Si se combinan estos ejercicios se tienen nueve variantes.

2. La posición y movimiento del rematador
   - ♦ El rematador no recibe
   - ♦ El rematador toma parte en la formación de recepción
     a. El rematador recibe y luego ataca
     b. Otro jugador recibe para que el rematador ataque
   - ♦ El rematador empieza cerca de la red
   - ♦ El rematador primero bloquea y luego ataca

- ♦ El rematador primero defiende y luego ataca

3. Remate original
   - ♦ A la banda o línea o en diagonal
   - ♦ Cerca de la red o al fondo de la cancha
   - ♦ De primero, segundo o tercer tiempo

4. Segunda acción
   - ♦ Festejar en los puntos buenos
   - ♦ Correr hacia atrás y preparar el contraataque
   - ♦ Bloquear
   - ♦ Defender
   - ♦ Sacar

A continuación se dan algunos **principios tácticos** que deben seguir los rematadores y se proporcionan ejercicios que ayudan a desarrollarlos.

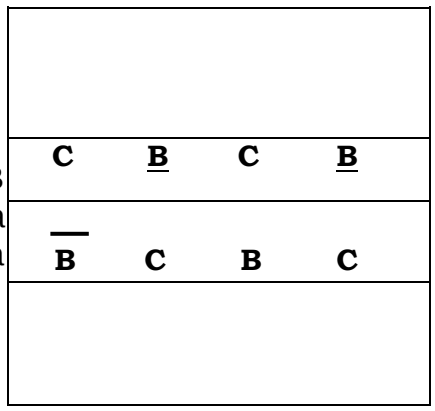
1. El jugador debe ser capaz de atacar sobre cualquier dirección de y en el campo contrario.
2. Atacar diagonalmente después de una acomodada baja.
3. No desperdiciar el ataque si la acomodada no es muy buena.
4. Atacar sobre el jugador que menos defiende.
5. Atacar con cambios de velocidad (dejaditas, “cáscaras”) sólo con los balones que están cerca de la red.
6. Atacar sobre el bloqueo más bajo o el peor defensa.
7. Atacar el área de juego que no está cubierta por la defensa o que es defendida por el acomodador.
8. Después de una acomodada de primer tiempo atacar en diagonal hacia los lados.
9. Si no hay asistencia al bloqueo, se puede lanzar una dejadita detrás de él.
10. Si el balón está muy cerca de la red, el jugador deberá utilizar el bloqueo para que toque el balón y lo envíe hacia fuera.
11. No desperdiciar o volar ningún balón, buscar enviarlo a un lugar descubierto en la otra cancha contraria.
12. ..No fallar o volar ni el primer ni el último ataque.
13. No se debe fallar un ataque sin bloqueo.
14. El ataque del rematador depende del sistema de defensa del oponente.
15. Si el bloqueo central llega tarde se debe atacar en diagonal.
16. Cambiar o alterar la técnica de ataque.
17. Cuando se ataca con balón separado, se debe atacar sobre las líneas laterales (a la banda)

Ejercicios para la táctica individual en el ataque

Ejercicio 10

Principio 5:

El jugador C ataca después de auto pase, el jugador B bloquea. Si el jugador B no bloquea entonces C remata fuerte si B bloquea entonces C evade el bloqueo o lanza una dejadita.



Ejercicio 11

Principio 13 y 12:

Los jugadores atacan después de diferentes actividades, por ejemplo:

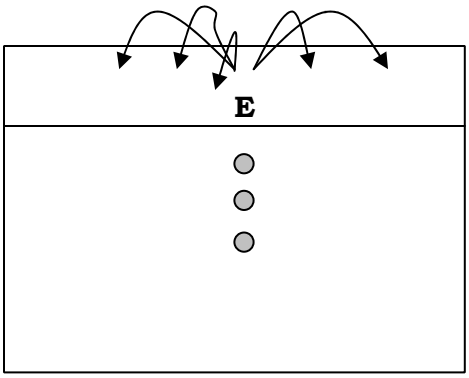
- ♦ Ataque después de rodada en colchón
- ♦ Ataque después de rueda de carro
- ♦ Ataque después de bloqueo

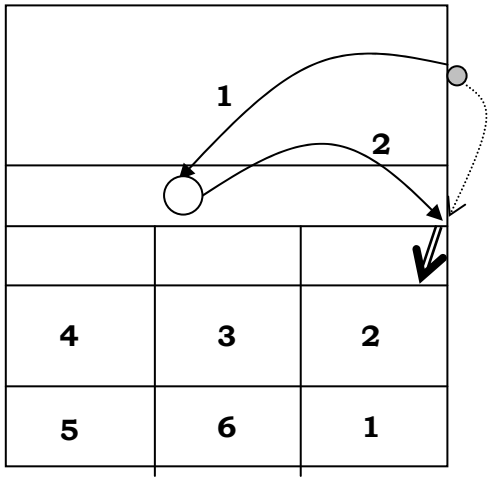
En todas las ocasiones, el entrenador lanza el balón a un metro de altura cerca de la red, los jugadores se colocan en tercias, uno tras otro, en series de 15 balones; si uno ataca a la derecha el siguiente a la izquierda.

Ejercicio 12

Principios 3 y 11

El entrenador lanza balones, cada uno en diferente lugar, al frente de él, atrás de él, separado, etcétera un metro lejos de él, la línea de rematadores (3) rematan 15 balones sucesivamente.

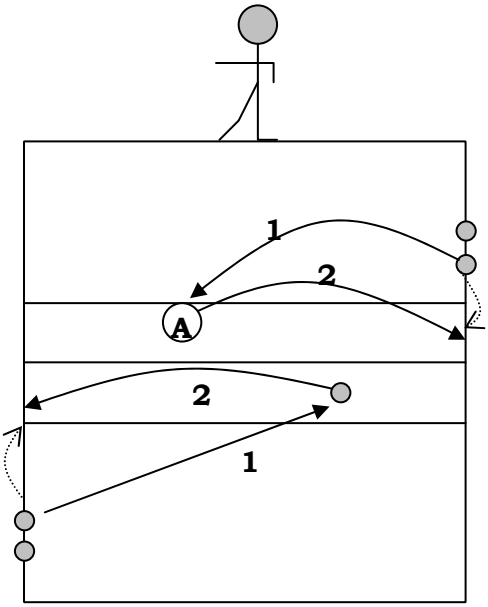




Ejercicio 13

Principios 1, 5 y 7

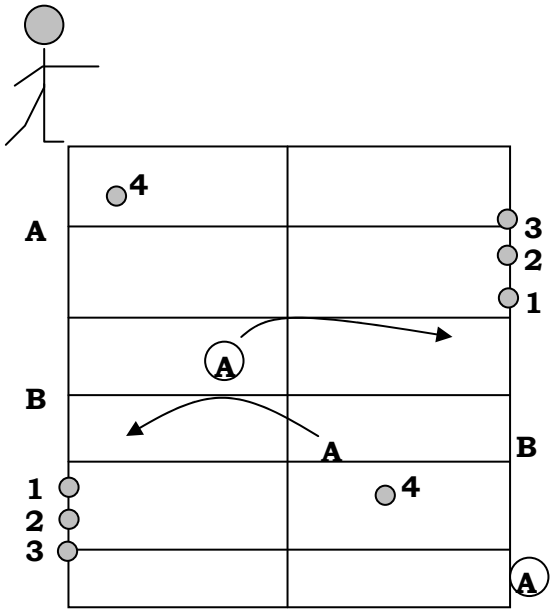
Después de que el balón es colocado por el acomodador, el entrenador dice un número del uno al seis y el rematador trata de atinarle con su remate a esa zona.



Ejercicio 14

Principios 8, 15, 16 y 17

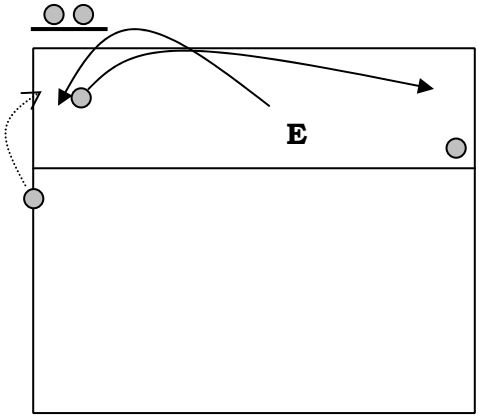
Después de que el balón ha sido acomodado al rematador, un jugador parado en la línea final, muestra en qué dirección debe ir el ataque: a)banda, b)diagonal, c)al fondo de la cancha.



Ejercicio 15

Principio 7

Después de que el balón es colocado por el acomodador el jugador 4 se ubica en la zona A o B, el rematador debe dirigir el ataque a la zona libre.

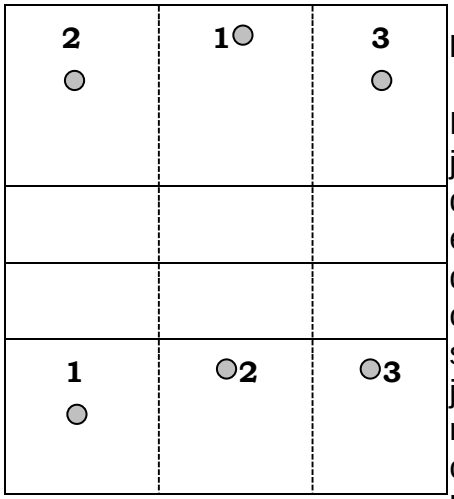


Ejercicio 16

Principio 13.

El entrenador lanza balones para ataque, si no hay bloqueo, el rematador pega fuerte; si hay bloqueo, el rematador en el aire regresa el balón al entrenador o a otra persona de ataque.

Ejercicio 17

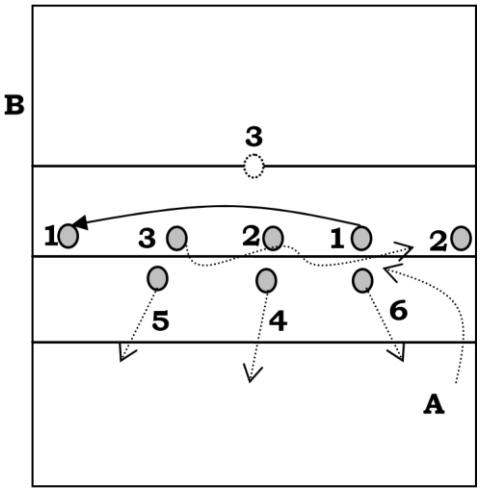


Principio 4

El entrenador lanza el balón hacia el equipo A, los jugadores de este equipo reciben, acomodan y rematan desde atrás de la línea de ataque hacia el jugador 1. El equipo B contraataca y dirige el balón hacia el jugador 1 del equipo A después de cada ataque los jugadores cambian su posición, el rematador debe dirigir su ataque solo en donde el jugador 1 se encuentre defendiendo. Los jugadores tratan de mantener la continuidad durante dos minutos, el entrenador lanza el balón al equipo que cometa el error.

Ejercicio 18

Principio 6



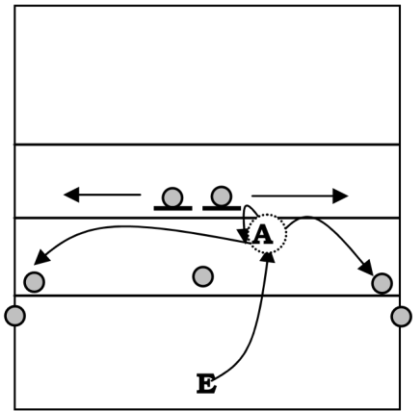
A la señal del entrenador los equipos C y B ejecutan un triple bloqueo simultáneamente justo después el entrenador rebota el balón en forma tal que éste vaya al área del equipo C. El equipo C recibe el balón y contraataca con el jugador 5, la tarea del equipo C es atacar a la zona en que está el jugador 1, del equipo B, después del bloqueo el jugador viene hacia cualquier zona de ataque. El equipo B trata de bloquear cada balón. El jugador 1 cambia de posición continuamente.

E

C

Ejercicio 19

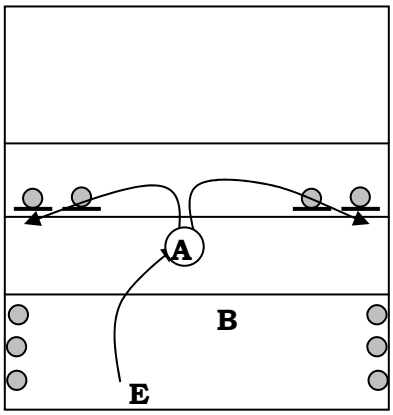
Principios 8 y 13.



Parecido al anterior, con sólo dos bloqueos en el lado contrario los jugadores del equipo B tratan de evitar el bloqueo. Los rematadores en este ejercicio están en ventaja.

Ejercicio 20

Principios 2, 5, 6, 9, 10, 15, y 16.



El entrenador lanza el balón hacia la zona tres, el acomodador coloca una vez a zona cuatro y una vez a zona dos, los bloqueadores del equipo B pueden:

- ♦ Bloquear sólo al jugador uno
- ♦ Bloquear sólo al jugador dos
- ♦ Bloquear a ambos

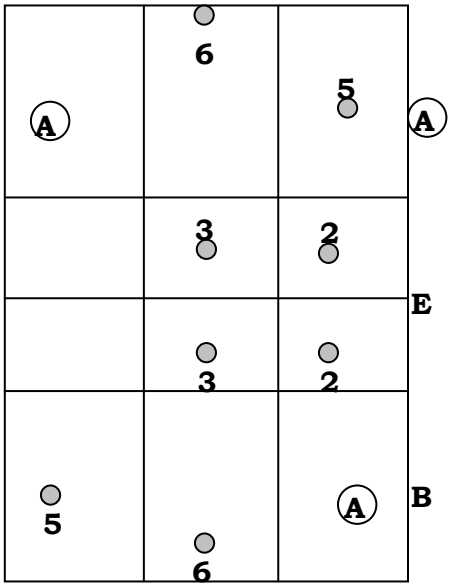
El rematador del equipo B ataca a la banda, si el jugador dos salta a bloquear, y ataca en diagonal si salta el jugador uno. Si hay doble bloqueo, el jugador coloca el balón con una dejadita detrás del bloqueo o pega utilizando el bloqueo o lo evade. Cada tercia del equipo B ataca 15 veces.

Ejercicio 21

Principios 3, 6, 13 y 15.

El objetivo es similar al ejercicio anterior pero aquí la meta del equipo B es contraatacar con tres jugadores delanteros; el entrenador lanza el balón sólo al equipo C y sus jugadores atacan sólo como zagueros, ellos hacen un triple ataque en cada zona.

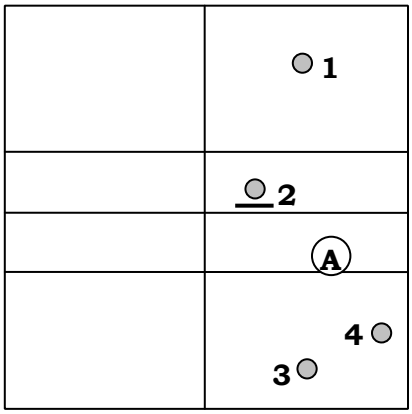
Ejercicio 22



Principios 3, 6, 15.

El entrenador lanza el balón al equipo A, a las zonas cinco o seis, el acomodador debe colocar el balón a las zonas cuatro, tres, o dos, entonces los jugadores del equipo B tratan de bloquear. Si el balón pasa al equipo B, éste contraataca; la tarea del contraataque es la siguiente: defensa precisa, el jugador tres espera la acomodada rápida, el jugador dos ataca cambiando su posición, pero sólo en el área donde no está el bloqueo, el acomodador que contesta puede colocar, si no hay pase preciso, hacia los zagueros y lo mismo puede hacer el equipo contrario.

Los zagueros dirigen su ataque a la zona seis este ejercicio es extenuante y difícil al principio, pero después es interesante y da satisfacción a los jugadores y al entrenador.



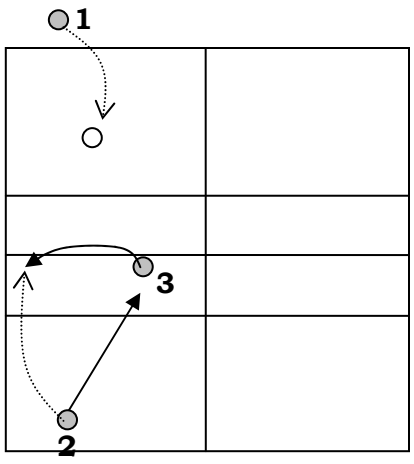
Ejercicio 23

Principios 7, 9, 14, 17

El jugador uno saca y defiende en su zona, el jugador dos bloquea la tarea de los jugadores tres y cuatro (recibir el servicio y trata de atacar sin que los toques el bloqueo oponente). Se requiere buena colaboración entre los jugadores que atacan y defienden; después de 10 servicios se cambian los roles, el acomodador permanece ahí.

Ejercicio 24

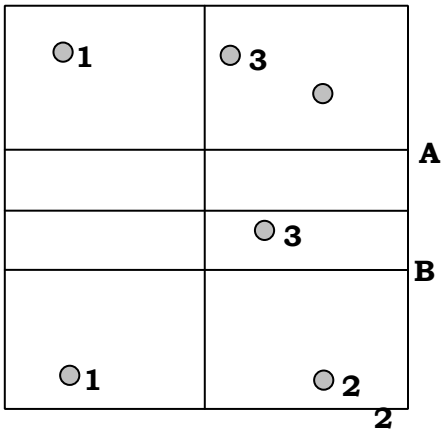
Principios 3, 5, 7, 13



Uno contra dos, el jugador uno saca hacia el jugador dos, éste da pase al tres y le acomoda al dos remata de tal manera que el jugador uno, no puede tocar el balón. El juego dura 15 puntos, el jugador uno siempre saca, él gana un punto si los jugadores dos y tres se equivocan o si él puede tocar el remate de ellos; los jugadores dos y tres ganan un punto si el balón toca limpiamente la cancha del uno.

Ejercicio 25

Principios 1, 3, 4, 11, 12, 13, y 14



Tres contra tres la anotación es como en el juego, el ataque solo es posible desde la segunda línea, si el equipo A tiene el balón, solo puede atacar de frente al jugador, uno o dos, si el equipo B tiene el balón, sólo pueden atacar en diagonal hacia los jugadores uno y dos del equipo A. Después de cada acción los jugadores pueden cambiar de posición.

Ejercicio 26

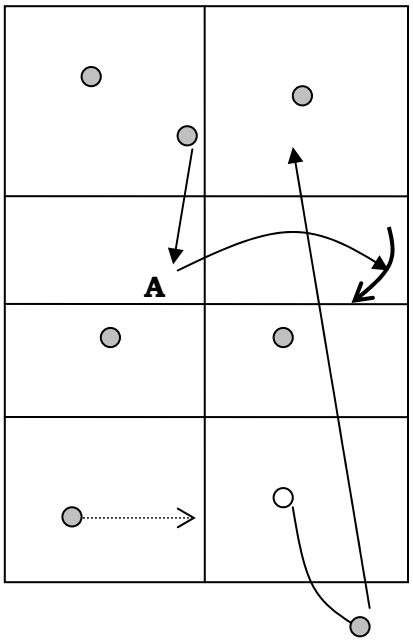
Principios 2, 8, 12, 16 y 17

Cuatro contra cuatro, la anotación es como en el juego y la cancha, se divide en dos partes.

Sólo con ataque de frente: la alineación del equipo al servicio es: dos jugadores a la ofensiva, dos jugadores a la defensiva, la formación es tres receptores, un acomodador, si el acomodador del equipo A coloca a zona cuatro se debe rematar solo a zona dos (de frente) si el acomodador coloca a zona dos el remate debe ser a zona uno diagonal.

Sólo con ataque diagonal: al principio es como en la parte anterior, si el acomodador del equipo A coloca a zona cuatro, el ataque es a zona cuatro o cinco del lado contrario, si acomoda a zona dos el ataque es a zona dos.

Se debe mantener la dirección del ataque. Estos ejercicios difíciles al principio reditúan grandes avances porque obligan a pensar a los jugadores y a elegir la opción correcta. Recordemos; observar, decidir y actuar.



1.7 EL SAQUE O SERVICIO

El saque en el voleibol es uno de los fundamentos técnicos que ha evolucionado sustancialmente, desde el concepto de sólo poner el balón en juego, hasta ser una parte del ataque, al intentar hacer un tanto directo o dificultar la organización del ataque del oponente. El saque está lleno de elementos técnicos en sus distintas modalidades y responde a una secuencia de dificultad desde la iniciación hasta los niveles más avanzados, desde el punto de vista físico, ha pasado de ser un movimiento que requería poco esfuerzo físico a ser una ejecución de alta concentración y fuerza física, sobre todo para el saque con salto.

En la actualidad, desde el punto de vista táctico, el saque representa un elemento clave para contrarrestar la eficiencia ofensiva del oponente, más aún con las modificaciones recientes que favorecen el despliegue de posibilidades ofensivas del servicio, tales como: la posibilidad de sacar a lo largo de toda la línea de fondo, el hecho de que el balón puede tocar la red y continúa la jugada, aunque la reciente restricción a un solo intento de servicio hace de éste una clase de decisión de todo o nada. Con ello han surgido los especialistas y cada vez se hace más necesario que todos nuestros jugadores posean un servicio efectivo no sólo en cuanto a fuerza sino en cuanto a colocación y efecto que puedan darle al balón para hacer cada vez más difícil su recepción.

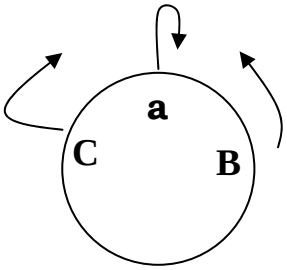
El poseer jugadores efectivos con el servicio ya sea de pie o con salto, le da más posibilidades estratégicas al entrenador y con el actual sistema de anotación la recomendación general es arriesgar el servicio si se tiene buen ataque y/o buen bloqueo.

Partiendo de que en este nivel los jugadores son consistentes en la ejecución básica del saque, los contenidos están orientados hacia la precisión, colocación y potencia en el servicio. Estos componentes ayudarán al equipo a desarrollar una estrategia de servicio, por lo tanto, el entrenador debe manejar los siguientes aspectos:

- ♦ El concepto y práctica del servicio con giro o rotación
- ♦ El concepto y práctica del servicio con salto
- ♦ El concepto y práctica del servicio flotado
- ♦ La táctica del servicio

El concepto de servicio con rotación es que el jugador golpea el balón con la mano abierta y le imprime gran fuerza y velocidad al balón haciéndolo girar hacia el frente, dificultando la recepción. El giro del balón cambia hacia la derecha o izquierda según el punto de aplicación de la fuerza sobre el balón.

PUNTOS DE CONTACTO CON EL BALÓN PARA SERVICIOS CON ROTACIÓN



a. El balón gira hacia el frente haciendo una curva hacia abajo
b. El balón gira hacia la derecha haciendo una curva hacia abajo y a la izquierda
c. El balón gira hacia la izquierda haciendo una curva hacia abajo y a la derecha

El servicio con salto es muy popular en la actualidad y sus componentes son los siguientes:

- ♦ Aproximación con tres o cuatro pasos incluido el lanzamiento
- ♦ El lanzamiento puede ser hecho con cualquiera de las dos manos haciendo girar el balón
- ♦ El salto es vertical pero hacia adelante
- ♦ Acción de golpeo al balón como en el remate
- ♦ Caída y preparación para la siguiente acción

El golpe de remate al servicio con salto es más fácil porque el jugador realiza un auto pase, la trayectoria es, al frente con una aceleración horizontal y el despegue es ligeramente hacia delante; el movimiento de brazos es simple y holgado porque no hay red ni bloqueo, por lo tanto se puede hacer un movimiento al frente completo, desde el cuello hasta la rodilla. El balón, si es golpeado en el centro, produce una fuerte rotación hacia abajo, lo que permite imprimir un giro lateral si se le pega en un costado al balón. Se ha observado que la mayoría de los servicios ejecutados por los jugadores derechos van hacia la posición uno.

SERVICIO FLOTADO

El concepto del servicio flotado es donde el jugador da un golpe al balón sin producir ninguna rotación, entonces el efecto de las corrientes de aire y la presión atmosférica sobre la superficie del balón causan en él un patrón de vuelo errático, por tanto, su trayectoria y punto final de contacto son impredecibles, lo que hace muy difícil su recepción. El servicio flotado se puede ejecutar a pie firme de frente, tipo tenis o lateral, y también con salto; en todos los casos, el golpe al balón es con la base de la mano abierta o cerrada. Para evitar que el balón tome efecto se debe golpear en el centro y ligeramente abajo para que tome una trayectoria ascendente.

TÁCTICA EN EL SERVICIO

Mencionaremos seis situaciones en las que no se debe fallar el servicio:

1. El primer servicio del juego
2. El primer servicio personal
3. El saque que sigue a un servicio anterior fallado por un compañero
4. El saque después de una sustitución
5. El saque después de un tiempo fuera
6. El saque de punto para juego

El servicio como elemento ofensivo puede hacerse sacando directamente a un jugador o a una zona, en el primer caso es en función de los siguientes criterios:

♦ Sacar sobre el peor receptor
♦ Sacar sobre el mejor atacante para obligarlo a un doble esfuerzo mental
♦ Sacar sobre el que acaba de cometer un error
♦ Sacar sobre el área de movimiento del acomodador ♦
Sacar sobre el jugador que acaba de sustituir a otro
♦ Sacar sobre el jugador más nervioso

El segundo caso, servicio a la zona:

♦ Sacar a los ángulos del campo contrario
♦ Sacar hacia las zonas vacías

- ♦ Sacar entre dos jugadores
- ♦ Sacar siguiendo la dirección en que penetra el acomodador
- ♦ Alternar servicios cortos y profundos

El equipo debe tener variantes al servicio y manejarlas de tal manera que el equipo contrario se obligue a hacer ajustes en la recepción y cometer más errores.

Por ejemplo una secuencia podría ser la siguiente de los seis jugadores que sacan durante un juego.

1. Servicio flotado de pie
2. Servicio saltando
3. Servicio flotado saltando
4. Servicio flotador de pie
5. Servicio saltando
6. Servicio con rotación de pie

EJERCICIOS

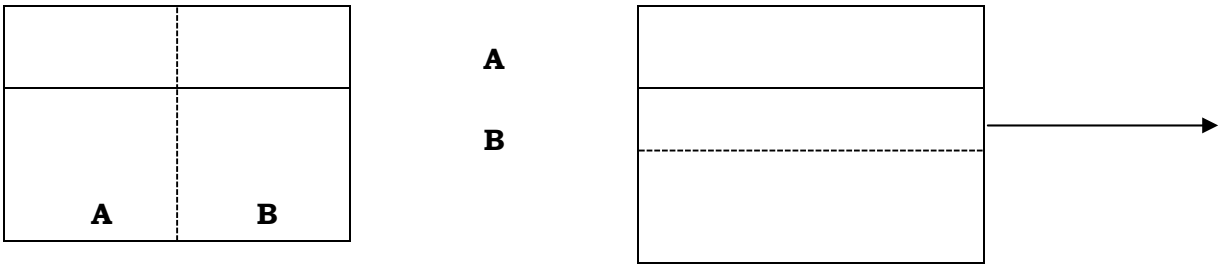
1. Saque de pie y con rotación, dirigido hacia las zonas señaladas en la cancha.

Variantes:

Giro o rotación hacia la izquierda.

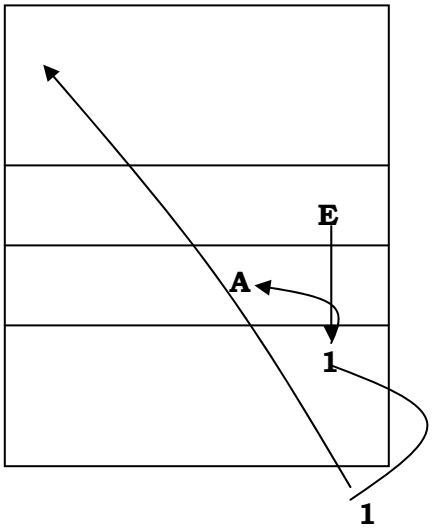
Rotación del balón hacia la derecha.

Poner atención en el trabajo de la muñeca y la precisión en el servicio



2. El mismo ejercicio con servicio flotado de pie y flotado con salto.

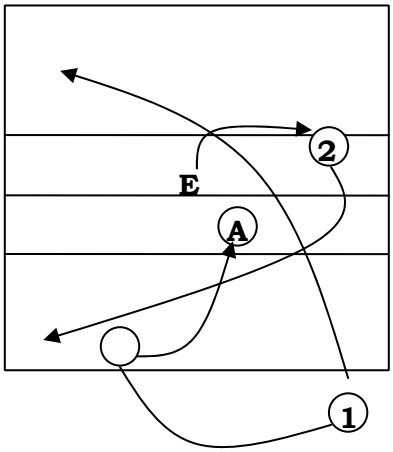
3. Igual que el anterior con servicio con salto (en forma de remate).



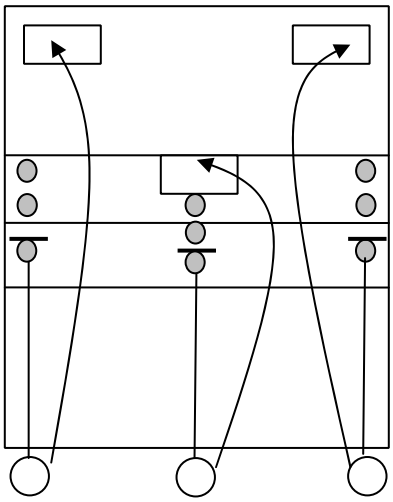
4. Servicio combinado con defensa, el jugador uno, saca y después defiende un balón lanzado por el entrenador.

Variantes:

a. El entrenador puede lanzar desde posición tres o cuatro del campo contrario.
b. El jugador se puede mover a defender en posición uno, seis y cinco; y sacar nuevamente desde atrás de la posición en la que defiende.



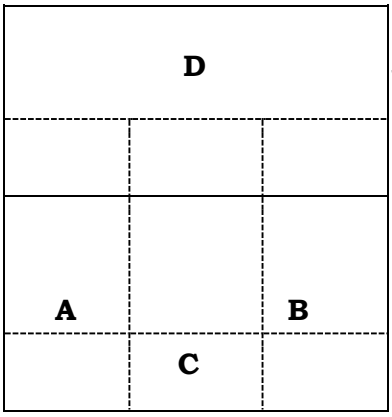
5. El jugador uno saca con salto, ya sea de remate o flotado; después defiende un remate del jugador dos y lo envía al acomodador, y vuelve a sacar nuevamente hasta hacer tres servicios con sus respectivas defensas en cada posición: uno, cinco y seis.



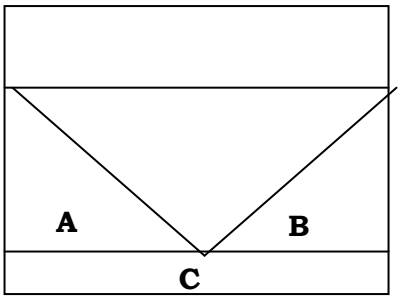
6. Tres líneas de jugadores inician con bloqueo en posición dos, tres y cuatro después de dos bloqueos, cada jugador va a la zona de servicio y ejecuta dos servicios dirigidos al blanco.

Variantes:

a. Finta de remate y bloqueo dos veces y después ir a sacar
b. Por cada falla del servicio (que quede en la red o caiga fuera de la cancha) se aumenta el bloqueo



7. Saque de precisión, se marcan zonas en la cancha, como se muestra en las figuras, se ejecutan series de tres servicios buenos consecutivos; para hacer un punto se deben completar cinco puntos, si los servicios no son consecutivos no se adjudica el punto; si hay dos servicios consecutivos malos, se descuenta un punto.



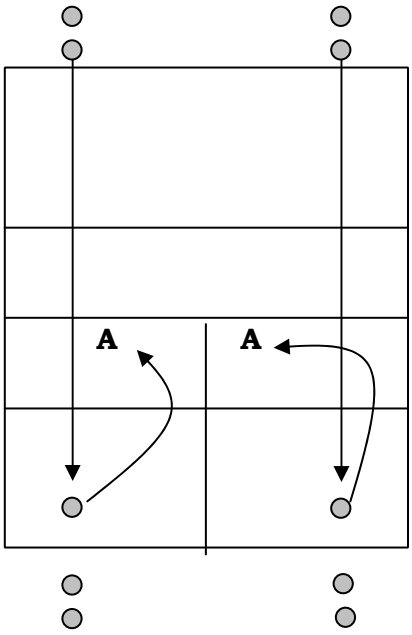
Servicio con

Va

riantes: **salto**

a. El jugador elige la zona
b. El entrenador indica la zona

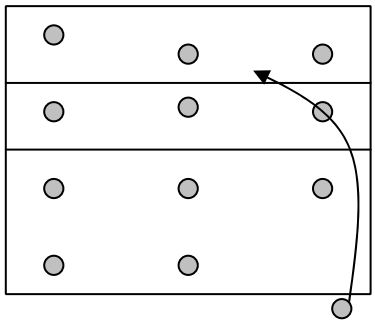
8. Servicio contra recepción, se divide la cancha y dos líneas de tres jugadores sacan a dos líneas de tres receptores; cada tercia saca 30 balones buenos con la intención de que el receptor falle, dos jugadores se colocan en la posición del acomodador para evaluar si la recepción es buena, es punto para los receptores, si no,-punto para los que sacan.



Variantes:

a. Cada sacador debe alternar su técnica de servicio
b. Establecer un número de puntos a lograr y el grupo que llegue primero será el ganador, por ejemplo: 20
c. El saque puede ser diagonal

9. Dos equipos frente a frente, el equipo B saca y defiende solamente, y el otro equipo recibe, acomoda y ataca; cada cinco servicios ambos equipos hacen una rotación, se juega a 10 puntos, cada tres servicios, pases o que provoquen falla en la recepción, se consideran un punto, cada tres ataques buenos del equipo contrario se consideran un punto.



10. Dos equipos de frente ejecutan series de 10 servicios por equipo y se trata de que sean pases o que provoquen falla del receptor. Se contabiliza cuántos de estos servicios se hacen y cuántos no. A la siguiente serie, el equipo que saca debe hacer uno más que el equipo anterior, por ejemplo: si en la primera serie el equipo A hizo seis buenas y cuatro malas, el equipo B deberá hacer uno más (7 buenas y tres malas), para hacer un punto se juega a cinco puntos. Si se empata no hay puntos.

1.8 BLOQUEO

En el voleibol actual el ataque es más poderoso que la defensa, incluido en ésta el bloqueo, si el pase es bueno, las posibilidades de éxito del bloqueo disminuyen por las posibilidades de velocidad y fuerza del ataque mediante combinaciones de remate. Ningún equipo puede tener éxito sin un fuerte ataque y un bloqueo bien construido, a pesar de tener buen servicio o recepción la victoria será muy difícil. Como todos los fundamentos técnicos del voleibol, el factor decisión es crucial para la ejecución del bloqueo por lo que esta habilidad es uno de los elementos más difíciles del juego, por lo que su dominio y maestría técnico-táctica, requiere de un largo tiempo de práctica en condiciones de juego. En ocasiones debido a la estatura de los jóvenes jugadores los entrenadores inician demasiado pronto el entrenamiento del bloqueo en situaciones complejas sin haber afianzado los patrones básicos de movimiento, creando una falsa especialización y una limitante de las posibilidades de desarrollo técnico completo de los jugadores. En este nivel se da continuidad desde el punto de vista técnico táctico a los contenidos del bloqueo individual y luego doble y triple.

El bloqueo a partir de este nivel se trabajará prácticamente en un contexto de acciones de juego involucrando el ataque y la recuperación para contraataque entre otras. Por lo que en el entrenamiento se deben enseñar y practicar las posibles situaciones de juego partiendo del bloqueo individual que es la base del bloqueo colectivo.

El bloqueo se divide en cinco partes, que son:

1. Posición
2. Movimiento
3. Salto
4. Bloqueo
5. Caída

Cada parte obviamente tiene algunas características específicas que se describen a continuación.

1. Posición

Piernas ligeramente flexionadas y las manos a la altura de la cara. Esta es la posición óptima para que los jugadores puedan moverse a lo largo de la red, para hacer un salto con suficiente presión sobre el piso y pasar rápidamente las manos por encima de la red, lo que da un tiempo preciso para bloquear los primeros tiempos. Si la postura inicia con las piernas completamente extendidas, esto no sería posible, algunos jugadores extienden demasiado sus brazos y manos hacia arriba, esto es inconveniente ya que al saltar o empezar a moverse de cualquier manera bajarán las manos.

2. Movimiento

Hay dos tipos, paso cruzado y paso lateral, cuando los jugadores se mueven distancias rápidas, los dos tipos son iguales en velocidad. En distancias largas, los pasos cruzados son más rápidos. El jugador debe ser capaz de ejecutar ambos tipos de movimiento, insistir en el detalle de iniciar el movimiento con las piernas flexionadas; un error común es iniciar con las piernas extendidas;, por otra parte, el último paso debe ser de tal manera que impulse al jugador hacia arriba impidiendo que “vuele” hacia adelante o choque con su compañero. Colocar las puntas de los pies hacia la cancha contraria, puede ayudar a evitar este error.

3. Salto

Es muy importante elegir correctamente el momento de saltar tanto en el bloqueo individual como grupal, cuando se bloquea un primer tiempo, el jugador debe saltar junto con el rematador o antes, esto depende de sus posibilidades (salto, estatura) y de la velocidad de la acomodada y el ataque; para los remates de segundo y tercer tiempo, el bloqueador debe saltar después del rematador así se cubren dos posibilidades:

a. El rematador no puede ver la zona cubierta por el bloqueo.
b. Se contrarresta un poco la ventaja del rematador que consiste en la altura de su alcance con una mano producto de un salto con carrera, la diferencia entre el salto de bloqueo y el de remate puede ser de ocho-10 centímetros.

Si el bloqueo a segundo o tercer tiempo salta al mismo tiempo o antes que el rematador, el balón pasará por el bloqueo cuando éste ya vaya descendiendo y puede ser que lo toque y vaya hacia fuera, o bien que el balón quede entre el bloqueo y la red.

El momento ideal para bloquear es cuando el rematador ha cesado su ascenso y por tanto inicia su descenso, el tiempo de salto lo coordina el jugador, comanda el bloqueo según la posición del ataque (ver más adelante); los brazos y manos se elevan simultáneamente con el cuerpo durante el salto, no después; sin embargo, contra rematadores habilidosos que utilizan el bloqueo, es conveniente retrasar lo más posible las manos por encima de la red.

4. Bloqueo

El bloqueo debe ser una especie de pared, el mover demasiado las manos encima de la red hace perder altura y agresividad, y lo que es peor impide la ubicación de la defensiva. Las manos sólo se mueven ligeramente para cambiar el ángulo de rebote del balón. A veces se piensa que el bloqueo es más agresivo porque dos o tres bloqueadores mueven las manos simultáneamente a la misma dirección y en lugar de hacer una pared con el bloqueo éste se transforma en una serie de huecos.

5. Caída

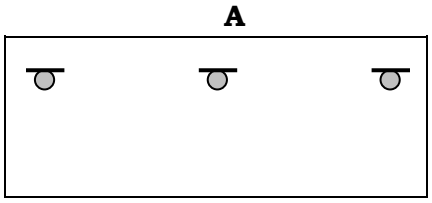
Se debe tratar de caer lo más cerca del punto de despegue y en una condición balanceada que permita bloquear nuevamente o incorporarse el contraataque rápidamente inclusive si es en jugada de combinación.

El bloqueador central frecuentemente tiene que hacer doble salto, cuando el segundo salto es en el mismo lugar que el primero, salta con las piernas semiextendidas (sin hacer flexión profunda) pero no baja los brazos; es importante que el bloqueo central entrene esta función de doble salto.

Como se ha mencionado, el remate tiene gran ventaja sobre el bloqueo, más aun si éste es uno a uno, por ello es importante que los jugadores aprendan cómo formar un doble bloqueo sólido, los aspectos de su formación son los siguientes:

Responsabilidades

Buena posición inicial y comunicación, los bloqueadores laterales inician a uno ó 1.5 metros de la línea lateral, dependiendo de la consistencia del acomodador oponente y de la clase de acomodadas que esté usando, el bloqueador central debe iniciar enfrente del hombro derecho del acomodador contrario.



Comunicación

Es muy importante que los bloqueadores identifiquen:

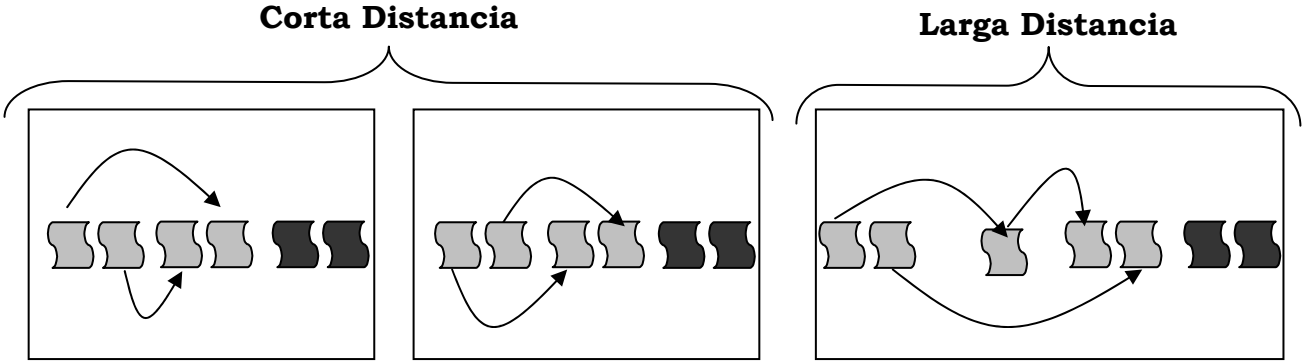
- ♦ Cuántos atacantes hay y quiénes son
- ♦ Quién es y dónde está el acomodador
- ♦ Tendencias de ataque o remates favoritos además deben identificar la información verbal y visual de los movimientos del contrario "leer el remate" para comunicarlo a los otros bloqueadores, eso sirve de preparación para el bloqueo y para la defensa de campo. Para ello se debe observar lo siguiente:
  - ③ La calidad del pase, el acomodador
  - ③ La alineación de los rematadores
  - ③ La posición del cuerpo y manos de los acomodadores

Por medio de estas claves, el bloqueador puede saber cuál jugador va a rematar.

Movimiento

El bloqueo central cubre los primeros tiempos y es ayudado por el bloqueador lateral, en caso de remates de segundo y tercer tiempo por el bloqueador lateral determina el lugar del bloqueo y el central cierra.

Cualquier bloqueador que tenga que moverse a corta o larga distancia debe priorizar el balance sobre el salto.



Cruzado Figura 3 **Lateral** Figura 2 **Figura 3**

Si el bloqueo central salta al primer tiempo pero el balón es acomodado a la banda, el central cae y:

- ♦ Con paso cruzado trata de alcanzar la posición junto al bloqueo lateral (figura 3).
- ♦ Corre y después hace paso cruzado para alcanzar la posición junto al bloqueo lateral (figura 4).
- ♦ Mientras cae inicia el movimiento del cuerpo para caer en dirección hacia el jugador lateral (figura 5).

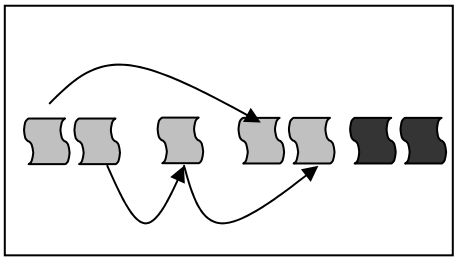


Figura 4

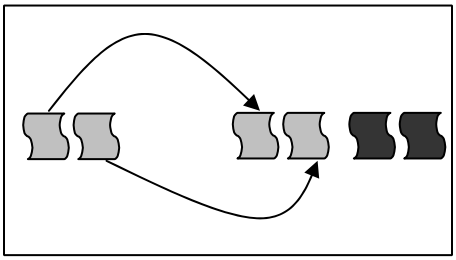


Figura 5

Colocación del bloqueo

El bloqueador que es responsable de establecer el lugar del bloqueo, también es responsable del tiempo de salto, este jugador debe colocarse en diagonal al rematador ubicando sus manos para que el rebote del balón sea hacia la cancha.

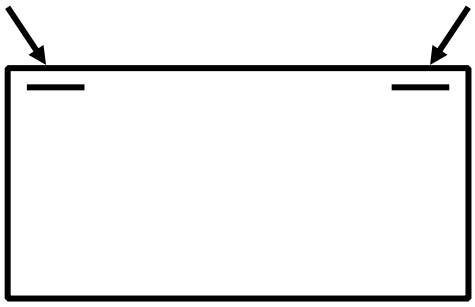


Figura 6-A Bloqueo diagonal "cruzado"

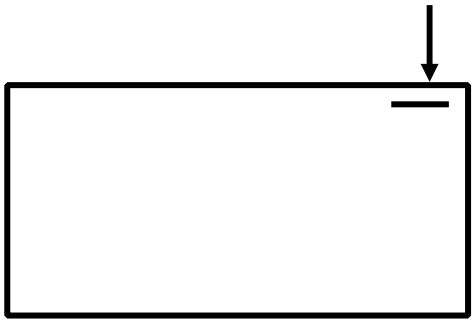


Figura 6-B Bloqueo de frente por el por los bloqueadores laterales jugador lateral derecho

COLOCACIÓN DE LAS MANOS Y EL CUERPO EN EL BLOQUEO, RESPECTO A LA TRAYECTORIA DEL REMATADOR.

El bloqueador responsable de cerrar el bloqueo, debe despegar o saltar con balance para que junto con el otro bloqueador formen una barrera lo más regular posible por encima de la red y frente al balón. Inclusive, cuando el segundo bloqueador está retrasado o lejos, debe saltar balanceado, dirigiendo sus manos hacia el rematador para cerrar el espacio entre los dos bloqueadores. Sin embargo, si está demasiado lejos es mejor que se detenga y bloqueé en buena posición, esto creará un hueco visible por los jugadores defensivos que pueden reaccionar y ajustar su posición de defensa. “Un mal bloqueo es peor que no bloquear”.

Bloqueo a un sistema de ataque de dos rematadores

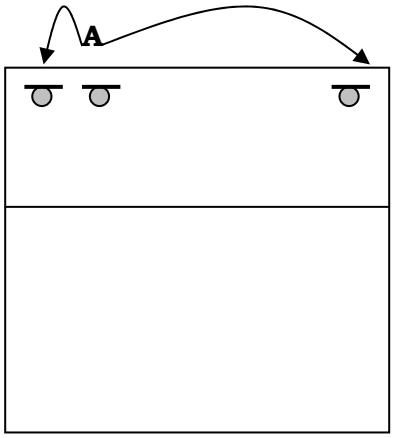


Figura 7-A

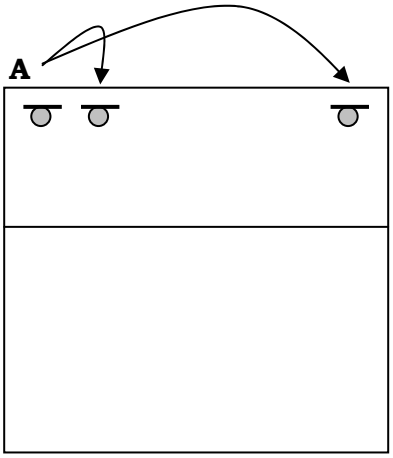


Figura 7-B

Posición inicial del bloqueo a dos rematadores acomodador delantero.

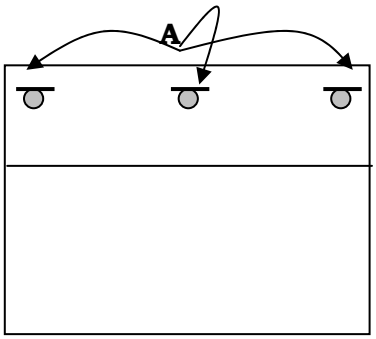
En los dos diagramas de la figura 7, un bloqueador está opuesto al acomodador, esto es:

- ♦ Para comunicar información de la acomodada
- ♦ Para protegerse del ataque de 2º golpe del acomodador

Una vez que el bloqueador se asegura que el acomodador no va a atacar, se suma al doble bloqueo con el jugador más próximo.

Los bloqueadores laterales no deben colocarse tan cerca de la línea lateral porque así no pueden ayudar a nadie y además descuidan la trayectoria diagonal, los bloqueadores deben identificar sus responsabilidades desde antes del servicio, por ejemplo: “2 rematadores cuatro y ocho yo sigo al 8” (decir esto es fácil, claro y todos saben que yo voy a bloquear al jugador número ocho).

Bloqueo a un sistema de tres rematadores



Posición inicial de los bloqueadores contra tres rematadores, acomodador y zaguero.

Como se mencionó antes, cada jugador debe identificar sus responsabilidades antes del servicio en este caso, por ejemplo: (tres rematadores seis, 8, cuatro… voy con el seis) la responsabilidad inicial de cada bloqueador es colocar un buen bloqueo en su propia zona, si la acomodada va a otra zona, el bloqueo se mueve para ayudar a formar un doble bloqueo.

Recordemos que la posición inicial del bloqueo es hacia el centro de la cancha, así el bloqueador:

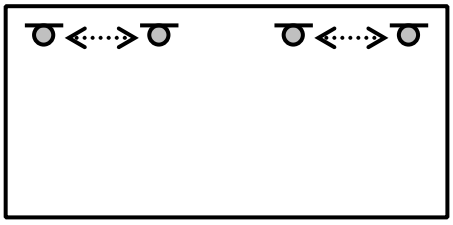
- ♦ Se puede mover hacia el rematador más que perseguirlo
- ♦ Se puede establecer un bloqueo en diagonal sólido
- ♦ Se tienen las distancias más cortas para formar un doble bloqueo

PROGRESIÓN DE LA ENSEÑANZA

Ejercicio 1

a. Posición inicial frente a la red y salto a bloqueo sin balón, corrección de los movimientos de pies y brazos en el aire
b. Práctica de movimientos laterales (paso añadido y cruzado), trabajo de pies para moverse lateralmente a la nueva posición para saltar

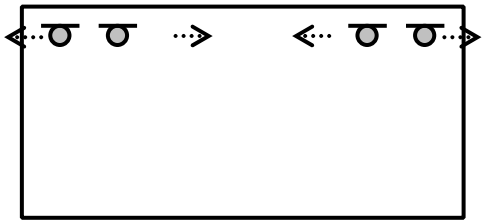
Ejercicio 2

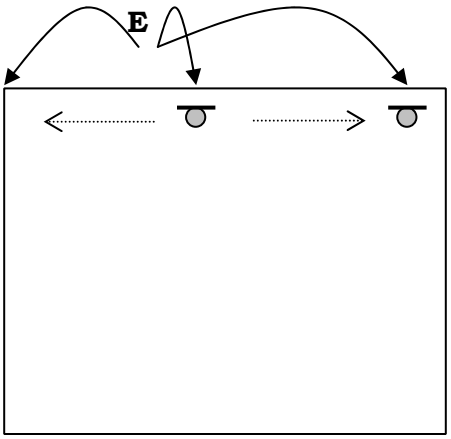


Por parejas frente a la red, un jugador se mueve hacia el otro para formar un buen doble bloqueo.

Variantes:

a. Salto juntos variando la distancia de movimiento (ambos)
b. Salto juntos variando la distancia entre ambos





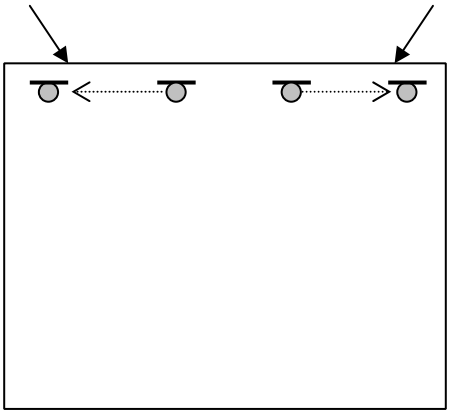
Ejercicio 3

Por parejas frente a la red, el entrenador lanza el balón para simular una acomodada alta, el bloqueo lateral ajusta su posición inicial y el central cierra.

Variantes:

a. Acomodada alta a posición IV
b. Acomodada alta a posición II
c. 2º tiempo en A
d. El bloqueo central salta y luego se mueve a cerrar
e. Ajustar la posición del bloqueo central

Ejercicio 4

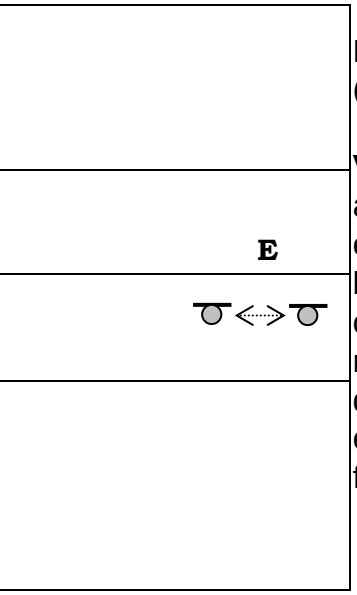


En tercias para bloquear, un rematador del lado contrario se aproxima a la red y simula un remate, los jugadores se colocan formando un doble bloqueo cerrado.

Variantes:

a. Auto pase del rematador y pega en dirección al bloqueo
b. Lanzamiento del balón al rematador y pega en dirección del bloqueo
c. Los bloqueadores intercambian posiciones

Ejercicio 5



El entrenador sobre una mesa remata sobre el bloqueo cuenta uno… dos (lanza)… y tres (pega), sobre el bloqueo.

Variantes:

a. El bloqueo central empieza a moverse cuando escuche uno
b. El bloqueo central bloquea cuando escuche uno
c. El entrenador no cuenta y lanza el balón un poco más alto
d. Ataque por posición dos
e. El entrenador remata desde posición tres
f. El entrenador cuenta uno, lanza, en la cuenta de dos al vuelo del balón, y tres remate de un jugador en posición dos y cuatro

FALLA	ERROR	CORRECCIÓN
♦ El balón rebota en las manos con ángulos impredecibles	a. Técnica individual pobre ♦ Trabajo de pies ♦ Posición de cuerpo y manos ♦ No ver el balón (bajar la vista o cerrar los ojos) ♦ Mala colocación de las manos	1, 2, 3, 4, 5
♦ El balón pasa entre las manos del bloqueo	a. Mala técnica individual b. El bloqueo no cierra	1, 2, 3, 4 2, 3, 4
♦ El balón pasa por los lados del bloqueo, sin ser tocado	a. Mala ubicación del salto b. Salto a destiempo	4 4

CORRECCIONES

1. Rehacer la progresión del bloqueo (nivel 1 del SICCED) posición y momento del salto.

2. Rehacer la progresión de trabajo de pies.

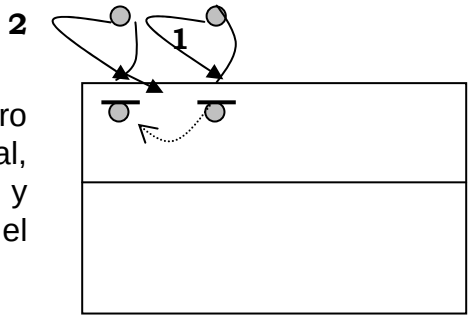
3. Usar video y analizar movimientos.

4. El entrenador corrige directamente posición corporal de manos y brazos y momento del salto.

5. Entrenamiento de fuerza.

   ♦ Abdominales, trabajo de espalda, y antebrazos

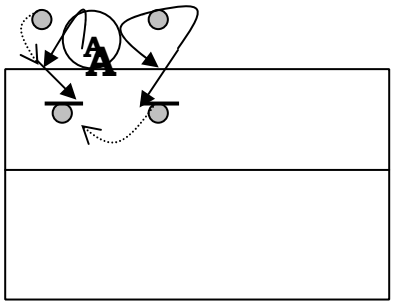
Ejercicio 6



Cuatro jugadores y dos balones, el rematador del centro se da auto pase y remata sobre el bloqueo central, inmediatamente el rematador lateral se da auto pase y remata. El bloqueador central se mueve para cerrar el doble bloqueo.

Ejercicio 7

Cinco jugadores, dos balones, el rematador central se da auto pase y remata sobre el bloqueo central, inmediatamente, el acomodador lanza el balón a la banda para que remate el jugador lateral, el bloqueo central cae y se mueve a la zona lateral a cerrar el bloqueo.

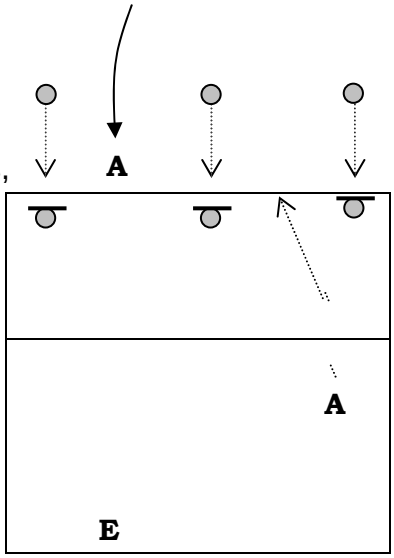


Variantes:

a. El rematador central da pase y entra a primer tiempo, el acomodador decide corta o a la banda
b. Igual al anterior pero el rematador central remata 2º tiempo en A
c. Igual a los anteriores pero con pase del entrenador con tres rematadores y tres bloqueos
d. Como los anteriores pero con pase de zagueros

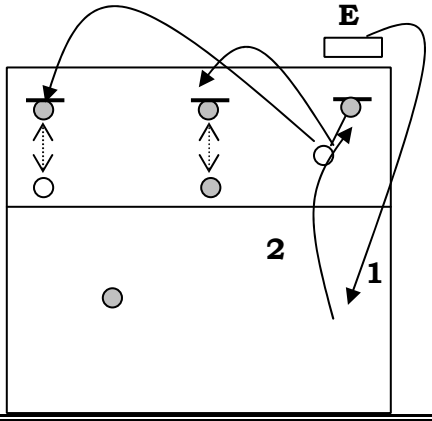
Ejercicio 8

Tres bloqueadores un jugador da pase, el acomodador coloca a uno de los tres rematadores, los bloqueadores se mueven para formar el doble bloqueo. Si el balón pasa el bloqueo, el acomodador penetra y los bloqueadores se preparan para atacar, el entrenador lanza el balón y Los bloqueadores atacan:



a. Hacia la red para recuperarlo y defender
b. Lejos de la red para acomodar con mal pase

Ejercicio 9



Tres bloqueadores, el acomodador en posición defensiva, el entrenador sobre una mesa remata sobre el acomodador, el acomodador fildea y el bloqueador delantero acomoda y asiste.

Variantes:

a. Colocar el balón a una posición predeterminada
b. Los rematadores regresan el balón a su propia cancha con “dejadita” se recupera acomodada y ataque
c. Remate o “cáscara” sobre el jugador que no bloquea, y contraataque en 1º, 2º y 3º tiempo

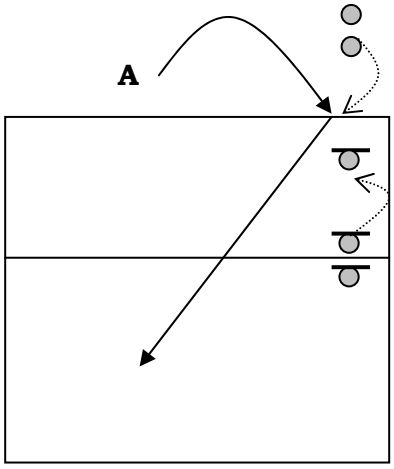
En suma el doble bloqueo depende de:

- ♦ Posición inicial eficiente
- ♦ Observación y reacción a las claves del otro equipo
- ♦ Buena comunicación
- ♦ Buenas habilidades de movimiento (trabajo de pies)
- ♦ Colocar el bloqueo en posición correcta
- ♦ El segundo bloqueador cierra correctamente

El bloqueo efectivo contra dos o tres atacantes depende de que los bloqueadores cubran sus responsabilidades correctamente.

Ejercicio 10

Remate contra bloqueo, tres rematadores por posición cuatro, rematan en diagonal para que un bloqueo se sitúe y salte a tiempo.

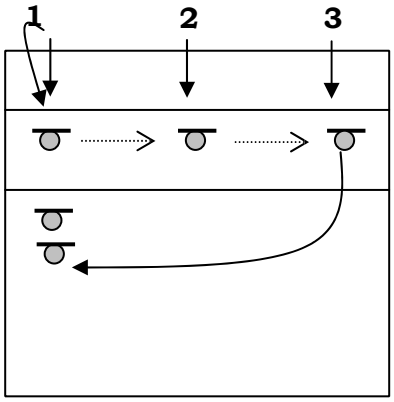


Variantes:

a. Un remate a la banda y otro diagonal.
b. Tres bloqueos y cambio de jugador.

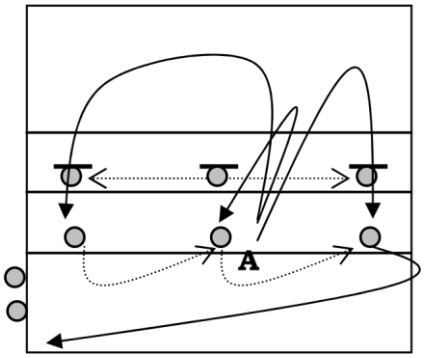
Ejercicio 11

Tres rematadores por posiciones dos, tres, y cuatro con auto pase, rematan sobre un bloqueador.



Ejercicio 12

Un rematador contra doble bloqueo, remate en posición cuatro, tres y dos.



Variantes:

a. El bloqueador lateral se pasa al centro y cuando llega al otro lado de la cancha, el otro lateral se convierte en central.

1.9 CONCLUSIONES.

El desarrollo y perfeccionamiento de un equipo de voleibol, depende de varios factores, uno de ellos es el dominio de los aspectos técnico-tácticos por parte de cada uno de los jugadores. El entrenador consolida la maestría técnica del conjunto a través de los ejercicios. Éstos deben modelar las condiciones de juego y las variantes en que se aplican, por lo que en el entrenamiento se deben resolver las situaciones que luego se presentarán en la competencia.

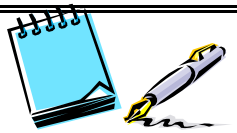
El voleibol ha incrementado las exigencias técnicas durante el juego por tanto, el entrenador debe responder a esas demandas, planteando entrenamientos que reflejen una mejor calidad técnica y una mejor variedad de soluciones tácticas a situaciones complejas.

1.10 SUGERENCIAS DIDACTICAS.

Para abordar los contenidos del capítulo se recomienda:

- Realizar lectura previa del mismo.
- Tener monitores para evaluar la ejecución de los ejercicios.
- Tener el espacio adecuado para realizar los ejercicios, así como balones e implementos necesarios.
- Utilizar videos para analizar jugadas y/o ver la correcta ejecución de la técnica.
- El conductor al iniciar la primer sesión debe explicar en un lenguaje claro y sencillo: los objetivos, la metodología a seguir, los temas, los recursos, la forma de evaluación, los horarios; así como despejar las dudas que surjan y conocer las expectativas de los entrenadores.

- Convocar a discutir, analizar, adaptar o modificar la forma de trabajo y acordar tanto el conductor como los entrenadores un compromiso de trabajo.
- El conductor debe cerciorarse de que quedan claros los objetivos del nivel, la razón de ser de la ubicación de los contenidos y su forma de abordarlos.
- Realizar la demostración de cada uno de los elementos de desarrollo técnico y táctico para ello podrá valerse de videos de los juegos olímpicos, mundiales, etcétera y de monitores calificados.
- Explicar la técnica adecuada en cada uno de los ejercicios.
- Realizar todos los ejercicios y corregir los errores en los que incurran.
- Proponer un número de repeticiones de cada ejercicio y tiempo de recuperación entre cada serie.
- Utilizar distractores o elementos perturbadores que puedan alterar la ejecución técnica (sonido excesivo, música, aplausos, etcétera) con el propósito de que los entrenadores se adapten a situaciones de aprendizaje bajo presión.
- Incrementar el grado de dificultad en algunos ejercicios por medio de la velocidad de ejecución.
- Combinar la ejecución de cada sistema.
- Al finalizar la revisión de los contenidos se realizará trabajo en grupos pequeños para analizar y elaborar conclusiones sobre el trabajo realizado.
- Enfatizar la importancia de la realización correcta de las técnicas en todo momento, incluso en los entrenamientos.
- Especificar los aspectos básicos de este capítulo que se deben considerar en la revisión de los siguientes capítulos.



1.11 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Coloque en el paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta.

1. Son algunas de las innovaciones para el voleibol actual: ( )
a) El golpe de antebrazos con facial, el voleo con salto, las jugadas de combinación.
b) Cambio en el sistema de anotación, el jugador líbero, servicio con salto.
c) Perfeccionamiento técnico, servicio flotado, transmisión por televisión.
d) El desarrollo de esquemas tácticos, jugadas al contraataque, formación w.

2. Son los principales elementos del juego moderno: ( )
a) Equipos muy disciplinados, muchos viajes de competencia, acomodadores altos.
b) Perfeccionamiento técnico, altura de las acciones sobre la red, velocidad y variedad de jugadas.
c) Campeonatos de perfeccionamiento en todo el mundo, mucha información técnica.
d) Uniformes vistosos, formaciones defensivas y ofensivas, tecnología aplicada.

3. Es la forma más apropiada de concebir el entrenamiento actual: ( )
a) Un proceso repetitivo unilateral, de alta disciplina y pocas innovaciones.
b) Un proceso apoyado en la experiencia del entrenador y los directivos.
c) Un sistema de conocimientos compartidos por un grupo de especialistas.
d) Una clase teórica-práctica con un objetivo terminal al final de la temporada.

4. El pase lateral se utiliza cuando: ( )
a) La velocidad del balón es muy alta y su trayectoria es hacia el lado del cuerpo.
b) La velocidad del balón es media pero hay confusión del jugador.
c) El balón está enfrente pero el jugador estaba parado.
d) Cuando el rebote del bloqueo envía el balón al fondo de la cancha.

5. El golpe elevado o frente a la cabeza es un recurso defensivo que se utiliza ( ) cuando:
a) El balón tiene una trayectoria muy elevada.
b) El balón viaja a gran velocidad a la altura del pecho.
c) Se quiere sustituir el voleo.
d) El jugador está aprendiendo a defender.

6. La aceleración del pase se utiliza para: ( )
a) Facilitarle al acomodador su trabajo.
b) Sincronizar la entrada del rematador.
c) Atacar rápido antes que el contrario ajuste su posición.

d) Facilitar el tercer tiempo de remate.

7. Es una de las tres formas que tiene el jugador de absorber parte de la fuerza ( ) del impacto del balón para controlar el pase.
a) Bajando el centro de gravedad.
b) Extendiendo las manos al momento del contacto.
c) Arqueando la espalda.
d) Con las palmas abiertas y manos juntas al frente.

8. Es la clave para controlar el pase estando fuera de la posición ideal: ( ) a) Con un voleo.
b) El control del ángulo de los brazos.
c) La posición de las piernas.
d) La postura de la espalda y hombros con relación al balón.

9. La defensiva se clasifica normalmente: ( ) a) En corta y larga.
b) En la red (bloqueo) defensa de campo.
c) Por posiciones o defensiva por situaciones.
d) De primero y segundo tiempo.

10. La defensiva está influenciada por dos aspectos fundamentales: ( )
a) La velocidad del atacante y la recepción.
b) Las fintas del acomodador y poder del bloqueo.
c) La posición y formación de los zagueros.
d) La cobertura del bloqueo y la variedad de ataques.

11. El defensivo debe: ( )
a) Primero colocarse en el fondo de la cancha y luego entrar a defender.
b) Primero colocarse para defender los tiempos de remate rápido y luego segundo y tercer tiempo.
c) Defender tercer tiempo y si se puede segundo tiempo de remate.
d) En relación con el acomodador y su pase.

12. Para preparar la defensiva debe proporcionar instrucciones de movimiento a ( ) través de ejercicios de:
a) Repetición, variación y modelaje.
b) Adquisición, refinamiento y estabilización de la técnica.
c) Perfeccionamiento y variantes de otros fundamentos.
d) Evaluación seguimiento y control del pase.

13. Los tres tipos fundamentales de acomodada son: ( )
a) Con salto, hacia atrás y con carrera.
b) Al frente lateral y hacia atrás.
c) Con giro, de zaguero, de primero y segundo tiempo.

d) Hacia atrás, con finta y en combinación.

14. ¿Cuáles son las dos formas principales de remate? ( )
a) De poder (tercer tiempo), remate rápido.
b) De zaguero y en combinación.
c) En corrida y con cambios de tiempo y dirección.
d) De fondo de la cancha y cerca de la red.

15. Desde el punto de vista físico, en la actualidad el saque significa ( ) principalmente:
a) Un movimiento técnico de poco esfuerzo.
b) La forma de poner el balón en juego.
c) Una ejecución técnica de alta concentración y fuerza.
d) Un fundamento técnico con muchas modalidades.

16. Desde el punto de vista táctico el saque significa actualmente: ( )
a) La posibilidad de atacar y hacer puntos directos.
b) La forma de mantener la continuidad de las acciones.
c) La antesala de la enseñanza del remate.
d) La forma de dar continuidad al esfuerzo de los compañeros.

Instrucciones: Ordene los pasos de la metodología sugerida para la práctica de la defensa, asignando al primer paso la letra A y así sucesivamente.

17. Ejercicios en condiciones limitadas de juego. ( )

18. Ejercicios con balón golpeado. ( )

19. Ejercicios sin balón. ( )

20. Ejercicios con balón lanzado. ( )

21. Ejercicios en condiciones complejas de juego. ( )

Instrucciones: Ordene los siguientes pasos didácticos para la práctica de la defensa en jugadores de Nivel Intermedio, asignando al primer paso la letra A y así sucesivamente.

22. Defensa de remates fuertes. ( )

23. Movimientos. ( )

24. Posición en relación con los tiempos de ataque. ( )

25. Cooperación en el sistema de defensa. ( )

26. Postura defensiva. ( )

Partes en que se divide el movimiento de bloqueo.

27. Movimiento ( )

28. Posición ( )

29. Caída ( )

30. Bloqueo ( )

31. Salto ( )

Instrucciones: Coloque en el paréntesis la letra V para el enunciado verdadero y F para el falso.

En la fase de adquisición, los ejercicios deben:

32. Repetirse muchas veces. ( )

33. Provocar el aprendizaje bajo presión y cansancio. ( )

34. Ubicarse en orden aleatorio ( )

35. Practicarse mecanizadamente, para las diversas situaciones ( )

36. Ser ejercicios fáciles que no requieran tanta energía ( )

La defensiva consiste de lo siguiente:

37. Identificar o leer la intención del oponente. ( )

38. Defender con mentalidad fuerte y decidida. ( )

39. Los recursos defensivos son carrera caída a dos manos y flexión lateral. ( )

40. La facial y la caída de frente son lo mismo. ( )

Los criterios de selección del acomodador deben ser:

41. Introvertido y pensativo. ( )

42. Habilidad para rematar y bloquear ( )

43. No importa la estatura sino la habilidad con las manos ( )

44. Voluntarioso, impredecible e hiperactivo ( )

45. Cualidades de liderazgo. ( )

46. Habilidad de pensamiento rápido. ( )

47. El problema de la coordinación del salto y la ejecución en el aire del ( ) movimiento es una de las principales dificultades en la acción del remate.

48. La sincronización del tiempo y posición entre el que acomoda el vuelo del ( ) balón y la red, son los elementos más fáciles del remate.

Los criterios de selección del acomodador deben ser:

49. La recepción del contrario. ( )

50. Observación y reacción a las claves del otro equipo. ( )

51. Buena comunicación. ( )

52. Buen trabajo de pies. ( )

53. Posición inicial correcta. ( )

54. Colocar las manos en posición correcta. ( )

55. El sistema de asistencia de nuestro equipo. ( ) **Instrucciones. Relacione ambas columnas, conteste en los paréntesis.**

Clasificación de los tiempos de acomodada del balón y el movimiento del rematador.

56. El rematador está en su último paso ( ) cuando el acomodador contacta a) Primer Tiempo

57 El rematador está en el aire cuando el ( ) acomodador contacta el balón. b) Segundo Tiempo

58 El rematador se mueve cuando el ( ) balón alcanza la parte alta de su trayectoria c) Tercer Tiempo

¿A qué concepto pertenecen los siguientes enunciados?

59. Aproximación y despegue ( )

60. Variantes de la carrera de ( ) entrada a) Movimiento del remate

61. Velocidad y poder de ataque ( )

62. Control del balón, dirección y ( ) trayectoria

63. Contacto con el balón ( ) b) Opciones tácticas del remate.

64. Vuelo de brazos ( )

65. Actitud mental en preparación ( ) para el remate

Instrucciones: Complete el siguiente esquema poniendo la letra que corresponda en cada paréntesis y su característica principal de movimiento.

Aproximación	Despegue	Salto en el Aire	Golpe al Balón	Caída
66.( )	67.( )	68.( )	69.( )	70.( )

a) Mucha fuerza y velocidad
b) Relajado y coordinado
c) Potencia y coordinación
d) Relajada y concentrada
e) Relajada

1.12 BIBLIOGRAFÍA

A.E.A.B., *Guía oficial de los entrenadores americanos de voleibol,* Traducida por José Pedro Umbert, Barcelona, Ed. Paido Tribo, 1994.

Federation internationale de volleyball. coaches digest,. Ciudad, Lors Have Padersen, FIVB, Lausane, 1997

The Coach*, The Oficial FIVB magazine for volleyball coaches,* 1996-1999, FIVB.

Volley Tech, *Technical review for volleyball coaches,* 1989-1996, FIVB.

CAPITULO 2
ANEXO

CAPÍTULO 2

PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA PARA VOLEIBOLISTAS

SECCIÓN	CONTENIDO
2.1	Introducción
2.2	Consideraciones teóricas acerca de la preparación física en el voleibol
2.3	Factores físicos que condicionan el nivel de rendimiento
2.4	Factores desarrollo de la fuerza estructurales de
2.5	Factores nerviosos del desarrollo de la fuerza
2.6	Desarrollo de la fuerza relacionado con el ciclo estiramiento-acortamiento
2.7	Programa de desarroll
2.8	El entrenamiento de la resistencia en el voleibol
2.9	Conclusiones
2.10	Sugerencias didácticas
2.1	Autoevaluación
2.12	Bibliografía

Nivel 2.

PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA PARA VOLEIBOLISTAS

OBJETIVO:

Aplicar los principales elementos de la preparación física específica del voleibol al programa general de entrenamiento.

INSTRUCCIONES:

Lea cada uno de los puntos del presente capítulo con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Identificar los principales fundamentos biológicos de la preparación física específica en el voleibol.
- Identificar los factores físicos que condicionan el nivel de rendimiento en el voleibol para relacionarlo con su programa de preparación física.
- Reconocer los factores estructurales del desarrollo de la fuerza para relacionarlo con su programa de preparación física.
- Reconocer los factores nerviosos del desarrollo de la fuerza para relacionarlo con su programa de preparación física.
- Identificar el desarrollo de la fuerza en el ciclo de estiramiento y acortamiento para relacionarlo con su programa de preparación física.
- Revisar un programa de desarrollo de fuerza con pesas para perfeccionar la condición física del jugador.
- Relacionar los fundamentos técnicos con las exigencias físicas y emocionales.
- Considerar la preparación física de fuerza y resistencia específica en una sesión de entrenamiento de acuerdo al nivel de sus jugadores.
- Realizar programas específicos de fuerza y ejercicios para el desarrollo de la resistencia en estrecha relación con los movimientos del voleibol.

2.1 INTRODUCCIÓN

La preparación física (PF) y el rendimiento deportivo son elementos que difícilmente estarán desasociados, en este sentido las cualidades y/o capacidades físicas sustentan las habilidades técnico-tácticas; el desarrollo de éstas en los jugadores debe ser cada vez más específico; como una respuesta a la naturaleza, estructura y modificaciones de la reglamentación del juego.

Podemos decir que la preparación física específica se determina en función de la preparación técnico-táctica y psicológica del jugador. El voleibol se ha transformado en un deporte de gran fortaleza física por su rapidez y espectacularidad, en este sentido, el entrenador debe convertirse en un experto multidisciplinario en los contenidos de la preparación física específica de los voleibolistas. Este capítulo tiene la intención de ayudar al entrenador a entender mejor los fundamentos y la importancia de una preparación física que responda a las exigencias físicas del juego. En los niveles posteriores se profundiza en la preparación física por posición de juego así como en la aplicación de baterías de pruebas para evaluar el estado físico de los jugadores.

2.2 CONSIDERACIONES TEÓRICAS ACERCA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL VOLEIBOL

El rendimiento en el deporte se basa en la preparación del deportista, la cual integra:

a. Preparación física
b. Preparación psicológica
c. Preparación técnica
d. Preparación táctica
e. Experiencia en juegos importantes

A continuación se describirá la fundamentación teórica de la **preparación física** en el voleibol como componente fundamental de la capacidad de rendimiento.

La preparación física es uno de los componentes más importantes del entrenamiento deportivo; se centra en el desarrollo de las cualidades motrices: fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad; además de las capacidades coordinativas. La preparación física de divide en preparación general y especial.

Cualidades motrices:

Fuerza: En el sentido biológico/teoría del entrenamiento, es la capacidad de superar o contrarrestar resistencias mediante la actividad muscular, la fuerza tiene tres manifestaciones: fuerza máxima, fuerza explosiva y fuerza resistencia.

Rapidez: es una propiedad general del sistema nervioso central que se manifiesta de forma total en las reacciones motoras y cuando se efectúan movimientos sin sobrecarga. En otras palabras, la rapidez es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo. Está vinculada directamente al sistema energético anaeróbico láctico, manifestándose en acciones muy breves.

Resistencia: Capacidad de mantener física y psíquicamente una carga durante un tiempo determinado y la capacidad de recuperarse en forma rápida después de esfuerzos psíquicos y físicos. En dependencia de la vía energética requerida, la resistencia puede ser: resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica.

CUALIDADES COORDINATIVAS

Coordinación neuromuscular: habilidad para controlar los movimientos del cuerpo, que incluye:

- Tiempo: con relación a las jugadas y al balón
- Ritmo: con relación a las acciones de juego y su ejecución técnica
- Balance: conciencia de la posición, sentido y dirección del juego
- Relajación: utilización solamente de los músculos necesarios
- Concentración: optimizando la actividad cerebral

Movilidad (Flexibilidad): amplitud de movimiento articular, elasticidad de músculos y tendones. El desarrollo de la movilidad está determinado por tres factores: el anatómico, el coordinativo y las capacidades motrices.

El **rendimiento humano** desde el punto de vista físico se divide en:

a. Elementos funcionales:

1. Fuerza muscular (poder de contracción)
2. Potencia [fuerza/velocidad (fuerza explosiva)]
3. Resistencia muscular (capacidad de repetir movimientos de fuerza)

b. Agilidad: reacciones y movimientos rápidos que involucran cambio de posición y dirección de acuerdo a las siguientes condiciones.

1. Concentración, habilidad de predicción (anticipación).
2. Postura y posición antes de cada jugada.
3. Reacciones rápidas respecto a las situaciones.
4. Velocidad de movimiento.
5. Adaptación de la velocidad en movimientos complejos.

c. Resistencia:

1. Capacidad anaeróbica: capacidad de producir energía en ausencia de oxígeno (mecanismos alactácido y lactácido)
2. Capacidad aeróbica: capacidad de utilizar oxígeno para la producción de energía.

d. Movilidad (flexibilidad):

♦ Amplitud de movimiento articular, elasticidad de músculos o tendones
♦ El desarrollo de la movilidad está determinado por tres factores: el anatómico, el coordinativo y las capacidades motrices

e. Coordinación neuromuscular: habilidad para controlar los movimientos del cuerpo que incluye:

♦ Tiempo: en relación con las jugadas y al balón
♦ Ritmo: en relación con las acciones de juego y su ejecución técnica
♦ Balance: conciencia de la posición, sentido y dirección del juego
♦ Relajación: utilización de los músculos necesarios solamente
♦ Concentración: optimizando la actividad cerebral

f. Estructura física:

♦ Estatura corporal, peso, alcance, masa muscular en pecho, piernas, brazos, etcétera

Relación entre algunos elementos técnicos en voleibol y el rendimiento físico

ELEMENTOS TÉCNICOS	ELEMENTOS FÍSICOS

1. Remate y bloqueo: **♦ Forma y postura de todo el cuerpo** **♦ Trabajo de pies, sincronización de aproximación y posición** **♦ Despegue** **♦ Forma del remate y el bloqueo** **♦ Caída y transición a la siguiente jugada**	**• Fuerza en piernas** **• Velocidad de movimiento y desplazamiento** **• Potencia muscular de todo el cuerpo** **• Fuerza muscular y potencia en brazos, manos y abdomen** **• Fuerza muscular en piernas y tronco, velocidad de reacción para la siguiente jugada** **• Relajación y concentración**
2. Servicio: **♦ Postura antes de lanzar el balón** **♦ Lanzamiento del balón** **♦ Impulso y golpe**	**• Sincronización y control** **• Fuerza en espalda, brazos, manos abdomen, sincronización del vuelo del balón**
3. Recepción de Servicio y Remate: **♦ Posición antes del servicio o del remate** **♦ Movimiento y contacto con el balón, fuerza de la musculatura superior**	**• Fuerza muscular en todo el cuerpo, relajación y concentración** **• Habilidad para controlar el balón con movimientos corporales**

PRINCIPIOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

1. Sobrecarga en el entrenamiento, la carga debe ser mayor que las actividades cotidianas. La carga mínima para el entrenamiento efectivo de la potencia debe ser 60 a 70% y arriba de un 40% de la fuerza máxima en el entrenamiento de la resistencia muscular y 70-80% de la carga máxima en entrenamiento de la resistencia, no hay buenos resultados cuando el entrenamiento es menor del 30% de la carga máxima.

2. Progresivo: debemos verificar la efectividad del entrenamiento cada dos o tres meses y aumentar las cargas de acuerdo a los resultados y mejoras.

3. Individualización: cada jugador tiene sus ventajas y sus desventajas físicas, los contenidos de la carga individual resultan de las pruebas físicas.

4. Continuidad: es importante establecer continuidad a lo largo de toda la temporada, el entrenamiento diario tiene efectos y son más duraderos que el entrenamiento esporádico.

5. Comprensión: cada jugador debe entender la intención de los ejercicios y poner su mejor esfuerzo en alcanzar la meta.

Tres condiciones que son decisivas para el efecto de los entrenamientos

1. **Frecuencia:** (Indica el número de unidades de entrenamiento, en una sesión o semanales

Efecto

♦ Entrenamiento diario 100%
♦ Cada tercer día 75% ♦ Cada cuatro días 50% ♦ Una vez a la semana 30%

En el voleibol tenemos muchas tareas por enseñar y mejorar. Cada elemento, se debe introducir cada tres o cuatro días para mejorar efectos.

2. **Intensidad:** el porcentaje de la carga de entrenamiento es uno de los elementos importantes para el efecto del entrenamiento, por ejemplo:

♦ Entrenamiento de la potencia: 60-70%, 10 repeticiones/serie
♦ Entrenamiento de la velocidad: 30-50%, 20 segundos como máximo
♦ Desarrollo muscular: 30-40%, 30-40 repeticiones/serie
♦ Mejora de la capacidad anaeróbica: 70-80% (de la frecuencia cardiaca máxima, promedio de 150 pulsadas/minutos)

3. **Duración:** en entrenamiento de la velocidad en voleibol:

♦ Repeticiones: 10 segundos a toda velocidad

Edades de los jugadores y contenidos del entrenamiento

Debemos considerar los efectos de entrenamiento con relación a la edad de los jugadores, por ejemplo:

♦ La coordinación neuromuscular, se desarrolla principalmente de los tres a nueve años de edad.
♦ La flexibilidad, potencia y velocidad entre los 10 y 14 años.
♦ La resistencia cardiorrespiratoria entre los 15 y 20 años.

♦ La fuerza muscular entre los 20 y 30 años por la influencia hormonal, aunque hay algunas diferencias en edad y crecimiento.

Adaptación al entrenamiento

De acuerdo con la cantidad de entrenamiento podemos considerar la fatiga en términos de consumo de energía. Después de recuperarnos estaremos mejor que al inicio del entrenamiento anterior, esto lo llamamos supercompensación en el capítulo 11 pero si hay insuficiente descanso, demasiada sobrecarga o demasiado descanso, este fenómeno de adaptación no sucederá.

Orden de las tareas de la preparación física en la sesión de entrenamiento

♦ Entrenamiento de la coordinación neuromuscular
♦ Flexibilidad
♦ Entrenamiento de la fuerza/velocidad (potencia)
♦ Entrenamiento de la resistencia

2.3 FACTORES FÍSICOS QUE CONDICIONAN EL NIVEL DEL RENDIMIENTO

Estos factores condicionan el nivel de rendimiento en el voleibol.

Capacidad aeróbica (resistencia aeróbica, resistencia orgánica)	**Posibilita esfuerzos de larga duración a intensidades submáximas sin fatiga excesiva, además de una mejor recuperación.**
Potencia aeróbica máxima	**Ésta se observa durante los esfuerzos máximos de cuatro a 10 minutos, se relaciona directamente con el consumo máximo de oxígeno (VO_2 máximo) y se refiere a la resistencia de corta duración.**
Potencia anaeróbica máxima	**El sistema anaeróbico aláctico es requerido en los primeros 10 segundos de un esfuerzo máximo, el cual es caracterizado por acciones explosivas (como las acciones técnico-tácticas en el voleibol)**
Resistencia específica en el voleibol	**Posibilita la repetición durante un tiempo prolongado de esfuerzos cortos (20 segundos aproximadamente) a velocidad óptima como la mayoría de las jugadas en el voleibol. Esta duración del esfuerzo se refiere a la capacidad anaeróbica láctica, la cual es la base de la resistencia de la velocidad.**

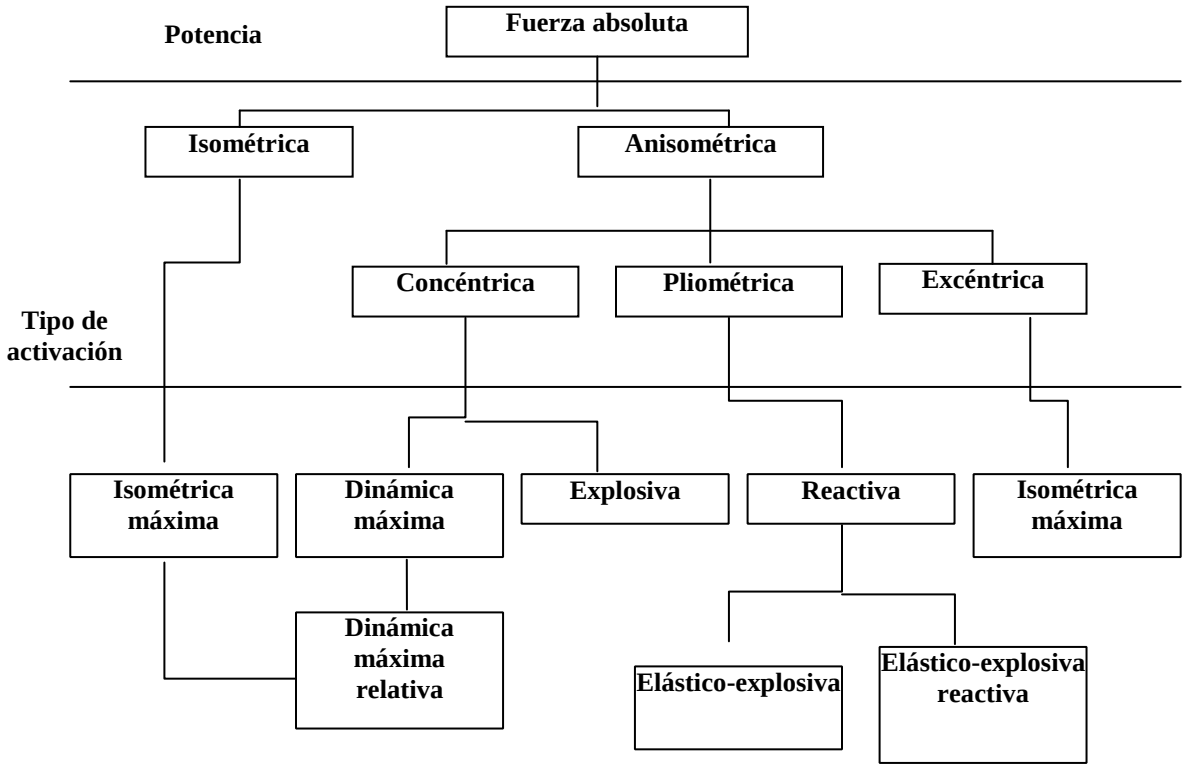
Fuerza máxima	**Es el mayor nivel de fuerza que el sistema neuromuscular puede generar durante una sola contracción voluntaria y se expresa en tres diferentes formas que corresponden a tres tipos de contracción muscular: concéntrica, excéntrica e isométrica. La fuerza máxima puede ser interpretada como la fuerza absoluta. La capacidad muscular para contraerse sin tomar en cuenta el peso corporal; la fuerza relativa, es la capacidad de contracción y por tanto, movilización de un peso o resistencia teniendo en cuenta el peso corporal.**
Fuerza-Velocidad	**Es la capacidad del sistema neuromuscular de superar resistencias con la máxima velocidad de contracción en el menor tiempo posible.**
Resistencia de la fuerza (resistencia muscular)	**Es la cualidad que permite a un músculo o grupo de músculos desarrollar una tensión submáxima durante el mayor tiempo posible bajo condiciones aeróbicas, anaeróbicas o en forma mixta.**
Flexibilidad (movilidad articular)	**Es la cualidad que permite un amplio rango de movimientos, el nivel de flexibilidad es limitado por las estructuras articulares y la elasticidad del músculo o grupos musculares.**

En este capítulo enfocaremos nuestra atención hacia el desarrollo de la fuerza y la resistencia para los voleibolistas, es decir, al incremento de la fuerza relativa debido a la alta velocidad de los movimientos requeridos y al gran número de saltos en la red. Debemos evitar un alto incremento en la masa muscular que se traduce en mayor peso corporal, en el caso del entrenamiento de la fuerza específica depende de métodos que aunque en un principio incrementan la fuerza máxima, después deben traducirse en la sincronización y uso de las unidades motoras en forma óptima, es decir, en fuerza rápida, por tanto no se debe buscar el desarrollo de la fuerza por sí misma, sino con relación a las características del voleibol.

Fuerza

En el ámbito deportivo se define a la fuerza como la capacidad que tiene el músculo de producir la máxima tensión al contraerse a una velocidad determinada (Knotgen y Kraemer 1987) o bien, la fuerza en contracción concéntrica y es la capacidad que tiene el músculo o grupo de músculos de contraerse a una velocidad específica desde cero a la velocidad máxima o absoluta. Con relación al tiempo, la fuerza es la capacidad de producir la tensión que tiene el músculo o grupo de músculos en un tiempo determinado, para reaccionar rápidamente a una situación o tarea motriz, utilizando movimientos coordinados.

ESQUEMA DE LA CLASIFICACIÓN DE LAS MANIFESTACIONES DE FUERZA



Su desarrollo y manifestación dependen de:

♦ Factores morfológicos/estructurales y de coordinación neuromuscular
♦ Tipo de contracción
♦ Ángulo en que se realiza la acción

Su importancia en el voleibol se refleja en:

♦ La ejecución de la técnica
♦ La velocidad de realización del movimiento
♦ La mejora de la resistencia
♦ La valoración del entrenamiento

En el ámbito deportivo, la tensión muscular siempre viene transformada en fuerza y la mayor o menor tensión depende de:

♦ Régimen de contracción muscular.
♦ Velocidad y aceleración de la contracción.

♦ Magnitud de la carga.
♦ Condiciones previas a la contracción.

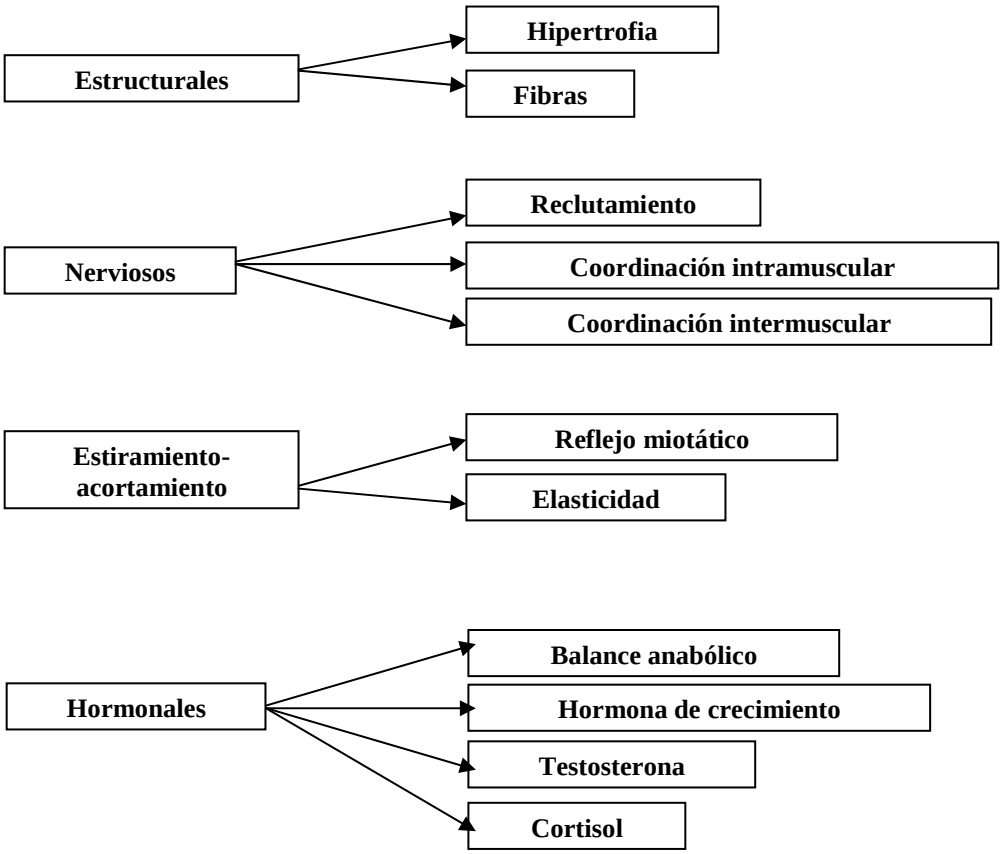
La fuerza explosiva se manifiesta ante cualquier resistencia y la mejora de la misma se consigue al aplicar más fuerza en menos tiempo ante una misma resistencia. Por tanto, la manifestación de fuerza explosiva es menor con cargas ligeras.

Toda expresión de fuerza gira alrededor de dos conceptos: fuerza que es capaz de manifestar (fuerza máxima) y tiempo necesario para conseguirlo (fuerza explosiva).

Fundamento biológico sobre el desarrollo y manifestación de la fuerza

La capacidad de un sujeto para desarrollar fuerza, depende de distintos factores como se muestra en la siguiente figura:

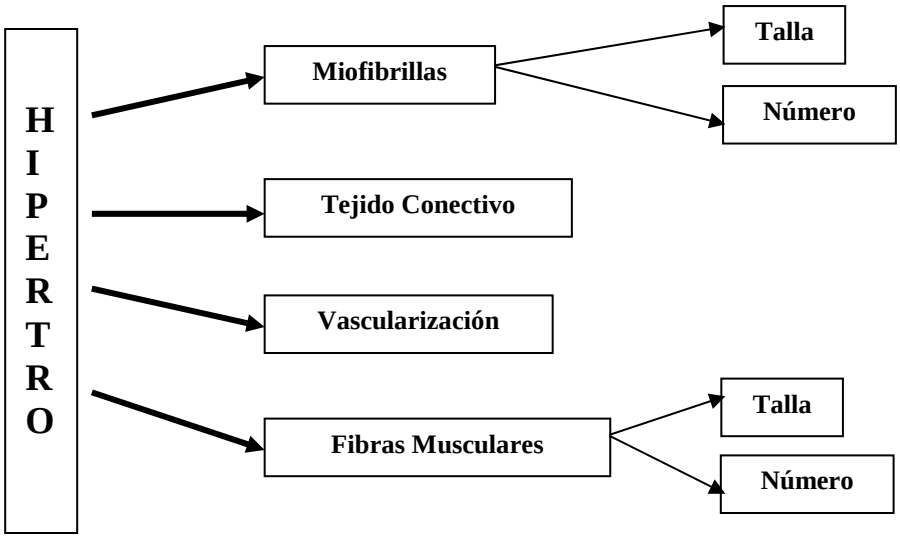
MECANISMOS DEL DESARROLLO DE LA FUERZA



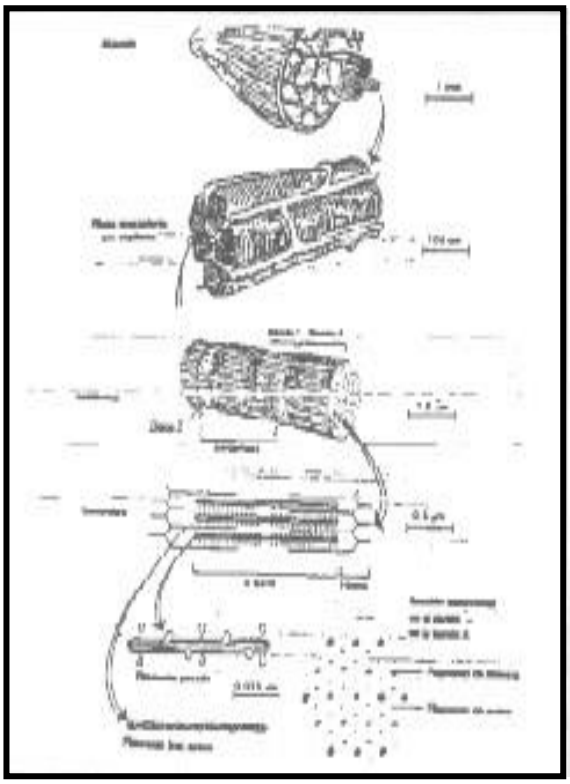
2.4 FACTORES ESTRUCTURALES DEL DESARROLLO DE LA FUERZA

Hipertrofia:

Supone que un grosor muscular mayor, genera una fuerza, sin embargo, intervienen también otros factores como se muestra en la siguiente figura:



Para entender mejor los elementos que intervienen en la hipertrofia, se muestra la siguiente figura en la que se observan los distintos componentes del músculo (Billeter 1992).



- Estructura del músculo desde su aspecto macroscópico hasta su nivel molecular. Cada fibra muscular (célula) contiene unas proteínas contráctiles, estriadas llamadas miofibrillas. Cada estriación contiene unos filamentos finos (actina) y pesados (miosina) que están ordenados en unidades contráctiles llamadas sarcómeras. Los capilares rodean a las fibras musculares.

Como resultado de numerosas investigaciones, se supone que la hipertrofia producida en el músculo por el entrenamiento de fuerza se acompaña de un aumento del tamaño y del número de miofibrillas esto último podría ser debido a la adición de filamentos de actina y miosina en la periferia de las miofibrillas.

En lo referente a la existencia de hiperplasia en el hombre (aumento en número de las fibras musculares), aún no se sabe con certeza si este proceso puede llegar a ocurrir.

Las fibras musculares:

Son las células de los músculos esqueléticos y tienen como función generar fuerza. Se cree que la contracción se produce cuando los sarcómeros se contraen (ver figura 3), al deslizarse los filamentos pesados entre los filamentos finos, esto conlleva al acercamiento de los discos Z entre sí y procede el acortamiento de los sarcómeros lo que a su vez provoca la contracción del músculo.

Clasificación de las fibras musculares

La clasificación de estas fibras depende del tipo de miosina que tengan sus sarcómeros, la miosina que puede hidrolizar rápidamente el ATP (600 veces por segundo) se llama miosina rápida, la miosina que sólo puede hidrolizar el ATP unas 300 veces por segundo, se denomina miosina lenta y por último, se distingue una isoforma de la miosina que puede hidrolizar el ATP a una velocidad intermedia. En la siguiente tabla se presentan las características más significativas de las fibras musculares.

Características	Tipo I	Tipo IIA	Tipo IIB
Denominación	Lentas	Rápidas	Rápidas
Tensión Muscular	F T	F T	F T

Vascularización			
Fatigabilidad (Índice)	0.8-1.2	0- 0.8	
Glúcidos Lípidos	+++ +++	+++ +	+ -
ATPasa Mioglobina	+ +++	++ ++	+++ +
Talla de una Fibra	+	++	+++
Número de Miofibrillas por Fibra	+	++	+++
Tiempos de Contracción	99-140 ms.	40- 88ms.	

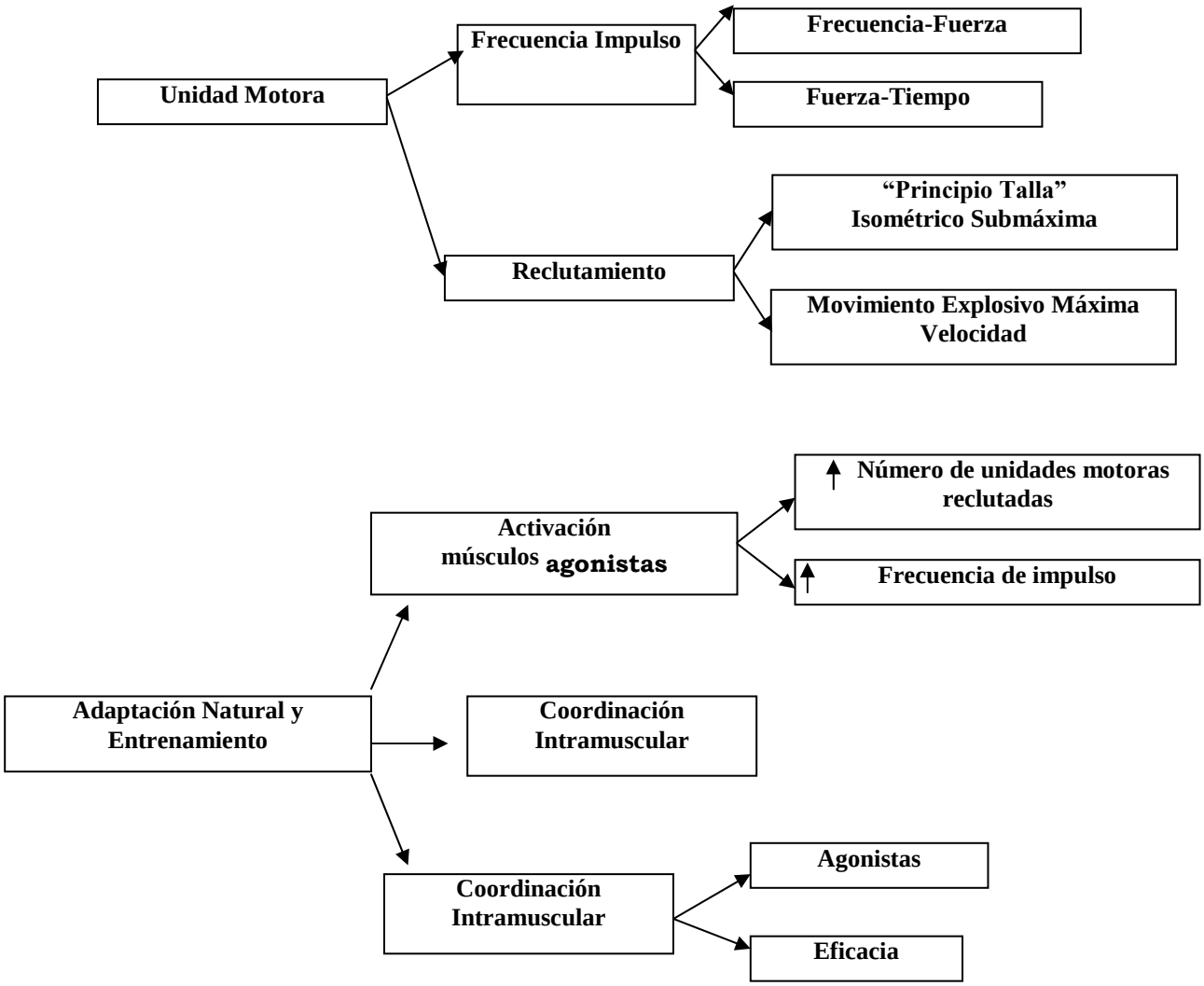
+ mínima proporción ++ media proporción +++ alta proporción

Aplicaciones prácticas: en entrenamiento de fuerza que se acompaña de hipertrofia, puede disminuir la resistencia aeróbica por disminución de la densidad capilar.

El conocimiento del porcentaje de fibras musculares lentas y rápidas, puede ser un buen criterio de selección de atletas con alta capacidad de fuerza rápida (potencia) en ausencia de otros medios, la prueba de salto vertical nos puede dar una idea indirecta de dicho porcentaje.

2.5 FACTORES NERVIOSOS DEL DESARROLLO DE LA FUERZA

La capacidad de producir fuerza no sólo depende del tamaño de los músculos, sino también de la capacidad del Sistema Nervioso Central (SNC) para activar esos músculos; en la siguiente figura se muestran algunos factores nerviosos en el desarrollo de la fuerza.



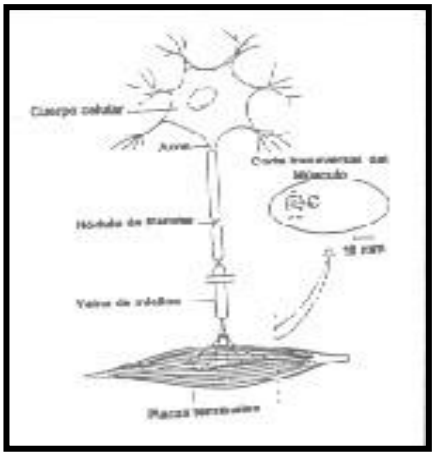
♦ El sistema nervioso central está formado por el cerebro y la médula espinal que se prolonga desde la cabeza, hasta la segunda vértebra lumbar; las funciones del SNC son :

- ③ Integrar los estímulos
- ③ Memorizar la información
- ③ Modificar los estímulos
- ③ Generar ideas o pensamientos
- ③ Inducir la realización del movimiento

La unidad motora

Está constituida por un nervio motoneurona y las fibras musculares inervados por dicho nervio; el número de fibras musculares inervadas por motoneuronas puede variar de

cinco en los músculos que generan movimientos de gran precisión hasta más de 1000 en los músculos que intervienen en movimientos de poca precisión. La estructura básica de la unidad motora se observa en la siguiente figura:



Los factores nerviosos que intervienen en el desarrollo de la fuerza son: la unidad motora, la coordinación intramuscular y la coordinación intermuscular.

Durante las contracciones isométricas submáximas progresivas crecientes, las unidades motoras se reclutan siguiendo el principio del tamaño de menor a mayor, de lentos a rápidos, de baja a alta velocidad de conducción y a su vez va aumentando progresivamente la frecuencia del impulso nervioso.

2.6 DESARROLLO DE LA FUERZA RELACIONADO CON EL CICLO ESTIRAMIENTO-ACORTAMIENTO

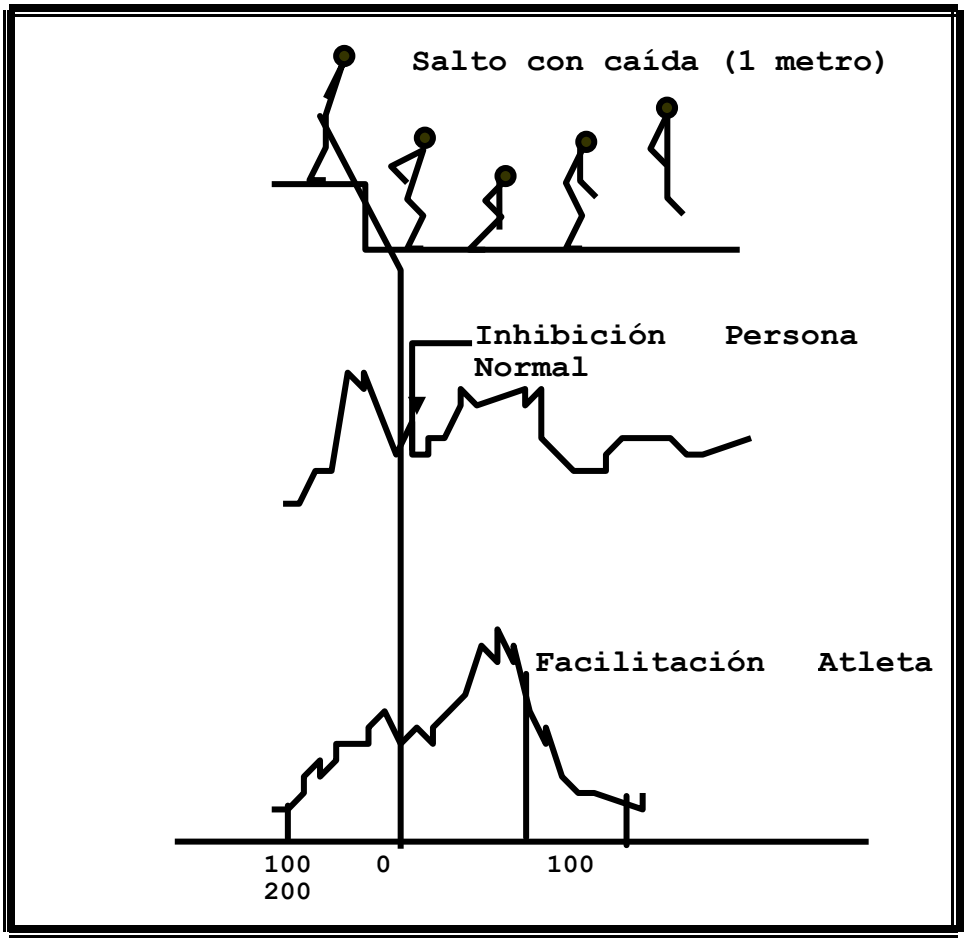
En general, los tipos de contracción muscular se clasifican en:

Dinámicos:

- Concéntricos
- Excéntricos **Estáticos:**
- Isométricos

La combinación de la fase excéntrica (por ejemplo: estiramiento de cuadriceps en la fase de apoyo al caminar) y la fase concéntrica que le sigue inmediatamente (por ejemplo: contracción de cuádriceps durante la fase de impulso), se denomina Ciclo Estiramiento Acortamiento (CEA) o bien trabajo pliométrico. Lo que caracteriza al CEA es que la última fase del ciclo (contracción concéntrica), es más potente cuando está inmediatamente precedida de una contracción excéntrica que cuando se realiza de manera aislada.

En la siguiente figura se puede observar la realización del trabajo pliométrico y su registro electromiográfico.



Durante la mayoría de los movimientos naturales y deportivos, los músculos realizan el CEA, la magnitud de la activación neuronal durante el CEA es casi el doble que la contracción concéntrica aislada, por lo que la fatiga aparece rápidamente.

La contracción excéntrica es producida involuntariamente y genera más del 100% de la contracción voluntaria isométrica o concéntrica máxima, por ejemplo, en el salto en profundidad, ya que la carga externa es superior a la tensión muscular que se requiere para frenar el desplazamiento de la resistencia (cuerpo). Cuando una resistencia se desplaza en movimiento acelerado, contiene cierta magnitud de energía cinética que provoca el estiramiento del músculo, éste trata de frenar el desplazamiento de la energía de la resistencia. Cuando el músculo ha absorbido toda la energía cinética de la masa externa (peso corporal), ésta se ha detenido, el músculo no se estira más y comienza a acortarse, utilizando la energía almacenada en sus componentes elásticos, la diferencia entre energía almacenada (negativa) y energía reutilizada (positiva) es índice de la eficiencia del trabajo muscular. **La clave del trabajo pliométrico, está en**

el menor tiempo necesario de acoplamiento para que el músculo cambie de la fase excéntrica (estiramiento) a la fase concéntrica (acortamiento).

2.7 PROGRAMA DE DESARROLLO DE FUERZA CON PESAS[1]

El voleibol ha evolucionado, de un deporte en el que el único factor de éxito eran las habilidades técnicas a un deporte en que se requieren habilidades motrices perfeccionadas a través del desarrollo de la preparación física y por tanto de programas de mejoramiento de la condición física específica de alta calidad. Hasta hace algunos años, los voleibolistas no llevaban a cabo programas de preparación con pesas porque se creía que reducía la velocidad, coordinación y flexibilidad, ahora estos mitos han desaparecido y el entrenador de voleibol se debe convertir en un experto en el desarrollo de la fuerza.

El siguiente programa pretende ser una guía práctica dirigida al entrenador para que aumente la capacidad de salto vertical de sus atletas, durante el periodo preparatorio de un ciclo de entrenamiento. El formato del texto es a manera de pregunta y respuesta y se ofrecen ocho programas de fuerza que paso a paso cubren dos periodos, el general y el específico que incluso pueden ser modificados para adoptarse a su propio programa. El uso de saltos y trabajo pliométricos se verá en otro artículo.

¿Qué músculos se utilizan en el salto vertical?

♦ Glúteos 30% ♦ Muslos 25% ♦ Cuadríceps 15%

[1] Adaptado del *Manual Canadiense de Voleibol* Nivel II

♦ Extensores del pie 15%

♦ Espalda cintura, escápulo, humeral 10% pectorales, bíceps, deltoides

♦ Otros estabilizadores o aseguradores 5%

Es posible que la mayoría de los entrenadores subestimen la contribución de los glúteos, espalda baja y cintura, escápulo, humeral, al desarrollo del salto; por esta razón, se debe poner énfasis en el entrenamiento de resistencia en los movimientos de jalar y sentadilla.

¿Qué metas deben ser trabajadas respecto al programa de pesas en el periodo de preparación general?

Las metas que deben ser alcanzadas en este periodo son:

- ♦ Desarrollo de la fuerza general en los músculos usados en el voleibol y sus antagonistas.
- ♦ Desarrollar la fuerza máxima, particularmente movimientos de gran fuerza y velocidad.
- ♦ Incremento de la masa muscular usada en el voleibol, la fuerza puede ser mantenida de este modo por más tiempo.
- ♦ Corregir los desbalances musculares, si existieran.

¿Por qué es necesario cambiar frecuentemente de programas ?

Éstos sólo duran dos semanas y se dice que un programa de fuerza dura de seis a ocho semanas.

Es tiempo de cambiar esta concepción, los expertos están de acuerdo en que un programa de pesas pierde rápidamente efectividad después de dos semanas de uso. Los frecuentes cambios no sólo incrementarán el desarrollo muscular más rápidamente en los atletas, también habrá un desarrollo total en la curva de fuerza, además de que incrementa la motivación para el entrenamiento.

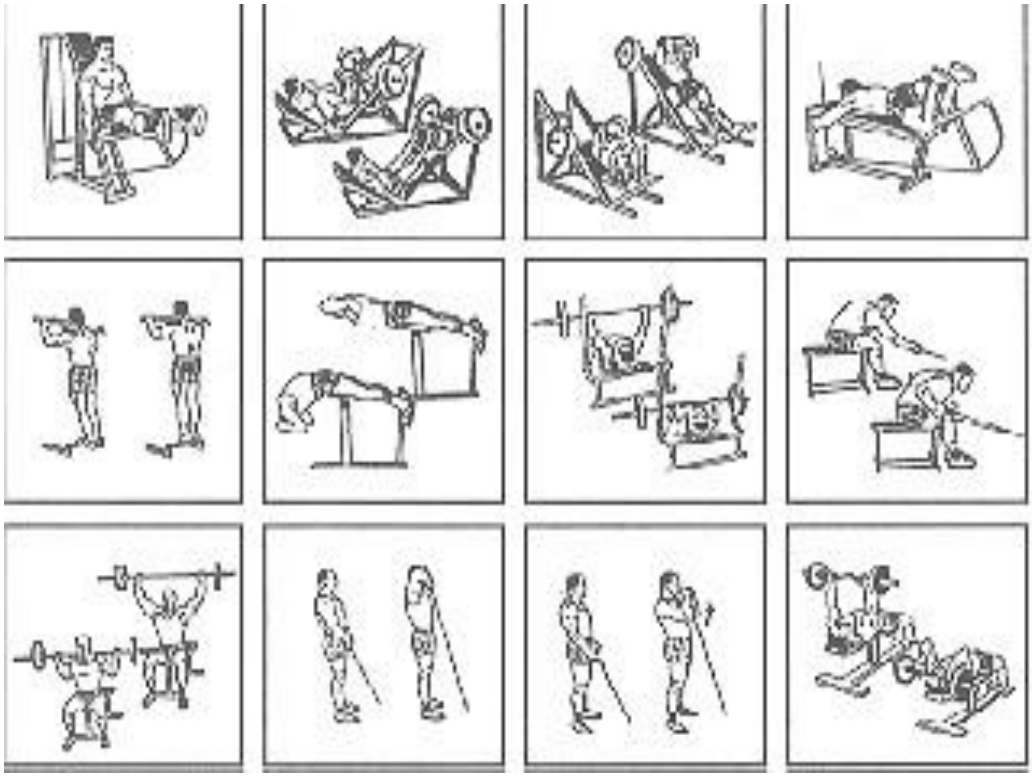
¿Cuánto tiempo se necesita para la preparación general?

Para atletas de elite, se requieren sólo ocho semanas para desarrollar una condición física general, enfatizando en el volumen; el periodo se divide en cuatro ciclos siguientes de dos semanas de duración cada uno:

- ♦ Acondicionamiento físico general.
- ♦ Acumulación uno
- ♦ Intensificación uno
- ♦ Acumulación dos

PERIODO DE ACONDICIONAMIENTO GENERAL

Lunes – Jueves	S	R	Martes – Viernes	S	R
A-1 Extensión de piernas	3	10	C-1 Press pecho	3	10
A-2 Press pierna	3	10	C-2 Remo sentado	3	10
A-3 Sentadillas inclinadas	3	10	C-3 Press hombros	3	10
B-1 Flexor piernas	3	10	C-4 Remo recto (cable o pesa)	3	10
B-2 Puntillas	3	10	D-1 Bíceps	3	10
B-3 Extensor espalda	3	10	D-2 Extensor tríceps	3	10

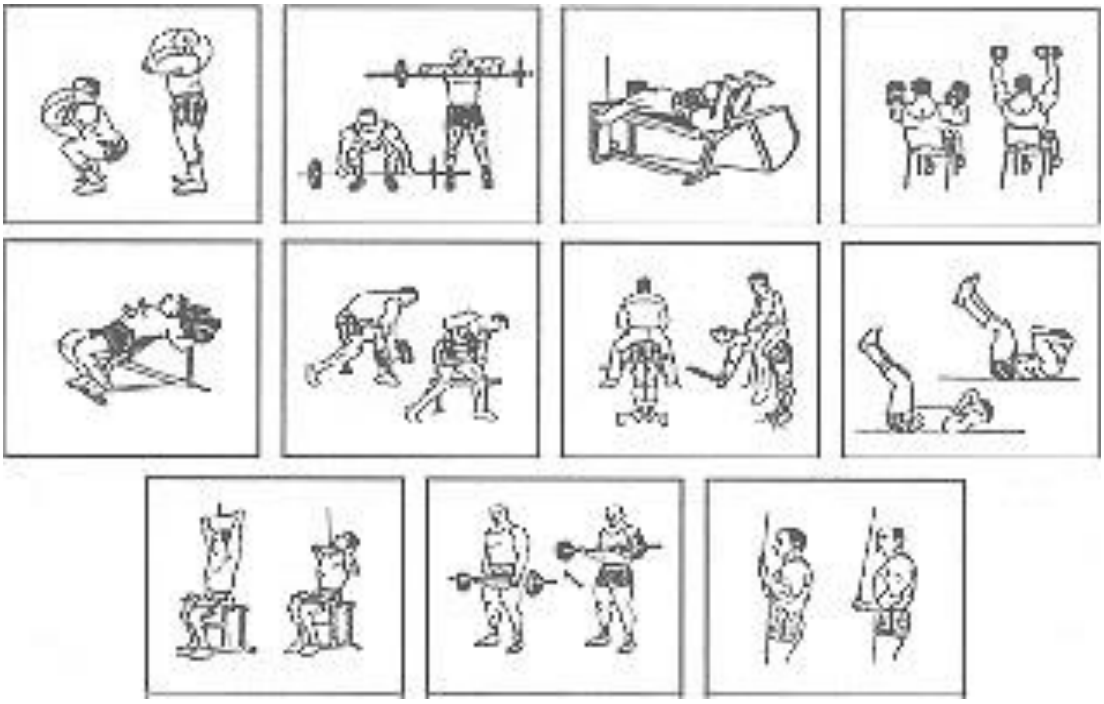


Comentarios:

La resistencia de la fuerza debe ser adquirida primero por un circuito de entrenamiento, los ejercicios agrupados en la misma letra deben ser seguidos uno después del otro; después de completar un conjunto de ejercicios del mismo grupo, el atleta descansa de 60 a 90 segundos e inicia de nuevo con el número de series descrito, la intensidad es entre el 55 y 65% de la carga máxima para un volumen semanal de 720 repeticiones.

ACUMULACIÓN 1

Lunes – Jueves	S	R	Martes – Viernes	S	R
Sentadillas	4	10	Jalar con brazos al pecho	4	10
Jalón de envión	4	8	Press hombros con mancuernas	4	10
Flexor piernas Puntillas	4	10	Abrir cerrar inclinado	4	10
Abdominales	3	10	Remo con mancuerna	4	10
	3	30	Bíceps	3	10
			Tríceps	3	10

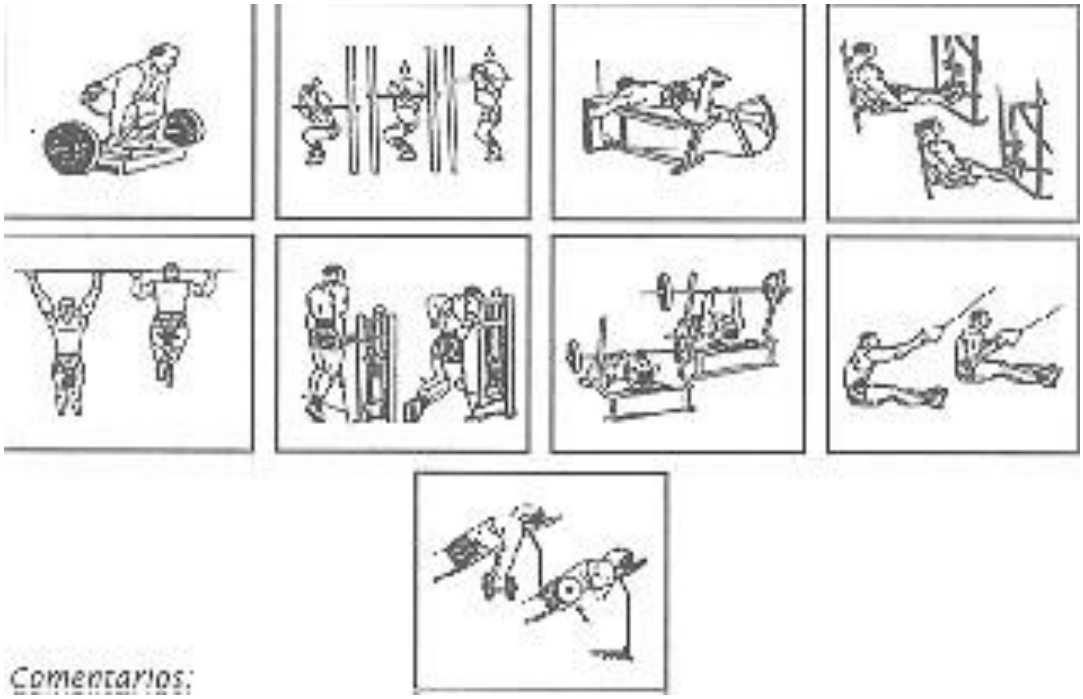


Comentarios:

En este ciclo de alto volumen, se orienta hacia la adquisición de fuerza máxima a través del incremento de la masa muscular, como si pusiéramos mayor poder al motor de un auto; el promedio de intensidad es entre el 70 y 75% del máximo, con un volumen semanal de 870 a 1006 repeticiones, los periodos de descanso entre series son de uno a tres minutos.

INTENSIFICACIÓN 1

Lunes – Jueves	S	R	Martes – Viernes	S	R
Jalón en plataforma +	4	4	Suspenderse con peso +	4	4
Sentadillas en tres diferentes alturas (3 series en cada altura 1/3, 1/2, profunda)	9	4	Dominadas	4	4
	4	6	Press pecho cerrado +	4	6
Flexor de pierna (uno a la vez)	4	6	Jalón pecho cerrado	4	4
Press de tobillo			Flexor brazo inclinado	3	4



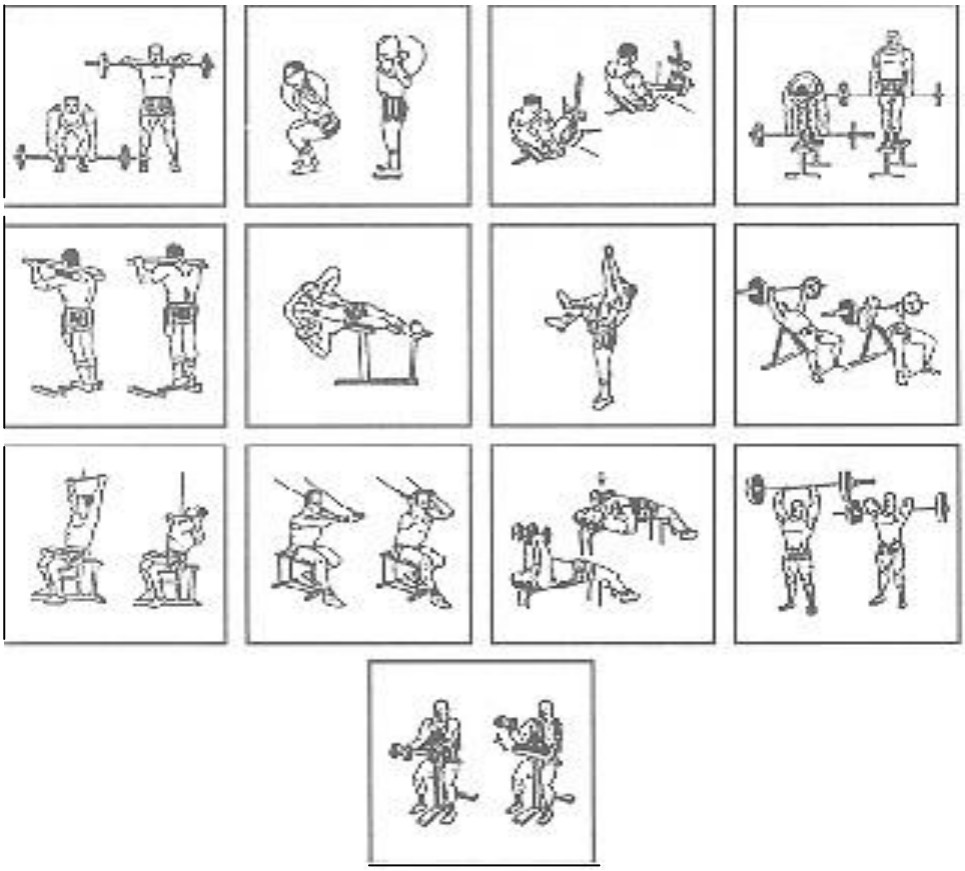
Comentarios:

Los ejercicios marcados con una cruz (+) deben ser ejecutados en baja velocidad, cinco segundos para la fase concéntrica y cinco segundos para la fase excéntrica. Una vez a la semana la carga debe ser incrementada un 30% en las dos últimas series; el objetivo es una alta tensión muscular, causada por abstenerse en la aceleración de la carga, el promedio de intensidad se incrementa de 75 a 85% del máximo. Sin embargo, durante el trabajo concéntrico se debe usar del 95 al 110%. El volumen semanal es bajo, de 368 a 528 repeticiones, en este caso la fuerza máxima está siendo trabajada usando una alta intensidad. Los periodos de recuperación son de tres a cinco minutos. Entre más grande sea el grupo muscular, más grande es la recuperación.

ACUMULACIÓN 2

Lunes – Jueves	S	R	Martes – Viernes	S	R

Clean +	**10**	**1**	**Press pecho inclinado**	**3**	**10**
Sentadillas	**3**	**10**	**Jalón brazos**	**3**	**10**
Press pierna	**3**	**10**	**Jalón para remate**	**3**	**10**
Peso muerto, pierna extendida	**3**	**10**	**Press mancuernas**	**3**	**10**
Puntillas	**3**	**10**	**Press francés**	**3**	**10**
Laterales	**3**	**10**	**Bíceps flexores**	**3**	**10**
Levantar piernas	**3**	**10**			



+ 10 segundos para la fase excéntrica, la fase concéntrica es explosiva

Comentarios:

Regresamos al trabajo de bajo volumen de 260 a 308 repeticiones (mucho más bajo que la primera fase 870-1006 repeticiones) esto permite al atleta recuperarse y estar listo para la siguiente fase de intensificación. Se debe esperar un rápido incremento de la hipertrofia por la supercompensación que resulta de los volúmenes anteriores. La intensidad disminuye al 70-75% de la carga máxima, lo que es ideal para la síntesis de proteínas; los periodos de descanso duran entre dos y cuatro minutos.

¿Hacia qué metas se debe trabajar la fuerza con peso en el periodo de preparación específica?
Las metas son las siguientes:

- ♦ Continuar incrementando fuerza máxima especialmente con gran énfasis en los músculos específicos para el voleibol. Para ello se deben usar levantamientos para trabajar varios grupos al mismo tiempo.
- ♦ Trabajar sobre velocidad, fuerza y movimientos explosivos de pesos pesados. ♦ Obtener el máximo resultado en salto vertical por sesión.

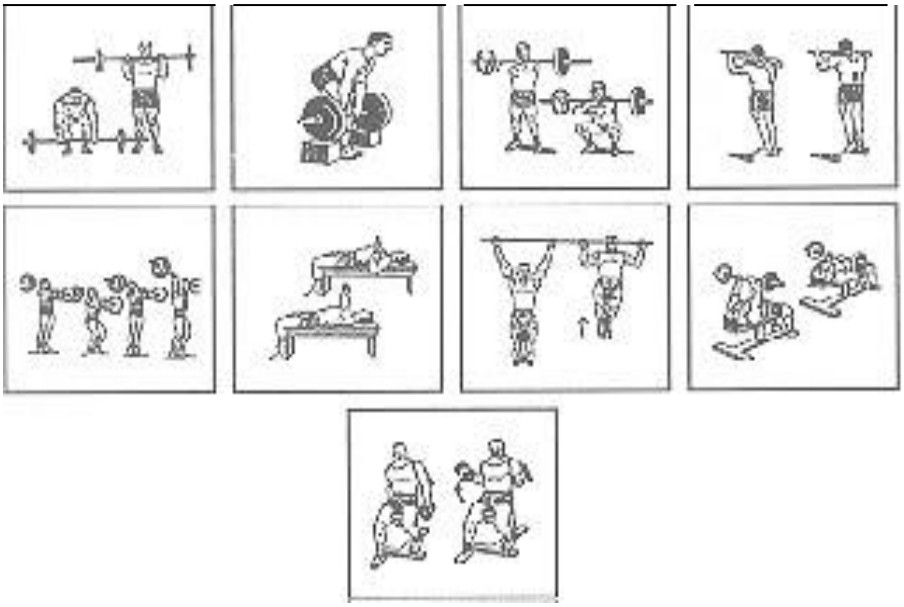
¿Qué tanto tiempo se necesita para la preparación física específica?

Los atletas de elite requieren de ocho semanas de estos ejercicios específicos, el énfasis está en el trabajo con intensidad, el periodo se divide en cuatro ciclos de dos semanas cada uno:

- ♦ Intensificación dos
- ♦ Acumulación tres
- ♦ Intensificación tres
- ♦ Puesta a punto

INTENSIFICACIÓN 2

Lunes - Jueves	S	R	Martes - Viernes	S	R
Arranque de poder	6	3	Empuje	6	3
Jalón	6	3	Pecho	5	6
Sentadilla barra al frente	5	6	Suspenderse con pecho	5	6
Puntillas	5	6	Tríceps	4	6
			Bíceps sentado con mancuernas	3	6



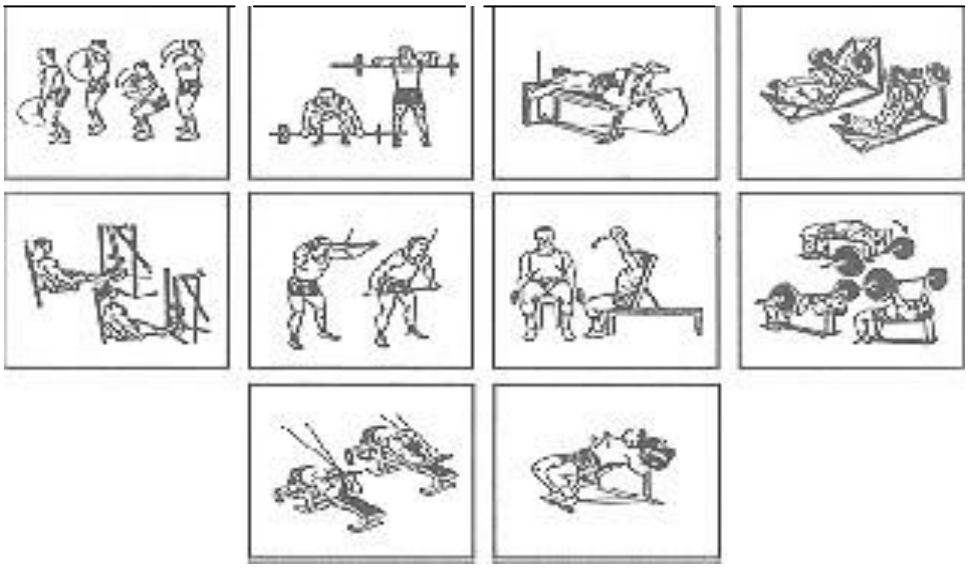
Comentarios:

Estos ejercicios deben ser ejecutados en forma explosiva en la fase concéntrica y en tiempo controlado en la fase excéntrica excepto por el empuje que debe ser ejecutado en forma explosiva en ambas fases. El jugador debe aprender a cambiar rápidamente de la fase excéntrica a la concéntrica. Se debe mover el peso en forma explosiva el promedio de intensidad se incrementa entre el 80 y 90 % del máximo del volumen semanal es de 328 a 456 repeticiones, los periodos de descanso entre series son tiempos de cuatro-6 minutos para permitir la completa recuperación del sistema nervioso.

ACUMULACIÓN 3

Lunes – Jueves	S	R	Martes – Viernes	S	R

Clean	**3**	**6**	**Jalón inclinado**	**3**	**10**
Jalón de hombros	**4**	**6**	**Elevación inclinada de hombros**	**3**	**10**
Flexores piernas	**3**	**10**	**Pull over tríceps**	**3**	**10**
Press piernas	**3**	**10**	**Mariposas con mancuernas en distintos ángulos**	**3**	**10**
Extensores tobillo	**3**	**10**	**Cada serie de 30º, 45º, 60º**		

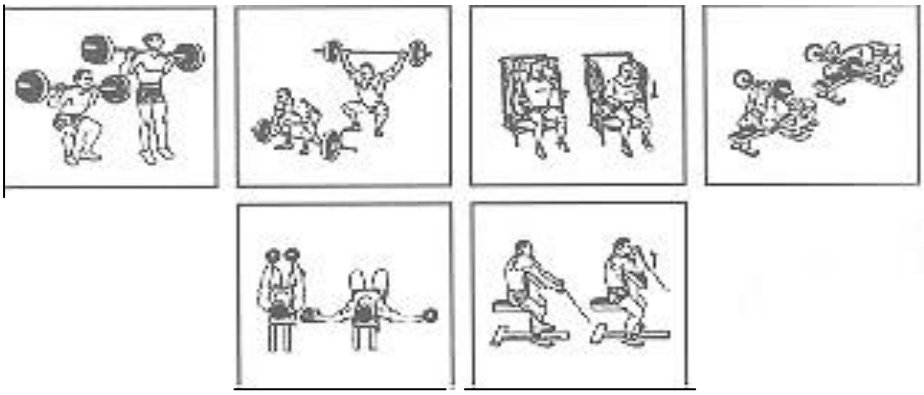


Comentarios:

Regresamos al trabajo de alto volumen de 452 a 602 repeticiones con una baja intensidad de 60-70% los patrones de movimiento son cada vez más parecidos al voleibol los jugadores deben mover las cargas explosivamente. La intensidad en esta fase debe ser disminuida para permitir a las articulaciones recuperarse de la fase de trabajo anterior.

INTENSIFICACIÓN 3

Lunes – Jueves	**S**	**R**
Medias sentadillas con extensión	**3x5**	**3x2**
Sentadillas con extensión de brazos,	**3x5**	**3x2 7**
Pull over	**4x5**	**7**
Extensión de tríceps inclinado Mariposas	**4x5**	**7**
Flexión de brazos (bíceps)	**2x5**	**7**
	2x5	



Comentarios:

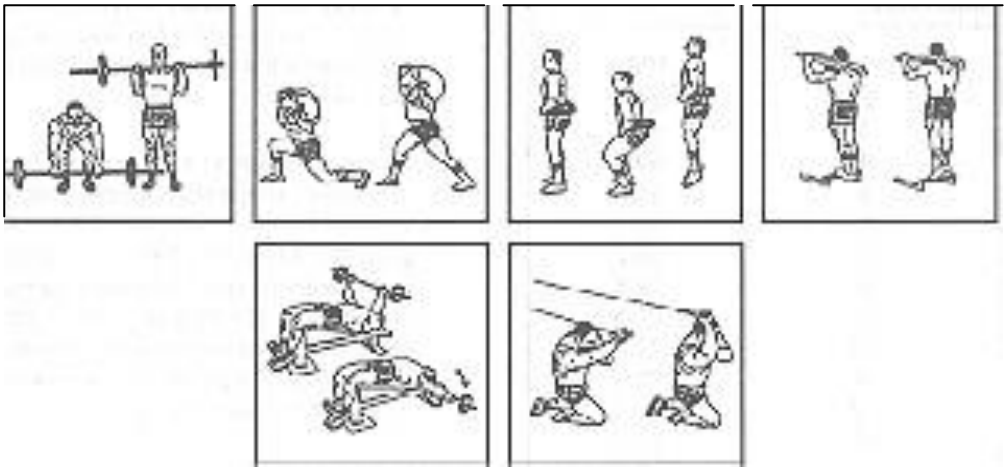
Hay un descenso del volumen de trabajo, la intensidad es del 80-95% del máximo, el trabajo con pesas se efectúa dos veces a la semana para dar lugar a sesiones de salto en profundidad de 100 a 150 saltos por semana. La mayor parte del tiempo se utiliza en trabajar los músculos específicos para el voleibol y se mantiene la fuerza de los grupos antagonistas.

Es importante acelerar o mover el peso lo más rápido posible. Así trabajamos la relación fuerza velocidad (potencia) moviendo cargas pesadas en forma explosiva. Los periodos de descanso deben ser largos con una duración de cuatro-6 minutos para permitir al sistema nervioso central la recuperación entre series.

PUESTA A PUNTO

El atleta levanta peso sólo una vez cada cuatro días.

	S	R
Arranque de poder	**3**	**6**
Desplazamiento con peso	**3**	**10**
Salto con peso	**3**	**10**
Puntillas	**3**	**10**
Pullover declinado	**3**	**10**
Tríceps	**3**	**10**



Comentarios:

Desciende la carga de trabajo (la intensidad es del 65 al 70%) ya que el atleta debe recuperarse de la carga de los meses anteriores. Se mantienen los periodos de recuperación de cinco minutos para maximizar el rendimiento del sistema nervioso, los ejercicios seleccionados son específicos para salto vertical, remate y bloqueo. Se transfieren las capacidades de fuerza adquiridas en los meses previos en fuerzavelocidad (potencia) aumentando la confianza en el atleta. Es de gran importancia planear el trabajo cuando el sistema nervioso esté fresco y dispuesto o no hará efecto de entrenamiento. Al final de esta fase el atleta alcanza su mayor salto vertical y debe trabajar en la resistencia de esa fuerza adquirida para mejorar esa habilidad y mantener estos nuevos altos valores.

Relación entre el número de repeticiones y el porcentaje máximo cuando el número de repeticiones máximas es menor que 20, rango de error 1 al 3%.

Nº de repeticiones máximas	% del máximo

1	100
2	94.3
3	90.6
4	88.1
5	85.6
6	83.1
7	80.7
8	78.6
9	76.5
10	74.4
11	72.3
12	70.3
13	68.8
14	67.5
15	66.2
16	65.0
17	63.8
18	62.7
19	61.6
20	60.6

El método de una repetición máxima para determinar la capacidad de fuerza específica para deportes en los que grandes pesos son movidos con esfuerzos máximos, por ejemplo, halterofilia, saltos, lanzamientos, etcétera.

Por lo tanto es importante considerar que:

- Los grandes grupos musculares (glúteos, muslos, espalda, etcétera) se deben trabajar para mejorar el rendimiento.
- Se deben usar una gran variedad de métodos de sobrecarga para que el atleta responda a los estímulos de entrenamiento.
- Se debe respetar el siguiente orden: trabajar sobre la fuerza máxima mediante el incremento de la masa muscular, incrementar la cantidad y calidad de la inervación muscular, trabajar sobre fuerza explosiva, y finalmente trabajar sobre la calidad en la aceleración.
- Se pueden utilizar una gran variedad de ejercicios desde generales a específicos; la variedad servirá para mejorar la curva de progreso, realizando la transferencia a los movimientos competitivos y aumentando la motivación. Este programa está basado en los últimos avances del entrenamiento de la fuerza y depende del entrenador aplicar este nuevo conocimiento.

2.8 EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA EN EL VOLEIBOL

El trabajo de la resistencia en el voleibol se vuelve específico, al considerar las exigencias físicas del juego, que entre otras son:

- ♦ Juego de duración indeterminada

- ♦ Interrupción con fases de trabajo y fases de descanso:
  Duración promedio de jugadas ocho-14 segundos
  Duración promedio de pausas 12 a 15 segundos jugando con un balón 8-10 segundos jugando con tres balones

- ♦ Movimientos a máxima intensidad física y psicológica

Todo ello resulta en cargas de mucha intensidad con poco tiempo de recuperación. Por lo que el organismo recurre constantemente al mecanismo anaeróbico aláctico con la utilización de fosfocreatina y Adenosin Trisfosfato (ATP) que permiten un desempeño muy intenso, pero de corta duración. Este mecanismo fisiológico debe ser restablecido rápidamente, por lo que el metabolismo aeróbico representa para el organismo la vía más económica de hacerlo y es ahí, en ese momento en el que la resistencia o capacidad aeróbica juega un papel muy importante para que los jugadores puedan mantener una intensidad adecuada a lo largo de la competencia.

Debido a los tiempos de duración, de las jugadas y los periodos de descanso mencionados podemos asegurar que el voleibol requiere de una resistencia específica, es decir, que un jugador debe ser capaz de soportar muchas acciones de alta intensidad (saltos, bloqueos, remates, desplazamientos, etcétera) de muy corta duración y con relativa recuperación durante un largo periodo de tiempo en condiciones de alta concentración y eficiencia técnica, por lo que podemos pensar que el metabolismo anaeróbico láctico tiene un papel secundario para nuestro deporte, ya que es difícil que sucedan acciones continuas durante dos minutos o más.

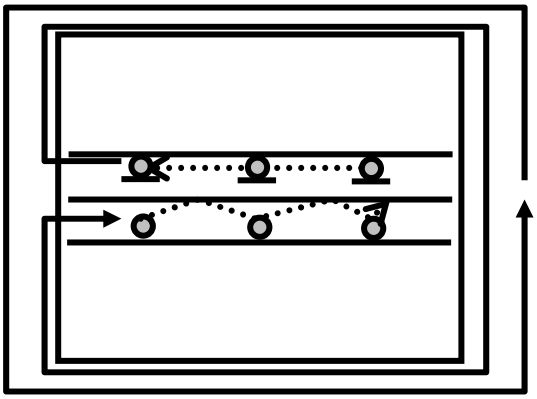
La resistencia aeróbica en el voleibol se combina con el metabolismo anaeróbico aláctico para proporcionar una pronta recuperación entre las jugadas, con la posibilidad de soportar con eficiencia juegos prolongados.

La resistencia en el voleibol se trabaja con relación a la preparación técnica aunque también puede efectuarse por medio de la carrera continua al aire libre. Sin embargo, la primera alternativa es mejor si queremos que los ejercicios sean lo más parecidos al juego.

Estos son algunos ejercicios que se pueden utilizar.

Ejercicio 1

Resistencia aeróbica con media intensidad, aproximadamente 160 ppm (pulsaciones por minuto). Carrera continua con estaciones de ejercitación técnica de alta intensidad, cada vuelta a la cancha se ejecutan tres o cuatro movimientos de alta intensidad que pueden ser:

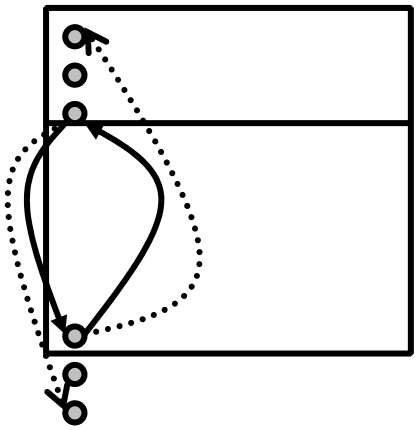


Variantes:

a. Saltos de bloqueo
b. Saltos de remate
c. Caídas faciales
d. Rodadas
e. Desplazamientos a velocidad

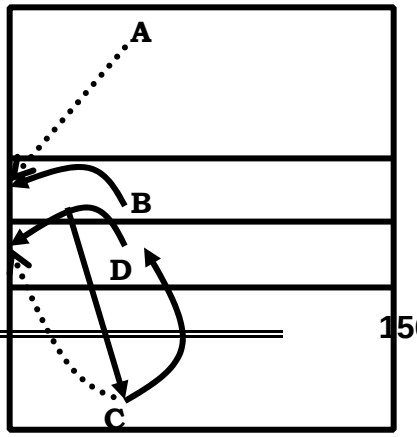
Ejercicio 2

Voleo o golpe de antebrazos con carrera, o bien, de un lado remate suave y del otro lado fildeo, también salto y dejadita y fildeo del otro lado. La distancia entre los jugadores y el número de ellos al ejecutar el ejercicio aumenta o disminuye la intensidad, lo importante es no crear una pausa.



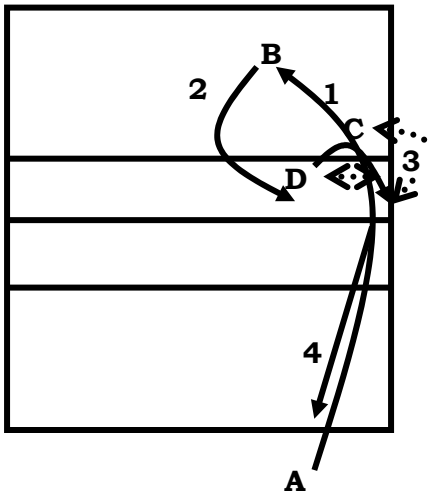
Ejercicio 3

A juega el balón a **B**(1), **B** acomoda a **A** quien remata suave y dirigido hacia **C** éste da pase a **D** quien acomoda para que **C** remate suave dirigido sobre **A** y así continuar



el ejercicio por 15 minutos. Cada vez que el balón pase la red, los jugadores cambian de posición y de función.

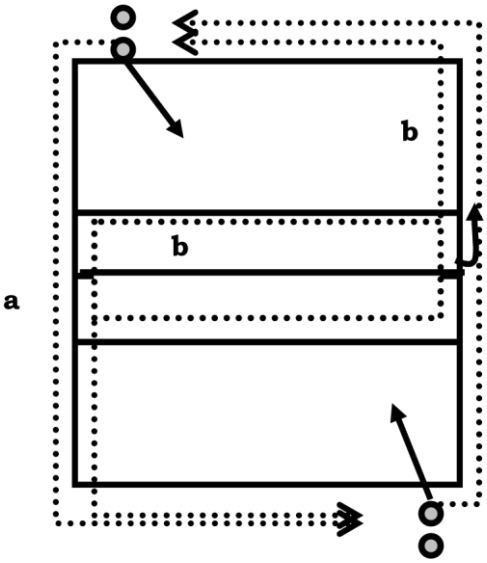
Ejercicio 4



A saca sobre **B** en posición seis y éste da pase a **D** que corre hacia su posición de acomodador, **D** acomoda a **C** en posición cuatro que remata sobre la banda, **D** corre a la antena y toca su marca de salto; los jugadores cambian el orden de servicio a recepción, recepción a ataque, ataque a servicio. La duración del ejercicio es de 15 minutos, es posible cambiar al acomodador.

Variantes:

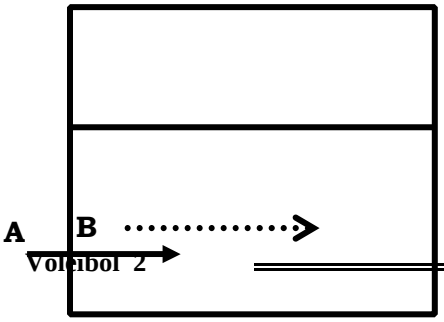
a. Después de servicio facial.
b. Después de remate, bloqueo.



Ejercicio 5

Cada jugador tiene que ejecutar 20 servicios buenos a un blanco predeterminado; después de cada servicio bueno, el jugador es recompensado con una vuelta “a” (corre a la zona de servicio opuesta). Después de cada servicio malo, el jugador es castigado con una vuelta “b” (da una vuelta a la cancha o a la zona de ataque opuesta y regresa a sacar donde falló) incluyendo una facial por debajo de la red. El ganador es quien complete primero 20 aciertos.

Los siguientes ejercicios implican movimientos de velocidad, sin embargo, el objeto, es la resistencia a movimientos de alta intensidad que se repiten después de pausas cortas como sucede en el voleibol.

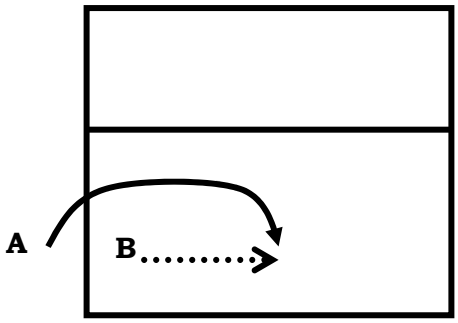


Ejercicio 6

A rueda el balón en medio de las piernas de **B** quien debe detenerlo antes de que toque la línea lateral.

Variantes:

a. **B** tiene que girar antes de correr.
b. **B** parte de acostado prono o supino o sentado.



Ejercicio 7

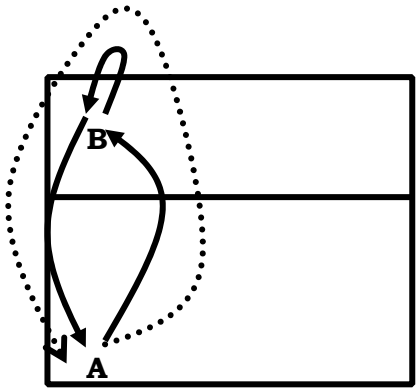
A lanza el balón por encima de la cabeza de **B** y éste lo tiene que atrapar antes de que bote.

Variantes:

a. **B** frente a **A** para que gire.
b. **B** sentado o acostado.

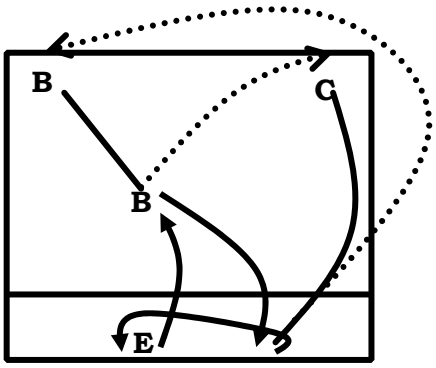
Ejercicio 8

A volea a **B**, éste volea en auto pase una vez mientras que **A** lo rodea para nuevamente volear frente a **B**. Cambiar de tarea cada cuatro repeticiones de **A** y hacer el ejercicio por tres o cuatro minutos.



Ejercicio 9

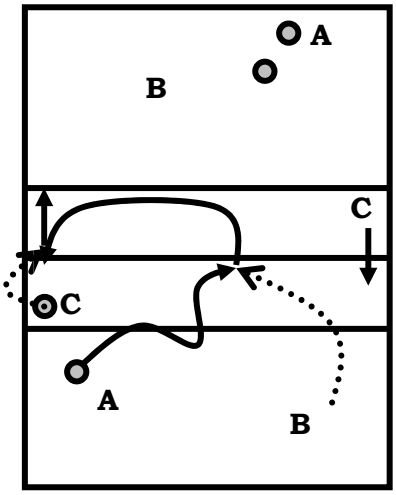
Dos parejas, el entrenador, **E** lanza balón sobre **B** que fildea hacia la red para que **C** corra hacia la red y dé pase al entrenador; sigue la otra pareja, **B** y **C** cambian



mientras tanto de posición. Cada pareja ejecuta 10 repeticiones.

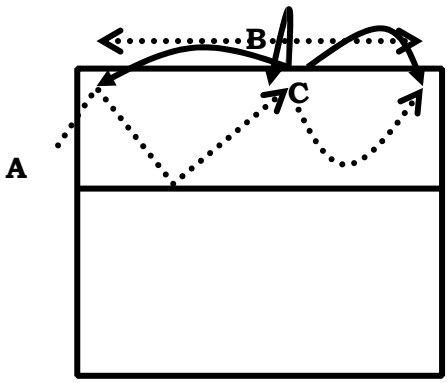
Ejercicio 10

Utilizando el remate para resistencia al salto, **A** bota el balón para que **B** acomode alto a posición cuatro, **C** remata por la banda largo cambiando de posiciones, A pasa a **B**, **B** pasa a **C**, **C** recoge el balón y entra al ejercicio del otro lado de la cancha, cada jugador remata de 10 a 15 balones.



Ejercicio 11

Los jugadores en parejas, **A** remata después de recibir el balón de **C** en rápida sucesión de posición cuatro a tres, cuatro a tres y finalmente a dos, **B** bloquea cada remate en la posición correcta, cada pareja hace seis ejecuciones, tres al bloqueo y tres, al número de remates por cada jugador.



2.9 CONCLUSIONES

En el voleibol moderno el entrenador debe ser un especialista en la preparación física específica, utilizando con efectividad los programas de pesas y los ejercicios técnicos especiales y competitivos procurando patrones de acción parecidos a las exigencias físicas del juego.

2.10 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

Para abordar los contenidos del capítulo se recomienda:

Realizar lectura previa del mismo.

Tener un espacio adecuado para la realización de ejercicios y demostraciones, así como implementos de gimnasio.

♦ Explicar con amplitud los conceptos abordados en el capítulo y su relación con el rendimiento deportivo.

♦ Explicar con amplitud las tablas que se presentan a lo largo del capítulo.

♦ Utilizar dibujos y láminas para la mejor comprensión de los temas que se refieran a los sistemas nervioso y muscular.

♦ Realizar los ejercicios que se sugieren en el programa de entrenamiento observando y retroalimentando a cada uno de los deportistas.

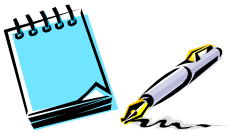
♦ Se debe asegurar la práctica de los ejercicios con pesas, así como los ejercicios de resistencia y procurar una amplia retroalimentación durante la sesión en que los participantes ejecuten los ejercicios.

♦ Explicar los sistemas energéticos que se aplican durante el trabajo de fuerza y resistencia así como los comentarios del programa de pesas y la utilización de la tabla de asignación de porcentajes, basándose en repeticiones.

♦ Realizar trabajo en grupos pequeños en el que comenten las experiencias de los entrenadores, para que compartan sus conocimientos a fin de lograr una retroalimentación.

♦ Enfatizar la función de la preparación física y su importancia en la planificación y preparación deportiva.

2.11 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Escriba en el paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta.

1. El hecho de que el voleibol sea actualmente un deporte de gran fortaleza ( ) física implica sobre todo:
a. Someterse a un programa de fuerza máxima en gimnasios particulares.
b. Que el entrenador se convierta en un experto en preparación física específica del voleibol.
c. Que se profundice en la estructura técnica de los componentes del juego.
d. Que se tomen como base los programas de resistencia del atletismo y de fuerza de los halterofilos.

2. Cuando decimos que el jugador de voleibol requiere de una resistencia ( ) específica nos referimos a:
a. Alta capacidad aeróbica combinada con fuerza de voluntad.
b. Movimientos de alta exigencia psicológica y baja intensidad física.
c. Capacidad de soportar muchas acciones cortas de alta intensidad con pronta recuperación.
d. Capacidad anaeróbica láctica para soportar esfuerzos de dos a cuatro minutos.

Instrucciones. Relacione ambas columnas anotando en el paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta.

Respecto a los componentes de la capacidad de rendimiento enfocado al voleibol.

3. Son las reacciones y movimientos rápidos que ( ) implican cambio de posición y dirección

4. Se consideran la fuerza, potencia y resistencia ( ) muscular

5. Se considera la capacidad de los mecanismos ( ) energéticos aeróbicos y anaeróbicos.

a) Resistencia

b) Agilidad

c) Elementos funcionales

6. Se refiere a la amplitud de movimiento articular y de músculos y tendones. ( ) elasticidad d) Coordinación neuromuscular

7. La estatura, peso, alcance, son algunos de sus ( ) elementos. e) Movilidad

8. Es la habilidad para controlar los movimientos del cuerpo, incluye el tiempo y el ritmo. ( ) f) Estructura física

Mecanismos del desarrollo de la fuerza.

9. Estructurales	( )	a)Testosterona, balance anabólico
10. Ciclo estiramiento acortamiento	( )	b) Elasticidad, reflejo miotático
11. Hormonales	( )	c) Coordinación intra e intermuscular
12. Nerviosos	( )	d) Fibras, hipertrofia

Instrucciones. En los siguientes enunciados señale con una V en el paréntesis si el enunciado es verdadero y con una F si es falso.

13. Un umbral de carga de entrenamiento de 30% es suficiente para obtener los primeros resultados en la enseñanza de la técnica. ( )

14. La continuidad sólo es importante para los jugadores de alto rendimiento. ( )

15. El principio de individualización se refiere a que cada jugador debe entender la intención de los ejercicios. ( )

16. La carga mínima para el entrenamiento de la potencia debe ser del 60 al 70% del máximo. ( )

17. La resistencia muscular se logra entrenando a un 40% de la máxima capacidad. ( )

18. Las tres condiciones que son decisivas para el efecto del entrenamiento son: frecuencia, intensidad y duración. ( )

19. La prueba de salto vertical nos puede dar una idea indirecta del porcentaje o distribución de fibras musculares. ( )

20. La capacidad de producir fuerza, depende solamente del tamaño de los músculos. ( )

21. La manifestación de fuerza explosiva es menor con cargas ligeras. ( )

22. El sistema nervioso está formado por el cerebro y la médula espinal. ( )

23. La clave del trabajo pliométrico es que el músculo cambie de la fase excéntrica a la concéntrica en el menor tiempo posible. ( )

Instrucciones: Relacione ambas columnas.

24. Máxima velocidad de ( ) contracción	a) Capacidad aeróbica
25. Se relaciona con el consumo ( ) máximo de oxígeno.	b) Potencia aeróbica máxima
26. Repetición prolongada de ( ) esfuerzos cortos.	c) Fuerza-velocidad
27. Mejora de la recuperación. ( )	d) Fuerza máxima
28. Posibilita esfuerzos máximos en ( ) acciones explosivas.	e) Resistencia específica para el voleibol
29. Puede ser interpretada como ( ) fuerza absoluta o fuerza relativa.	f) Potencia aeróbica máxima

Instrucciones: Complete la siguiente tabla, escribiendo en el paréntesis las características de las fibras musculares que corresponda a cada tipo.

Características	Tipo I	Tipo II A	Tipo II B
Denominación	30. ( )	34. ( )	38. ( )
Fatigabilidad	31. ( )	35. ( )	39. ( )
Tensión muscular	32. ( )	36. ( )	40. ( )
Vascularización	33. ( )	37. ( )	41. ( )

a. Rápidas

b. Lentas

c. Muy rápidas

d. Indeterminado

e. Muy resistentes

f. Poco resistentes

g. Mínima resistencia

h. Alta tensión muscular

i. Media tensión muscular.

j. Baja tensión muscular

k. Muy vascularizada

l. Poco vascularizada

m. Mínima vascularización

2.12 BIBLIOGRAFÍA

Bompa O. T. *Periodization of strhegth, the new wave in strength training*. Toronto, Veritas Publishing. 1995

Bompa O. T. *Theory and metodology of training, the key to athletic performance. .* Iowa, Ed. Kendall/Hunt Publishing Company, 1994

Federation Internationale de Volleyball. Coaches Digest. Laussane, Ed. Lors Have Padersen. FIVB. 1997

García, M., Navarro, M. *Bases teóricas del entrenamiento deportivo, principios y aplicaciones.* Madrid, Ed. Gymnos, 1996

The Coach*: The official FIVB magazine for volleyball coaches,* FIVB,1996-1999

Weineck J. *Entrenamiento óptimo, cómo lograr el máximo rendimiento,* Ed. Hispano Europea. Barcelona 1994

Volley Tech: *Technical review for volleyball coaches*. 1989-1996. FIVB

CAPITULO 3
ANEXO

CAPÍTULO 3

SECCIÓN	CONTENIDO
3.1	Introducción
3.2	Características de la táctica

3.3 Modelo explicativo de la táctica

3.4 Metodología de la preparación táctica

3.5 La táctica individual

LA TÁCTICA EN 3.6 Metodología de la enseñanza de EL VOLEIBOL los sistemas defensivos

3.7 Metodología de la enseñanza de los sistemas ofensivos

3.8 Enseñanza de la táctica grupal en la ofensiva (combinación)

3.9 Conclusiones

3.10 Sugerencias didácticas

3.11 Autoevaluación 3.12 Bibliografía

SICCED

Manual para el Entrenador de Voleibol

Nivel 2.

LA TÁCTICA EN EL VOLEIBOL

OBJETIVO:

Desarrollar la preparación táctica como componente de la preparación del voleibolista, durante el proceso de entrenamiento y en la competencia.

INSTRUCCIONES:

Lea cada uno de los puntos del presente capítulo con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Clasificar las acciones tácticas e identificar las situaciones de juego correspondientes.
- Identificar las fases de la acción táctica en el modelo cibernético.
- Describir los factores que determinan la eficiencia de una acción táctica.
- Estructurar una secuencia de ejercicios que permiten desarrollar las capacidades tácticas del voleibolista.
- Describir reglas generales sobre el comportamiento táctico adecuado del atleta dependiendo de la situación de juego.
- Seleccionar los diferentes sistemas tácticos colectivos en ofensiva y defensiva.
- Reconocer la relación dialéctica del desarrollo táctico entre la ofensiva y la defensa.
- Establecer ejercicios que ayuden a la enseñanza de los sistemas defensivos y ofensivos.
- Establecer ejercicios que ayuden en la enseñanza de la táctica grupal en la ofensiva

3.1 INTRODUCCIÓN

La táctica es el aspecto de la preparación deportiva que se relaciona más estrechamente con los demás factores del proceso de entrenamiento. Así, puede considerarse la táctica como la mejor manera de aplicar las habilidades técnicas y, por lo tanto, ayuda a optimizar los recursos del deportista. La selección del sistema táctico más apropiado depende del estado de la preparación física de los atletas, ya que cada sistema exige un número menor o mayor de acciones de alta intensidad. Para los deportes de conjunto es indispensable que la preparación teórica proporcione a cada jugador los conocimientos necesarios para poder identificar los diferentes sistemas tácticos, tanto del propio equipo como del adversario. Es la psicología deportiva, la que ha estudiado profundamente los diferentes factores perceptivos y cognitivos que influyen en las decisiones tácticas determinando su efectividad en la competencia.

En este capítulo se abordará la táctica en su forma individual y grupal considerando sus metodologías de enseñanza tanto en la ofensiva como en la ofensiva.

En el voleibol, igual que en los demás juegos deportivos, la táctica desempeña un papel muy importante. El jugador, de manera individual, y el equipo, en su conjunto, se enfrentan durante el juego a una infinidad de diferentes situaciones que no pueden entrenarse por separado. Por lo tanto, el jugador debe desarrollar una alta capacidad de decidir en fracciones de segundo sobre la acción más eficiente desde el punto de vista del éxito competitivo. El entrenador tiene que enfatizar en la comprensión de las acciones tácticas, ya que la pura automatización de las respuestas motoras no corresponde a la gran variabilidad de características de las situaciones de juego.

3.2. CARACTERÍSTICAS DE LA TÁCTICA

DEFINICIÓN

En la literatura especializada se encuentran varias definiciones de la táctica, como por ejemplo: "El conjunto de comportamientos, acciones y medios utilizados en la competencia dirigidos hacia el resultado óptimo, considerando la conducta del compañero y del adversario, así como las condiciones externas, y aprovechando las propias facultades físicas, psíquicas y motoras. [1]

Otra de las definiciones puede resumirse así: "La conducción óptima de la 'batalla' de la competencia."[1] Sin embargo, estas definiciones son solamente explicativas, pero no sirven para determinar cuáles son las acciones tácticamente adecuadas durante la competencia.

La estructura del juego de voleibol propone una definición más práctica en cuanto a la determinación de las acciones tácticas.

Definición: Una acción táctica es la **solución de un problema** definido, por la situación momentánea del juego y el objetivo a lograr (ganar la jugada o, al menos, dificultar al máximo la devolución del contrario).

Esta definición indica que el primer acto del jugador debe ser la percepción e interpretación de la situación considerando las posiciones de los compañeros y contrarios, así como la del balón en juego (esta información define el problema a

[1] Thiess, G. et al.: *Entrenamiento de la A a la Z*, p. 224 .

resolver). La solución correcta es aquella acción que logra el objetivo de manera inmediata.

Ejemplo: El enfrentamiento directo entre rematador y doble bloqueo.

[1] Stiehler, G. Citado en Harre, D.: *Metodología del entrenamiento*, p. 197 .

El rematador tiene que percibir si la posición de las manos del bloqueador permite pasar el balón con un remate fuerte por el lado descubierto. Si esto es imposible, el atacante tiene que aplicar una finta por encima del bloqueo, de preferencia hacia una zona no cubierta por el fildeo. El ejemplo comprueba que la decisión sobre la acción táctica correcta es un proceso que requiere de mucha experiencia (anticipación, visión periférica y determinación de las probabilidades de éxito de las diferentes soluciones posibles) y del dominio de una amplia gama de habilidades técnicas por parte del jugador. Por lo tanto, la táctica en el voleibol está íntimamente relacionada con el nivel técnico del equipo, lo que implica relacionar desde el inicio del proceso de entrenamiento, la enseñanza de la táctica con la de las habilidades técnicas.

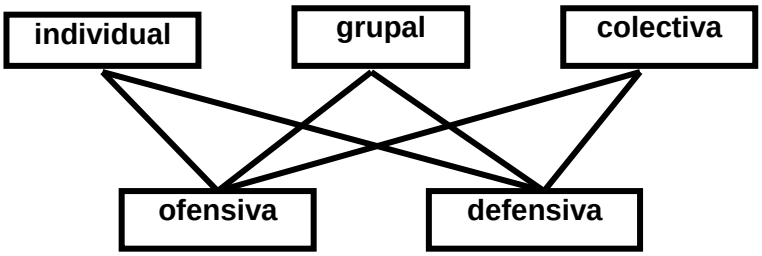
CLASIFICACIÓN DE LA TÁCTICA

Se distinguen la táctica individual, grupal y colectiva, y cada una de éstas tiene el carácter defensivo u ofensivo. La primera diferenciación se refiere al número de jugadores involucrados: la acción individual no depende de los demás jugadores del propio equipo; el término grupal implica la colaboración de dos a cinco jugadores, mientras la participación del conjunto del equipo corresponde a la táctica colectiva.

Ejemplos de acciones de los seis diferentes tipos de táctica:

- Táctica individual defensiva: La ubicación de defensor de acuerdo con la anticipación de la acción contraria (remate o finta).
- Táctica individual ofensiva: Pasar el balón por un lado del bloqueo con un remate fuerte.
- Táctica grupal defensiva: El doble bloqueo.
- Táctica grupal ofensiva: La combinación entre acomodador y dos rematadores.
- Táctica colectiva defensiva: El sistema de “6 atrás”.
- Táctica colectiva ofensiva: El sistema “5:1” con un solo acomodador.

TÁCTICA



LA CLASIFICACIÓN DE LA TÁCTICA DEPORTIVA

OBJETIVOS DE LA TÁCTICA

Cada acción táctica comprende dos aspectos diferentes: el organizativo y el accional. El primero considera los factores externos (no relacionados con el contrario) que influyen en la competencia (capacidades propias, árbitros, espectadores, instalaciones, importancia de la competencia) y puede considerarse solamente con relación a una estrategia muy general. El segundo aspecto se refiere a la conducta y las acciones de los participantes (del propio equipo y del contrario) en la competencia y, por lo tanto, debe ser parte de la preparación del equipo para enfrentar al contrario. Aquí, consideramos solamente el segundo aspecto.

Durante el proceso de la preparación táctica de un jugador o de un equipo, los deportistas deben lograr los siguientes **objetivos**:

- Dominar las funciones tácticas de cada uno de los elementos técnicos aprendidos
- Identificar correctamente la situación competitiva para reconocer el problema a resolver
- Escoger la solución óptima entre varias acciones disponibles
- Aplicar económicamente las energías disponibles (sensibilidad para ritmo, velocidad y esfuerzos)
- Ejecutar las acciones tácticas también en condiciones difíciles
- Determinar decisiones autónomas sobre las acciones tácticas durante la competencia (autocracia del deportista)

3.3 MODELO EXPLICATIVO DE LA TÁCTICA

El enfoque clásico para entender la realización de una acción táctica compara el proceso de la decisión con un modelo cibernético de autorregulación.

El modelo cibernético divide la acción táctica en **5 fases**:

- Fase sensorial: percibir la situación y sus factores determinantes (aferencia)
- fase discriminatoria: analizar y visualiza mentalmente la situación y las posibles soluciones
- Fase combinatoria: programar la acción y anticipar mentalmente su resultado (“prueba" de la acción)
- Fase motora: realizar el plan, efectuando las acciones motoras decididas
- Fase comparativa: analizar, valorar y explicar el resultado obtenido (referencia y retroalimentación)

Al recorrer las CINCO fases del circuito regulatorio repetitivamente relacionando siempre la última fase con la primera de la siguiente ejecución, el sistema descrito permite el “autoperfeccionamiento” táctico del deportista. El deportista analiza los errores perceptivos y/o ejecutivos de la acción táctica y puede, luego, volver a programar su mejor acción. Por lo tanto, el aspecto central del aprendizaje táctico es la retroalimentación realizada por el mismo deportista. El entrenador la puede complementar con sus propias observaciones, considerando que es solamente el jugador quien puede relacionar las percepciones subjetivas con la decisión táctica tomada.

Es tarea del entrenador iniciar el pensamiento táctico analizando con sus jugadores las situaciones más relevantes y tomando en cuenta la regla fundamental de la táctica del voleibol: no existe ninguna acción que no tenga un razonamiento táctico (sea muy trivial o muy complejo).

Ejemplo 1:

Bloqueo individual contra un rematador.

En la fase sensorial, el bloqueador tiene que percibir el vuelo del balón acomodado, la carrera de impulso del rematador, el momento y la forma del despegue (timing) y el movimiento del brazo. En la siguiente fase (discriminatoria), el bloqueador analiza las posibilidades de que el remate sea fuerte y vaya en la dirección banda o cruzada, lo que le permite analizar en qué lugar saltar y si tiene que mover sus brazos en el último momento o no. Después, en la fase combinatoria, el jugador anticipa su acción decidida imaginando cuál será el resultado (por ejemplo, bloquear el balón). Supongamos que, en la cuarta fase (motora), el bloqueo no llega a tocar el balón (como lo había anticipado), entonces, el bloqueador (fase comparativa) debe analizar las razones por las cuAles falló (por ejemplo, por error propio: no pudo saltar vertical; por acierto del contrario: el rematador adivinó el bloqueo, etcétera). Para la siguiente situación similar, el bloqueador tiene que aprovechar la experiencia anterior para planear y realizar mejor su siguiente acción de bloqueo.

La **capacidad táctica** es el resultado de un largo proceso en el cual el jugador debe adquirir muchas experiencias positivas para automatizar la acción táctica correspondiente. Aunque este proceso de aprendizaje es prácticamente infinito, es necesario iniciar la enseñanza táctica lo más temprano posible. Al aprender cualquier habilidad técnica, el jugador tiene que enfrentarse a los aspectos tácticos relacionados con ella paso por paso (de acuerdo con los principios metodológicos: de lo fácil a lo difícil, de lo sencillo a lo complejo).

Ejemplo 2:

El servicio debe dirigirse hacia ciertas zonas de la cancha contraria o hacia jugadores determinados; el voleo debe realizarse para que otro jugador pueda rematar sobre la red; el golpe bajo debe ser exactamente dirigido hacia el acomodador, etcétera.

IMPORTANCIA DE LA ANTICIPACIÓN

El voleibol es un juego de rebote, lo que significa que el jugador tiene que anticipar sus acciones debido a que la sola reacción al vuelo del balón no le da suficiente tiempo para realizar su acción defensiva. Obviamente, la anticipación está íntimamente relacionada con la capacidad de observar al contrario para “adivinar” sus intenciones y comprende tres aspectos centrales: percepción (puntos esenciales del movimiento del contrario), experiencia (¿cuáles son las posibilidades del contrario?) y decisión (anticipar la propia acción, su resultado y posibles “contra-acciones” del adversario). Como los procesos de percibir, pensar, analizar, imaginar, memorizar y valorar son aspectos cognoscitivos, la concientización de todas las acciones es una condición previa para el desarrollo de las capacidades tácticas de cualquier jugador.

Por consecuencia, ya durante la primera fase del aprendizaje táctico el jugador tiene que aprender a observar los aspectos determinantes de una situación táctica y luego analizar rápida y correctamente los efectos de cualquier acción táctica.

Ejemplo 3:

Al enseñar el voleo frontal, los jugadores deben observar el eje de los hombros (y no la posición de los pies), lo que indica la intención a dónde dirigir el siguiente voleo (ejercicio correspondiente: A y B volean continuamente, pero A tiene el derecho de girar y volear en una nueva dirección; B lo tiene que observar y desplazarse a tiempo en esta dirección).

3.4 METODOLOGÍA DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA

Según la complejidad de las decisiones tácticas se le clasifica en tres niveles jerárquicos que establecen a la vez, una metodología a seguir en la preparación táctica: **conocimientos, habilidades y capacidades tácticas**.

1. **Conocimientos**: El primer nivel comprende conocimientos sobre el reglamento del deporte y sus sistemas colectivos de defensa y ofensiva, sobre la dependencia entre la preparación técnica y física, sobre la percepción, así como sobre las reglas tácticas básicas de la especialidad deportiva (en el voleibol: siempre la vista hacia el balón; aprovechar la longitud de la red; entre más alto el pase, más seguro es; jugadas en triángulo, etcétera).

2. **Habilidades**: En este nivel se automatizan las acciones que corresponden a cierta situación táctica (por ejemplo: triangulación de recepción – acomodada – remate; bloquear o separarse de la red; combinaciones ofensivas, etcétera). Estas habilidades se pueden considerar como los “ladrillos” de la táctica, con los cuales el jugador “construye” su propia capacidad táctica.

3. **Capacidades tácticas**: Se refiere a la aplicación creativa de los elementos técnicos y habilidades tácticas de acuerdo con las exigencias de una situación competitiva. Aquí, hay que tomar en cuenta que, dada la infinidad de variaciones, es imposible practicar todas las posibles situaciones del juego en el entrenamiento. Esto significa que el jugador debe desarrollar la capacidad de decidir autónoma y correctamente en cada situación nueva. En este tercer nivel, el jugador aplica su preparación técnica, táctica, física y psíquica de manera óptima en dependencia de la conducta y de las posibilidades del contrario. Es importante desarrollar la capacidad del deportista de resolver problemas tácticos nuevos e inesperados hasta su máximo nivel, lo que, de hecho, es un proceso que nunca termina.

Existen una serie de **principios** que ayudan a organizar el proceso de la enseñanza de la táctica:

- Iniciar con la demostración, la explicación y la concientización del problema táctico.
- Organizar la práctica a partir de lo fácil hacia lo difícil y desde lo sencillo a lo complejo; como por ejemplo: aumentar gradualmente la cantidad de soluciones tácticas; realizar ejercicios sin contrario, luego con un contrario pasivo, con un contrario activo, pero limitado en sus posibilidades y, finalmente, en situaciones de competencia.
- Variar las situaciones tácticas estándares aplicando los pasos anteriores.
- Aplicar las habilidades tácticas en situaciones más difíciles que en la competencia (más defensores, menos espacio para actuar, limitar el tiempo para las acciones, cambios rápidos entre diferentes sistemas tácticos, practicar en condiciones de fatiga).

- Escoger la solución óptima para cada situación tanto en la teoría como en la práctica.
- Realizar juegos de práctica con ciertas tareas tácticas.
- Analizar y evaluar cada acción táctica (retroalimentación) entre jugador y entrenador.
- Definir los objetivos de los ejercicios técnico-tácticos de acuerdo con las exigencias del juego (entrenamiento cercano al juego).

Los pasos metodológicos de la enseñanza táctica, sea individual, grupal o colectiva, deben seguir el siguiente esquema. Hay que admitir que los pasos pueden ampliarse, acortarse o suprimirse, de acuerdo con el nivel de rendimiento de los jugadores, éstos son:

1. Presentar la situación competitiva como un problema táctico a resolver y justificar la solución a aprender. Es importante que el jugador tenga presente las condiciones necesarias bajo las cuales su solución es la adecuada.
2. Automatizar la acción táctica aplicando las técnicas correspondientes en situaciones estándares, inicialmente sin contrario (y, a lo mejor, sin balones) y luego con el contrario pasivo que efectúa su acción de manera predeterminada.
3. Repetir los primeros dos pasos, pero con otra solución táctica para la misma situación competitiva (o ligeramente modificada).
4. Realizar la acción táctica contra un adversario semiactivo. El jugador (o el equipo) tiene que decidir cuál de las dos posibles soluciones es la correcta de acuerdo con la observación de la situación.
5. Realizar las dos soluciones tácticas en una situación de competencia, es decir, el contrario tiene todas las opciones de engañar (dentro de la situación a aprender).

Durante todo el proceso metodológico, el entrenador tiene que discutir y analizar con sus jugadores los aspectos centrales a observar en cada situación, así como las razones de cada decisión táctica tomada por ellos.

Finalmente, se pueden introducir más soluciones, lo que aumenta las exigencias en cuanto a la percepción de la situación y la complejidad de la decisión táctica. En este caso, se vuelven a recorrer los pasos ya descritos. El aspecto central de la metodología descrita es la selección y creación de ejercicios que exigen primero solamente la observación de la situación por parte del jugador. Cuando su capacidad de observación mejora hay que realizar ejercicios que exigen la decisión entre, al menos, dos soluciones de acuerdo a la observación de la situación. Estas indicaciones metodológicas comprueban que la pura automatización de acciones tácticas no puede ser suficiente, ya que no permitirían al jugador llegar al tercer nivel de la táctica, sino solamente desarrollarían los dos primeros niveles (conocimientos y habilidades).

Ejemplo:

Enseñanza de un sistema defensivo.

- El entrenador explica el sistema con sus ventajas y desventajas.
- Práctica la ubicación del equipo contra remates desde las diferentes posiciones en la red a una señal visual después con balones lanzados.
- Los contrarios rematan desde una posición fija hasta automatizar los desplazamientos de cada jugador defensivo.
- Se realiza con remates desde las otras posiciones.
- El contrario realiza sus remates con pases predeterminados, pero el acomodador puede escoger entre dos posiciones de ataque.
- Finalmente, acomodador y rematadores contrarios pueden realizar diferentes combinaciones o atacar aprovechando las desventajas del sistema defensivo (por ejemplo, atacar hacia zonas descubiertas). Obviamente, es un proceso prolongado hasta que la defensa pueda reaccionar adecuadamente contra cualquier tipo de ofensiva del contrario. Sin embargo, es importante que el entrenador reflexione junto con el equipo sobre las diferentes situaciones y las soluciones adecuadas, dándoles a los defensores las libertades individuales de decisión dentro del sistema colectivo seleccionado. Aquí, los jugadores deben comprender que cada sistema defensivo tiene sus debilidades para así poder compensar las debilidades a través de sus decisiones individuales.

COMPRENSIÓN DE ERRORES TÁCTICOS

Cada decisión táctica depende no sólo de las capacidades motoras del deportista, sino también de sus condiciones internas (psicológicas). Por lo tanto, en la realidad de la competencia, el jugador comete errores al decidir las acciones tácticas y cuyas causas no son fáciles de observar y evaluar. He aquí un catálogo de posibles causas psicológicas (“estado interno" del jugador) que deben analizarse en cada caso particular dialogando con el jugador:

- El jugador no puede manejar muchas alternativas a la vez para la solución táctica
- Hay varias alternativas que representan para el jugador (subjetiva u objetivamente) la misma probabilidad de éxito ("no pude decidirme")
- El jugador está sometido a altas cargas emocionales

- condiciones de fatiga mental (prejuicio de la percepción, concentración o atención)
- Decisiones tácticas automatizadas sin considerar las condiciones de la situación y, por eso, fáciles de contrarrestar por parte del contrario
- Características personales específicas (ambición, motivación o temperamento excesivo, carencia de formación)
- Carácter de la situación social (presión del propio equipo o de los espectadores, búsqueda de reconocimiento)
- Sobreestimación de las condiciones propias para el rendimiento (imagen acrítica de sí mismo)
- Contrarios estimados como débiles

Todos estos factores favorecen errores tácticos y pueden conllevar un análisis deficiente de sí mismo, del contrario y de la situación, así como una apreciación errónea de la probabilidad de éxito. Hay que recordar que las acciones deportivas son resultados de un organismo integral que consiste no sólo en cognición, sino también en emociones, sentimientos, motivaciones y percepciones individuales. Todos los entrenadores debemos tenerlo presente en cada momento del proceso de la preparación para dirigirlo de una manera óptima.

3.5 LA TÁCTICA INDIVIDUAL

Como ya mencionamos, cada acción técnica del juego tiene su razonamiento táctico. El jugador tiene que aprender las diferentes características tácticas desde que inicia el proceso del desarrollo de las habilidades técnicas. Especificaremos algunas reglas tácticas básicas para cada uno de los elementos técnicos de servicio, recepción, acomodada, ataque, bloqueo y fildeo, y su relación con los diferentes niveles de rendimiento. Estas reglas son presentadas en el esquema de “si …, entonces, …”, para responder así al concepto de la acción táctica como resolución de un problema definido por la situación a la que se enfrenta el jugador.

Durante el proceso de aprendizaje, hay que inducir al jugador a que siempre:

- Se concientice sobre la situación.
- razone por qué su solución es la óptima de acuerdo con el problema.
- tenga presente el objetivo a lograr con la acción táctica seleccionada.

El orden de las situaciones corresponde al aumento del nivel de rendimiento de los jugadores. Aunque ellas son redactadas como si dieran la única y óptima solución, conforme aumenta la experiencia del jugador, él aprenderá a diferenciar ciertos detalles de la situación que requieren de una solución táctica diferente. Es importante que el entrenador tenga presente que (casi) ninguna regla táctica es inequívoca; siempre puede haber una segunda forma de actuar que sea más exitosa. Esto es comprensible

si se toma en cuenta que el contrario tiene la posibilidad de anticipar y contrarrestar la respuesta “reglamentada”.

SITUACIONES TÁCTICAS BÁSICAS

Servicio:

Si...,	entonces,...	Razonamiento
- fallaste tu último servicio, - la fase del juego es decisiva (ejemplo: empate al final del set), - el contrario tomó un tiempo fuera,	- aplica tu técnica más segura.	Evitar errores muy frustrantes y que dan tantos al contrario, con una ventaja psicológica.
- el marcador está ampliamente a tu favor, - el marcador está ampliamente en tu contra,	- realiza un servicio con mayor riesgo.	Hay que hacer tantos.
- el equipo contrario todavía no se ha formado, - el contrario acaba de cometer un error simple,	- realiza el servicio lo más rápido posible.	El contrario todavía no está concentrado.
- tu equipo acaba de cometer un error simple, - tus compañeros están distraídos, - te sientes agotado,	- aprovecha los cinco segundos para ejecutar tu servicio	Asegurar tu concentración y la de tu equipo.
- un oponente está todavía distraído, - un jugador acaba de entrar al juego,	- dirige el balón hacia este jugador.	El receptor está mal concentrado, está nervioso o “frío”.
- la formación de recepción del contrario presenta zonas descubiertas,	- dirige el servicio hacia las zonas descubiertas.	Los desplazamientos de los receptores son más largos.
- dos receptores están en una línea horizontal,	- dirige el servicio entre ambos.	Hay mayor dificultad de comunicación.

- hay penetración del acomodador,	- dirige el balón en el recorrido del acomodador.	Dificulta la recepción y la entrada del acomodador.
- el rematador del primer tiempo es también receptor,	- dirige el balón hacia él.	Dificultar su entrada al primer tiempo.

Recepción:

Si, ...	entonces, ...	Razonamiento
- te desplazas hacia el balón,	- tienes que recibirlo.	Se interrumpe el movimiento y confunde al compañero.
- el balón llega alto y lento,	- recíbelo con la técnica del voleo e intenta dirigirlo cerca de la red.	El voleo es más seguro y exacto; el balón cerca de la red es más fácil de acomodar.
- el balón llega más arriba que tus hombros,	- déjalo pasar.	El compañero atrás lo recibe más fácil; y apreciar si el balón va hacia fuera.
- el balón llega entre dos receptores,	- desplácense diagonalmen-te.	Se evita el choque entre ambos y se asisten mutuamente.
- el balón llega tendido y rápido,	- recíbelo con golpe bajo y dirígelo más hacia arriba que cerca a la red.	La caída del balón da más tiempo para recibirlo y hay que evitar que pase la red directamente.
- el contrario saca desde muy lejos,	- ubícate más hacia el fondo de la cancha.	Desde lejos es muy difícil realizar un servicio corto.
- el servicio es flotado y el balón tiene un vuelo irregular,	- recíbelo ligeramente lateral.	De esta manera se puede corregir más rápidamente la posición de los brazos hacia el balón.

- tu equipo juega con penetración,	**- dirige el balón enfrente del acomodador.**	**Es más fácil de acomodar después del movimiento hacia delante.**

Acomodada:

Si, ...	**entonces, ...**	**Razonamiento**
- tienes que desplazarte hacia un lado,	**- acomoda hacia el rematador del mismo lado.**	**El pase es más corto y voleas de frente hacia el rematador.**
- el balón llega sin exactitud hacia tí,	**- acomoda con voleo alto.**	**Hay que asegurar el pase y darle tiempo al rematador para ajustar su entrada.**
- tienes que acomodar desde la zona de zagueros,	**- acomoda hacia el rematador en dirección diagonal.**	**El balón llega en un ángulo más grande en relación con la entrada del rematador y es más fácil de golpear.**
- el balón llega cerca a la red,	**- acomoda con voleo en suspensión.**	**Hay que aprovechar los tres toques y no "regalar" el balón al contrario.**
- uno de los delanteros es muy exitoso como rematador,	**- acomoda hacia él.**	**Hay mayor probabilidad de éxito.**
- el contrario tiene un bloqueador débil (ejemplo: más bajo),	**- dirige el pase hacia el rematador enfrente de él.**	**Es más fácil pasar el bloqueo con un remate.**
- el bloqueo central se mueve hacia un lado durante la acomodada,	**- dirige el pase hacia el rematador del lado opuesto.**	**El rematador va a enfrentar solo un bloqueo.**
- estás en posición de delantero,	**- acomoda con voleo en suspensión.**	**El peligro de realizar una "dejadita" exige mayor atención para el bloqueo.**

- estás en posición de delantero y el contrario deja una zona descubierta,	- realiza una finta hacia esta zona en vez de acomodar.	Para el contrario es difícil de fildear el balón y realizar un contraataque.

Ataque:

Si, ...	entonces, ...	Razonamiento
- no tienes bloqueo enfrente, - tienes un bloqueo bajo enfrente,	- remata fuertemente	El remate fuertemente golpeado es el más difícil de fildear.
- el contrario deja una zona descubierta,	- dirige el balón hacia esta zona con remate o con "dejadita".	Es más difícil para la defensa llegar por el desplazamiento más largo.
- el contrario acaba de fildear un cierto tipo de ataque,	- cambia la técnica y/o la dirección del ataque.	Hay que variar para que el contrario no se adapte demasiado fácil.
- el bloqueo deja libre una dirección,	- remata fuertemente en esta dirección pasando el balón por el bloqueo.	El remate fuertemente golpeado es el más difícil de fildear.
- el bloqueo está directamente enfrente de ti,	- realiza una "dejadita" hacia una zona descubierta.	Al no poder rematar fuertemente hay que dificultar la defensa.
- el balón está muy cerca de la red,	- empuja el balón contra el bloqueo (en el centro) - “busca” las manos del bloqueo hacia afuera (en la banda)	Hay que evitar el error y dificultar la defensa.
- el contrario juega con penetración y no puedes rematar fuerte,	- dirige el balón hacia la posición del acomodador.	Evitar la penetración del acomodador.
- la acomodada es muy corta,	- remata en diagonal (cruzado).	Es más fácil rematar en dirección de la entrada al remate.
- recibes un primer pase para rematar y el bloqueo salta contigo,	- pasa el balón al siguiente rematador.	El rematador va a enfrentar solo un bloqueo.

- recibes un primer pase para rematar y el bloqueo no salta contigo,	**- remata fuertemente.**	**Aprovechar la falta del bloqueo.**
- la acomodada llega hasta la antena,	**- remata paralelamente a la banda.**	**Hay que aprovechar toda la longitud de la red.**

Bloqueo:

Si, ...	**entonces, ...**	**Razonamiento**
- el balón está lejos de la red,	**- salta más tarde que el rematador.**	**El balón necesita más tiempo para llegar a la red.**
- el balón está muy cerca de la red,	**- salta en el mismo momento que el rematador.**	**Rematador y bloqueador tienen que llegar (casi) al mismo momento.**
- el balón está muy lejos de la red, - el rematador no puede rematar fuerte,	**- no bloquees y prepárate para el fildeo.**	**El remate es más fácil de fildear y hay que aprovechar los tres toques.**
- tú tienes que bloquear solo,	**- "cierra" la dirección de la entrada del rematador.**	**El remate en dirección de la entrada es el más fuerte.**
- el rematador tiene mayor alcance que tu,	**- bloquea "defensivamente" (tratar de desviar el balón hacia arriba).**	**El vuelo alto del balón facilita la defensa y se aprovechan los tres toques.**
- el rematador "busca" manos	**- "cierra" el bloqueo hacia fuera.**	**El balón rebota hacia la cancha.**
- el atacante realiza una "dejadita", - el rematador pasa tu bloqueo,	**- voltea inmediatamente en la dirección del balón.**	**Hay que estar listo para cualquier acción de defensa o acomodada.**

- el rematador es muy hábil,	**- ofrécele una dirección y la cierras en el último momento.**	**En el último momento, el rematador ya no puede cambiar su intención.**

Fildeo:

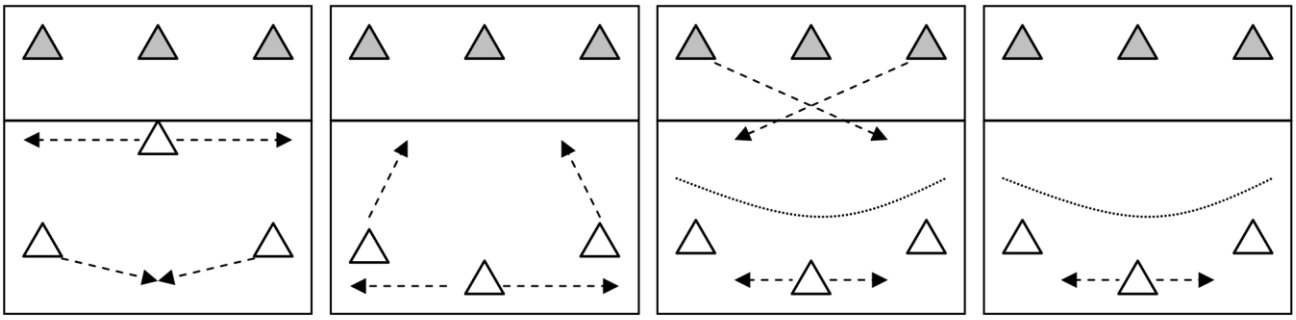
Si, ...	**entonces, ...**	**Razonamiento**
- el balón está lejos de la red,	**- ubícate más atrás.**	**El rematador no puede pegar fuerte y corto.**
- el balón está cerca de la red,	**- ubícate más adelante.**	**El rematador puede pegar corto y fuerte.**
- el bloqueo deja libre una dirección para el remate,	**- ubícate en esta dirección fuera de la "sombra" del bloqueo.**	**El remate más peligroso solamente puede llegar en esta dirección.**
- el rematador levanta la mano para realizar una "dejadita",	**- desplázate hacia adelante para asistir al bloqueo.**	**Si el rematador no ataca fuerte hay que defender las zonas descubiertas.**
- no hay bloqueo,	**- ubícate en la dirección de la entrada del rematador.**	**El remate en dirección de la entrada es el más fuerte.**
- tu compañero se desplaza para asistir,	**- cubre su zona de defensa.**	**Hay que defender los espacios libres.**
- el balón llega fácil hacia ti,	**- pasa el balón directamente hacia el rematador en dirección diagonal.**	**Sorpresa para el contrario.**
- el balón rebota del bloqueo lejos de ti,	**- corre hasta que toques el balón.**	**Solo con los pies en el piso se puede acelerar.**

Es importante que el entrenador, conforme avanza el nivel de los jugadores, analice con ellos los detalles de una situación que obligaría a cambiar la solución presentada en estas reglas. Por ejemplo, la acomodada hacia el mejor rematador podría cambiar si el contrario forma su bloqueo con anticipación.

Además, es muy conveniente discutir las posibles acciones tácticas que pueden contrarrestar las reglas aquí establecidas. Por ejemplo, la "dejadita" hacia el acomodador contrario para evitar su penetración puede ser contrarrestada por el acomodador con un primer pase hacia el rematador en la diagonal.

3.6 METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LOS SISTEMAS DEFENSIVOS

Aquí retomamos los sistemas defensivos más importantes para elaborar una metodología de enseñanza. Hay que destacar que no existe ningún sistema defensivo óptimo, sino que cada uno tiene ciertas desventajas y ofrece espacios libres para el atacante. Por lo tanto, cada jugador tiene que estar consciente de estas dificultades para poder contrarrestarlas en el caso de que el contrario las quiera aprovechar a su favor.



Sistema "3-1-2" Sistema "3-2-1" Sistema "2-1-3" Sistema "2-0-4"

LOS ESQUEMAS DE LOS DIFERENTES SISTEMAS DEFENSIVOS.

SISTEMA "3-1-2" (o “6 adelante”):

Este sistema defensivo es ideal para los principiantes porque cada jugador tiene una sola función (asistir al bloqueo o fildear remates fuertes) independientemente de la posición del ataque contrario. En los demás sistemas varían las funciones defensivas según la situación del juego. Además, como el remate todavía no es muy fuerte, es muy importante asegurar la asistencia constante del bloqueo. El jugador de posición 6, quien tiene esta función, solamente debe estar sobre la línea de ataque desplazándose igual que el balón del otro lado de la red. Los defensores de las posiciones 1 y 5, sólo se quedan en su zona para fildear los remates largos. La desventaja del sistema es que la zona central de los zagueros queda descubierta. Sin embargo, por el bloqueo no deberían llegar a esta zona balones rematados sino sólo "dejaditas" que pueden ser defendidas corriendo y con buena comunicación (¡hay que practicarlo!).

Aunque este sistema es, por las razones expuestas, el primero a enseñar y practicar, también puede aprovecharse en alto nivel. La ventaja del sistema es que el acomodador zaguero se pone en la posición 6 para no tener que defender remates y porque desde allí realiza sólo desplazamientos cortos para acomodar. En caso de tener que recibir "dejaditas", lo más conveniente es realizar un primer pase hacia un rematador. La condición previa para la aplicación del sistema en alto rendimiento, obviamente, es un bloqueo fuerte, ya que la defensa del campo está formada

solamente por tres jugadores (en todas las situaciones). En general, este sistema resuelve muy bien el problema de la defensa de "dejaditas" y de la rápida construcción del contraataque, pero, en cambio, dificulta el fildeo contra remates fuertes.

SISTEMA "3-2-1" (o "asistencia por carriles"):

Este segundo sistema a enseñar tiene como característica fundamental que la posición 6 está defendiendo el fondo de la cancha (llamado “6 atrás”). La asistencia al bloqueo corresponde al jugador atrás del delantero de la banda que participa en el doble bloqueo (postura 1 o 5, respectivamente). La zona descubierta por el jugador de asistencia tiene que ser defendida por la posición 6. Este sistema presenta, entonces, para cada defensor dos tareas: asistencia o defensa de remate dependiendo de la posición del ataque contrario. El sistema es muy útil contra equipos que juegan con acomodadas altas, ya que le da tiempo a los defensores a realizar sus recorridos correspondientes. Asegura la asistencia constante al bloqueo y permite ajustar la defensa, en caso de un solo bloqueo, con cuatro jugadores que fildean remates fuertes. La desventaja del sistema es que las acciones del jugador de posición 6 dependen de la acción del jugador de banda, la que, a su vez, depende de la existencia de un solo o un doble bloqueo. Al asistir, la posición 6 se recorre hacia la banda, pero en el caso contrario tiene que mantenerse en el centro de la cancha. Por lo tanto, la mejor forma de contrarrestar este sistema es utilizar ataques rápidos sobre la banda, ya que dificultan la reacción en la defensa por la llegada tardía del bloqueador central para formar un doble bloqueo o no. Así, la defensa queda indecisa y es más fácil de superar, sobre todo con remates fuertes sobre la banda.

Con el sistema de asistencia por carriles, los jugadores tienen que aprender cierta flexibilidad individual. Por ejemplo, la posición 6 tiene la libertad de decidir por su propia cuenta y según su observación del contrario si se recorre o no hasta la banda, aunque su compañero esté en posición de la asistencia. Porque, si la asistencia avanza aunque haya solo un bloqueo, la zona que más peligra es la diagonal donde deben ubicarse tres defensores (delantero libre, zaguero de banda y zaguero central). En general, el sistema de asistencia por carriles resuelve el problema de la asistencia y permite defenderse contra los remates con tres jugadores concentrados en la dirección fundamental (diagonal) del remate fuerte.

Esta libertad individual (dentro de un margen definido por el sistema colectivo) debe introducir el entrenador poco a poco y será la base para la enseñanza de los siguientes sistemas del tipo “6 atrás”, en los cuales aumenta gradualmente la individualidad de cada defensor. En estos sistemas, las capacidades individuales defensivas de los jugadores determinan la eficiencia de todo el sistema colectivo.

SISTEMA "2-1-3" (o "asistencia por el delantero libre"):

Este sistema en la metodología significa que al realizar un doble bloqueo, el tercer delantero que no participa se recorre para asistir las "dejaditas". Así, se mantienen los tres zagueros siempre a la espera de los remates fuertes. Es un sistema que resuelve muy bien las dificultades defensivas contra equipos que juegan con acomodadas rápidas en todas las posiciones. Sus desventajas son que la asistencia no siempre es óptima por el desplazamiento largo y que el delantero que asiste necesita más tiempo para regresar a su posición de ataque. Por lo tanto, es muy importante practicar la transición al ataque y elaborar combinaciones de contraataque que eviten el regreso completo del delantero de asistencia. La dificultad de llegar a la asistencia debe ser compensada por el jugador zaguero de banda quien tiene que ayudar en esta responsabilidad. Al resolver estas dificultades a través del entrenamiento constante y consciente de las situaciones peligrosas, este sistema defensivo puede ser el más efectivo, siempre y cuando el contrario no realice demasiadas "dejaditas".

SISTEMA "2-0-4" (o de “asistencia lejana”):

Este es el último sistema a enseñar y solamente es aplicable en un alto nivel de rendimiento. Su idea táctica es retirar a todos los jugadores que no participan en el bloqueo para defender los remates fuertes. La asistencia será resuelta por el jugador más cercano, lo que requiere de buena técnica (rodada, facial) y, sobre todo, de muy buena capacidad de observación para anticiparse a cualquier "dejadita". Este sistema exige las mayores capacidades tácticas individuales de cada jugador y requiere de una perfecta comunicación visual en el equipo, ya que cada jugador decide basándose en su observación del contrario y de las acciones de sus compañeros. Por ejemplo, es inconveniente si dos jugadores deciden al mismo tiempo asistir. Obviamente, el sistema con asistencia lejana es el óptimo contra equipos de un ataque poderoso, pero es muy débil para contrarrestar "dejaditas".

Resumiendo, se puede constatar lo siguiente acerca de las características de la metodología de enseñanza de los sistemas defensivos.

El primer sistema ("3-1-2") responsabiliza a cada jugador con una sola tarea que no depende de las acciones del compañero. Con el segundo sistema ("3-2-1") aumentan las tareas y se introduce la dependencia de los defensores. Los jugadores aprenden así a defender realmente en conjunto. Los siguientes sistemas ("2-1-3" y "2-0-4") desarrollan y exigen mayor individualidad y la eficiencia del sistema se determina por las eficiencias individuales. La colectividad está caracterizada por la capacidad de los jugadores de ayudarse mutuamente y de compensar errores tácticos del compañero. Cada jugador tiene mayores responsabilidades y tareas según las situaciones del juego

y se le exige mayor capacidad de observación y anticipación. De esta manera, el jugador puede alcanzar el último y más alto nivel táctico, tanto individual como colectivamente.

VISTA GLOBAL DE LAS CONDICIONES DE APLICACIÓN DE LOS SISTEMAS DEFENSIVOS:

SISTEMA DEFENSIVO	VENTAJA	DESVENTAJA	CONDICIÓN PREVIA
“6 adelante” o "3-1-2"	**- sólo una función defensiva - asistencia constante -corto desplazamiento para penetrar**	**- sólo 2 defensores de remates en la diagonal - sin flexibilidad según número de bloqueadores - zona descubierta constantemente en el centro del fondo**	**- bloqueo alto y rápido - buena comunicación y anticipación de postura 1 y 5**
“6 atrás”, asistencia por carriles o "3-2-1"	**- asistencia constante - flexibilidad defensiva según tipo de bloqueo**	**- acciones de apoyo defensivo dependen del tipo de bloqueo**	**- buena comunicación visual y anticipación de 3 jugadores - alta velocidad de desplazamiento de postura 1 y 5**
“6 atrás”, asistencia por delantero libre o "2-1-3"	**- 3 defensores constantes para remates fuertes**	**- desplazamiento largo para asistir - dificultad en contraataque**	**- alta velocidad y anticipación de postura 2 y 4**
“6 atrás”, asistencia lejana o "2-0-4"	**- 4 defensores constantes para remates fuertes**	**- dificultad en asistencia**	**- buena comunicación y anticipación de todos los defensores - muy alta capacidad individual defensiva**

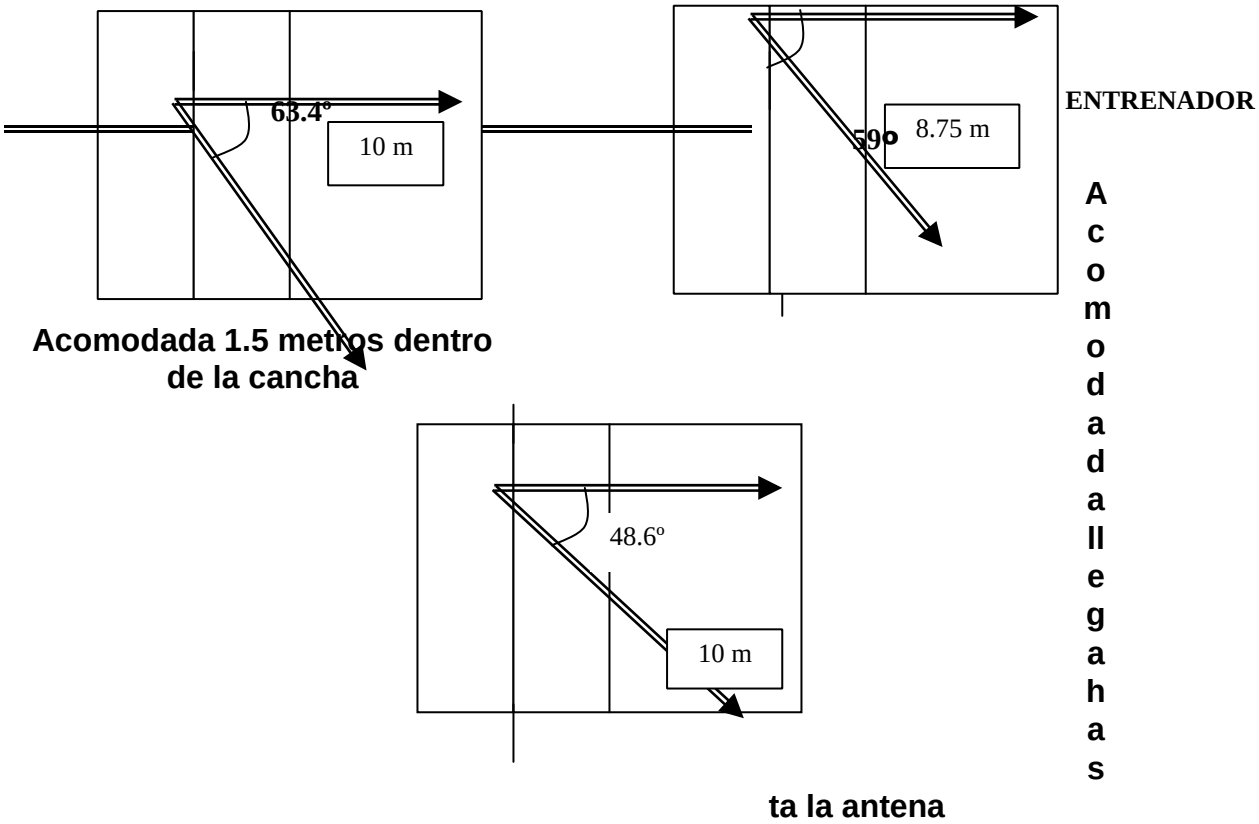
Como cada sistema tiene sus desventajas, es importante que los equipos dominen, al menos dos diferentes sistemas, para poder cambiar de inmediato si el contrario está aprovechando las debilidades del sistema aplicado. Esto significa que los jugadores tienen que desarrollar sus capacidades tácticas en la defensa lo más rápido posible, ya que ningún sistema puede tener más eficiencia que los jugadores individualmente.

3.7 METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LOS SISTEMAS OFENSIVOS

Los sistemas ofensivos están caracterizados por la especialización ofensiva de los jugadores (¿quién remata?, ¿quién acomoda?) y el tipo de acomodadas para el remate.

Primero se establece una metodología de la enseñanza en cuanto a los pases del acomodador.

El pase más simple es el **pase alto a la banda**. Como diestro, el remate desde la posición 4 es más fácil de realizar que desde la posición 2, ya que el rematador tiene el balón delante de su hombro de golpeo, mientras que en la otra banda, primero hay que dejar pasar el balón por encima de la cabeza. El remate frontal se enseña inicialmente porque permite transmitir al balón la mayor fuerza posible (de brazo, hombro y tronco) en la dirección del golpeo. Por lo tanto, el jugador de posición 4 tiene que iniciar su entrada desde fuera de la cancha para poder rematar en la diagonal por casi toda la cancha contraria. El pase alto en la banda tiene que llegar a la antena para que el rematador tenga toda la cancha delante de él. Entre más corta es la acomodada, menos espacio puede alcanzar el rematador y más peligro existe de que el balón vaya hacia fuera (véase figuras). Esto significa que el rematador necesita mayores capacidades de remate y el bloqueo tiene menos dificultades de cubrir el ángulo de remate.



Acomodada 1.5 metros dentro de la cancha, misma capacidad de remate.

El rematador inicia su entrada con una acomodada alta, después de calcular el punto de contacto al golpear el balón, es decir, él tiene que ajustarse al pase. Esta independencia de la exactitud de la acomodada es otra condición que explica la importancia de enseñar este tipo de pase al inicio y de aprenderlo de una manera perfecta, ya que también en un alto nivel de rendimiento la perfección del remate de la acomodada alta es la base de cualquier sistema ofensivo. El aspecto central de la enseñanza táctica es la observación del bloqueo contrario y el desarrollo de las habilidades técnicas del remate para superarlo en cualquier situación.

El segundo paso de la enseñanza es una acomodada que equilibra las responsabilidades en cuanto al éxito del remate entre acomodador y atacante. Es un **pase de media altura**, lo que significa que el rematador inicia su entrada justo en el momento del toque de balón del acomodador. Esto significa una altura “media” (de ahí el nombre del pase) de aproximadamente 1 a 1.5 metros sobre la altura de la red. Para que haya menos dificultades de calcular el punto de golpeo, el pase es “corto”, es decir, directamente enfrente del acomodador. Por lo tanto, es un pase para el rematador

central. La menor duración entre pase y remate obliga al bloqueador central contrario a esperar más tiempo para decidir dónde bloquear.

El siguiente paso de enseñanza depende de las combinaciones ofensivas que el entrenador quiere introducir. Hay dos posibilidades: primero, una acomodada de media altura, pero mandada hasta la antena (**pase tendido** a postura 4), y, segundo, una acomodada de la misma distancia, pero más bajo (**pase corto**). El pase tendido mantiene el timing (sincronización temporal entre acomodador y rematador), pero aumenta la exigencia de calcular el punto de golpeo. El pase corto mantiene el cálculo del golpe, pero aumenta la dificultad en cuanto al timing, ya que el rematador tiene que entrar antes de la acomodada (prácticamente “a ciegas”) para golpear el balón en el punto más alto de su vuelo. Aquí, la responsabilidad para la exactitud pesa completamente sobre el acomodador. En el caso del pase tendido, el rematador tiene más posibilidades para ajustar su entrada si la acomodada no es tan exacta.

En la siguiente fase de la enseñanza de las acomodadas se aprende a rematar los pases con una altura igual a la del pase corto, pero en distintas distancias del acomodador. El sistema japonés de la terminología diferencia entre los **pases rápidos** tipo “A” (directamente delante del acomodador), tipo “B” (aproximadamente dos metros delante), tipo “C” (directamente atrás del acomodador), tipo “D” (aproximadamente dos metros atrás) y tipo “E” (hasta la antena en postura 4). La secuencia de la introducción de los pases depende completamente del sistema ofensivo del equipo. El objetivo de aumentar la distancia entre acomodador y rematador es que el bloqueador central tiene que realizar desplazamientos más largos en el mismo tiempo, lo que dificulta enormemente la formación del doble bloqueo. También es importante mencionar que el aprendizaje de estos tipos de pases rápidos depende de manera fundamental del desarrollo de las habilidades del acomodador, sobre todo, en cuanto a los pases hacia espaldas, dónde no se puede observar la entrada del rematador.

En una última fase de la enseñanza, se realizan los pases mencionados tan rápidos que el atacante entre tan temprano que despega antes del toque del balón por el acomodador, con el fin de golpearlo todavía en su fase de ascenso (**pase subiendo**). La ventaja de este tipo de acomodada es que el bloqueador ya no puede “leer” el pase para decidir donde bloquear, sino tiene que elevarse en el mismo momento (“a ciegas”) que el rematador. El pase subiendo se practica primero en forma del tipo "A", y su dominio es la condición previa para cualquier combinación ofensiva entre dos o más rematadores (véase el siguiente capítulo). En cuanto a la enseñanza del pase subiendo en otras posiciones hay que recomendar analizar muy bien la relación entre dificultad de ejecución y aprovechamiento táctico (evitar el doble bloqueo). Entre más larga es la distancia del pase, menor tiene que ser su altura para obtener el mismo efecto de dificultar el desplazamiento del bloqueador. Por lo tanto, los pases subiendo de tipo "A", "B" y "C" son totalmente suficientes para elaborar un sistema ofensivo de combinaciones que puede evitar completamente la formación de dobles bloqueos.

Formación Tipos de pase favorable de

recepción Postura acomodador postura 2 4

"W"; postura 2 Alto tendido

				Efectos sobre el bloqueo en comparación con un pase alto	**Gráfica de pases**
y 4 cerca de la línea de ataque	(rápido) bloqueo de postura 2 banda y de la por el menor tiempo			más difícil para el de vuelo del pase	
"W"; postura 4 Alto puede estar postura 3 centro acomodador, por eso menor tiempo de reacción para llegar a la banda "W"; postura 2 "metro" pase con alto por la cruz de postura delante salto 2, es difícil decidir también en el del quien lo bloqueará, centro acomo- sobre todo si el dador central salta con el acomodador Para esconder Medio pase con medio postura 2 y 4 tienen la intención la salto	salto 2 tiene que fijarse primero	pase con medio tiene que también en el recorrerse; en la acción del		el bloqueo de postura puede estar	
que recorrerse: para formación "W" postura 3 hay tres es mejor acciones de ataque en secuencia rápida					

VARIANTES DEL ATAQUE CON EL ACOMODADOR EN POSTURA 3

Formación de recepción favorable	**Tipos de pase**			**Efectos sobre el bloqueo en comparación con un pase a la banda**	**Gráfica de pases**
	Acomodador	postura 3	postura 4		
Cinco receptores "W"; cuatro receptores sin postura cuatro	pase con salto	alto	tendido (rápido)	General: el bloqueo central se recorre hacia postura 4, entonces el camino a postura 2 es más largo	
Cinco receptores "W"; cuatro receptores sin postura tres	pase con salto	medio	alto	el pase medio requiere aclaración; cuál bloqueo lateral llega al centro	

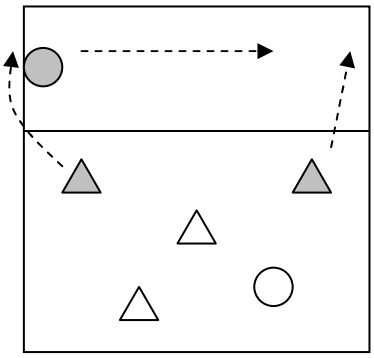
Cinco receptores "W"; cuatro receptores sin postura tres; tres receptores	pase con salto	"metro"	medio	se espera una equivocación del central contra los dos primeros tiempos	
5 receptores "W"; cuatro receptores sin postura tres; tres receptores	pase con salto	corto	medio	se espera una equivocación del central contra los dos primeros tiempos; pases todavía más rápidos	
Cinco receptores "W"; cuatro receptores sin postura tres; tres receptores modificado	pase con salto	corto	tendido (rápido)	muy arriesgado por falta de pase de seguridad; se fija bloqueo central; en postura dos sólo un bloqueo	
Cinco receptores, pero postura tres más adelante o a la derecha; cuatro receptores sin postura tres	pase con salto	medio	alto	el central tiene que recorrerse más a postura 4, entonces un solo bloqueo en postura 2; por la cruz del atacante problemas de sincronización en el doble bloqueo en postura 2	

VARIANTES DEL ATAQUE CON EL ACOMODADOR EN POSTURA 2 En cuanto a la especialización entre rematadores y acomodadores, la enseñanza inicia con la **universalidad** de todos los jugadores. Esto significa que cada jugador tiene que acomodar y rematar de acuerdo a la posición en la que se encuentre en cada momento del juego. Este sistema se llama **"6:6"**, de acuerdo al número total de rematadores (primer número) y acomodadores (segundo número).

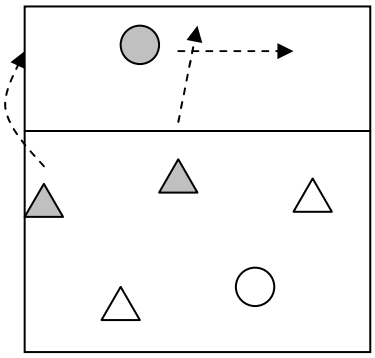
La posición adecuada del acomodador es el centro delantero, porque es más fácil atinar la recepción. En caso de inexactitudes, el acomodador puede desplazarse y pasar sin mayores problemas hacia el rematador de la banda. Si el acomodador está en posición 2, el ángulo entre la línea del servicio y de la recepción aumenta y un recorrido del primero hacia la derecha exige un desplazamiento del acomodador hacia la espalda y dificulta el pase de frente. Además, un acomodador en posición 2 tiene que realizar pases sobre distancias de siete metros o más para alcanzar la posición 4. La ventaja de

la posición 2 es que ambos rematadores reciben el pase desde su derecha lo que les facilita el golpeo como ya se mencionó si son diestros.

Cuando resulta que ciertos jugadores son más aptos para rematar y acomodar, respectivamente, se inicia la **especialización** de las funciones. En este momento se cambia al sistema **"6:2"** o **"4:2"** dependiendo de las capacidades de ataque de los jugadores que acomodan principalmente. En ambos sistemas, los dos acomodadores se ubican en la rotación inicial en posiciones diagonalmente opuestas, así que siempre uno de los dos esté como delantero y el otro como zaguero. En el caso del sistema 4:2, ambos acomodadores desempeñan su función cuando están en una de las posiciones delanteras. Dependiendo de la posición de acomodar (3 o 2), hay que realizar un cambio de lugar entre el acomodador y el rematador correspondiente, después de haber efectuado el servicio (véanse figuras; acomodadores son círculos y rematadores triángulos; los delanteros son sombreados).

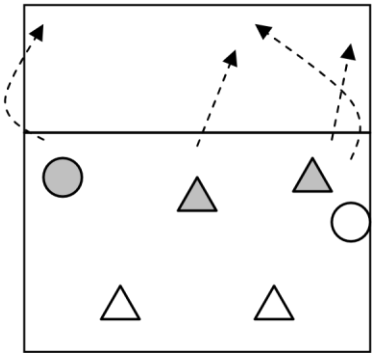


Cambio entre postura 4 y 3

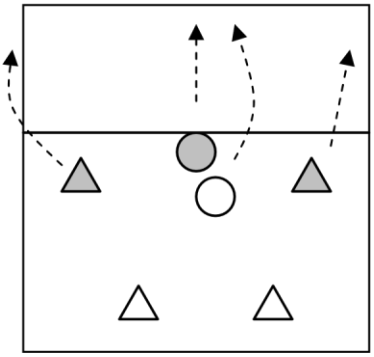


Cambio entre postura 3 y 2

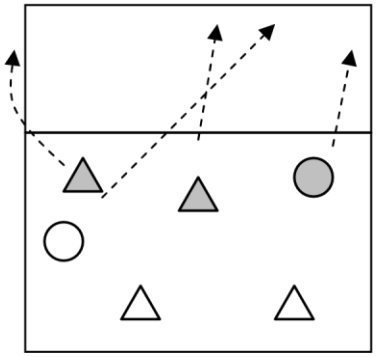
En el sistema 6:2, ambos acomodadores también rematan. Esto significa que el acomodador tiene que penetrar como zaguero llegando a su posición entre las zonas tres y dos. Como el objetivo de la penetración es disponer siempre de los tres delanteros como rematadores, es conveniente que el acomodador tenga dos de ellos de frente y sólo uno atrás de él (véanse las siguientes figuras).



Penetración desde posición 1



Penetración desde posición 6



Penetración desde posición 5

Los ejemplos parten del sistema de recepción con cinco jugadores. Si se utilizan solamente cuatro receptores, es conveniente “esconder” cerca de la red al rematador del primer tiempo o al acomodador con su pareja para facilitarle el desplazamiento.

El último paso de la enseñanza es el sistema **“5:1”** con sólo un acomodador. Este sistema significa una especialización completa del acomodador, ya que es él quien tiene que realizar el segundo toque en cada situación del juego. Se aplican los cambios de lugares igual que en los sistemas con dos acomodadores. El problema del sistema es que en tres rotaciones, solamente hay dos delanteros como rematadores, lo que significa que el entrenador tiene que buscar las combinaciones adecuadas para compensar esta deficiencia. Un aspecto central del sistema 5:1 es que el acomodador pueda realizar fintas ("dejadita" o remate) con el segundo toque en vez de dar pases. De esta manera, el acomodador puede convertirse en un sexto atacante y permite un sistema ofensivo mucho más variable.

Sin embargo, desde el punto de vista táctico, el sistema 6:2 es lo ideal, ya que ofrece la mayor variabilidad ofensiva, pero requiere gran universalidad de los jugadores, lo que es difícil mantener en el alto rendimiento.

VISTA GLOBAL DE LAS CONDICIONES DE APLICACIÓN DE LOS SISTEMAS OFENSIVOS:

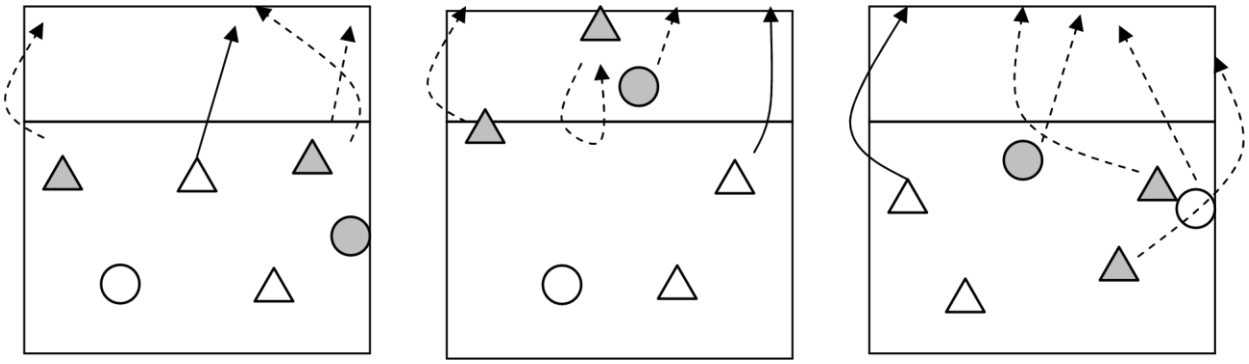
SISTEMA OFENSIVO	VENTAJA	DESVENTAJA	CONDICIÓN PREVIA
6:6 – todos acomodan, todos rematan	**- universalidad de todos los jugadores - no hay necesidad de ajustar las posiciones**	**- no se aprovechan las habilidades individuales - siempre hay sólo dos rematadores**	**- dominio de las técnicas de voleo y remate por todos los jugadores**
4:2 – cuatro rematan, dos acomodan	**- especialización según habilidades individuales**	**- siempre hay sólo dos rematadores - poca variabilidad ofensiva**	**- tener a dos jugadores con muy buenas habilidades de acomodar.**
6:2 – todos rematan, dos acomodan	**- siempre hay tres rematadores - mayor variabilidad ofensiva**	**- los acomodadores no rematan tan fuerte como los demás**	**- acomodadores pueden rematar eficientemente**

5:1 – cinco rematan, uno acomoda	**- alta especialización del acomodador**	**- tres rotaciones con sólo dos rematadores**	**- tener a un acomodador técnica y tácticamente perfecto**

Formaciones de truco: Un aspecto interesante es la posibilidad de “esconder” la posición del acomodador cuando es delantero. La condición previa para la aplicación de tales “formaciones de truco” es la habilidad del acomodador de atacar con el segundo toque y la capacidad del equipo de recibir alto y cercano a la red. Si el equipo contrario no registra la posición delantera del acomodador, éste puede sorprender a la defensiva, sobre todo, el bloqueo contrario. Este hecho ayuda a compensar la desventaja de tener sólo a dos rematadores cuando el acomodador es delantero. Las formaciones de truco permiten también que un zaguero que aparenta ser delantero engañe al bloqueo. Aunque en alto nivel, las formaciones de truco no tienen sentido, ya que generalmente cada equipo conoce muy bien el sistema táctico de sus contrarios, su efectividad es muy alta hasta en niveles de campeonatos estudiantiles. Esto es efecto de una deficiente educación táctica de los jugadores y una falta de concentración continua en todos los aspectos del juego. La enseñanza de formaciones de truco puede contribuir a un desarrollo táctico más completo de todos los jugadores.

He aquí algunos **ejemplos** de formaciones de truco (véase las siguientes figuras); el jugador universal, diagonalmente opuesto al acomodador, se simboliza aquí también con un círculo; los delanteros son sombreados; los recorridos identificados con líneas continuas son fintas de zagueros.

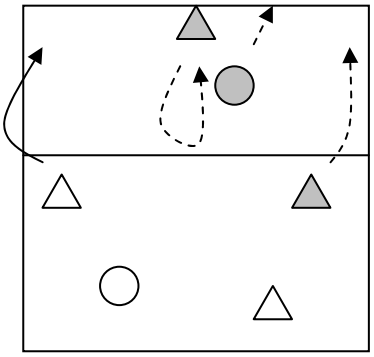
La figura 13 ilustra una variante interesante donde el acomodador está en posición 1 y el atacante de postura 3 aparenta ser zaguero, pero remata desde posición 2. Las entradas de los demás rematadores orientan al bloqueo hacia el lado izquierdo de la cancha, lo que deja libre la banda derecha de donde ataca, postura 3. Nótese que el jugador de postura 5 aparenta ser postura 4 y realiza una finta de entrada para fijar su bloqueo contrario. Todas las formaciones son aplicables tanto con 5 ("W") como con 4 receptores. En el último caso, se ubican el acomodador y "su cobertor" cerca de la red.

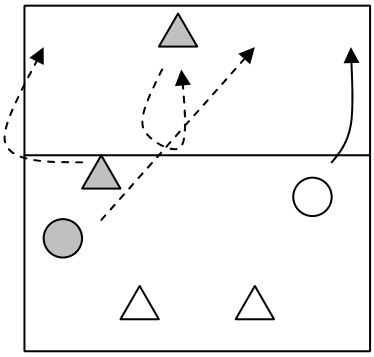


Acomodador en postura 2 1, parece postura 6

Acomodador en postura 2 postura 3

Acomodador en postura 1

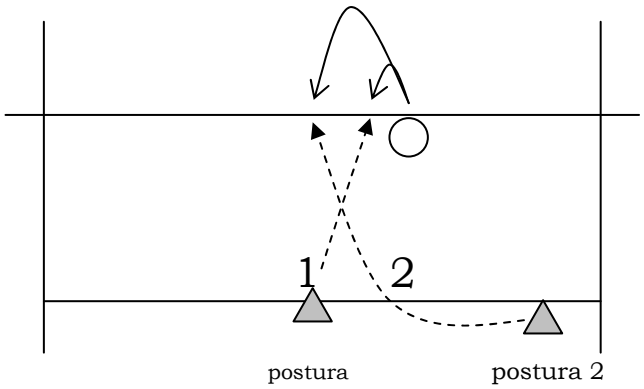




Acomodador en postura 3 **Acomodador en postura 4**

3.8 ENSEÑANZA DE LA TÁCTICA GRUPAL EN LA OFENSIVA (COMBINACIÓN)

En este apartado se presenta la elaboración de una metodología de enseñanza para combinaciones ofensivas entre varios rematadores con el ejemplo de una de las combinaciones más comunes: la “cruz” entre las posiciones 3 y 2. La enseñanza de todas las demás combinaciones es similar y puede derivarse fácilmente basándose en nuestros comentarios.



LA COMBINACIÓN “CRUZ 3-2”

En la figura, se presenta la combinación **"cruz"** entre los delanteros de las posiciones 3 y 2, delante del acomodador. El rematador de postura 3 entra al pase subiendo, tipo "A", mientras el jugador de la postura 2 cruza su entrada para recibir un pase medio del tipo "B".

El **objetivo** de la combinación es que el contrario no puede formar un doble bloqueo.

- En un primer paso, hay que enseñar ambos tipos de remates por separado, dando énfasis en la entrada rápida de posición 3 y el desplazamiento curveado de posición 2. Ya mencionamos que la habilidad de rematar el balón en su fase ascendiente es primordial para el éxito de la combinación. Para el jugador de la banda es importante llegar de tal manera al remate que puede golpear el balón como si llegara desde el centro de la cancha. De esta manera, su ángulo de remate no se ve restringido. Se puede practicar con lanzamiento por parte del entrenador en vez de la acomodada y, luego, con el lanzamiento desde una posición entre ambos rematadores hacia el acomodador en su posición. Es importante que ambos atacantes pueden observar fácilmente el balón lanzado hacia el acomodador.

- En el segundo paso, se practica la combinación con ambos rematadores y acomodador, dando énfasis en el pase para el segundo rematador (del "segundo tiempo"). Hay que asegurar que el salto del rematador central no interfiere en la ejecución correcta del golpeo del jugador de posición 2. Después de haber automatizado la sincronización de las entradas de ambos rematadores, se debe practicar en situaciones más cercanas al juego. Por ejemplo, el entrenador lanza del otro lado de la red hacia un receptor ubicado en la posición 1.

- Finalmente, hay que practicar la combinación a partir de la recepción de los mismos rematadores. Dominando todas estas situaciones, hay que aplicar la combinación con todo el equipo desde la recepción del servicio, hasta la defensa de balones rematados del otro lado de la cancha.

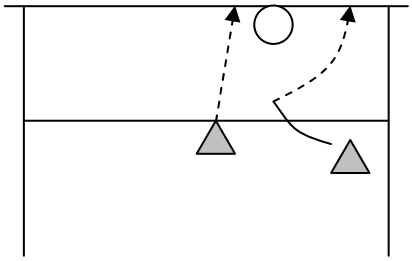
Hasta este momento se ha automatizado solamente la habilidad táctica de la combinación, sin tomar en cuenta las acciones del bloqueo contrario. Hay que dar mucho énfasis en la comprensión del objetivo táctico de la combinación y practicar las habilidades técnicas y tácticas individuales de los rematadores involucrados y del acomodador. En un primer momento, el acomodador tiene que desarrollar la capacidad de observación periférica para decidir el momento de dar el pase al rematador de primer tiempo. De acuerdo al objetivo táctico de evitar el doble bloqueo, hay que pasar al primer tiempo siempre y cuando el bloqueador contrario no salta con el rematador central. Por lo tanto, hay que realizar muchos ejercicios donde el acomodador realiza la combinación contra un bloqueo que tiene la opción de saltar o no. En caso de que no salte hay que emplear el pase subiendo, si salta hay que efectuar el pase de segundo tiempo.

Esta idea indica claramente que la combinación debe ser ejecutada y sincronizada de tal manera que el jugador del segundo tiempo golpea el balón en el momento del aterrizaje del atacante del primer tiempo. En este momento, también aterriza el primer bloqueador y le es imposible bloquear al segundo tiempo. Solamente así se asegura que el segundo tiempo puede rematar con un solo bloqueo. Ahora queda claro, por qué es importante conocer el objetivo táctico de la combinación. También nos señala que el rematador del segundo tiempo tiene que golpear en la dirección del primer bloqueador

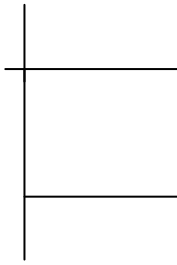
que en este momento está en el piso y dificulta o imposibilita cualquier acción defensiva cerca de la red.

La reacción esperada del bloqueo: Si un equipo se enfrenta por primera vez a la combinación “cruz 3-2”, el bloqueador central saltaría con su contrario y el jugador de postura 4 no podría desplazarse para bloquear a su contrario quien cruza al centro. Entonces, la táctica defensiva adecuada es que los bloqueadores se “recorren”, es decir, postura 4 salta con el centro y postura 3 “espera” al rematador del segundo tiempo. De esta manera, la defensa se adapta con el tiempo a nuevas ideas ofensivas. Cuando, finalmente, la defensa ya no tendrá dificultades y podrá contrarrestar las acciones ofensivas, el sistema ofensivo tiene que intentar una nueva táctica. En este caso, el jugador de postura 2 podría engañar al bloqueo iniciando su entrada cruzada, pero, en el último momento, regresa a su lugar inicial (véase primera figura). Esta combinación puede llamarse “cruz 3-2 fingida”.

Si se utiliza esta nueva combinación más frecuentemente, los bloqueadores pueden ajustar su defensa con el tiempo de tal manera que el central bloquee nuevamente al primer tiempo y la posición 4 bloquea la banda.



La cruz 3-2 fingida



El atacante de postura 2 tiene dos opciones

De este modo, la ofensiva tiene que elevar el nivel táctico por un eslabón buscando una nueva calidad de la combinación. Así, el jugador del segundo tiempo observa cual de los bloqueadores salta con el primer tiempo para luego indicar al acomodador su entrada en postura 3 o 2. Si salta el central, entonces el segundo tiempo completa la cruz y ataca desde el centro, pero si salta el bloqueador de banda, el segundo tiempo regresa y remata desde la banda. En ambos casos, el rematador del segundo tiempo podría pegar sin tener un bloqueo.

Finalmente, el bloqueo tendrá que elaborar también una nueva táctica defensiva en un nivel más alto. Ahora intenta el “bloqueo de pila” (véase segunda figura), es decir, el centro salta con el primer tiempo y el bloqueador del segundo tiempo espera en su espalda para observar la entrada del rematador del segundo tiempo y seguirle a su posición de ataque. En este momento, ofensiva y defensiva juegan nuevamente al mismo nivel y la ofensiva tiene que buscar nuevas acciones tácticas.

La dialéctica entre ofensiva y defensiva: Todo este proceso metodológico aquí descrito puede llamarse una lucha dialéctica entre ofensiva y defensiva que eleva el nivel táctico, eslabón por eslabón. Esto indica que no tiene ningún sentido saltar los niveles y enseñar desde el inicio la forma más compleja de la combinación. El ejemplo descrito muestra, entonces, la necesidad de que el entrenador siempre justifique cualquier combinación ofensiva con sus objetivos sobre la base de las posibles reacciones tácticas del contrario. Solamente así, los jugadores pueden comprender el desarrollo táctico como un proceso y son capaces de reaccionar adecuadamente en el momento del juego si se presentan acciones del contrario no previstas. La enseñanza táctica siempre tiene que relacionar las acciones ofensivas con las defensivas. Cada sistema ofensivo tiene su correspondiente sistema defensivo que contrarresta los efectos. De esta manera, el voleibol se convierte en un juego realmente equilibrado.

3.9 CONCLUSIONES

Al contrario de las definiciones comunes de la táctica, se determina una acción táctica como la solución de un problema, caracterizado por la situación del juego y el objetivo a lograr. Así, se da énfasis en los procesos cognitivos del jugador en el momento de decidir sobre la acción. Se explica el proceso de decisión en cinco diferentes fases que incluyen la percepción, anticipación y evaluación del resultado. De esta manera, el jugador se convierte en un sistema de autoaprendizaje, lo que explica el mejoramiento paulatino de las capacidades tácticas. Se desarrolla una metodología de la enseñanza, derivada del modelo explicativo de la decisión táctica, que se basa en la complicación sucesiva de los ejercicios, acercándose cada vez más a las situaciones reales de juego.

Es importante que el entrenador procure que sus jugadores pasen por todo el proceso de la enseñanza táctica, ya que en caso contrario la comprensión de la táctica y la flexibilidad de decisión del jugador se ve restringido.

Podemos decir que:

- el análisis de los procesos perceptivos y cognitivos que forman la base teórica de la preparación táctica y,
- la aplicación de cualquier sistema táctico tiene que corresponder a las características físicas, técnicas, teóricas y psicológicas de cada uno de los integrantes del equipo.

3.10 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

Para abordar los contenidos del capítulo se recomienda:

Realizar lectura previa del mismo.
Tener monitores para evaluar la ejecución de los ejercicios.
Tener el espacio adecuado para realizar los ejercicios, así como balones e implementos necesarios.

- Con base en el concepto de táctica, explique la relación de ésta con la preparación física, preparación técnica y preparación psicológica haciendo uso de cuadros o láminas donde se pueda percibir la vinculación.
- Realizar ejemplos en los cuales el jugador desarrolle su capacidad táctica , al tiempo que se prepara físicamente o practica una técnica.
- Realizar dos ejemplos en los que se prepare al jugador en las decisiones tácticas de: conocimientos, habilidades y capacidades.
- Utilizar técnicas que propicien la discusión, análisis y creación de alternativas para abordar los temas de sistemas defensivos y ofensivos
- Realizar prácticas de campo de por lo menos tres sistemas de la táctica y retroalimentar en los aspectos que se puedan mejorar.
- Elaborar por equipo una propuesta de preparación táctica y hacer presentaciones de ésta en el colectivo.
- Demostrar y explicar los fundamentos tácticos de los sistemas defensivos y ofensivos, en una cancha oficial, aplique los principios que ayudan a organizar el proceso de la enseñanza de la táctica considerando las características del sistema, sus ventajas y desventajas con ayuda de las siguientes tablas.

SISTEMAS DEFENSIVOS

	Ventajas	Desventajas	Condiciones previas
6 adelante o 3, 1, 2			
6 atrás o 3, 2, 1			
6 atrás o 2,1 ,3			
6 atrás o 2, 0, 4			

SISTEMAS OFENSIVOS

		Ventajas	Desventajas	Condiciones previas
6-6	Todos acomo-dan Todos rema-tan			
4-2	Cuatro rema-tan Dos acomo-dan			
6-2	Todos rema-tan Dos acomo-dan			
5-1	Cinco rematan Uno acomoda			

3.11 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Relacione las siguientes columnas, escribiendo en el paréntesis la letra que corresponde a la respuesta correcta:

1. El equipo tiene dos acomodadores y ( ) cuatro rematadores.
2. Dos jugadores forman un doble ( ) bloqueo.
3. El rematador remata de tal manera ( ) que el bloqueo no toque el balón.
4. El fildeador se ubica en la cancha ( ) anticipando la dirección del remate contrario.
5. El acomodador pasa el balón de tal ( ) manera que el rematador puede realizar una finta en su carrera de impulso.
6. Cada jugador conoce su ubicación ( ) cuando el rematador contrario ataca desde posición 4.

a) Individual-ofensivo.

b) Individual-defensivo.

c) Grupal-ofensivo.

d) Grupal-defensivo.

e) Colectivo-ofensivo.

f) Colectivo-defensivo.

Características del equipo contrario con el sistema defensivo más oportuno:

7. Ofensiva con muchos pases rápidos hacia las ( ) bandas.

8. Ofensiva con muchas fintas ("dejaditas") cortas. ( )

9. Ofensiva con puros remates fuertes. ( )

10. Ofensiva equilibrada con remates fuertes y ( ) fintas ("dejaditas")

a) "3-2-1"

b) "3-1-2"

c) "2-0-4"

d) 2-1-3"

Características con el tipo de pase:

11. Asegurar un solo bloqueo contra nuestro atacante. ( )

12. Disminuir el tiempo de reacción para el bloqueador ( ) enfrente de nuestro atacante.

( )

13. Dar tiempo al atacante para observar el bloqueo y, en caso necesario, girar en el aire. ( )

14. Dar tiempo al atacante para observar el bloqueo y, en caso necesario, pegar por encima de él.

a) Alto en la banda

b) Rápido en la banda

c) Alto en el centro

d) Corto en el centro

15. Acomodada ( )

16. Recepción del servicio ( )

17. Defensa del remate ( )

18. Bloqueo ( )

Instrucciones. Ordene las siguientes acciones técnico-tácticas según su carácter ofensivo; desde la más ofensiva (a) hasta la menos ofensiva (d) - aplicando un criterio de alto nivel de rendimiento:

Instrucciones. Identifique con "S" (sí) o "N" (no) en el paréntesis, cuáles de los siguientes aspectos son, generalmente, objetivos de la preparación táctica:

19. Que el jugador aplique eficientemente sus ( ) capacidades físicas.

20. Que el jugador mejore su habilidad técnica. ( )

21. Que el jugador sepa decidir en la cancha sin la ( ) ayuda directa del entrenador

22. Que el jugador reconozca los elementos o aspectos ( ) a observar en cada situación de juego.

Instrucciones. Indique en el paréntesis con una “F” si es falso o con una “V” si es verdadero las siguientes oraciones.

23. Si el servicio viene muy tendido, entonces recibe también muy tendido. ( )

24. Si la recepción llega cerca a la red, entonces acomoda con salto. ( )

25. Si el ataque se realiza cerca de la red, entonces defiende también más ( ) cerca de la red que lo normal.

26. Si te enfrentas a un doble bloqueo, entonces remata con mayor fuerza. ( )

Instrucciones. Coloque en el paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta.

27. Se define una acción táctica como la solución de un problema porque... ( )
a) Da énfasis en la dependencia entre la situación y la acción
b) Implican los procesos cognitivos de percepción selectiva y del análisis
c) Las dos anteriores

28. El aspecto más importante para que el jugador logre un alto nivel de su ( ) capacidad táctica es:
a) El análisis y la explicación del resultado de su acción táctica
b) Que el entrenador señale los errores cometidos por el jugador
c) Que el jugador automatice las acciones tácticas en situaciones sencillas

29. El orden correcto (aunque no completo) según la metodología de la ( ) enseñanza de la táctica colectiva es:
a) Explicación en el pizarrón - aplicación en juego de práctica - afinación en ejercicios sencillos
b) Automatizar movimientos sin balón - con balón - practicar con un adversario pasivo - contra un adversario activo
c) Observación en video - práctica colectiva con ejercicios sencillos - cada jugador practica sus movimientos solo – aplicación en juego de práctica

30. ¿Cuál es la condición previa más importante para poder introducir una ( ) combinación ofensiva con dos rematadores?
a) Ambos rematadores son capaces de rematar con mucha fuerza.
b) El acomodador es capaz de acomodar con salto.
c) El rematador del primer tiempo puede rematar un pase subiendo.

31. ¿Cuál es la condición previa más importante para poder introducir la ( ) penetración del acomodador?
a) El acomodador es capaz de acomodar con salto.
b) La recepción del equipo es exacta.
c) Todos los rematadores son capaces de rematar pases rápidos.

32. ¿Cuándo se utiliza una formación de recepción con cuatro4 jugadores? ( )
a) Para facilitar el ataque de primer tiempo
b) Para aplicar la penetración del acomodador.
c) Para simplificar las responsabilidades de cada receptor.

33. ¿Para qué se utiliza una formación de truco en la recepción del ( ) servicio?
a) Para dificultar las decisiones del bloqueo contrario.
b) Para aprovechar mejor la capacidad de ataque del acomodador cuando es delantero.
c) Los dos anteriores.

3.12 BIBLIOGRAFÍA

Asociación de Entrenadores Americanos de Voleibol, *Guía de voleibol de la A, F, A, B,* Barcelona, Paidotribo, 1994.

Blume, G., *Voleibol,* México, Roca.

Christmannn, E., Fago, Klaus, *Manual del voleibol,* Hamburgo,, Rowohlt, 1987.

Fiedler, M., *Voleibol,* Buenos Aires, Stadium.

Harre, D., *Teoría del Entrenamiento,* Buenos Aires, Stadium.

Kleschov, Y.; Tiurin, V.; Furaev, Y., *Preparación táctica de los voleibolistas,* La Habana, Pueblo y Educación, 1997.

CAPITULO 4
ANEXO

CAPÍTULO 4

ANÁLISIS DE JUEGO Y DIRECCIÓN DE EQUIPO

SECCIÓN CONTENIDO

4.1 Introducción

4.2 La observación sistemática en el proceso de entrenamiento

4.3 Tipos de registro de una observación sistemática

4.4 Planificación y realización de una observación sistemática

4.5 Ejemplos de observaciones sistemáticas

4.6 Normas de efectividad técnico-táctica

4.7 El scouteo

4.8 Conclusiones

4.9 Sugerencias didácticas

4.10 Autoevaluación 4.11 Bibliografía

SICCED

Manual para el Entrenador de Voleibol

Nivel 2.

ANÁLISIS DE JUEGO Y DIRECCIÓN DE EQUIPO

OBJETIVO:

Utilizar la información obtenida de una observación sistemática del propio equipo y del contrario aplicándola en la planificación técnico táctica así como en la dirección de equipo.

INSTRUCCIONES:

Lea cada uno de los puntos del presente capítulo con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Identificar las diferentes formas de observación sistemática de un juego de voleibol.
- Seleccionar formatos adecuados para el registro de las observaciones.
- Establecer categorías de observación de acuerdo con los objetivos a lograr.
- Identificar objetivos de la observación sistemática del propio equipo y del contrario.
- Interpretar los datos obtenidos en una observación sistemática para sacar conclusiones sobre el proceso del entrenamiento.
- Establecer una táctica adecuada para un adversario determinado basada en los datos del scouteo.

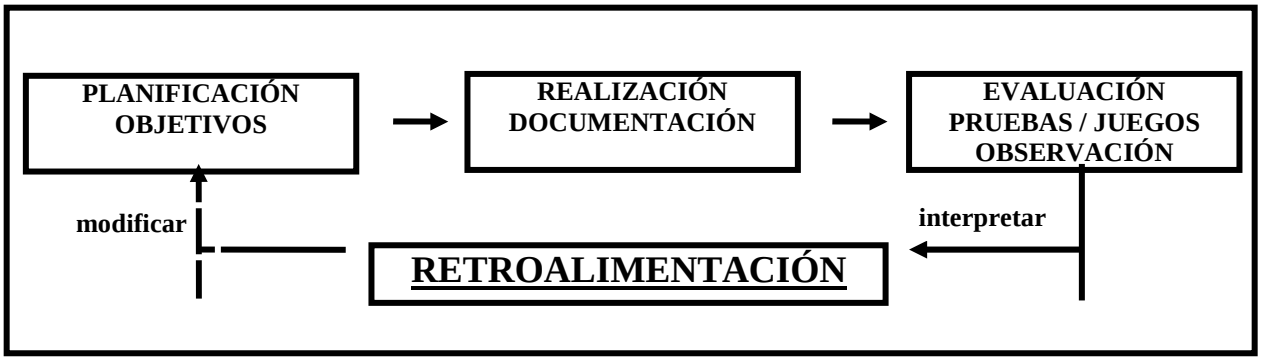
4.1 INTRODUCCIÓN

Cada proceso pedagógico tiene un carácter cícloco: planificar, realizar, evaluar y volver a planificar (véase figura 1). En el deporte, la competencia es la manifestación integral del nivel alcanzado por el deportista en todos los factores que determinan su rendimiento. Por lo tanto, es necesario que el entrenador obtenga información objetiva que describa y explique el rendimiento competitivo demostrado en el juego.

Este capítulo pretende brindar al entrenador los elementos necesarios para realizar una observación sistemática. Así, será capaz de detectar las deficiencias de cada jugador y del equipo en conjunto. Sin embargo, hay que tomar en cuenta que las acciones del juego son determinadas por una infinidad de factores; el entrenador tiene que seleccionar aquellos que le permiten retroalimentar el proceso de la preparación de sus atletas.

La complejidad de la competencia implica grandes dificultades para un análisis subjetivo del rendimiento, aunque el entrenador tenga mucha experiencia. Para evitar equivocaciones es importante, entonces, que se registren las acciones objetivamente. Pero el momento crucial de la evaluación es la interpretación de los datos obtenidos, es decir, la pregunta ¿cómo aprovechar estos datos para la planificación del entrenamiento? Por eso, tenemos que dar especial énfasis en este aspecto.

Si el entrenador conoce los esquemas de la conducta táctica del adversario, sus deficiencias y sus aspectos fuertes, entonces puede determinar la propia estrategia con el fin de optimizar los recursos tácticos, técnicos, físicos y psicológicos de sus jugadores. Este tipo de observación se llama "scouteo", cuyo objetivo lo indica el sentido literal de esta palabra del inglés: *explorar* la estrategia y las capacidades del adversario y es abordado también en este capítulo.



EL CIRCUITO DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

4.2 LA OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA EN EL PROCESO DEL ENTRENAMIENTO

Para planificar efectivamente el entrenamiento hay que evaluar y retroalimentar el rendimiento individual y colectivo de los jugadores. Solamente cuando el entrenador conoce las deficiencias físicas y técnico-tácticas podrá modificar el entrenamiento de los integrantes de su equipo con el fin de mejorar los aspectos evaluados. Se pueden realizar estas evaluaciones durante el entrenamiento, en condiciones estandarizadas y fácilmente controlables, por medio de pruebas físicas y técnicas. Pero, como ya lo hemos mencionado, la competencia es la situación en la cual el nivel de los diferentes factores que determinan el rendimiento se manifiesta de manera integral.

Cada entrenador debe tener una visión personal y subjetiva del rendimiento de su equipo lo que es el punto de partida para su evaluación de un juego determinado. Sin embargo, la emoción de la misma competencia y posibles prejuicios del entrenador podrán sesgar su análisis. Tal información subjetiva, no puede servir para una retroalimentación del programa de entrenamiento. Por lo tanto, es importante analizar el juego realizando observaciones sistemáticas con el fin de obtener datos objetivos sobre el desempeño del equipo.

Definición: La *observación sistemática* del juego es el registro objetivo de las acciones individuales, grupales y colectivas durante la competencia con el fin de *describir* y *explicar* el rendimiento competitivo demostrado.

El problema fundamental de cualquier evaluación del juego -y no solamente en el voleibol - es que cada acción de los jugadores se ve influida por la conducta del equipo contrario y depende, además, de las acciones anteriores dentro del propio equipo. Para evaluar el rendimiento, sobre todo en su aspecto técnico-táctico, hay que interpretar el juego como una secuencia de *interacciones* entre los jugadores de ambos equipos. Por consecuencia, es muy difícil analizar aisladamente la influencia de los diferentes factores internos (del propio jugador) y externos (las condiciones del juego) que determinan el rendimiento competitivo. Para minimizar estos problemas de la confiabilidad de los datos de cualquier observación sistemática nos restringimos aquí al *registro cuantitativo de la efectividad de cada acción*, considerando solamente su resultado (o su consecuencia) observable, pero no las intenciones o condiciones internas del jugador (véase figura 2). Por lo tanto, todos los demás factores del rendimiento ubicados en el centro o en la base de la pirámide requieren *estudios cualitativos* mucho más profundos, los que no pueden ser tomados en cuenta en este nivel de los estudios.

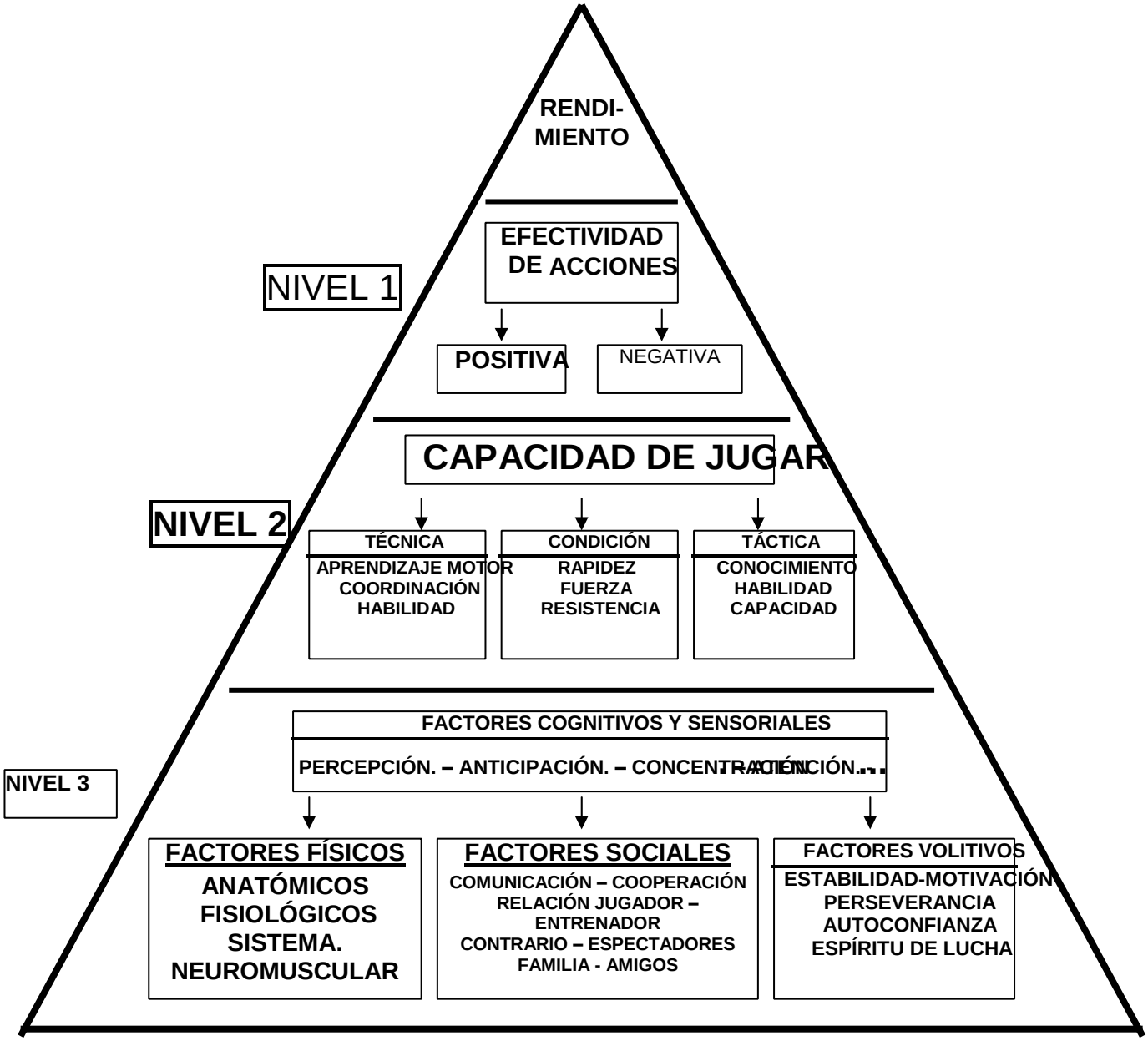

RENDI-
MIENTO
NIVEL 1
EFECTIVIDAD
DE ACCIONES
POSITIVA
NEGATIVA
CAPACIDAD DE JUGAR
NIVEL 2
TÉCNICA
APRENDIZAJE MOTOR
COORDINACIÓN
HABILIDAD
CONDICIÓN
RAPIDEZ
FUERZA
RESISTENCIA
TÁCTICA
CONOCIMIENTO
HABILIDAD
CAPACIDAD
FACTORES COGNITIVOS Y SENSORIALES
PERCEPCIÓN. – ANTICIPACIÓN. – CONCENTRACIÓN. – ATENCIÓN...
NIVEL 3
FACTORES FÍSICOS
ANATÓMICOS
FISIOLÓGICOS
SISTEMA.
NEUROMUSCULAR
FACTORES SOCIALES
COMUNICACIÓN – COOPERACIÓN
RELACIÓN JUGADOR –
ENTRENADOR
CONTRARIO – ESPECTADORES
FAMILIA - AMIGOS
FACTORES VOLITIVOS
ESTABILIDAD-MOTIVACIÓN
PERSEVERANCIA
AUTOCONFIANZA
ESPÍRITU DE LUCHA

Figura 2: La pirámide de los factores determinantes del rendimiento en los juegos deportivos, organizados en tres niveles jerárquicos

En este contexto, hay que destacar que el análisis de determinadas acciones técnicotácticas, lo que cada entrenador tiene que realizar con sus jugadores, es una forma del estudio cualitativo muy importante, ya que solamente tal análisis permite valorar las percepciones de cada jugador y determinar la calidad de los procesos cognitivos involucrados. Por lo tanto, hay que tomar los datos de una observación sistemática cuantitativa siempre como un complemento de las evaluaciones subjetivas del entrenador. No podemos considerarlos como la "única verdad" sobre el rendimiento competitivo. Es interesante constatar que, en la actualidad, la investigación en cuanto a observaciones cualitativas tiene gran auge en la ciencia del deporte.

La observación de las exigencias físicas

La observación del rendimiento físico de los jugadores es la más sencilla, pero, no por eso la menos importante. En cuanto a este aspecto, interesan sobre todo las exigencias físicas en dependencia de las diferentes posiciones y funciones de cada jugador. El conocimiento de estos datos objetivos es necesario para dosificar los ejercicios de la preparación física específica del voleibolista de acuerdo con sus tareas tácticas.

Por ejemplo, el número máximo de saltos por jugador en un juego depende de la posición que tiene como delantero y es un valor de orientación importante para determinar el número de saltos a realizar, en función de la especialización de los jugadores, durante una sesión de entrenamiento.

Hay que evaluar las exigencias físicas también en relación con el desgaste energético de cada jugador. La duración de las jugadas, en las cuales el jugador debe de trabajar con máxima intensidad (tanto física como psíquicamente), determina cuáles son las vías de producción de energía principalmente utilizadas.

El entrenador tiene que adecuar la dosificación de sus ejercicios para que los jugadores mejoren la utilización de los metabolismos determinados por el análisis del juego. Por lo tanto, es necesario registrar la duración de todas las jugadas en una competencia para sacar el promedio y la distribución frecuencial de ella, datos que dependen evidentemente del nivel competitivo de los equipos. Los estudios realizados al respecto demuestran con claridad que la gran mayoría de las jugadas se encuentran en un rango de tiempo que corresponde a la utilización primordial de la vía anaeróbico-aláctica[1] (hasta unos 10 segundos).

Como la cancha del voleibol es relativamente pequeña y hay poco tiempo para reaccionar, la mayoría de los desplazamientos de los jugadores son explosivos y de cortas distancias (entre 3 y 6 metros). Por eso, hay que analizar los tipos de

desplazamientos, sus frecuencias absolutas y relativas (con relación a la duración del juego), así como la intensidad y densidad de estas acciones.

Por otro lado, se requieren los mismos datos cuantitativos acerca de las acciones realizadas con salto, ya que éstas son -sobre todo para el voleibol - de gran importancia para el éxito de un equipo. Otro aspecto es la medición de la relación entre el tiempo de las jugadas y de los descansos, lo que determina el tipo de especificidad de la resistencia del voleibolista.

Así, en el entrenamiento específico, hay que simular las exigencias físicas analizadas y sobrepasar la carga adecuadamente para obtener un efecto positivo sobre el rendimiento competitivo -una afirmación fundamentada en los principios de la

[1] El lector puede informarse sobre las 3 diferentes vías de producción de energía en el capítulo "Las cualidades físicas", del Manual del entrenador Voleibol, Nivel 3.

sobrecarga y de la especificidad.[2] Como las exigencias físicas de los jugadores varían con el nivel de rendimiento, es conveniente que el entrenador realice frecuentemente observaciones sistemáticas en el ámbito físico para poder detectar el progreso de su equipo y nuevas tendencias del voleibol moderno. He aquí algunos datos sobre las exigencias físicas específicas en un alto nivel de rendimiento de ambas ramas.

	BLOQUEO		ATAQUE		SUMA
Posición 2	**627**	**65.4 %**	**331**	**34.6 %**	**958**
Posición 3	**1080**	**60.2 %**	**714**	**39.8 %**	**1749**
Posición 4	**427**	**41.1 %**	**623**	**58.6 %**	**1050**
TOTAL	**2134**	**56.1 %**	**1668**	**43.8 %**	**4184**

TABLA 1: DISTRIBUCIÓN DE LAS ACCIONES CON SALTO, POR POSICIONES, RAMA VARONIL (ALTO RENDIMIENTO)

JUEGO	BLOQUEO		ATAQUE		ACOMODADA		SUMA	PROMEDIO/ JUGADOR
número 1 equipo A	**316**	**54.1%**	**218**	**37.3%**	**50**	**8.5%**	**584**	**97.3**
equipo B número 2	**273**	**51.1%**	**236**	**44.1%**	**25**	**4.6%**	**534**	**89.0**
equipo C equipo D	**396**	**51.2%**	**341**	**44.1%**	**36**	**4.6%**	**773**	**128.8**
número 3 equipo E	**354**	**54.2%**	**263**	**40.3%**	**35**	**5.3%**	**652**	**108.6**
equipo F número 4	**328**	**51.0%**	**283**	**44.0%**	**31**	**4.8%**	**642**	**107.0**
equipo G equipo H	**306**	**51.8%**	**258**	**43.7%**	**26**	**4.4%**	**590**	**98.3**
	149	**53.9%**	**118**	**42.7%**	**9**	**3.2%**	**276**	**46.0**
	135	**48.7%**	**119**	**42.9%**	**23**	**8.3%**	**227**	**46.2**

TOTAL	**2257**	**.836 42.4% 23**		**4278**	**90.1**

TABLA 2: DISTRIBUCIÓN DE LAS ACCIONES CON SALTO, POR EQUIPO, RAMA VARONIL (1ª DIVISIÓN)

[2] Véase el capítulo "Fundamentos del entrenamiento", *Manual del entrenador Voleibol*, Nivel 3.

Mayor frecuencia por jugador durante un pasaje por la red: **23 saltos en 7:38 minutos posición 3**
Mayor densidad de saltos durante dos jugadas: **8 saltos en 34 segundos, posición 3**
Mayor densidad de saltos seguidos en una jugada: **Posición 2: 3 bloqueos en 3.9 segundos** **Posición 3: 2 remates y un bloqueo en 3 segundos** **Posición 4: 3 ataques en 4.5 segundos**
Mayor intervalo entre dos saltos seguidos durante una rotación: **Posición 2: 2:28 minutos** **Posición 3: 2:04 minutos** **Posición 4: 2:22 minutos**
Promedios para las tres posiciones: **Posiciones 2 y 4: 4 a 8 saltos cada 20-30 segundos** **Posición 3: 8 a 12 saltos cada 15-25 segundos**

TABLA 3: EXIGENCIAS EN CUANTO A LOS SALTOS COMO DELANTERO, RAMA VARONIL (1ª DIVISIÓN)

NIVEL	POR JUGADOR	INTERVALOS	BLOQUEO	ATAQUE	ACOM.
5ª división, femenil	34	106	20	12	2
4ª división, femenil	39	92	24	12	3
1ª división, varonil 81	50	72	26	21	3
Europa, juvenil femenil 82	52	69	29	20	3
Olimpiada, varonil 84	68	53	34	25	9
1ª división, varonil 87	64	57	32	25	7

TABLA 4: NÚMERO DE SALTOS DURANTE UNA HORA (TIEMPO EFECTIVO), SEGÚN NIVEL

POSICIÓN	ACOMODADOR	UNIVERSAL	CENTRO	BANDA	SUMA
Total desplazamientos (no.) distancia (m)	537 1741	790 2228	1338 3738	1638 5013	4303 12720
Promedios por pasaje como delantero desplazamientos (no.) distancia (m)	7.5 24.2	10.0 28.2	9.2 25.8	10.8 33.2	9.6 28.5
Promedio por desplazamiento distancia (m) descanso (s)	3.2 23.4	2.8 15.7	2.8 17.6	3.1 15.0	3.0 17.0

TABLA 5: EXIGENCIAS EN CUANTO A LOS DESPLAZAMIENTOS COMO DELANTERO, SEGÚN LA FUNCIÓN DEL JUGADOR (1ª DIVISIÓN, VARONIL, 1987)

POSICIÓN	ACOMODADOR	UNIVERSAL	CENTRO	BANDA	SUMA
Total desplazamientos (no.) distancia (m)	869 3307	884 2997	1084 3584	1266 4103	4103 13991
Promedios por pasaje como zaguero desplazamientos (no.) distancia (m)	11.0 41.9	10.3 34.8	8.2 26.9	8.5 27.5	9.2 31.3
Promedio por desplazamiento distancia (m) descanso (s)	3.8 14.2	3.4 16.4	3.3 20.2	3.2 19.3	3.4 17.8

Tabla 6: Exigencias físicas en cuanto a los desplazamientos como zaguero, según la función del jugador (1ª división, varonil, 1987)

Observación sistemática de las acciones técnico-tácticas

El avance en el rendimiento competitivo depende del empleo rutinario y sistemático de observaciones de las competencias y de la interpretación adecuada de los datos obtenidos para la planificación de los entrenamientos posteriores. La escala de las maneras de percibir el juego se extiende desde la observación emocional y difusa del espectador, sobre la observación dirigida y selectiva del entrenador, hasta la observación controlada, estandarizada y científicamente validada.

Por la complejidad de la estructura de los factores determinantes del rendimiento en el juego deportivo, la observación de la competencia debe ser analítica tomando en cuenta que pueden registrarse solamente aspectos parciales de manera cuantitativa. Por eso, es muy importante que cada observación sea dirigida por el objetivo de su realización. Hacer una observación sistemática sin conocer su finalidad no puede servir para retroalimentar el entrenamiento.

Posibles objetivos de una observación sistemática:

- Diagnosticar el *nivel técnico-táctico* actual de los jugadores y del equipo.
- Identificar *aspectos a mejorar* en el desarrollo del rendimiento competitivo.
- Medir la *efectividad* de elementos técnico-tácticos y aspectos estratégicos.
- Encontrar *explicaciones* (*causas*) para el éxito o la pérdida del equipo.
- Determinar *normas* de acuerdo al nivel y la rama del equipo.

Como las acciones individuales en el juego se realizan en una secuencia rápida y las observaciones se ven perjudicadas por el éxito y la emoción del mismo juego, el entrenador debería pasar la responsabilidad de una observación sistemática a otras personas (auxiliar, jugadores lesionados, especialistas). La evaluación de los datos obtenidos tiene importancia, según el objetivo de la observación,

- *Antes* de la competencia (preparación adecuada individual y colectivamente);
- *durante* el juego (retroalimentación inmediata para la dirección del equipo);
- *después* de la competencia (análisis de aciertos y fallas.

4.3 TIPOS DE REGISTRO DE UNA OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA

Actualmente, hay muchas formas diferentes para la observación sistemática del juego cuya aplicación depende de los objetivos, de la relación entre gastos y eficiencia, así como de los recursos humanos y tecnológicos disponibles. Las formas de observación se clasifican según el *tipo del registro*:

- **Registro escrito:** es la forma más usual, porque no requiere de más material que papel y lápiz. Se puede anotar la frecuencia y/o la efectividad de las acciones técnico-tácticas, utilizando símbolos específicos. Mediante gráficas se pueden analizar la evolución del marcador o la distribución espacial de servicios y/o ataques. Por lo general, se utilizan formatos preparados para cada uno de los objetivos. La evaluación de los datos es rápida y puede utilizarse, por ejemplo, de manera directa durante el juego. La desventaja de la forma escrita es su restricción a pocos aspectos a analizar; por otro lado, se requiere de un mayor número de observadores.

- **Registro verbal:** se realiza mediante grabaciones de los aspectos a analizar utilizando un aparato de audio con micrófono. Este procedimiento tiene la ventaja que el observador puede concentrarse en las acciones a grabar sin tener que dejar de ver el juego en ningún momento. Sin embargo, la evaluación posterior requiere de más tiempo, ya que hay que volver a escuchar la grabación para luego transformar la información en un sistema escrito. Una forma especial que combina las ventajas de los dos primeros tipos de registro es la observación por una persona y el registro escrito por otra.

- **Grabación por video:** implica la posibilidad de analizar posteriormente cualquier aspecto del juego. Aparte de la disponibilidad de una cámara, el problema fundamental es encontrar su posición adecuada en relación con la cancha, la que depende también de los aspectos a observar. El análisis posterior de la grabación permite incluir acciones grupales y colectivas (por ejemplo, los sistemas defensivo y ofensivo) y evaluar las interrelaciones entre las acciones de una jugada. El entrenador puede observar cualquier situación en cámara lenta para un análisis más profundo y es posible presentar los aciertos y errores a sus jugadores. La única desventaja de este tipo de registro es que la evaluación requiere de mucho tiempo (hay que ver la cinta varias veces) y, generalmente, no se puede identificar todas las situaciones y acciones con la misma exactitud (por el ángulo de la vista y la restricción a sólo dos dimensiones, altura y anchura). Su gran utilidad como medio de aprendizaje para los jugadores hace muy recomendable utilizar la cámara de video, aunque sea, por ejemplo, sólo una vez al año.

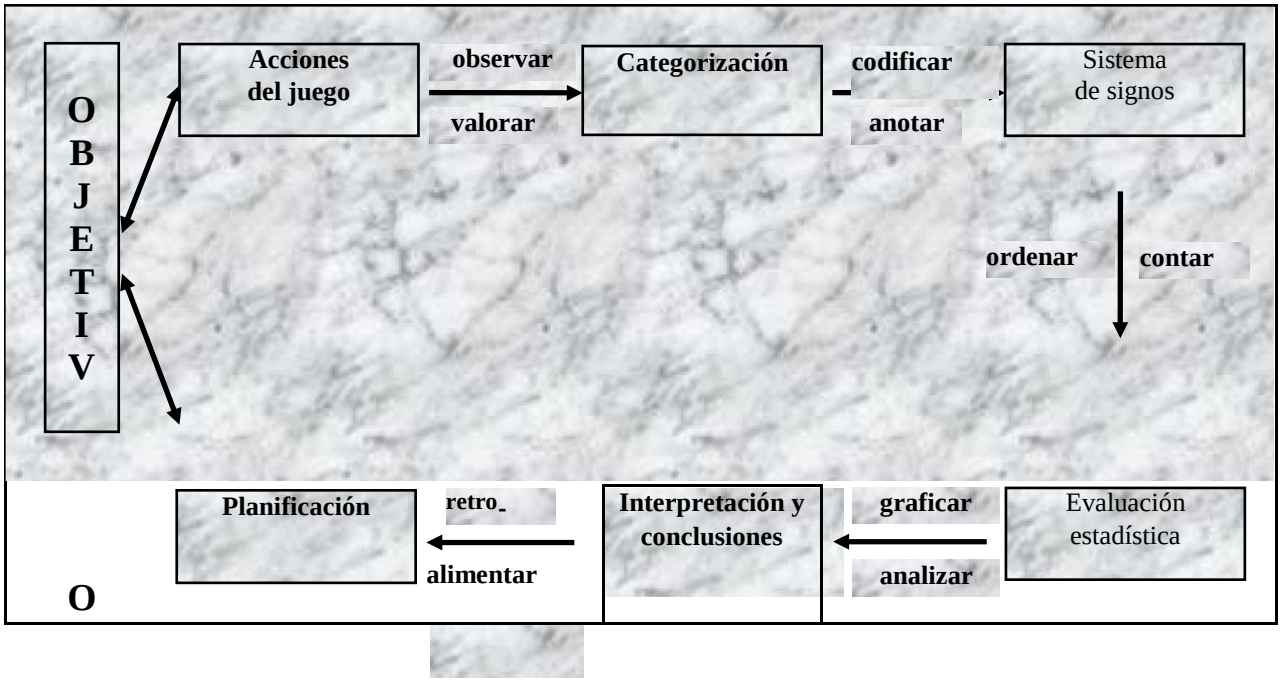
- **Utilización de la computadora:** promete una evolución acelerada de las posibilidades que ofrecen las observaciones del juego, ya que combinan las ventajas de los registros escritos y verbales. Al aplicar ciertos programas de captura y gestión de los datos, se puede obtener un resumen y análisis completo de los datos en cualquier momento y, además, muy fácilmente entendibles (por medio de representaciones en tablas y gráficas).

- **Combinación entre computadora y video:** llamada *video interactiva*, es la más avanzada tecnología actualmente desarrollada. Cada acción registrada por

computadora se relaciona con una marca en la cinta de la video. De esta manera es posible observar en secuencia directa todas las acciones con ciertas características (por ejemplo, todas las faltas de la posición 5 contra ataques de posición 4) sin una edición previa. Así, el entrenador puede relacionar los datos objetivos sobre las situaciones grabadas con sus observaciones subjetivas y analizar cualitativamente las causas de aciertos o errores. Además, la video interactiva es el medio ideal para el scouteo de un equipo contrario (véase más adelante) y la preparación táctica individual del propio equipo.

4.4 PLANIFICACIÓN Y REALIZACIÓN DE UNA OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA

Independientemente de los objetivos, recursos y tipos hay que considerar los siguientes pasos a la hora de preparar y realizar una observación sistemática, representados en



este cuadro:

FIGURA 3: LOS PASOS DEL PROCEDIMIENTO DE UNA OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA

Los pasos en detalle son los siguientes:

a) Determinar el objetivo de la observación

La observación tiene que ser planificada y dirigida de acuerdo a una pregunta específica del entrenador acerca de lo que quiere analizar. El objetivo puede resultar de conocimientos teóricos (por ejemplo: el acomodador es el jugador decisivo para la ofensiva) o de observaciones subjetivas (por ejemplo: me parece que la efectividad del bloqueo no es suficiente).

b) Determinar los elementos y las categorías de la observación

Los *elementos* (o acciones) a registrar pueden relacionarse con ciertos jugadores (por ejemplo: los atacantes del primer tiempo) o con ciertas situaciones (por ejemplo: servicio-recepción; contraataque; combinaciones ofensivas). Todas las acciones posibles deben clasificarse lo más exacto posible en diferentes *categorías* (por ejemplo: tipos de remates; acción efectiva o errónea). Es importante procurar que la definición de estas categorías sea clara y objetiva, así que el observador no tenga dificultades en el momento de decidir a cual categoría pertenece cada acción. En cuanto a la categorización de la efectividad de acciones, la definición tiene que referirse a aspectos observables y no, por ejemplo, a las intenciones de los jugadores (véase las tablas del siguiente apartado).

c) Determinar el tipo de registro y el sistema de codificación

Según el objetivo y las acciones a registrar hay que decidir cuál forma de registro utilizar. Esta decisión depende, generalmente, del material necesario, su disposición y

costo, y del personal disponible, así que el entrenador tiene que encontrar un compromiso entre esfuerzo y efectividad. Hay que preparar con anticipación todos los requerimientos para una observación efectiva (por ejemplo: formatos de registro; posición de la cámara de video). La codificación de las acciones a registrar (abreviaciones para cada una de las categorías establecidas) debe ser simple y fácil de recordar (por ejemplo: "+" para una acción efectiva; "R" para remate y "S" para servicio).

d) Evaluar los datos estadísticamente

Hay que contar el número de acciones registradas en cada categoría y representar el resumen de los datos en tablas y gráficas para permitir una fácil comprensión. El análisis estadístico busca correlaciones entre categorías para identificar relaciones de causa-efecto que explican los resultados deportivos. Además, es posible calcular porcentajes e índices (por ejemplo: índice de efectividad) con la finalidad de comparar la efectividad en diferentes juegos o entre varios equipos.

e) Análisis e interpretación de los datos obtenidos

Podemos considerar, que los datos en sí son "fríos", por lo que es el entrenador quien les "da vida" a través de la interpretación en relación con el objetivo de la observación. Para transformar los resultados de la evaluación en actividades concretas del entrenamiento, las experiencias y observaciones subjetivas son indispensables. Sin suposiciones previas es imposible interpretar los datos. Es muy recomendable tener datos de comparación en el momento de la interpretación. Por ejemplo, el dato de haber recibido perfectamente 50% de los servicios contrarios no es muy útil si no se conoce el rendimiento del equipo en otras ocasiones.

f) Retroalimentación de la planificación del entrenamiento

Este último paso se relaciona nuevamente con el objetivo de la observación, es decir con los aspectos a analizar. La retroalimentación significa comparar los objetivos del entrenamiento planificados con los logros obtenidos hasta el momento de la evaluación. Si aparecen diferencias, entonces el entrenador tiene que modificar la planificación, dando más tiempo a los aspectos deficientes (por ejemplo, practicar más la recepción del servicio) o reconsiderando los objetivos cuando su nivel propuesto fue demasiado alto (por ejemplo, dejar de aplicar una combinación ofensiva ineficaz).

A la hora de seleccionar una forma conocida de observación sistemática o de crear una nueva, hay otros *aspectos prácticos* a tomar en cuenta :

- **Controlar la viabilidad de la observación**

Es conveniente realizar algunas pruebas con el tipo de observación seleccionada para poder notar deficiencias y problemas en la práctica que exigen una modificación de la

forma de la observación o del registro. En estas pruebas, se puede apreciar también la eficiencia de la observación en cuanto al logro de sus objetivos.

Otro aspecto central es la verificación, si los resultados dependen de las personas que efectúan la observación. Generalmente, los observadores necesitan una práctica previa para automatizar el procedimiento e identificar bien las categorías de las acciones. Si dos o tres personas observan los mismos aspectos del juego, sus resultados no deben presentar diferencias significativas, es decir, que permiten diferentes interpretaciones. En caso de presentar diferencias, hay que analizar las dificultades de la observación y buscar soluciones para superarlas.

- **Realización de la observación**

Para que los resultados de una observación sistemática permitan un análisis del rendimiento, hay que considerar dos condiciones importantes. La exactitud de los datos depende de la preparación de los observadores y de que las categorías sean inequívocas y claramente observables. Es conveniente no exigir demasiado en cuanto a la capacidad de percepción del observador; es decir, que las tareas de observación sean fáciles de cumplir; también, hay que asegurar condiciones óptimas para los observadores, como la disposición de material adecuado (por ejemplo, lápices y formatos), evitar distracciones (por ejemplo, sin compañeros a su lado) y ubicarlo en una posición óptima en cuanto a la observación fácil de las acciones a registrar (por ejemplo, ángulo de visión y altura sobre la cancha).

4.5 EJEMPLOS DE OBSERVACIONES SISTEMÁTICAS

a) Exigencias físicas de la competencia

Para dosificar individualmente el entrenamiento de la fuerza del salto, el entrenador debe contar con datos sobre el número de saltos a realizar en el juego, de acuerdo a la posición de cada jugador. Esta observación debe realizarse varias veces, ya que pueden variar según el nivel del equipo contrario.

- Elementos a registrar (acciones): saltos.
- Categorías: posición - jugador - elemento técnico (remate, bloqueo, acomodada, servicio) - momento de ejecución.
- Evaluación: número y frecuencia de saltos según categorías; establecer normas.
- Retroalimentación: dosificación del entrenamiento de saltos en cuanto al número total, frecuencia, pausas durante una sesión.

b) Resistencia psíquica (de concentración) del equipo

Un entrenador piensa que la capacidad de concentración de su equipo es insuficiente. A partir de esta observación subjetiva, él debe generar datos objetivos que fundamentan su sensación. Una mala concentración debería reflejarse en la efectividad de las jugadas bajo presión psicológica y/o física. Para que la evaluación estadística tenga valor significativo, hay que obtener muchos datos. Por ejemplo, la observación de las acciones al final de un set decisivo requiere de muchos juegos, lo que no le permitiría al entrenador reaccionar rápidamente en su entrenamiento. Por lo tanto, él deduce teóricamente que un equipo de baja capacidad de concentración debe perder relativamente más jugadas prolongadas que cortas. Entonces, el entrenador decide realizar la siguiente observación sistemática.

- Elementos a registrar: jugadas.
- Categorías: jugadas cortas (hasta tres pasajes del balón sobre la red) - largas (más de tres pasajes); jugada ganada - jugada perdida.
- Evaluación: comparación de la eficiencia (como porcentaje de éxito) entre jugadas cortas y largas.
- Retroalimentación: entrenar con alta exigencia de eficiencia en condiciones de fatiga.

c) Efectividad táctica grupal (ofensiva)

El entrenador observa que muchos remates no pasan el bloqueo y supone que las acomodadas son demasiado simples para poder engañar a los bloqueadores contrarios. Por medio de la observación sistemática, él busca la interrelación entre tipo de pase, posición y efecto del ataque, así como tipo de bloqueo. Por lo tanto, define la siguiente forma de observación sistemática.

- Elementos a registrar (acciones): acomodadas y ataques.
- Categorías: acomodadas altas - rápidas - cortas; combinaciones cruz - pistón - sombra; número de bloqueadores en contra; remate acertado - bloqueo pasado - bloqueo no pasado - remate erróneo.
- Evaluación: proporciones de combinaciones contra uno o dos bloqueadores; índice de eficiencia por tipo de combinación.
- Retroalimentación: aumentar la eficiencia de las combinaciones; mejorar el entrenamiento táctico del acomodador.

d) Rendimiento técnico-táctico individual

Para evaluar la efectividad individual hay que analizar el rendimiento en las diferentes acciones técnico-tácticas de cada jugador. La siguiente observación es una de las más comunes, pero requiere de muchos ayudantes (un observador por cada tipo de acción). Sin embargo, es posible restringir la observación a los elementos más interesantes para el entrenador, o a reducir la información en cada acción a sólo dos categorías (acierto y error).

- Elementos a registrar (acciones): servicio, recepción, acomodada, remate, bloqueo, fildeo.
- Categorías: elemento técnico; acierto - eficiente - no eficiente - error; jugador; posición del jugador.
- Evaluación: calcular un índice de rendimiento por jugador y elemento técnico.
- Retroalimentación: individualizar el entrenamiento técnico-táctico.

He aquí una proposición para definir cuatro categorías de efectividad en cada uno de los elementos establecidos. Hay que tomar en cuenta que estas definiciones varían según el nivel del equipo evaluado y dependen en algunos casos de la filosofía de juego del entrenador. Por ejemplo, una buena recepción de un principiante es menos exacta que de un jugador de alto rendimiento. La definición de un buen bloqueo depende fundamentalmente de las exigencias (o la táctica que emplea) el entrenador.

Para el registro por escrito, las cuatro categorías pueden codificarse como “+” (acierto), “/” (efectivo), “o” (sin efectividad) y “-“ (error). Generalmente, los aciertos conllevan la ganancia de la jugada, los errores significan pérdida de la jugada y una acción efectiva significa que el equipo contrario tiene dificultades al realizar su contraataque. Por definición, las acciones de las categorías “/” y “o” no pueden terminar una jugada, es decir, el balón sigue en juego. Es importante destacar que cada elemento técnico tiene una definición previa para evitar el registro de acciones que no reflejan el nivel técnicotáctico del jugador involucrado.

	ACIERTO	**EFECTIVO**	**SIN EFECTIVIDAD**	**ERROR**
SERVICIO (definido como en el reglamento)	**Punto directo porque no hay devolución**	**Devolución con un ataque restringido y previsible**	**Devolución con todas las posibilidades de ataque**	**Pérdida directa por violación del reglamento**
RECEPCIÓN (primer pase después del servicio)	**Balón llega a las manos del acomodador sin que haga más de un paso**	**Balón llega a las manos del acomodador quien compensa con 2-3 pasos**	**Acomodador tiene que compensar con salto o más de 3 pasos; balón llega a otro jugador**	**Balón pasa la red; balón no puede ser acomodado con voleo; balón cae en cancha; error técnico**
ACOMODADA (pase *con voleo* para el ataque)	**El atacante puede realizar su remate sin tener que compensar**	**El atacante tiene que ajustar su salto; el remate es restringido**	**El atacante sólo puede hacer una "dejadita" o tiene que ajustar su entrada**	**Balón pasa la red; el atacante no puede pegar el balón; error técnico**

ATAQUE (intento de pasar el balón *con salto*)	**El balón no puede ser devuelto**	**El contraataque es restringido y previsible**	**Rebote del bloqueo sin pérdida; contraataque con todas las posibilidades**	**Error técnico; violación del reglamento; rebote del bloqueo sin poder asistirlo**
BLOQUEO (definido como en el reglamento: *tocando el balón*)	**Rebote del balón sin devolución del contrario**	**Rebote del balón con devolución; toque del balón facilitando la defensa**	**Toque del balón dificultando la defensa**	**Error técnico; violación del reglamento; toque del balón sin poder devolverlo**
FILDEO (defensa del ataque definido como arriba)	**Balón llega a las manos del acomodador quien puede realizar cualquier pase**	**Balón llega al acomodador quien tiene que hacer un pase alto (con voleo)**	**Balón llega a otro jugador; balón no puede ser voleado por el acomodador**	**Balón pasa la red; error técnico; devolución imposible con remate; balón cae en cancha**

TABLA 7: CATEGORÍAS DE LA EFECTIVIDAD DE LAS DIFERENTES ACCIONES TÉCNICO-TÁCTICAS

e) Análisis individual de las acciones decisivas para cada jugada

Una manera muy sencilla para evaluar la efectividad de los jugadores puede realizarlo el mismo entrenador durante el juego. En un formato que contiene el número y el nombre de cada jugador, se anotan solamente las acciones que deciden cada jugada. Obviamente, se pueden utilizar solamente las categorías de “+” (acierto) y de “-“ (error).

En la tabla 8 se presenta un ejemplo donde se apuntan, en la fila correspondiente al jugador,

- el tipo de la acción que termina la jugada (S = servicio, R = remate, 2B = doble bloqueo, etcétera);
- la posición del jugador en este momento (como subíndice); • el tipo de error (t = técnico, f = fuera, r = red, etc.).

No.	Jugadores	Jugadas ganadas	Jugadas perdidas	Total
11	Gómez	$2B_4$ / S / (Ra_2) / Rr_3	(F_1) / C_5 / B_4 / (Rr_2f) / Ra_4t	4+ / 5-
6	Rodríguez	...	...	

...	...	...	...	

TABLA 8: EJEMPLO DE UN REGISTRO ESCRITO DE LAS ACCIONES DETERMINANTES DE CADA JUGADA

La misma información puede capturarse en un formato gráfico que, a la vez, permite al entrenador controlar el marcador del juego. En el eje vertical aparece la diferencia de puntos del marcador (a favor del propio equipo) y en el eje horizontal se anotan todas las jugadas realizadas. El ejemplo se basa en el nuevo reglamento (desde 1999), es decir, cada jugada da un punto independientemente del equipo que tiene el servicio. Igual que en el ejemplo anterior, las anotaciones de las acciones consideran el número del jugador, el tipo de acción, la posición y el tipo de error.

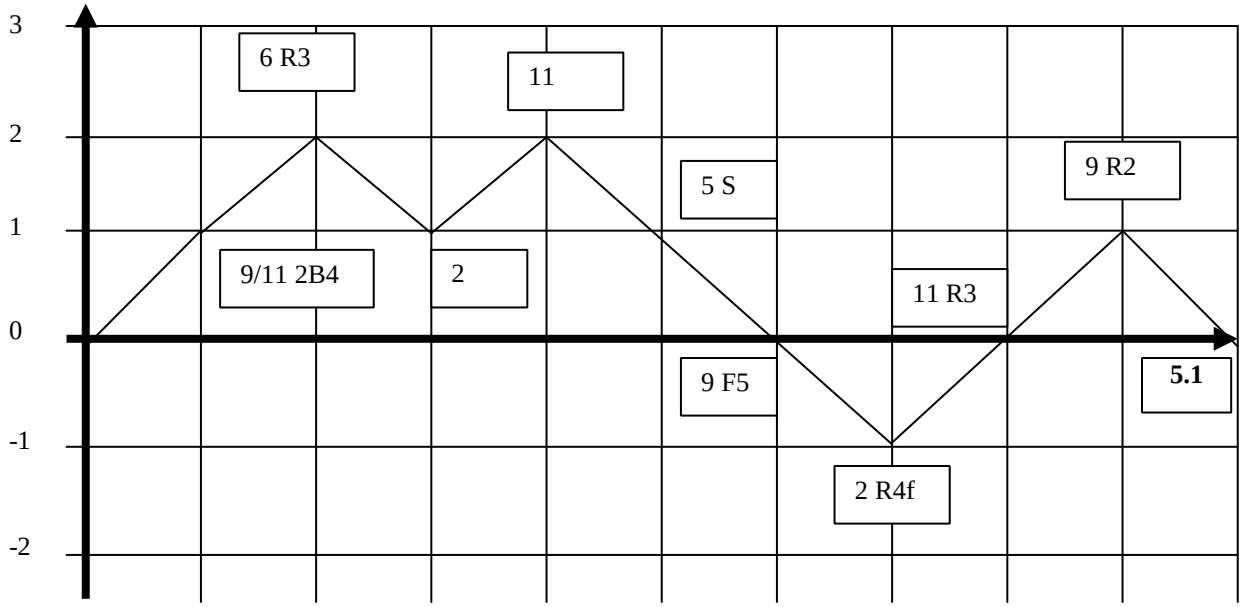


FIGURA 4: EJEMPLO DE UN REGISTRO GRÁFICO DE LAS ACCIONES DETERMINANTES DE CADA JUGADA

f) Efectividad táctica colectiva

La táctica colectiva tiene muchos aspectos. Aquí tomamos como ejemplo la evaluación de la efectividad en los complejos K1 y K2. El primero se refiere a la situación de la recepción del servicio incluyendo las acciones posteriores de acomodada y ataque; el segundo a que el equipo tiene el servicio, incluyendo las acciones posteriores de bloqueo, defensa y contraataque. Las acciones a observar no se consideran individualmente, sino como el resultado de la cooperación entre los jugadores involucrados en cada jugada. Este tipo de observación puede arrojar datos importantes acerca del rendimiento táctico colectivo en la ofensiva. Por ejemplo, es posible analizar si el acomodador manda la mayoría de sus pases -como debería ser- a la posición del remate más efectivo. También se puede evaluar un parámetro importante para el nivel

de rendimiento, lo que es la efectividad en la primera jugada después de la recepción (es decir el K1), ya que es una situación estándar y calculable (véase también el siguiente apartado sobre las normas de efectividad).

Es importante constatar que un solo observador puede realizar el registro, pero requiere de mucha experiencia y rapidez al anotar los datos. En el caso de trabajar en pareja, se pueden también registrar los números de los jugadores que realizan las acciones.

- Elementos a registrar (acciones): recepciones y ataques (de ambos equipos).
- Categorías: acierto - eficiente - no eficiente - error; posición de ataque.
- Evaluación: eficiencia de ataques en dependencia de la calidad de recepción; eficiencia de contraataques en dependencia del ataque contrario; comparar el propio equipo con el contrario; establecer normas.
- Retroalimentación: aumentar el número y las exigencias de ejercicios de los complejos K1 y K2.

He aquí el formato y el ejemplo de unos registros. En la parte “Saque A” se anotan las acciones si el equipo “A” tiene el servicio. En este caso, la primera acción anotada es la recepción del equipo “B” y su primer ataque. Luego siguen los contraataques de ambos equipos alternando la secuencia de los equipos hasta terminar la jugada. Cada registro incluye solamente la efectividad de la acción y la posición del ataque.

Saque A							Saque B						
Rec.	B	A	B	A	B	A	Rec.	A	B	A	B	A	B
+	/4	o2	+3				-						
							o	o4	/3	/5	o2	B	/4
										O3	-3		
+	o3	/4	o2	ac-			+	/4	o6	+4			

TABLA 9: EJEMPLO DEL REGISTRO ESCRITO DE LAS ACCIONES DEL PASAJE DEL BALÓN SOBRE LA RED

4.6 NORMAS DE EFECTIVIDAD TÉCNICO-TÁCTICA

Para obtener datos acerca del nivel de efectividad en los diferentes elementos técnicotácticos hay que analizar una gran cantidad de juegos dentro del mismo rango de nivel de rendimiento. Solamente así se puede esperar que la influencia de los equipos contrarios en la efectividad de las acciones observadas sea estadísticamente compensada y, por lo tanto, insignificante. Las *investigaciones longitudinales* son las que permiten describir y pronosticar el desarrollo de la estructura del juego. Estos datos son importantes, sobre todo en relación con los frecuentes cambios de las reglas.

He aquí algunos resultados de competencias internacionales recientes:

ACCIONES	CON ÉXITO	CON EFECTO	NEUTRAL	ERRORES DIRECTOS
Servicio	5%	25%	65%	5%
Recepción	70%	20%	--	< 5% 15%
Ataque	50%	--	--	15%
Bloqueo	20%	--	--	50%
Fildeo	40%	--	--	

TABLA 10: EFECTIVIDAD DE ACCIONES TÉCNICO-TÁCTICAS, NIVEL INTERNACIONAL, VARONIL

NIVEL		BIEN/REGULAR	MAL	ERROR
AL EM ANI A	5ª división	35.9%	36.0%	28.1%
	4ª división	48.7%	33.7%	17.6%
	1ª división	53.6%	33.2%	13.2%
	selección juvenil mayor	57.5%	39.5%	3.0%
	selección nacional	56.0%	39.4%	5.0%
EU RO PA	selección juvenil mayor	58.1%	37.3%	6.7%
	selección nacional	54.1%	39.2%	6.6%

TABLA 11: EFECTIVIDAD DE LA RECEPCIÓN, FEMENIL, SEGÚN EL NIVEL COMPETITIVO

EVENTO	ALEMANIA punto/efecto	ALEMANIA error	NIVEL INTERNACIONAL Punto/efecto	NIVEL INTERNACIONAL error
Campeonato europeo, juvenil femenil 84	48.6%	10.8%	60.5%	6.9%
Campeonato europeo, juvenil varonil 84	43.5%	13.6%	49.6%	6.3%
Campeonato europeo, selección femenil 83	43.6%	5.4%	54.3%	7.7%
Campeonato europeo, selección. femenil. 85	57.2%	7.0%	65.9%	4.4%

TABLA 12: EFECTIVIDAD DEL ATAQUE, SEGÚN NIVELES, RAMA VARONIL

4.7 EL SCOUTEO

Un buen rendimiento táctico depende de la capacidad de anticipar las acciones ofensivas del contrario, y de la flexibilidad del propio sistema defensivo. Para lograr esto, es importante la observación y el análisis sistemáticos de los juegos del contrario. Estas observaciones que tienen el fin de estudiar el sistema táctico, analizando deficiencias y fuerzas del contrario, se llama scouteo (del inglés *scouting* - exploración).

Por medio de los datos obtenidos del scouteo, el entrenador puede preparar su equipo efectivamente en los entrenamientos previos y le permite elaborar una estrategia y táctica adecuadas para el juego contra el oponente estudiado.

En los torneos importantes, es común grabar videos de los juegos de los diferentes equipos para su análisis. Sin embargo, hay que tomar en cuenta que los análisis pueden ser tiempo perdido si no se utilizan los resultados adecuadamente.

Definición: El *scouteo* es una observación sistemática de las *acciones tácticas* del equipo contrario con el fin de determinar una estrategia que aprovecha las debilidades del contrincante y contrarrestan sus aspectos fuertes.

He aquí una lista de los objetivos más comunes de las observaciones sistemáticas del scouteo:

- Orden de rotación y posiciones iniciales (características generales de los jugadores, sus especializaciones en ofensiva y defensiva, así como la utilización de las sustituciones).
- Sistema ofensivo (atacantes/acomodadores, combinaciones utilizadas dependiendo de la rotación, rematadores principales, características individuales del ataque, tendencias del acomodador, táctica ofensiva en contraataques).
- Sistema defensivo (sistema básico, flexible o esquemático, posiciones iniciales, posiciones según lugar de ataque, deficiencias y fuerzas individuales y grupales, áreas no cubiertas, asistencia del bloqueo, tipos de bloqueo).
- Recepción del servicio (número de receptores, especialistas, características individuales, formaciones de truco).
- Servicio (técnicas, tendencias de direcciones, características individuales).
- Factores psicológicos (reacción bajo presión de jugadores y entrenador, estabilidad a corto y largo plazo).

El entrenador tiene que seleccionar los objetivos más importantes para él, ya que es imposible observar todos los aspectos a la vez, si no dispone de un equipo de video y de suficiente tiempo. Para obtener resultados confiables, es necesario analizar grandes cantidades de información, cuyo registro ha sido objetivo y exacto.

Cada objetivo requiere de su propia forma de observación y registro de los datos. Por lo tanto, es conveniente que el entrenador elabore sus propios formatos para la recolección de la información (véase los ejemplos).

Durante el juego es necesario que el entrenador registre eventuales modificaciones en la táctica del contrario para poder reaccionar inmediatamente y transmitir los cambios hacia los jugadores que tienen que adecuar sus estrategias efectivamente. Las tendencias analizadas en los juegos anteriores del contrario no tienen que ser las mismas contra nuestro equipo.

Es interesante reflexionar la aplicación de observaciones sistemáticas por parte de los mismos jugadores, ya que esta actividad puede desarrollar sus capacidades tácticas.

En este caso, es importante que el entrenador dé tareas específicas de observación que tienen relación con el desempeño de cada jugador (por ejemplo, el delantero central registra las acciones de ataque y bloqueo de los centros contrarios). Al final, hay que analizar los resultados en común, para que los jugadores entiendan mejor la utilidad de las observaciones y las puedan transferir a sus propias decisiones tácticas.

Esta actividad puede ser un paso importante hacia la autonomía táctica del jugador, desarrollando y ampliando la capacidad de análisis de situaciones y aumentando el número de alternativas tácticas (véase el formato).

Obviamente, el entrenador debe aprovechar las informaciones sobre la táctica del equipo contrario en las sesiones de entrenamiento. Esto significa explicar a los jugadores los sistemas del contrario y practicar las propias medidas tácticas correspondientes. Es conveniente dejar simular la táctica del contrario por una parte del equipo, mientras la otra parte entrena las acciones contrarrestantes, y viceversa. La preparación puramente “verbal” de la táctica adecuada no es suficiente para que los jugadores realmente sepan reaccionar correctamente en la situación de la competencia.

Igualmente importante es la preparación práctica de medidas alternativas para el caso que el equipo contrario cambie sus sistemas tácticos. Esto significa que el propio equipo tenga los recursos suficientes para reaccionar ante una situación, como por ejemplo, el dominio de mínimo dos diferentes sistemas defensivos.

Ejemplos:

- *Posiciones iniciales y rotaciones.*

Características y especialización de los jugadores; utilización de sustituciones

- *Servicio.*

Técnicas utilizadas; direcciones preferidas; características individuales

- *Sistema de recepción.*

Formaciones; especializaciones; características individuales; formaciones de truco

- *Sistema ofensivo.*

Sistema de acomodadas (penetración, tendencias, rematadores más utilizados); combinaciones utilizadas; características de los rematadores; táctica en contraataques

- *Sistema defensivo.*

Tipos de bloqueo; ubicación de fildeadores; características individuales en bloqueo y fildeo; áreas no cubiertas; tipos de asistencia.

- *Factores psicológicos.*

Reacciones bajo presión; estabilidad del rendimiento individual y colectivo

He aquí un ejemplo de formato para la observación de las tácticas básicas de un equipo.

FORMATO PARA EL SCOUTEO

Equipo A: _____ Equipo B: _____ Fecha: _____ Observador: _____

1. El sistema de juego

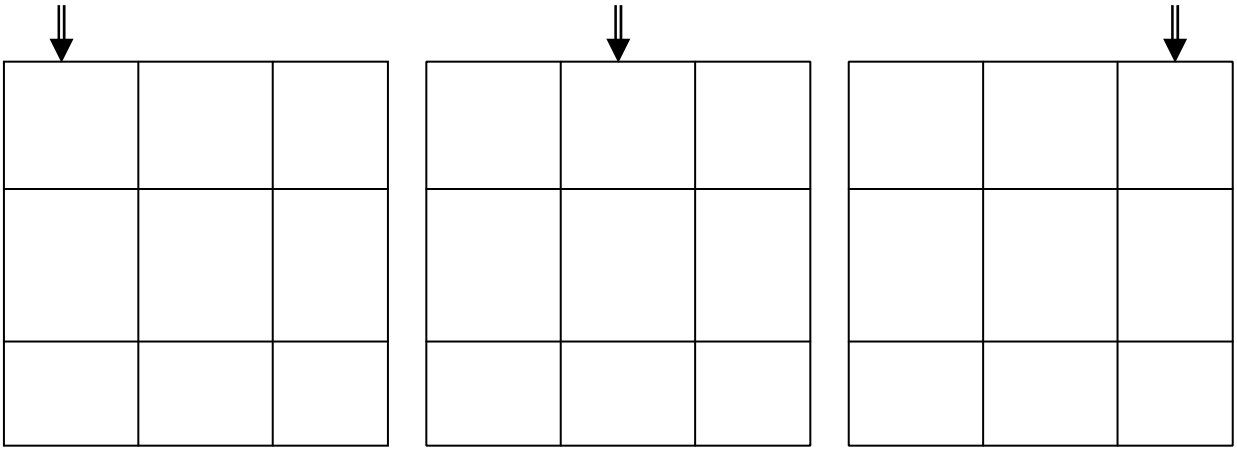
Sistema defensivo: Postura 6 adelante ( ) Postura 6 atrás ( )

Sistema ofensivo: 1:5 ( ) 2:4 ( ) 2:6 ( ) Acomodador en postura 2 ( ) postura 3 ( ) postura 4 ( )

Sistema de recepción: 5 receptores ( ) 4 receptores ( ) penetración de postura 1 ( ) postura 6 ( ) postura 5 ( )

Penetración al contraataque: Si ( ) No ( )

2. Dirección de los ataques



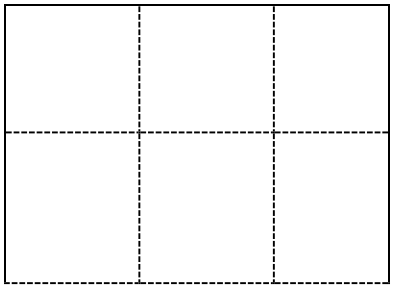
Pase de espaldas de Pase de frente a postura Pase de frente a postura postura 2
3 4

3. Variantes en el ataque

Rápido:	Rápido:	Rápido:
Alto:	Alto:	Alto:

4. Dirección de servicios 5. Sistema de bloqueo

Faltas: _____

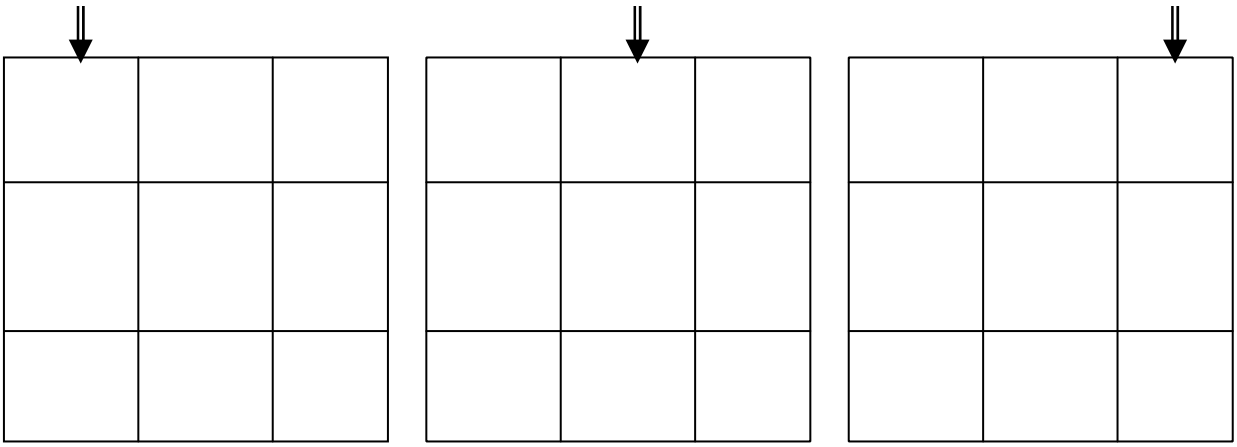


Postura 2

Postura 3

Postura 4

6. Sistema de defensa de campo



4.8 CONCLUSIONES

La observación sistemática del rendimiento competitivo de los jugadores de voleibol es el complemento objetivo de la visión subjetiva del entrenador y sirve tanto para retroalimentar el proceso del entrenamiento como para preparar una estrategia adecuada contra el siguiente adversario (llamado scouteo). El problema central desde el punto de vista teórico es la selección correcta de los aspectos a observar que permiten describir y explicar el rendimiento y valorar el logro de los objetivos técnicotácticos del entrenamiento. El problema central desde el punto de vista práctico es la interpretación correcta de los datos obtenidos en una observación por parte del entrenador.

De todos los aspectos de la preparación deportiva es relativamente fácil registrar datos que reflejan el nivel físico de los atletas en comparación con las exigencias de la competencia. Sin embargo, el aspecto más importante para el entrenador es el técnicotáctico, ya que es sumamente complejo en cuanto a su evaluación y muy determinante en cuanto al éxito del equipo. Con base en varios ejemplos se presentan las posibilidades de evaluar estos dos aspectos.

El entrenador debe dar mucho énfasis en todos los pasos del proceso de cómo preparar una observación, ya que la secuencia de las acciones del voleibol es muy rápida y hay que evitar equivocaciones y omisiones, para no distorsionar la interpretación posterior. Antes de realizar la observación se deben seleccionar el tipo de registro, un formato adecuado de captura, un código simple de abreviaciones y, lo más importante, una práctica suficiente para las personas que efectúan el registro.

La práctica de observar sistemáticamente un juego de voleibol apoya de manera extraordinaria el desarrollo de las capacidades tácticas de los jugadores. Por lo tanto, se proponen ejemplos de observación del adversario (scouteo) que puede utilizar el entrenador, por ejemplo, en un torneo con el fin de obtener información valiosa sobre la estrategia y los recursos del contrario, así como de sensibilizar a sus jugadores para cuestiones tácticas.

4.9 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

Para abordar los contenidos de este capítulo se sugiere:

Realizar lectura previa del mismo.
Tener material listo para su utilización como láminas, acetatos, fotocopias.
Utilizar la televisión y la video para observar jugadas.
Utilizar una grabadora y casette para hacer un registro verbal de jugadas.

- Explique la pirámide de factores determinantes en el juego, enfatizando la diferencia de cada nivel y de sus elementos así como su relación.

- Proporcionar ejemplos de los tipos de observación especificando su objetivo, es recomendable explicar las tablas de efectividad que se presentan.

- Organizar grupos pequeños y realizar observación sistemática y utilizar el registro escrito y el registro verbal utilizando un video en el que se observe un juego.

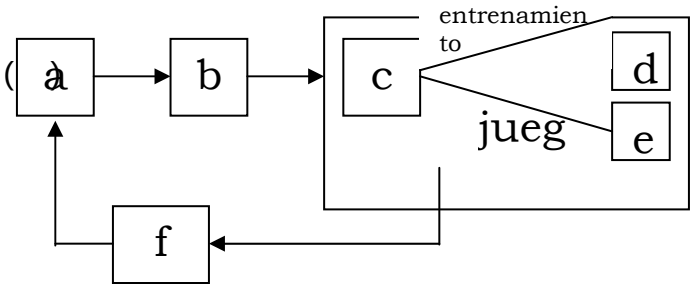
- Elaborar un plan para una observación sistemática considerando objetivos, elementos, categorías de observación y tipos de registros a utilizar.

- Explique la utilización del formato para el scouteo presentado en este capítulo y haga que lo llenen en forma individual.

4.10 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Escriba en el paréntesis la letra que corresponda a la etapa del proceso pedagógico en el entrenamiento.

1. Realización ( ) 2. Pruebas físicas (
3. Retroalimentación ( )
4. Evaluación ( )
5. Planificación ( )
6. Observación sistemática ( )



Instrucciones: Escriba en el paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta
.

7. Con los datos de una observación sistemática se puede _____ el rendimiento competitivo. ( )

a) Predecir
b) Interpretar
c) Describir

8. Cuál de las tres afirmaciones es la correcta: ( )

a) Una observación sistemática es una forma específica del scouteo.
b) El scouteo es una forma específica de la observación sistemática.
c) Scouteo y observación sistemática pueden utilizarse como sinónimos.

9. Son factores del rendimiento competitivo que pueden observarse directamente: ( )

a) Físicos y técnico-tácticos
b) Físicos y psicológicos
c) Técnico-tácticos y teóricos

10. La práctica de observar un juego sistemáticamente tiene la siguiente ( )

ventaja:

a) Si el observador es jugador, entonces le ayuda mejorar sus capacidades tácticas,

b) Si la práctica es antes de la competencia a observar, entonces le ayuda a valorar la eficiencia de la forma de observación,
c) Los dos anteriores son ventajas.

11. Un entrenador realiza el scouteo del rematador central del contrario, ( ) ¿cuál factor es el más importante a observar para poder preparar mi equipo tácticamente?

a) La efectividad de sus fintas,
b) Los tipos de errores que comete,
c) En cuáles situaciones realiza una finta.

Instrucciones: Indique con una "V" en el paréntesis si las afirmaciones son verdaderas o con una "F" si son falsas:

12. Los datos de una observación sistemática son subjetivos. ( )

13. Los datos de una observación sistemática complementan las ( ) observaciones subjetivas del entrenador.

14. Una evaluación cualitativa arroja solamente datos subjetivos. ( )

Instrucciones: Relacione ambas columnas, escribiendo en el paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta.

15. Medir la efectividad de acciones ( ) técnico-tácticas del equipo observado	Es un objetivo de:
16. Explicar los errores cometidos por el ( ) jugador observado	a) La observación sistemática
17. Determinar las direcciones preferidas ( ) de ataque del jugador observado	b) El scouteo
18. Determinar normas para la ( ) efectividad de la recepción del servicio	c) Ninguno de los dos.
19. Identificar el sistema defensivo del ( ) equipo observado	

En cuanto a los tipos de registro de datos:

20. Requiere de menos material costoso ( ) para la observación

a) Por escrito

21. Necesita más práctica por parte del ( ) observador

22. Se pueden observar más aspectos del ( ) juego

b) Verbal (grabación).

23. Requiere de más tiempo para la ( ) evaluación de los datos

En cuanto a la efectividad de las siguientes acciones con la categoría correspondiente:

24. El rematador pega en el bloqueo, el ( ) balón rebota y cae fuera de la cancha.

a) acierto

25. El fildeador reacciona rápidamente ( ) al remate fuerte, pero el balón pasa la red al otro equipo

b) acción con efectividad

26. El bloqueador apenas toca el balón ( ) rematado antes de que caiga fuera de la cancha

c) acción sin efectividad

27. El zaguero pasa su saque con una ( ) trayectoria alta por encima de la red, pero el receptor no controla el balón y el equipo contrario tiene que devolverlo con golpe bajo

d) error

4.11 BIBLIOGRAFÍA

Christmann, F., Fago, Klauss, *Manual de voleibol (original en alemán),* Hamburgo, Rowohlt, 1987.

Kobrle, J., Neuberg, E., Olivier, N., *Táctica del voleibol (original en alemán),.* tomo 3, Dirección del Equipo en Entrenamiento y Competencia. Schorndor, Hofmann, 1990.

CAPÍTULO 5

ANEXO

CAPÍTULO 5

VOLEIBOL DE PLAYA

SECCIÓN	CONTENIDO
5.1	Introducción
5.2	Breve reseña histórica del voleibol de playa
5.3	Breves consideraciones del juego y su reglamento
5.4	Puntos clave para el servicio
5.5	El pase o recepción
5.6	La acomodada
5.7	El ataque
5.8	El bloqueo
5.9	La defensa
5.10	Conclusiones
5.11	Sugerencias didácticas
5.12	Autoevaluación
5.13	Bibliografía

SICCED Manual para el Entrenador de Voleibol Nivel 2.

VOLEIBOL DE PLAYA

OBJETIVO:

Conocer los aspectos básicos del entrenamiento del voleibol de playa y sus diferencias en relación al voleibol de sala.

INSTRUCCIONES:

Lea cada uno de los puntos del presente capítulo con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Reconocer los principales hechos históricos nacionales e internacionales de esta modalidad.
- Identificar las principales reglas del voleibol de playa, así como su correcta aplicación.
- Identificar los fundamentos técnicos del voleibol de playa (servicio, pase, acomodada, ataque, bloqueo, defensiva) y su correcta ejecución así como ejercicios para su práctica.
- Practicar en el entrenamiento ejercicios para el desarrollo de los fundamentos técnicos en esta modalidad.

5.1 INTRODUCCIÓN

El voleibol de playa es una modalidad del voleibol que en breve tiempo ha alcanzado los más altos niveles de competencia mundial, debido a que no sólo se trata de un gran juego espectacular en un ambiente de alegría y diversión, sino que es una disciplina de alta exigencia técnica y que requiere una preparación física específica extraordinaria; para iniciar su práctica no requiere muchos recursos, por otro lado es excitante y al principio simple, aunque en la medida en que se van desarrollando las habilidades técnicas por parte del jugador, el juego va ofreciendo alternativas tácticas complejas y variadas, además de que se puede jugar en casi cualquier lugar.

Este juego es esencialmente diferente del voleibol desde el punto de vista táctico, ambos jugadores deben ser técnicamente muy completos y físicamente muy poderosos para cubrir la cancha y desarrollar con éxito la defensa y el ataque en una superficie deformable y semisólida como lo es la arena, en la que se dispersa parte de la energía

que se aplica para los movimientos y en la que los principios de acción y reacción, son distintos a los que se aplican en el voleibol que se juega en una superficie sólida y con una gran distribución de funciones. Esto es el inicio de las consideraciones que nos ocuparán en este capítulo de análisis teórico y metodológico del voleibol de playa, que apenas inicia, incluso la presencia del entrenador aún no es permitida en la cancha, *la historia, la técnica, la táctica y la estrategia*, así como, *los ejercicios de entrenamiento*, serán los temas principales que se abarcarán en este nivel.

El voleibol de playa es cada día más popular y como todo deporte olímpico, ahora forma parte del programa de competencias de la Olimpiada Infantil y Juvenil en México, así como del programa de eventos de la Federación. Un enfoque interesante es que el voleibol de playa, se puede utilizar para introducir el gusto por el voleibol en los niños, cambiando el concepto de opción terminal que tienen los jugadores de voleibol.

No sólo es posible desarrollar este deporte en las playas, de hecho su práctica se ha vuelto más frecuente y solicitada en todos los lugares, al interior de las costas.

Por eso es necesario que los entrenadores tengan un conocimiento amplio de los principios de enseñanza, reglamento y características específicas del voleibol de playa que se tratan en *este manual* a manera de introducción en forma teórica y sobre todo práctica.

5.2 BREVE REVISIÓN HISTÓRICA DEL VOLEIBOL DE PLAYA

1920-1927
Se jugaba en grupos familiares de seis vs seis, en Hawai y Santa Mónica, California, Estados Unidos.

1930
Se juega por primera vez en Francia y en otros países europeos en la modalidad de 4 vs cuatro y tres vs tres las primeras reglas prohibían el remate y el bloqueo, el fildeo para la recepción del servicio no existía.

1947
Primer torneo oficial dos vs dos en State Beach, California.

1950
Se organiza el primer circuito en Estados Unidos. En Brasil se realizó un torneo.

1960
Se permite el remate y el bloqueo, y se introduce el fildeo.

1976
Primer campeonato del mundo en State Beach, fue el inicio del profesionalismo en este deporte, el evento ofreció premios por $500 usd.

1982
El voleibol de playa se populariza en las playas brasileñas de Copacabana y Río de Janeiro.

1986
Se efectúa la primera exhibición internacional en Río de Janeiro con 5 000 espectadores.

1987
El torneo de Ipanema, Brasil, es reconocido por la FIVB como Campeonato Mundial Varonil.

1989-1990
Se crea la serie mundial (circuito varonil) que incluye torneos en Brasil, Italia y Japón, ofreciendo cada uno $50 000 usd en premios.

1992
El voleibol de playa se convierte en un deporte profesional en todo el mundo y se juega como deporte de exhibición en las olimpiadas de Barcelona. Se crea la primera serie mundial femenil.

1993
El Comité Olímpico Internacional reconoce al voleibol de playa como deporte olímpico.

1994-1995
La FIVB organiza seis torneos femeniles y seis varoniles como series de campeonatos mundiales.

1995-1996
La FIVB expande el voleibol de playa a los cinco continentes y ofrece premios por $3 650 000 usd como parte del proceso de calificación a los juegos olímpicos, el número de espectadores en los estadios es de 800 000 y de 50 millones por televisión en todo el mundo.

1996
El Tour Mundial (World Tour) distribuye 4.3 millones de dólares en eventos Grand Slam masculino y femenino.
El voleibol de playa, se juega como deporte olímpico y desde un año antes se vendió el 70% de los boletos para este evento, el éxito es absoluto.
95 federaciones en todo el mundo, reportan actividades regulares de voleibol de playa, se confirma que será incluido en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000.

1997
Se lleva a cabo el campeonato del mundo masculino y femenino en Los Ángeles, California. El Tour Mundial tiene 22 eventos de febrero a diciembre con más de cuatro millones de dólares en premios.

1998
El Tour Mundial tiene 23 eventos y ofrece más de $4 200 000 usd en premios, los cuales se igualan tanto para hombres como para mujeres, con un monto de $170 000 usd por evento. El voleibol de playa es incluido oficialmente en las mayores competencias de orden mundial, tales como: los Juegos de la Buena Voluntad, Universiadas, Juegos Continentales.

Voleibol de playa en México

El voleibol se juega seguramente en todas las playas de los litorales de México desde tiempos inmemoriales, pero formalmente la organización de competencias oficiales, se inicia en 1987, cuando la Federación Mexicana de Voleibol, presidida en ese entonces por el Profesor Rodolfo Rogel Ortiz, convocó con el apoyo de un importante grupo patrocinador. El primer Campeonato Nacional de Voleibol de Playa, que se llevó a cabo en Acapulco, Gro. del 1º al 3 de agosto de ese mismo año en la modalidad de cuartetas mixtas. Este inicio coincidió a nivel internacional con la realización del I Campeonato Mundial de voleibol de playa varonil de la F. I. V. B. En las Playas de Ipanema, Río de Janeiro, Brasil, en febrero de ese año, donde nuestro país participó con una pareja integrada por el ex seleccionado nacional mundialista de los años setenta, Azael Sandoval y Jesús Quintero, quienes asistieron sin ninguna calificación previa por parte de la FMVB.

Este primer Campeonato Nacional fue muy concurrido, participaron 21 equipos y 7 entidades federativas: Distrito Federal, Michoacán, México, Morelos, Nuevo León, Jalisco y Guerrero.

La Federación Mexicana de Voleibol, implementó en este Campeonato un reglamento a manera de observación y experimentación; las medidas de la cancha fueron de 16 por 8 metros la altura de la red fue colocada a 2.39 metros se jugó con un balón número cinco de hule repelente a la arena de color azul marca Voit, la composición de los equipos fue de seis integrantes, tres hombres y tres mujeres y un entrenador, siendo este último opcional, jugando en la cancha 2 hombres y dos mujeres, quedando como sustitutos un hombre y una mujer.

Los encuentros se establecieron a ganar dos de tres sets de diez puntos cada uno, la terminación con diferencia de dos puntos, durante el juego se efectuaron cambios de cancha cada cinco puntos, los hombres tuvieron prohibido bloquear la acción del remate de las mujeres, se concedieron dos tiempos de 30 segundos en cada set. Las

sustituciones se registraron mujer, por mujer y hombre por hombre; las mujeres principalmente se desarrollaron en la defensa y en la acomodada.

El evento fue dominado por equipos de Entidades Federativas, que no cuentan con salida al mar, el primer lugar lo obtuvo el equipo del IMSS Unidad Morelos, Verde del Distrito Federal integrado por Mario Herrera Ortega, Adrián Mendoza Champion, Javier Valdés Niebla, María de los Ángeles Díaz Romero, Rebeca Valverde González y Laura Miranda Durán; el 2º lugar fue para el equipo Combinado del Club Coyoacán, A. C. formado por jugadores universitarios de la UNAM: Fernando Herrejón, Salvador González Arreola, Onésimo Salgado Rodríguez, Danira Aragón, Leticia Rodríguez y Ma. Luisa Benítez; el 3er lugar fue para la Universidad de Guadalajara, compuesto por jugadores de talla internacional: Raúl Arizaga Ibarra, Fernando Hablaos, Juan José Martínez, Socorro Vaca López, Silvia Palafox y Laura Almaral Palafox; el 4º lugar fue para el IMSS Unidad Morelos Blanco, integrado por Benjamín González, Francisco Barrios Martínez, Miguel González Acosta, Araceli Díaz Romero, Rocío Montes Márquez y Alejandra Castrejón.

Se repartió una bolsa de 2.5 millones de pesos de aquél entonces, repartidos entre los tres primeros lugares del evento y se destinó también una parte de esta bolsa para los tres primeros lugares de los equipos locales del estado de Guerrero con el propósito de motivar su desempeño. El equipo que ocupó el primer lugar, también se hizo acreedor a un viaje a los Estados Unidos para participar en un torneo similar en las Playas de California, por los patrocinadores del I Campeonato quedaron satisfechos por los resultados altamente positivos que arrojó éste evento.

Como consecuencia del gran éxito del I Campeonato Nacional a finales del mes de octubre del 87, los patrocinadores cumplieron con el compromiso ofrecido al equipo campeón y lo llevaron a competir a un torneo en las Playas de Santa Bárbara, California, Estados Unidos. El cuarteto mexicano compitió contra equipos norteamericanos, con el mismo reglamento utilizado en Acapulco, jugando cinco partidos, no ganando ningún encuentro, sin embargo, este intercambio abrió las puertas de muchos más, ya que los mismos patrocinadores extendieron la invitación para que los equipos norteamericanos Big Dog, y el What ever, vinieran ese mismo año a México a participar en un Cuadrangular Internacional que se efectuó en el Puerto de Acapulco, Gro. Los días 6 y 7 de diciembre.

En este cuadrangular, los mencionados equipos extranjeros se enfrentaron a los equipos Campeón y Subcampeón del I Campeonato Nacional Mexicano al IMSS Unidad Morelos Verde y al equipo Combinado. Los equipos norteamericanos volvieron a dominar en el Cuadrangular Internacional.

1988

La Federación Mexicana de Voleibol, logró conseguir el apoyo del grupo, Corporación Pacífico, del Gobierno del Estado de Guerrero y de la Asociación Estatal, para convocar al Primer Torneo Nacional de Voleibol de Playa de Hornos, Acapulco, Gro., con la

misma reglamentación aplicada en el I Campeonato, para sacar la pareja varonil que representaría a México en el II Campeonato Mundial de la FIVB en las playas de Ipanema, Río de Janeiro, Brasil del 23 al 28 de ese mismo mes; continuaba siendo convocados únicamente hombres.

A este Torneo Nacional Selectivo acudieron más de 15 equipos del Distrito Federal, Querétaro, Jalisco, Sinaloa, Morelos, Nuevo León, Colima y Guerrero. Ya en esta competencia se manifiesta el sentir de los jugadores que preferían que se jugara varones contra varones y mujeres contra mujeres (dos contra dos), tal como se jugaba ya a escala internacional.

En el torneo se incrementó la calidad de los participantes, presentándose por primera vez el equipo de Cocoteros de Colima, campeones del III Circuito Nacional de Voleibol de primera División de Voleibol de Sala y que se prepararon fuertemente en las playas de Manzanillo. Este equipo estuvo integrado por el ex mundialista Baldemar Valdés y los seleccionados nacionales de entonces Salvador González y Sandra Aguilar de la UNAM, completados por Patricia Cifuentes, Diana Sánchez y Gustavo Espinoza.

Los jugadores Alfonso Jackson y Laura Miranda fueron nominados los mejores jugadores del torneo en sus respectivas ramas. Jackson, quien fue parte principal en su equipo por su poderoso ataque, mientras Laura Miranda, se distinguió como estupenda armadora fija y por su gran actuación en la defensiva, levantando todo lo que enviaron a su zona, así lo consideraron árbitros y el Comité Organizador, quienes emitieron su voto a este respecto.

En el II Campeonato Mundial esta dupla representativa obtuvo el 16º lugar, al ganar un solo partido al equipo de Argentina. Participaron 18 países, además de las duplas A y B de Brasil; el equipo campeón fue Estados Unidos integrado por Karch Kirally considerado como el mejor jugador del mundo, haciendo pareja con Pat Powers, seguidos por dos duplas brasileñas, Kirally y Powers vencieron dos veces a los primeros campeones Sinjin Smith y Randy Stocklos.

Fue una buena experiencia para los jugadores mexicanos, ya que vieron en esta competencia mundial el porqué los equipos de Estados Unidos y Brasil están en los primeros lugares del mundo.

El II Campeonato Nacional de Voleibol de Playa, se realizó del 14 al 16 de septiembre en Puerto Vallarta, Jal. En la misma modalidad de cuartetas con las mismas reglas de juego del I Campeonato.

En esta segunda versión, participaron más de 30 equipos de diversos estados del país: Distrito Federal, Michoacán, Colima, Sinaloa, Querétaro, Nuevo León y Jalisco. Este campeonato fue muy disputado.

1989

En enero, la Federación Mexicana de Voleibol, recibe nuevamente la invitación de la Confederación Brasileña de Voleibol de Playa de la FIVB a realizarse del 19 al 26 de febrero en Ipanema, Río de Janeiro, Brasil.

Ante este compromiso y la falta de un patrocinador que auspiciará la organización de un Torneo Selectivo, El Consejo Nacional de la FMVB, efectuado el 14 de enero de ese mismo año, acordó la nominación de la pareja integrada por Mario Herrera Ortega del IMSS Unidad Morelos y de Javier Valdés Niebla del Estado de Sinaloa. La dupla mexicana quedó en 18º lugar.

En este año también arrancó el Primer Circuito Mexicano de Voleibol de Playa "Chrysler" en tres etapas, Acapulco, Gro. del 24 al 26 de febrero, la segunda del 28 al 30 de abril en Puerto Vallarta, Jal. Y la tercera en Cancún, del 12 al 14 de mayo en la modalidad de cuartetas mixtas.

Para el III Campeonato Nacional que se llevó a cabo en Mocambo, Boca del Río, del 1º al 4 de noviembre de 1989, la Federación Mexicana de Voleibol, acató la decisión de su Consejo Nacional que se reunió el 14 de enero de ese año, y convoca participar a todas sus Asociaciones afiliadas, incluyendo las categorías infantiles, juveniles y de mayores con el propósito de promover y desarrollar esta modalidad en México desde estos niveles de iniciación.

Participaron equipos del Distrito Federal, UNAM, Jalisco, Estado de México, Durango y Veracruz, en la categoría infantil se compitió en Minivoleibol conforme al reglamento vigente, cuatro contra cuatro, con dos jugadores suplentes rotativos, la juvenil y mayores se jugó por parejas, dos contra dos, con un jugador suplente. Este evento en la categoría de mayores tuvo el carácter selectivo para sacar la pareja varonil que representó al país en el IV Campeonato Mundial de 1990 en Brasil y en la Femenil, para el I Campeonato Mundial en Miami Beach, Estados Unidos en 1990 también.

La Federación, designó a Juan José Martínez y Martín Hernández como dueto representativo de México al IV Campeonato Mundial.

Es importante señalar que en este mismo año se llevó a cabo el I Torneo Nacional Universitario de Voleibol de Playa en la modalidad de cuartetas, femenil y varonil, con el patrocinio de la firma de lácteos (Nestea), dentro de un marco de belleza natural, en el paradisiaco Ixtapa del puerto de Zihuatanejo, Gro. En el mes de diciembre se llevaron a cabo las finales. Este evento tuvo la duración de cuatro meses ininterrumpidos y fue realizado con gran entusiasmo por parte de los jóvenes estudiantes y los finalistas fueron patrocinados por Nestea para culminar en Ixtapa.

1990

La Federación Mexicana de Voleibol convocó con el patrocinio de Tequila Cuervo, el IV Campeonato Nacional de voleibol de playa, dentro del Festival Olímpico en la Playa del Morro, Acapulco, Gro. del 17 al 19 de mayo en la modalidad de parejas, dos contra dos,

en ambas ramas, femenil y varonil, y por primera vez se aplican las reglas internacionales de la FIVB, ya que fue selectivo en la rama varonil para asistir a la Serie Mundial de Voleibol de Playa que se realizó en San Juan de Puerto Rico del 3 al 5 de agosto. En este Campeonato participaron más de 40 equipos del Distrito Federal, Jalisco, Colima, Morelos, Nuevo León, Michoacán, Sinaloa, Veracruz y Guerrero.

Durante los tres días de competencia, se registraron grandes jugadas en los diferentes partidos que se escenificaron en las arenas de la Playa del Morro. Después de haberse eliminado gran parte de los contendientes, los equipos de Jalisco y Colima ofrecieron verdaderas jugadas dignas de un campeón.

El platillo fuerte, no obstante, estuvo a cargo de las combinaciones de Mario Herrera y Joel Sotelo, quienes finalmente fueron los campeones, dando cuenta del equipo de Sinaloa “B” integrado por Javier Valdés y Rogelio Santos.

Estas dos duplas varoniles finalistas, se manifestaron como los mejores jugadores de 1990 y fueron enviados a San Juan de Puerto Rico en representación de nuestro país al Campeonato Mundial FIVB.

El Campeón femenil fue el dueto Hilda Gaxiola y Olivia López quienes doblegaron en el juego final a la pareja integrada por Rocío Montes y Laura Arévalo.

Ese mismo año, la Federación, efectuó un contrato con B&C Marketing Group, organización profesional en Publicidad, con quien se implementaron dos Circuitos de voleibol de playa en la modalidad de parejas. Uno juvenil hasta 19 años y el otro Profesional para mayores, femenil y varonil, ofreciendo amplias perspectivas sobre todo para el jugador como actor principal en este deporte. El contrato estableció a parte de las comodidades proporcionadas a los jugadores en cuanto a hospedaje, alimentación en hoteles de primera clase, transportación aérea desde el Distrito Federal, dotación de uniformes completos y premios en efectivo en cada torneo, para el desarrollo de las competencias de estos Circuitos. La Televisión Comercial (TELEVISA) hizo que todos los partidos fueran grabados para pasarlos diferidos al público, lo que significó un gran refuerzo a la difusión y promoción de este deporte.

Este contrato consideró también la realización del 2º Campeonato NORCECA de voleibol de playa para llevarse a cabo en junio de 1991 en Cancún, Quintana Roo.

Para la organización del torneo de cada etapa del Circuito Juvenil, seis parejas fueron designadas por la FMVB, en cada rama, teniendo como base las selecciones nacionales juveniles, una pareja designada por la Asociación Estatal Local y una pareja ganadora de cada torneo previo. Los torneos previos clasificados en cada sede señaladas y las parejas ganadoras pasaban a formar parte del grupo selecto y sus gastos a partir de ese momento eran cubiertos por el Comité Organizador.

El Circuito Profesional de mayores se realizó en cuatro etapas:

- La primera en Puerto Vallarta, Jal. del 11 al 13 de enero de 1991.
- La segunda en Ixtapa, Zihuatanejo, Gro. del 1º al 3 de febrero.
- La tercera en Acapulco, Gro. del 22 al 24 de febrero.
- La cuarta en México D. F. del 22 al 24 de marzo.

De este Circuito Profesional surgieron los cuatro equipos varoniles que de acuerdo a la puntuación global lograda, obtuvieron su calificación para participar en el 2º Torneo NORCECA de ese año en Cancún, Quintana Roo. Y que fueron los siguientes: Baldemar Valdés, Salvador Bernal y Martín Hernández; Joel Sotelo y Mario Herrera.

En la rama femenil, la dupla de Jalisco Laura Almaral y Velia Eguiluz, fueron las líderes de este Circuito Profesional.

Podemos afirmar que estos Circuitos fueron la poderosa palanca que impulsó el despegue definitivo de la organización y desarrollo de voleibol de playa en nuestro país, de ese tiempo a la fecha, de muchos otros Circuitos.

Especial atención merece el hecho de la Federación Mexicana y la Comisión Nacional del Deporte hayan incluido desde 1997 al Voleibol de Playa en el programa de competencias de la Olimpiada Nacional Juvenil. Éstos han tenido una importante aceptación reflejada en el creciente número y calidad de jugadores, lo que ha significado que surjan nuevas generaciones de voleibolistas de playa, que fortalecen ya al grupo existente de jugadores dedicados exclusivamente a este deporte, generando que los atletas y entrenadores se preocupen por aprender nuevas técnicas de entrenamiento y desempeño físico especializado, para elevar la calidad de esta disciplina deportiva. De ahí la importancia de la realización de los cursos de capacitación donde se han incluido temas específicos para mantener a todo el personal involucrado en el desarrollo del voleibol de playa a la vanguardia mundial, razón por la que este tema de voleibol de playa se encuentra ahora dentro de los contenidos de este manual del SICCED.

Teniendo como base los múltiples torneos oficiales que se organizan en el país, la Federación ha establecido un Ranking Nacional para lo cual se renuevan permanentemente los sistemas de competencia y de puntuación con el propósito de mantener vivo el interés de los atletas sobre los resultados de su participación en los eventos y la evaluación objetiva para integrar las selecciones representativas del país para los Campeonatos NORCECA, los torneos de la series Mundiales de voleibol de playa programados y desarrollados por la FIVB, y que desde 1995 son torneos puntuables para calificación Olímpica.

TORNEOS NORCECA

Los primeros Torneos de voleibol de playa fueron en la rama varonil. La Confederación Norte-Centroamericana y del Caribe es zona mundial por los países que la integran se ha caracterizado por tener lo mejor del Voleibol del mundo; nuestro país ha tenido participación, desde el primero que se desarrollo en Playa Boquerón, Puerto Rico, en 1990.

La segunda y tercera versiones de estos torneos se llevaron a cabo en México con el patrocinio de B&C Marketing Group en 1991 en Cancún, Quintana Roo y en 1992 en Acapulco, Gro. respectivamente. En el torneo de Cancún, participaron 13 duplas: dos de Estados Unidos, dos de Cuba, dos de Puerto Rico, dos de República Dominicana, una de Guatemala y cuatro de México. Los equipos mexicanos se integraron por Baldemar Valdés y José Ma. Aguilasocho,. Alfonso Jackson y Juan Carlos Razo, Salvador Bernal y Martín García, Mario Herrera y Joel Sotelo.

Para 1993 en la cuarta versión que se llevó a cabo en las Playas de Cayo Largo del Sur, Cuba, México envía a dos equipos varoniles y dos femeniles. A partir de este año se organizan también Torneos femeniles con la participación de los países que integran la NORCECA con excelentes resultados.

La pareja integrada por Juan Alberto Rodríguez Ibarra y Alfonso Jackson obtuvieron en 1995 el primer lugar en el Torneo NORCECA, efectuado en Santo Domingo, República Dominicana al vencer en la final a un poderoso equipo de Canadá.

Si los equipos mexicanos de la rama varonil comenzaron a incursionar desde el inicio de los Campeonatos Mundiales en Brasil 1987, los femeniles participan por primera vez en el Torneo Pre-Olímpico de 1992 en Brasil, donde inician las duplas integradas por Rocío Montes y Paula Eguiluz y Laura Almaral y Velia Eguiluz. Este torneo tuvo calificaciones para el Torneo Internacional del “Año Olímpico” realizado en Almería, España, con motivo de los Juegos Olímpicos de Barcelona ’92.

De tal forma que siguiendo con esta dinámica de representación México a participado en los diversos torneos internacionales que organiza la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) como son los Campeonatos Mundiales y las Series Mundiales de voleibol de playa que es el Circuito Profesional FIVB, que se realiza en las playas más famosas del Mundo.

En estos torneos cumbres de alto nivel la Federación ha tratado de mantener inscritos y participando hasta tres duplas en cada rama. La limitación ha sido los insuficientes apoyos económicos para los viajes, ya que muchas veces los propios jugadores han cubierto sus pasajes y pago de gastos en forma personal y a través de sus patrocinadores. Los mejores equipos rankeados en ambas ramas han procurado allegarse los patrocinios para participar en estos importantes torneos cumbres.

Especial mención nos merece la participación de los equipos femeniles integrados por Laura Miranda y Teresa Galindo, Blanca Treviño, Teresa Villarreal, Maritza Acévez y

Laura Arévalo, Paula Eguiluz y Rocío Montes y Laura Almaral, Velia Eguiluz, que desde abril de 1995 se enrolaron en las once estaciones de este importante Circuito Mundial. En este tiempo, se registraron algunos cambios entre las duplas participantes, logrando Velia Eguiluz y Mayra Huerta, calificar para lograr participar en Juegos Olímpicos del Centenario en Atlanta 1996, en los llamados “mejores Juegos Olímpicos del Voleibol” y donde obtuvieron el 17º lugar.

Juegos Centroamericanos

Dos años después, el dueto Almaral-Huerta obtiene la medalla de oro para México al vencer al equipo de Cuba, mientras que el varonil integrado por Joel Sotelo y Alfonso Jackson logra la medalla de plata en los XVIII Juegos Centroamericanos y del Caribe, efectuados en Maracaibo, Venezuela en 1998, donde el voleibol de playa fue toda una revelación incluirlo por primera vez en el programa de competencias de estos Juegos Regionales.

Juegos Panamericanos

Al participar en los Juegos Panamericanos de 1999, realizados en Winnipeg, Canadá, donde el voleibol de playa se inauguró como competencia continental, México con el equipo femenil integrado por Laura Almaral y Mayra Huerta, obtiene medalla de bronce y el varonil el 5º lugar con Joel Sotelo y Juan Rodríguez.

La grata experiencia del voleibol mexicano de haber participado en la consagración Olímpica de Atlanta 96, anima a los dirigentes de la Federación Mexicana de Voleibol que dirige el profesor Alejandro Salinas Garza y a las autoridades del deporte mexicano, considerar dentro del programa CIMA los apoyos necesarios para que las mejores duplas femeniles y varoniles de México, busquen con su participación el Torneo del Tour Mundial de voleibol de playa de la FIVB, su calificación para participar en los XXVII Juegos Olímpicos de Sydney, Australia 2000.

Este Tour Mundial de voleibol de playa de la FIVB comprende 22 eventos, 13 para hombres y nueve para mujeres. Estos Torneos jugados del 1º de enero de 1999 al 15 de agosto del 2000 incluyendo el Campeonato Mundial de Marsella, Francia ’99, son considerados “Torneos Calificatorios Olímpicos”. Estos torneos determinarán los mejores 24 equipos de hombres y mujeres quienes tendrán la oportunidad de competir por una medalla olímpica.

Nuestro país ha sido distinguido por la FIVB al designar a Acapulco, Gro. sede de la 9ª. edición y el 1º en México de este Tour Mundial. El torneo abierto de voleibol de playa, Acapulco ’99 que se llevó a cabo del 7 al 11 de abril, fue el primero de tres torneos que se realizarán en nuestro país (1999, 2000 y 2001) con el patrocinio de la empresa de espectáculos Ocesa, y que fue televisado a 75 naciones del mundo, mostrando además

de la calidad competitiva de 151 equipos de 29 países de los cinco continentes, que participaron en este evento, además de las bellezas naturales de Acapulco y su potencial turístico. Se disputó una bolsa de 340 mil dólares. Además el torneo de Acapulco ’99, rompió récord mundial de audiencia en los juegos de más de 50 mil espectadores que ocuparon diariamente desde las 8:00 de la mañana el estadio montado en la playa Tamarindos durante los cinco días de esta competencia internacional.

El desarrollo técnico del evento estuvo a cargo del personal de la FMVB y fue distinguido como excelente por el Comité Organizador de la FIVB, ya que a pesar de ser la primera vez que se organizaba en México un evento de esas dimensiones, el resultado fue en todos los sentidos mucho mejor que en otras sedes internacionales con mayor experiencia, lo que da cuenta de nuestra capacidad de organización.

La presencia de los equipos mexicanos, se integró por cuatro equipos varoniles en el torneo previo realizado dos días antes del principal, integrados por Octavio Arellano y Fernando García, Juan Manuel Revueltas y Adrián Mendoza, Juan Carlos Razo y Rafael Venegas, Alberto Bueso Osuna y Tomás Hernández.

En la rama femenil participaron cinco equipos integrados por Blanca Treviño y María del Carmen Rangel, Teresa Galindo e Hilda Gaxiola, Mariza Aceves y Mónica Valencia, Mónica Montes y Mirna Serrano y Guadalupe Romero y Celina García. En el Torneo principal participaron en la rama varonil las duplas integradas por Joel Sotelo y Juan Alberto Rodríguez y José Manuel Vallejo y Salvador Bernal; en femenil, las duplas de Mayra Huerta y Laura Almaral, Laura Miranda y Rocío Montes.

En el torneo principal hubo tres días de fuerte competencia con los equipos femeniles, quienes fueron eliminadas al perder sus respectivos juegos. La misma suerte corrió la pareja varonil integrada por José Manuel Vallejo y Salvador Bernal. Sin embargo la dupla, Joel Sotelo-Juan Alberto Rodríguez superó a los equipos de Francia Christian Penigaud-J. Philippe Jordard 15-2 en 30 minuto; a Canadá John Child-Mark Heese 1511 en 32 minutos, y perdieron contra la pareja de Estados Unidos Ian Clark-Boulianne 11-15 en 54 minutos. Esta derrota los llevó a enfrentarse a otro duelo contra la dupla estadounidense integrada por Blanton y Kent Steffes a quienes vencieron por marcador de 16-14 en 52 minutos, en tremendo juego que enloqueció de alegría a los más de 10 mil espectadores que se dieron cita en el estadio aquel sábado 10 de abril. Esa victoria los llevó a enfrentarse a otro equipo estadounidense integrado por el triple medallista Olímpico Karch Kirally y Adam Johnson con marcador de 3-15 en 23 minutos, obteniendo el 7º lugar de esta importante competencia internacional; lo que asegura su participación en el torneo principal de Toronto, Canadá en el mes de junio del mismo año y obteniendo además el pase directo (wild card) al Campeonato Mundial de Marsella, Francia ’99.

Los equipos campeones fueron los de varones, la dupla norteamericana Ian Clark-Bicc Boulianne quienes vencieron en el juego final 15-10 en 51 minutos a la pareja brasileña

Para Ferrreira y Guilherme. El tercer lugar se definió a favor del dueto brasileño Zé Marco-Ricardo quienes vencieron a Laciga Paul Laciga M. Artin 15-10 en 47 minutos.

En la rama femenil, la medalla de oro fue para el equipo brasileño de Adriana Behar-Shelda Bede quienes vencieron al de Australia Pauline Manser-Pottharst 15-11 en 42 minutos y la medalla de bronce se la adjudicó el equipo de Australia integrado por Natalie Cook-Angula Clarke quienes vencieron a Sandra Pires-Adriana Samuel de Brasil con marcador de 15-5 en 23 minutos.

Podemos mencionar que este torneo fue la plataforma de lanzamiento en la cual los atletas mexicanos emprendieron el camino con profesionalismo, calidad y técnica, talento y orgullo nacional rumbo a la gran aventura por lograr su calificación para estar en la Playa de Bondy, escenario del torneo Olímpico de Voleibol de Playa de Sidney ‘2000.

5.3 BREVES CONSIDERACIONES DEL JUEGO Y SU REGLAMENTO

El voleibol de playa puede ser jugado por cualquier persona, su práctica se ha vuelto muy popular porque requiere poco material y el formato puede ser variado, 2 vs 2, 3 vs 3, sin embargo en alto nivel, el voleibol de playa tiene las ventajas del deporte moderno, como son:

- ♦ Juego rápido y emocionante.
- ♦ Permanente incertidumbre.
- ♦ Altos requerimientos físicos y dominio técnico.
- ♦ Facilidad y atracción para transmitirse en televisión.
- ♦ Atractivo para promotores y patrocinadores.

SÍNTESIS DEL REGLAMENTO

Jugadores.

- ③ 2 en cada campo, aunque es posible que sean 3 vs 3 o 4 vs 4, los aspectos mencionados en esta síntesis se refieren al juego 2 vs 2, que es el formato internacional.

Cancha y red.

- ③ 18 por 9 metros dividido en dos campos iguales.
- ③ Altura de la red:

- Hombres: 2.43 metros para jóvenes menores de 16 años, 2.24 metros; para menores de 14 años y 2.12 metros; para menores de 12 años, 2 metros.
- Mujeres: 2.24 metros, niñas menores de 14 años, 2.24 metros; menores de 12 años, 2.12 metros; menores de 10 años, 2 metros.

③ La cancha es marcada por una línea de 5-8 centímetros la cual es parte de la cancha.
③ No hay zonas específicas en la cancha por fuera de ésta, es zona libre y zona de servicio.

Balón.

③ Especialmente fabricado para jugar al exterior.
③ Presión 171-221 mbar o hPa (0.175-0.225 $kgcm^2$)

Servicio.

③ De cualquier lugar, detrás de la línea de fondo y dentro de la prolongación imaginaria de las líneas laterales.
③ Solo un intento por servicio.
③ Orden de los jugadores al servicio, alternada.

Anotación.

③ Juegos a un solo set, 15 puntos, máximo 17.
③ Juegos a dos de tres sets, los dos primeros a 12 puntos (máximo), es decir, no hay diferencia de dos puntos, el primero que llegue a 12 puntos gana; en caso de un 3er set, no hay límite, superior en la anotación después del punto 12.
③ Los equipos sólo pueden hacer puntos a través de su propio servicio en 3er set; cualquiera puede anotar puntos, anotación corrida (tie brake).

Contacto con el balón.

③ Máximo tres contactos por cada lado.
③ El bloqueo cuenta como contacto.
③ El balón puede ser jugado con cualquier parte del cuerpo (excepto el servicio).
③ Si el balón es rematado fuertemente, el equipo defensor puede retener ligeramente el balón en el primer contacto como defensa.
③ El balón puede ser retenido por dos jugadores simultáneamente en la red.
③ El ataque no puede ser con los dedos y la mano abierta (dejadita).
③ Si el balón es voleado como ataque al lado contrario, debe ser en forma perpendicular a los hombros del jugador, ya sea hacia atrás o hacia delante.

Tiempos fuera/Sustitución/Cambios de campo

③ Dos tiempos de 30 segundos por equipo.
③ No hay sustituciones.
③ Los equipos cambian de campo cada múltiplo de cinco puntos (en juegos a 15 puntos y cada cuatro en juegos a 12 puntos).
③ No hay fuera de posición, excepto orden al servicio.

Otros aspectos

- Los jugadores pueden pasar por debajo de la red, mientras no interfieran con el oponente.
- Los jugadores no pueden hacer pantalla para obstruir la visión del que recibe.
- En caso de lesión se tiene un solo periodo de recuperación de cinco minutos.
- El contacto de la red por el jugador es prohibido.
- El balón puede tocar en cualquier situación la red.

5.4 PUNTOS CLAVE PARA EL SERVICIO

Para dar una idea completa del voleibol de playa, se tratarán en este apartado tanto las habilidades técnicas, como la táctica y la estrategia; porque de hecho se producen juntas en el juego, la preparación física y mental se abordarán en los siguientes niveles dentro de la temática del voleibol de playa.

ESPECIALIZACIÓN

La especialización en voleibol de playa a diferencia del voleibol de sala, hace referencia a solo dos aspectos:

Especialización izquierda – derecha y **Especialización bloqueo – defensa**

En el primer caso sabemos que todos los jugadores tienen un lado fuerte y uno débil, tanto para el pase como para el ataque, a través del entrenamiento se debe ir reduciendo al lado débil y en competencias buscar jugar por el lado fuerte. En cuanto al bloqueo y la defensa, el jugador más fuerte para bloquear debe hacer esa función lo más frecuentemente posible y el otro desarrollar mayores habilidades para la defensa de campo. El bloqueador por tanto también debe tener gran habilidad para acomodar; sin embargo ambos jugadores deben desarrollar tanto el bloqueo como la defensa de campo porque en los torneos la sobrecarga física y el cansancio puede hacer que se cambien los roles aún con sus fortalezas y debilidades. La especialización es un recurso de aplicación breve en el voleibol de playa, de hecho cualquier jugador del voleibol de playa, inclusive un principiante, debe entrenarse para jugar en forma universal.

Servicio

En el voleibol de playa la posesión del servicio es el único momento en que se pueden hacer puntos (excepto en los sets de *tie brake*) es el momento en que el jugador está en completo control de anotar un punto, por eso es que es muy importante dedicar

suficiente tiempo a esta habilidad. Los distintos tipos de servicio que se pueden utilizar son los siguientes:

Servicio por abajo:
Solo se usa con los principiantes y por breve tiempo ya que es fácil de aprender pero también es fácil de controlar por el equipo contrario.

Servicio flotado:
Se caracteriza porque el balón gira y sus ventajas son:

- ♦ Tiene una trayectoria en forma de ondas que hace impredecible el punto exacto de contacto.
- ♦ Es relativamente fácil de enseñar.

Desventajas:

- ♦ No tiene una trayectoria rápida.

Las bases de la técnica del servicio flotado son:

- ♦ Golpear el balón con la base de la mano.
- ♦ Lanzar el balón ligeramente adelantado hacia arriba a 60 centímetros y golpearlo de tal forma que el brazo quede perpendicular al suelo y el balón siga una trayectoria rasante cerca de la red. Con la modificación a la regla en el sentido de que el balón proveniente del servicio puede tocar la red, la velocidad y riesgo del servicio aumentan. Qué tan fuerte golpear el balón depende de las condiciones de viento y precisión que se quiera dar al mismo.

Servicio con salto:
Es el que da mayor velocidad al balón y representa una forma ofensiva de conseguir puntos directos, éste tiene la ventaja de que llega rápidamente a la cancha contraria y el receptor tiene poco tiempo para decidir y ejecutar la técnica correcta. La desventaja es que tiene una trayectoria predecible. La técnica de ejecución puede ser muy similar al servicio con salto en el voleibol de sala con la diferencia de las características del balón y de la arena, disminuyen el rebote del salto.

Servicio a gran altura:
Tiene las siguientes ventajas:

- ♦ El balón está en el aire mucho tiempo y es fácil que el receptor pierda el marco de referencia.
- ♦ Cuando se envía al fondo de la cancha, obliga a un pase alto y acomodada alta.
- ♦ Puede romper el ritmo.
- ♦ El balón puede ser afectado en su trayectoria por las corrientes de aire.

- ♦ El balón alcanza gran velocidad al acercarse al piso haciendo difícil su manejo.

Desventajas:

- ♦ Es difícil dirigir el servicio con precisión, lo más que se puede esperar es que caiga dentro de la cancha.
- ♦ El receptor tiene mucho tiempo para recibir, no hay sorpresa. ♦ Tiene una trayectoria predecible.

Estrategia del servicio:

Como se mencionó, durante el servicio es el único momento en que se tiene completo control del balón, por lo que siempre debe haber una estrategia para dificultar la recepción al equipo contrario. Algunos de los factores que se tienen que considerar para establecer la estrategia del servicio son los siguientes:

a) Agresividad del servicio contra rango de error

Entre más agresivo es el servicio es mayor la posibilidad de error. La agresividad del servicio depende del oponente y de las capacidades defensivas propias, si nuestro equipo puede ganar más puntos basándose en la defensa, no es necesario ejecutar tan agresivo el servicio, si en cambio no hay buena defensiva, es necesario arriesgarse con un servicio agresivo.

b) El sol

La posición del sol con relación al oponente debe ser usada para tomar ventaja; por ejemplo, si el sol está frente al contrario, la trayectoria del servicio debe obligarlo a ver el sol. Para esto se puede variar la trayectoria en arco del balón. El servicio muy elevado puede ser el más ventajoso en estos casos.

Si el sol está atrás, el servicio debe ser profundo, esto obliga al acomodador a ver hacia el sol al tratar de localizar el pase de receptor. Si el sol está a un lado del oponente, el servicio debe ser diagonal para que el acomodador quede frente al sol al intentar acomodar.

c) Viento

Los vientos dominantes se usan con ventaja porque pueden aumentar o disminuir la velocidad y trayectoria del balón.

A quién servir

- ♦ Al jugador que falló la recepción anterior.
- ♦ Al jugador más cansado o agitado.
- ♦ Al peor receptor.
- ♦ Analizar quién es el peor acomodador y lanzar el servicio a su compañero.

♦ Al peor rematador.

Dónde servir

♦ Profundo y raso, considerar que si el balón toca la red vale, además esta trayectoria es más difícil de recibir.
♦ En medio de ambos jugadores con potencia.
♦ A la altura del pecho de los oponentes.
♦ Diagonal, posibilita mayor distancia para que caiga el balón y esto es conveniente sobre todo para los principiantes que sacan saltando.
♦ Corto, cerca de la red aunque esto es más difícil porque hay poco espacio para que caiga el balón con efectividad aunque la nueva regla de que el balón puede tocar la red beneficia todo tipo de servicios.

Ejecución:

Servicio por arriba:

♦ Espalda paralela a la red.

♦ Lanzar la pelota con poca altura y frente al brazo hábil.

♦ Golpear el balón con el centro de la palma, o la base de la mano abierta.

♦ Practicar el movimiento sosteniendo el balón con la mano contraria y golpeándolo suavemente sin soltarlo; sólo practicar la forma flexionando el codo hacia atrás y pasando el brazo cerca de la oreja.

En el contacto con la mano en el servicio flotado, se debe mantener la mano firmemente extendida y golpear.

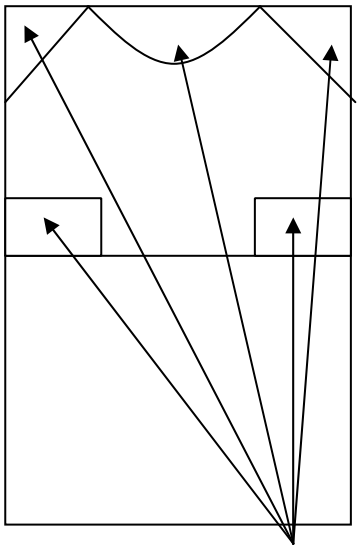
Contacto con la mano:

En el servicio con giro o rotación del balón; es parecido al servicio flotado, sólo que el jugador le imprime con la muñeca un giro al balón hacia delante. Imaginemos que el balón es una carátula de reloj y la parte de la carátula entre la 1 y las 5 horas, está frente al jugador y la parte de las 7 a las 11 horas, está hacia el frente; el punto de contacto es a las 3 horas, haciendo girar el balón en sentido contrario a las manecillas del reloj.

EJERCICIOS:

Lo mejor para practicar el servicio es que participen uno o varios compañeros y el entrenador, y sacar al menos unas 50 veces cada práctica, poniendo énfasis en la técnica.

El control y colocación son muy importantes, por lo que, se recomienda dividir la cancha en áreas, descritas en el siguiente diagrama.



S

Se pueden usar objetos para señalar las áreas descritas, tanto las profundas como las cercanas de la red; y realizar una pequeña competencia a ver quién es el primero en acertar 20 servicios en las áreas descritas, sin importar el orden o cuántos aciertos en cada uno.

Después se puede practicar a hacer caer 10 servicios en cada zona para un total de 50 servicios bien ejecutados.

Se deben practicar los diversos tipos de servicio, flotado, con giro y el servicio con salto, tan pronto como el jugador tenga la fuerza y habilidad para hacerlo, ya que en la medida que domine el servicio con salto alcanzará un mayor nivel más rápidamente.

Consejos importantes para los jugadores:

1. Haz que los receptores oponentes se muevan con tu servicio.
2. Envía el servicio al receptor más débil.
3. Arriesga el servicio fuerte o difícil tanto al fondo de la cancha como cerca de la red, recuerda que se permite que el balón toque la red.
4. Utiliza el sol y el viento a favor tuyo.
5. No pierdas tu servicio después de un tiempo.

6. Si tú y tu compañero pierden dos servicios seguidos asegura el tercero.

5.5 EL PASE O RECEPCIÓN

Es la habilidad más importante en el voleibol de playa porque de él depende una jugada ofensiva exitosa, la clave es controlar la recepción hacia una posición cómoda por el acomodador, casi siempre al centro de la cancha y cerca de la red. Algunos puntos básicos en la técnica de la recepción son los siguientes:

- ♦ Anticipar una correcta posición desde que el balón sale del contrario.
- ♦ Los pies están apoyados ligeramente más abiertos que la anchura de los hombros.
- ♦ Rodillas flexionadas y el cuerpo en posición media y balanceado.
- ♦ Las manos se sujetan y los antebrazos ofrecen una plataforma para el rebote del balón.
- ♦ Observar el vuelo del balón todo el tiempo.
- ♦ El balón debe contactar en medio de los antebrazos, el ángulo de los brazos depende de las características del servicio.

Movimientos hacia el balón

Para garantizar una posición correcta antes y durante la recepción del servicio, se debe considerar lo siguiente:

- ♦ Observar la posición y el brazo del contrario que hace el servicio es útil para predecir la posible trayectoria y característica del servicio; flotando con giro, salto, etcétera.
- ♦ Observar todo el tiempo la forma de vuelo del balón, con giros rápidos, tiende a clavarse con giros laterales, se va hacia uno u otro lado, sin giros flotando es menos predecible.
- ♦ Colocarse atrás, es más fácil avanzar y rescatar un balón corto que retroceder.
- ♦ Moverse hacia el balón rápidamente y unir los brazos hasta el último momento.

Forma de unir las manos para el pase

Se debe considerar la velocidad con que se pueden unir, la posición más estable y la plataforma más amplia y plana posible. Existen las siguientes formas:

- ♦ Pulgares unidos con las palmas de las manos colocando una sobre otra.
- ♦ Con los dedos extendidos y entrelazados y los pulgares extendidos.
- ♦ Con las palmas una sobre la otra.
- ♦ Una palma de la mano abrazando a la otra que está cerrada en forma de puño.

Se recomienda que los principiantes utilicen la misma forma de sujeción que el voleibol de sala y después a criterio propio o del entrenador, utilicen alguna de las variantes técnicas descritas.

En qué lugar colocarse para recibir

Esto depende de los siguientes factores, entre otros:

- ♦ Si el que saca lo hace saltando, flotado, muy alto, etcétera.
- ♦ Donde se coloca el que saca.
- ♦ Si se conoce al que saca y las trayectorias más frecuentes que utiliza.
- ♦ Si es un día con viento, por ejemplo si éste viene desde atrás provoca que la trayectoria del balón sea hacia abajo en cambio con el viento en diagonal, el que saca lo hará de tal forma que parezca que el balón va hacia fuera y el viento lo ponga dentro de la cancha.
- ♦ Si se requiere favorecer que uno de la pareja reciba.
- ♦ Si se quiere guiar al que saca hacia donde enviar el balón dejando deliberadamente una zona descubierta.

Quién recibe

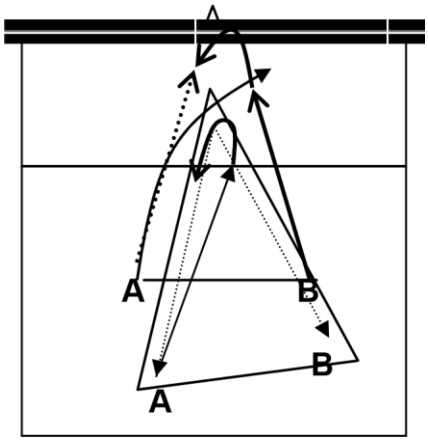
Cada jugador es responsable de la mitad de la cancha, y el jugador en diagonal al que sirve, tiene más espacio y tiempo para los servicios diagonales que el que está en la línea, lo más importante es mantener la comunicación entre los receptores.

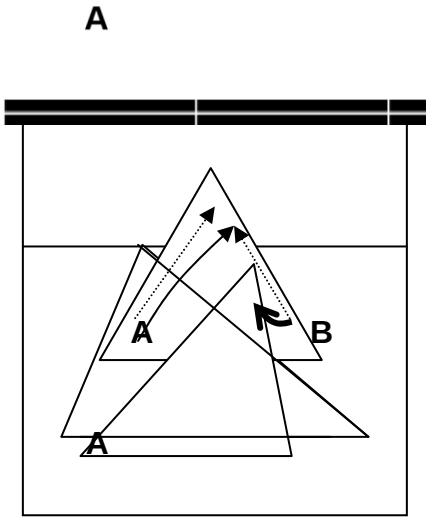
Hacia dónde dirigir la recepción

Ambos jugadores deben pasar el balón hacia el centro de la cancha, a dos o tres metros de la red, porque esto tiene las siguientes ventajas:

- ♦ Es fácil para ambos jugadores moverse hacia el balón y aprovechar la energía del balón proveniente del servicio.
- ♦ Entre menor es la distancia que tiene que cubrir el acomodador mayor es la precisión.
- ♦ El acomodador al estar próximo a la red utiliza su visión periférica para guiar el remate de su compañero.
- ♦ El acomodador puede elegir la opción de rematar.

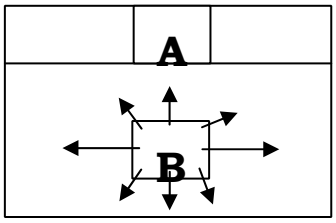
Ambos jugadores deben moverse simultáneamente en un triángulo, si el receptor se mueve en cualquier dirección, el acomodador también lo hace. De esa manera es como una pareja puede cubrir con efectividad un espacio tan grande de juego.





EJERCICIOS:

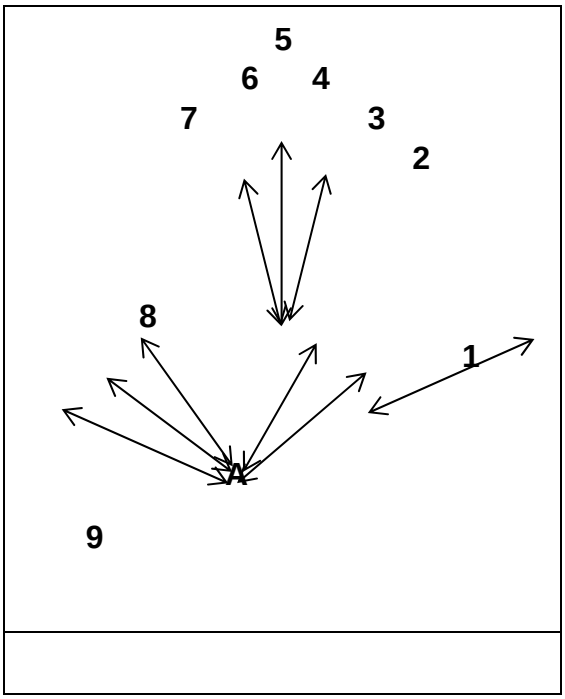
Los ejercicios de recepción se deben hacer siempre hacia el compañero o bien hacia un blanco, poniendo énfasis en la ejecución técnica.



♦ **A** lanza el balón desde cualquier punto cerca de la red hacia cualquier punto de la cancha **B** se mueve y alcanza el balón pasándolo a **A** que ocupa la posición del acomodador, se inicia con 20 lanzamientos, se exigen cinco pases buenos, luego 10 y 15, y así hasta hacer 20 de 20.

Recepción de abanico:

Un compañero cerca de la red lanza el balón al otro para que éste de pase cada vez más atrás y recorriendo la cancha de lado a lado y de regreso.



Para principiantes:

Un integrante de la pareja sirve por abajo, desde cerca de la red, el otro recibe primero de un solo golpe y regresa el balón a su compañero; después recibe y da dos golpes de antebrazos y luego lo devuelve, da tres golpes y así hasta cinco. Éste es un ejercicio de control del balón con golpe de antebrazos.

Recepción del servicio con salto:

Practicar con uno de los jugadores sobre una mesa, o algo similar, golpeando el balón lo más parecido a un servicio con salto y giro del balón a gran velocidad; el receptor tratará de cubrir la mayor distancia posible en la cancha recibiendo con precisión, el que saca forza al receptor lanzando el balón al lado contrario de la cancha que éste cubre. Este ejercicio deberá practicarse hasta dominar servicios de gran dificultad.

Consejos importantes para los receptores:

- ♦ Concentrarse en el balón, no en el jugador que saca
- ♦ Contactar el balón lo más rápido que se pueda
- ♦ Recibir el servicio lo más cerca posible de la línea central del cuerpo
- ♦ Enviar el pase justo al frente y con trayectoria baja
- ♦ “Hablar” y comunicarse con el compañero en cada recepción del servicio

5.6 LA ACOMODADA

La acomodada es la habilidad más elegante del voleibol, sin embargo las estrictas reglas respecto a que el balón casi no debe girar, han hecho que algunos jugadores dejen de usar sus manos y prefieran hacerlo de golpe o de antebrazos, pero no obstante, la única regla objetiva es que los jugadores deben de estar exactamente de frente (o de espalda) al punto donde acomodan el balón.

Una buena acomodada en voleibol de playa es aquella que:

- ♦ Permite al rematador una posición confortable y efectiva
- ♦ Considera la posición del bloqueo del contrario y por tanto queda cerca o lejos de la red
- ♦ Tiene una trayectoria predecible
- ♦ Permite al acomodador ver la defensa y decirle al rematador hacia dónde golpear

Aspectos técnicos importantes

- ♦ Colocarse rápidamente bajo el balón con los hombros frente al punto donde va a acomodar
- ♦ Las manos se colocan por encima de la cabeza y ahí se recibe el balón (si las manos dejaran pasar el balón, éste nos pegaría en la nariz)
- ♦ El balón es recibido por las manos, el mayor tiempo posible para asegurar el control

Ventajas: esta técnica difiere un poco de la del voleibol de sala, en el sentido de que propicia una ligera retención del balón durante el voleo.

Desventajas: No es conveniente para pases muy bajos o cercanos a la red. Hay riesgo de doble contacto o retención excesiva.

La acomodada con golpe de antebrazos es más fácil pero tiene menor precisión aunque es una ventaja en días con viento o con recepciones muy bajas o difíciles.

Hacia qué lugar acomodar

Eso está determinado por:

- ♦ De dónde viene el pase

- ♦ Si el jugador es derecho o izquierdo
- ♦ Dónde espera la acomodada el rematador
- ♦ Cómo se coloca la defensa contraria (bloqueo o defensa de campo)

La altura, distancia de la red y velocidad de la acomodada debe ser producto de la comunicación de ambos jugadores, así mismo después de cada acomodada el acomodador debe indicar al rematador con las siguientes palabras de uso convencional:

Banda o línea: significa que en la banda no hay jugador defensivo y ahí debe ser dirigido el ataque, tallado por encima del bloqueo.

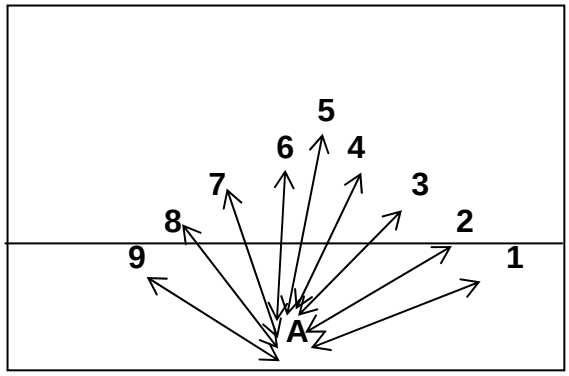
Cruzado o ángulo: significa que en la trayectoria diagonal no hay jugador defensivo por lo que se puede atacar ahí por encima del bloqueo.

Corto: significa que el ataque debe enviarse cerca de la red en ángulo muy agudo, porque el defensivo está en el fondo de la cancha.

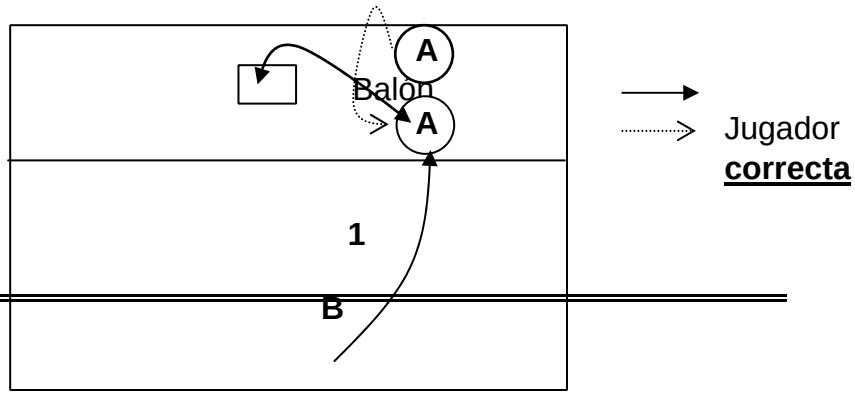
Nadie: significa que no hay bloqueo. Los anteriores, banda, cruzado y corto; implican la presencia del bloqueo en la red.

EJERCICIOS:

Como el ejercicio de abanico para el pase de antebrazos pero sustituyendo éste por la acomodada.



El jugador que acomoda, parte de la red y busca acomodar los balones lanzados por un compañero, desde la mitad de la cancha, se coloca un blanco, por ejemplo, una toalla u otra persona para que los balones caigan precisamente sobre ella, o bien en el blanco.



Ejercicios para la

posición de las manos al volear

El jugador que volea entrelaza los dedos justo encima de los ojos y la nariz dirigiendo su cara hacia el balón y en la medida que el balón se acerca separa las manos y recibe el balón para luego volearlo hacia el frente.

Consejos importantes para los acomodadores

- ♦ Debes conocer qué tipo de acomodada le gusta a tu compañero.
- ♦ Acomoda de acuerdo a la presencia o no del bloqueo.
- ♦ En balones de trayectoria baja colócate detrás del balón y encara el punto donde quieres acomodar.
- ♦ En balones difíciles ambos jugadores deben saber a qué punto va a dirigirse la acomodada.
- ♦ Toma en cuenta el viento y el giro del balón.

5.7 EL ATAQUE

El ataque en el voleibol de playa puede dividirse en dos partes: el remate y los tiros.

El remate, consiste en la combinación de varios movimientos, como son: la aproximación, el balanceo e impulso con los brazos, el salto y el golpe al balón, el rematador puede atacar de alguna de las siguientes formas:

- ♦ Remate muy fuerte.
- ♦ Remate colocado a un área descubierta.
- ♦ Utiliza el bloqueo para que toque el balón y vaya hacia fuera.

Los aspectos técnicos básicos del remate son:

Preparación: aproximación con los pasos que sean necesarios (los menos posibles la mayoría de las veces son 2 o 3 pasos), hacia la zona de salto, es decir, en donde se espera que el balón sea acomodado, eso depende del pase, de la habilidad del acomodador, entre otras cosas. Para los diestros los últimos tres pasos sean, izquierdoderecho-izquierdo apoyando los dos últimos pasos, ambos pies se apoyan en una rápida sucesión.

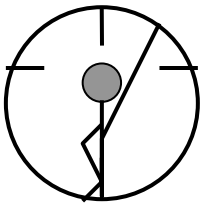
Durante la aproximación se deben considerar los siguientes aspectos:

- La carrera de aproximación inicia cuando el balón ha salido de las manos del acomodador. A menos que el rematador esté en el fondo de la cancha.

- En el caso de tres pasos, se inicia con el pie izquierdo, el derecho da el segundo paso hacia delante y en ese momento ambos brazos se balancean hacia atrás; el pie derecho detiene el cuerpo flexionando la rodilla, el pie izquierdo se planta a pocos centímetros adelante del derecho, esto permite al cuerpo realizar una torsión hacia donde se dirige el ataque. Se debe saltar con ambos pies apoyados.

- El ángulo de flexión de las piernas es de aproximadamente 90º, para generar una fuerte impulsión y altura, los brazos balancean y coordinan el movimiento.

El contacto con el balón es con el brazo completamente extendido, arqueando la espalda y golpeando el balón justo enfrente con la mano abierta y acompañando el golpe con el movimiento de la muñeca hacia delante. El siguiente gráfico nos demuestra que si nos colocáramos al centro de un reloj, el punto donde deberíamos golpear el balón es la 1:00.



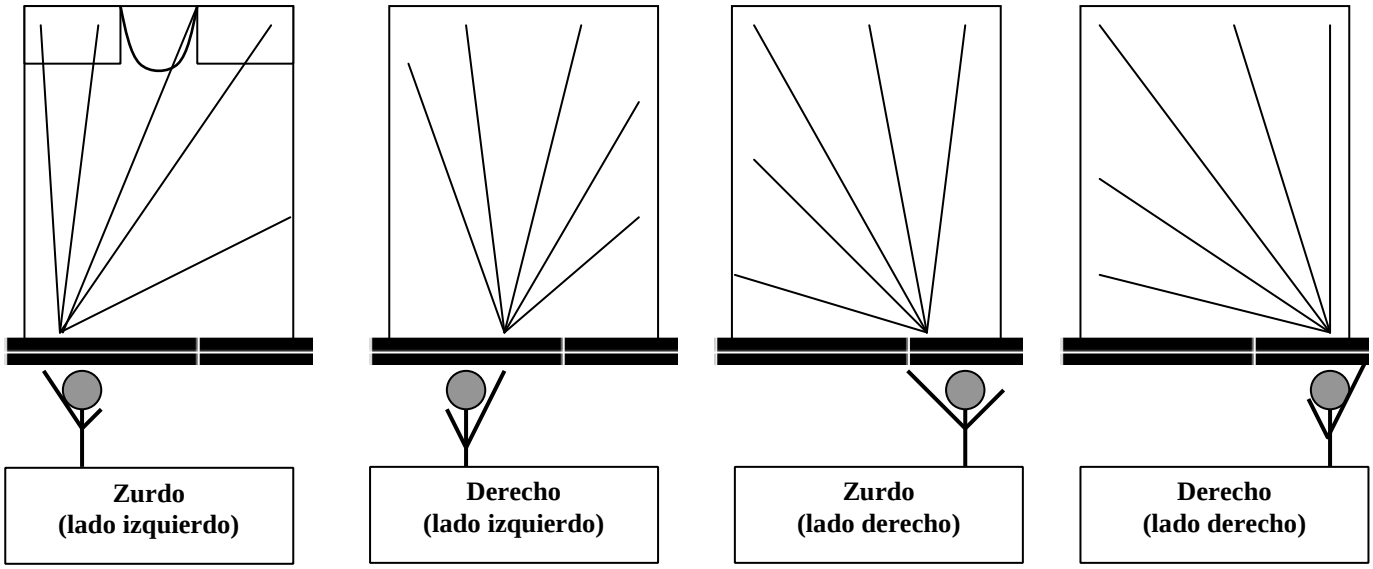
Hacia dónde rematar:

♦ Hacia donde tenga más posibilidad el rematador (la que mejor hace) ♦
Por encima del bloqueo.
♦ Donde no está el defensivo.

Algunos aspectos que los rematadores deben considerar son:

♦ Rematar siempre hacia adentro de la cancha.
♦ Pegar profundo es preferible que golpear corto. Es más difícil para el defensivo manejar un remate alto y hacia atrás que uno corto al frente.
♦ Poner atención a la ubicación del bloqueo.
♦ Cuando tenga duda, pegar al centro de la cancha contraria.
♦ El balón debe ser golpeado ligeramente enfrente del cuerpo, esto ayuda a la visión periférica del que ataca.
♦ El balón debe ser golpeado justo a la izquierda (11:00 horas en la carátula del reloj), o a la derecha (13:00 horas)
♦ Combinar diferentes tipos de remate y tiro para hacer impredecible el ataque a la defensiva oponente.

Las trayectorias de remate recomendadas para jugadores zurdos y derechos son las siguientes:



Los Tiros (remates colocados)

Tiro, significa colocar el balón en un punto de la cancha, difícil de alcanzar por la defensiva con un remate suave. Los tiros básicos, son golpes al balón tallados o con los dedos flexionados o semiflexionados.

Hacia dónde enviar los tiros:

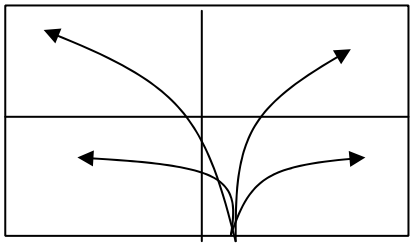
- ♦ Cortos cerca de la línea.
- ♦ Largos a la línea de fondo, tallada.
- ♦ Corto en ángulo.
- ♦ En ángulo agudo cerca de la red.

Cuándo enviar los tiros:

- ♦ Cuando el bloqueo es muy alto y penetrante.
- ♦ Cuando el oponente está muy al fondo para alcanzar un balón corto.
- ♦ Cuando el oponente está muy cerca para alcanzar un balón largo.
- ♦ Cuando la acomodada está separada o muy pegada o en posición incómoda para pegar.
- ♦ Cuando el rematador quiere combinar diferentes tipos de ataque para desequilibrar la defensa contraria.

ejercicios:

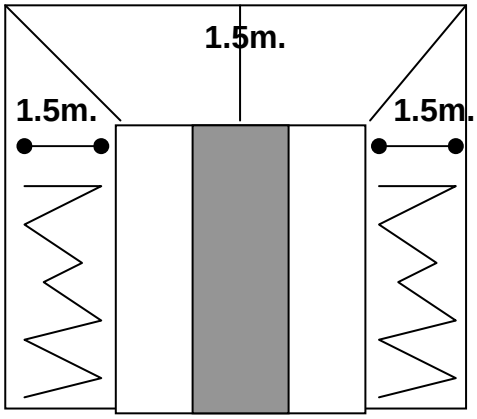
1. Remate a las cuatro esquinas colocando un blanco para dirigir el balón.



♦ 10 remates a cada zona poniendo metas, por ejemplo, meter ocho de diez tiros para poder combinar la zona.

REMATADOR

2. Atacar con fuerza a las siguientes zonas:



3. Atacar contra un bloqueo fijo que está subido en una mesa imitando a un bloqueo alto. Practicar todos los tipos de remate y tiros contra ese bloqueo.

4. Practicar frente a un bloqueo real y estableciendo metas, por ejemplo, cada dos ataques consecutivos son un punto y cambiar al rematador cuando logre tres puntos.

5. Practicar con acomodadas difíciles o imprevistas para desarrollar la habilidad del rematador para resolver en condiciones difíciles.

Consejos importantes para los rematadores

- ♦ Siempre rematar el balón hacia la cancha.
- ♦ La aproximación y salto siempre deben ser para un remate fuerte y cambiar a tiros suaves en el último momento.
- ♦ Dominar los remates o tiros a las cuatro esquinas.
- ♦ Escuchar al compañero, que te indica el área abierta.
- ♦ Tener en cuenta la posición del bloqueador y el movimiento de sus manos.

5.8 EL BLOQUEO

El bloqueo puede determinar un punto inclusive sin tocar el balón, haciendo que el oponente ataque al lugar deseado; o la inversa, puede abrir un gran espacio en la cancha para el equipo contrario y quedar (el bloqueo) fuera de la jugada.

Razones para bloquear

- ♦ Creer que uno puede en realidad bloquear para conseguir punto o cambio.
- ♦ Creer que al bloquear se puede forzar al oponente a golpear en una dirección cubierta por la defensa.
- ♦ Considerar que si no se bloquea el oponente rematará cómodamente.

Razones para no bloquear

- ♦ No estar lo suficientemente cerca de la red.
- ♦ El oponente no rematará fuerte.
- ♦ Se tiene excelente defensiva.
- ♦ El bloqueo implica un alto gasto de energía.

Técnica básica del bloqueo en el voleibol de playa

1. La posición inicial es uno o dos pasos separados de la red, esto da la opción de retroceder y a la vez de impulsarse más.

2. Se debe tratar de observar el brazo del rematador y sus intenciones de rematar.

3. Colocarse en diagonal al rematador, hombro izquierdo del bloqueo del lado del hombro derecho del rematador y viceversa.

4. El tiempo de bloqueo después que el rematador.

5. Los brazos tratan de penetrar sobre la red, las manos están separadas aproximadamente lo ancho de un balón y los dedos bien extendidos y separados.

6. Si el bloqueo percibe que el oponente hará un toque debe avisar de inmediato a su compañero para que gane tiempo en la defensiva.

Cuándo retroceder

La recepción y la acomodada son el mejor indicador para efectuar el bloqueo o no; si la acomodada está cerca de la red y el oponente en situación de ataque es necesario ir a bloquear.

Se puede observar o leer las intenciones del contrario según sea la dirección de entrada, la orientación del cuerpo y el movimiento del brazo que ataca; sin embargo, a pesar de leer la intención del contrario no es seguro predecir al 100% su ataque.

Quién bloquea

El jugador que no está al servicio regularmente bloquea en consideración al fuerte gasto de energía que implica servir y después ir a bloquear. Sin embargo en algunos equipos es notable la diferencia y uno de los dos es mucho mejor bloqueador por lo que juega en esa posición todo el tiempo.

Señales del bloqueador

El bloqueador indica a su compañero cuál trayectoria intentará bloquear al contrario, normalmente este aviso es antes de que inicie la jugada justo antes de que el jugador ejecute el servicio.

Las señales convencionales son las siguientes:

A. Sólo el dedo índice hacia abajo, significa que el bloqueador cubrirá la banda o la línea del lado en que señale, por lo tanto el defensa se colocará en la trayectoria diagonal y cubrirá también otros tiros.

B. Dos dedos, el índice y el central hacia abajo, significa que el bloqueador cubrirá la trayectoria cruzada o diagonal, por lo que el defensa cubrirá la línea o banda y los otros tiros.

C. La mano abierta significa que el bloqueador cubrirá como un techo el balón en cualquier trayectoria línea o diagonal y el defensivo debe esperar y moverse hasta el último momento para cubrir los tiros o cambios de velocidad.

D. El puño significa que el jugador no bloqueará y regresará a cubrir su área de defensa.

Aunque estas dos últimas señales pueden significar lo opuesto según el lugar donde se juegue, lo que hace necesario que ambos jugadores estén de acuerdo en el significado de las señales.

Ejercicios:

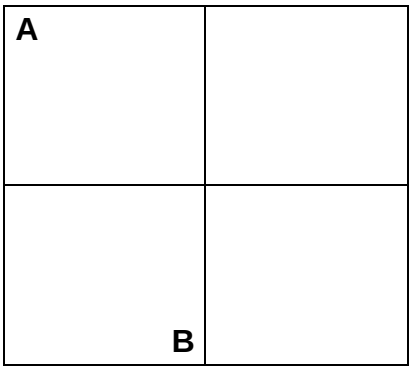
1. Práctica del bloqueo con el balón lanzado por un compañero o por el entrenador para corregir la ejecución técnica.

2. Practicar bloqueo contra un rematador que ataca trayectorias preestablecidas, línea o diagonal, el entrenador corrige la ejecución técnica.

3. Con un compañero sobre una mesa del lado contrario de la red, el bloqueador intenta detener los ataques en ambas trayectorias, primero preestablecidas y luego aleatorias.

4. Con acomodador y rematador contrario, acercarse a la red cuando el acomodador toque el balón y saltar después del bloqueo. Considerar que un bloqueo efectivo también es aquél que desvía el balón atenuando el ataque o logra que el rematador ataque en una dirección determinada.

5. Ejercicio por parejas uno vs uno en la mitad de la cancha cada jugador saca, recibe, acomoda, ataca y bloquea; la anotación es como un juego normal. Ver figura.



6. Ejercicio por cuartetas en una cancha normal dos vs dos el acomodador le da la señal al bloqueador (no al rematador) de dónde bloquear el defensivo, se coloca en relación con esta señal y el rematador intenta evitar el bloqueo, no se permiten dejaditas ni tiros o cambios de velocidad. La anotación es basándose en quien gana el punto, a los 15 puntos cambio de acciones.

7. Ejercicio por tercias, remate vs bloqueo, un jugador acomoda, otro remata y otro bloquea. Después de cada diez remates el bloqueador pasa a ser rematador, éste a ser bloqueador y éste a acomodar. El que llegue primero a diez bloqueos es el ganador. También se puede aplicar para el remate.

8. Ejercicio para observar la trayectoria y el brazo del rematador. Se coloca una persona detrás del bloqueador, que lanza balones para que el rematador ataque; de esta manera el que bloquea concentra su atención en los movimientos previos del que remata.

Consejos importantes para los jugadores.

a. Observar la recepción, acomodada, aproximación del rematador y luego su hombro. b. Colocar bien las manos.
c. Saltar y pasar los brazos lo más alto sobre la red.
d. En bloqueo suave sólo considera desviar el balón hacia arriba.
e. Tratar de conocer las tendencias de ataque del rematador.
f. Comunicar la estrategia de bloqueo al compañero y tratar de respetar la decisión tomada.

5.9 LA DEFENSA

La defensiva en el voleibol de playa está en función del bloqueo aunque no siempre es así, la defensiva es algo difícil de describir en forma concreta porque hay muchas variables involucradas, el jugador tiene casi el 90% de terreno que cubrir y tiene que enfrentar diferentes tipos de ataque, un gran defensivo en voleibol de sala puede no ser un buen defensivo en voleibol de playa.

Técnica básica

La posición inicial es muy importante y es muy parecida a la del voleibol de sala. Las manos y brazos están separados y se debe estar listo para correr primero hacia el balón y luego lanzarse. Se debe tratar de usar ambas manos.

Para tiros que están lejos, el secreto de la defensa es la actitud, los mejores defensivos creen que pueden llegar a cualquier balón, no importa dónde esté. No importa tanto la precisión sino que el balón salga alto a la mitad de la propia cancha.

Los fundamentos de una buena defensiva son disciplina, paciencia y conocimiento del contrario. Después de que el compañero ha decidido qué área bloquear le corresponde al defensivo decidir qué área cubrir, por ejemplo, si el bloqueo señala que va a cubrir la línea, el defensivo puede:

- ♦ Estar en diagonal desafiando el remate potente.
- ♦ Correr hacia la línea en el último momento para llegar a los tiros o dejadas del contrario.
- ♦ Iniciar en la línea y correr a la diagonal.
- ♦ Esperar en el centro de la cancha y decidir en el último momento hacia donde ir.

Cuando el compañero bloquea diagonal, simplemente se invierten estas tácticas.

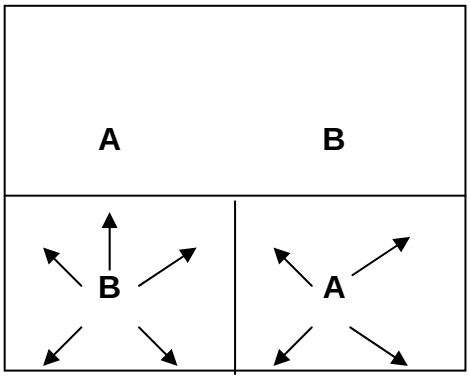
EJERCICIOS:

La buena defensa no sólo requiere buena habilidad física sino también gran sentido de la ubicación. Los siguientes ejercicios pueden ayudar a desarrollar ambas.

1. Para leer al atacante:
   Un compañero subido en una mesa del otro lado de la red, pega en trayectoria diagonal y luego hacia la línea dos ataques consecutivos en cada dirección; después pega aleatoriamente. Para entonces el jugador que defiende, ha visto los patrones de movimiento para cada dirección y puede predecir la trayectoria a partir de leer la posición de sus hombres o su brazo.

2. Ataque combinado:
   Ejercicio de defensa acomodada, remate por tercias; uno defiende, otro remata y otro acomoda primero; se defienden trayectorias preestablecidas y luego en cualquier velocidad, dirección y trayectoria.

3. Por parejas:
   Se divide el campo en dos mitades, se traza una línea al centro desde la red a la línea de fondo. Uno de los jugadores es el atacante y ejecuta 20 remates en cualquier dirección. Trayectoria y velocidad hacia la mitad de cancha que defiende su compañero, cada uno remata 20 balones el que más balones levante es el ganador. Después se hace este mismo ejercicio en la cancha completa.



4. Juego dos vs dos sin bloqueo a 20 puntos y con la acomodada ligeramente separada.

Consejos importantes para los jugadores

♦ Estar listo para moverse en cualquier dirección.
♦ Mantener el balón después de defender al menos con una altura de tres metros y separado de la red.
♦ Usar ambas manos para defender.
♦ Observar la aproximación y movimiento del brazo del contrario. ♦
Luchar por cada balón aunque parezca imposible.

5.10 CONCLUSIONES

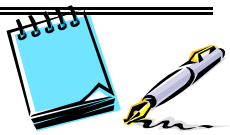
En este capítulo se han revisado los antecedentes y las técnicas básicas, así como las diferencias en cuanto al reglamento. En el nivel subsecuente se tratarán con mayor amplitud la preparación táctica física y mental, así como la estrategia, la organización de torneos de voleibol de playa y los cuidados que debe tener un jugador de esta espectacular modalidad del voleibol que ha sido el deporte con la evolución olímpica más rápida que ha sucedido.

5.11 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

Para poder hacer convenientemente las siguientes sugerencias es necesario que:
Los entrenadores hayan estudiado el capítulo con anterioridad.
Tener monitores para evaluar la ejecución de los ejercicios.
Tener el espacio adecuado para realizar los ejercicios, así como balones e implementos necesarios.

③ El conductor debe en un lenguaje claro y sencillo explicar el objetivo de este capítulo y cerciorarse de que quedan claros los objetivos, la razón de la presentación de este capítulo y la forma de abordar el voleibol de playa.
③ Realizar la demostración de cada uno de los elementos de desarrollo técnico.
③ Explicar la técnica adecuada en cada uno de los ejercicios.
③ Realizar todos los ejercicios y corregir los errores en los que incurran.
③ Enfatizar la importancia de la realización correcta de las técnicas incluso en los entrenamientos.
③ El entrenador deberá practicar cuando menos dos veces en una cancha de arena para llevar a cabo la ejecución de las variantes técnicas se ofrecen en el capítulo.

5.12 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Coloque en el paréntesis la letra que corresponde a la respuesta correcta

.

1. ¿En qué año reconoce el COI, al voleibol de playa como deporte olímpico? a. 1992 ( )
b. 1993
c. 1994
d. 1996

2. ¿En qué año es México sede por primera vez del Tour Mundial de voleibol de playa? ( )
a. 1994
b. 1999
c. 1997
d. 1992

3. Una indicación de la utilización del servicio por abajo es: ( )
a. Usarlo en condiciones difíciles para asegurar.
b. Sólo usarlo con principiantes por breve tiempo.
c. Usarlo como recurso para cambiar el ritmo.
d. Usarlo para controlar el balón a zonas cercanas a la red.

4. Es una característica del servicio con salto: ( )

a. El receptor tiene poco tiempo para ejecutar la técnica adecuada.
b. Puede romper el ritmo.
c. Es fácil de enseñar, como en el voleibol de sala.
d. Su trayectoria es impredecible.

5. Es un factor importante para la recepción: ( )
a. Iniciar el movimiento en el fondo de la cancha.
b. Fintar al que saca con una posición en movimiento.
c. Observar el vuelo del balón y anticipar una correcta posición.
d. Elevar el centro de gravedad corporal y ofrecer una plataforma para el rebote del balón con los antebrazos.

6. Cuando al acomodador le dice a su rematador bando o línea significa que: ( )

a. Debe dirigir su remate en dirección opuesta.
b. El bloqueo está por la banda o línea.
c. En la banda o línea no hay jugador defensivo.
d. El ataque debe enviarse cerca de la red.

7. Las formas de remate en el voleibol de playa son las siguientes: ( )
a. Remate de primero y segundo tiempo.
b. Remate en A, B, o C a media altura.
c. Remate fuerte y remate con cambio de velocidad.
d. Remate fuerte, remate colocado, remate al bloqueo.

8. El jugador no debe bloquear cuando: ( )
a. El atacante no está cerca de la red.
b. La recepción es dudosa.
c. Se piensa que el atacante ejecutará un tiro suave.
d. El acomodador es impreciso.

Instrucciones: Señale con una *V* en el paréntesis si el enunciado es verdadero y con una *V* si es falso.

9. El voleibol de playa sólo puede ser jugado después del voleibol de sala. ( )

10. El voleibol de playa tiene un alto índice de desgaste físico y requiere de gran dominio técnico. ( )

11. El voleibol de playa es un juego lento y cadencioso que se facilita por ser solo dos jugadores en la cancha. ( )

12. En un juego a ganar dos de tres sets, los dos primeros son a 15 puntos. ( )

13. En el mismo caso anterior, el equipo que llegue a 12 puntos gana aún sin la diferencia de dos puntos. ( )

14. En caso de tercer set no hay límite superior en la anotación después del punto ( )

15. Se puede volear el balón como ataque desde cualquier dirección siempre y cuando sea hacia delante. ( )

16. El bloqueo cuenta como contacto. ( )

17. El balón puede tocar en cualquier caso la red. ( )

18. Los jugadores pueden hacer pantalla para obstruir la visión del que recibe. ( )

19. La especialización en el voleibol de playa considera cuatro aspectos; acomodar, rematar, servicio y defensa. ( )

Instrucciones: Relacione las siguientes columnas escribiendo en el paréntesis que corresponda a la respuesta correcta.

Respecto al reglamento.

20. Es el formato del juego internacional	( )	a) 2 por equipo
21. Altura de la red para jóvenes menores de 14 años	( )	b) 2.12 m
22. Número de sustituciones por equipo	( )	c) 3 vs 3 o 4 vs 4
23. Altura de la red para niños menores de 12 años	( )	d) 2 vs 2
24. Número de tiempos fuera disponibles	( )	e) 2.24 metros
25. Orden al servicio	( )	f) Con cambios
26. Formato local de juegos	( )	g) No hay
27. Diferencia en la anotación respecto al voleibol de sala	( )	h) Alternado

Respecto a las señales del bloqueador.

28. Dedo índice hacia abajo	( )	a) El jugador cubrirá el balón en cualquier trayectoria
29. Dedos índice y central hacia abajo	( )	b) El bloqueador cubrirá la línea
30. Puño	( )	c) El jugador cubrirá con el bloqueo la trayectoria cruzada o diagonal
31. Mano abierta	( )	d) El jugador no bloqueará y regresará a defender a su zona

5.13 BIBLIOGRAFÍA

Addiechi, Federico, *Volleyball-Get Involved, on Court Guidelines,* Laussane, Ed. FIVB Beach Volleyball Department, 1997.

Hare, D., Sanderson, D. *A., Guide To Winning Doubles Volleyball,* California, Ed. Andy Burdin, Volleyball International Publications, 1997.

Kiraly, K., Shewan, B., *Beach Volleyball,* Estados Unidos, Ed. Human Kinetics, 1999.

Volley Tech, *Technical Review for Volleyball Coaches,* No. 2/92, 2/95. FIVB.

ANEXO

Hoja de respuestas

ANEXOS Parte práctica Plan competencia Preparación psicológica en voleibolde entre

El entrenador y el conocimiento científico

Nivel 2

HOJA DE RESPUESTAS

CAPÍTULO 1

1. b	36. v
2. b	37. v
3. c	38. v
4. a	39. f
5. b	40. f
6. c	41. f
7. a	42. v
8. b	43. f
9. b	44. f
10. d	45. v
11. b	46. f
12. b	47. v
13. b	48. f
14. a	49. f
15. c	50. v
16. a	51. v
17. d	52. v
18. c	53. v
19. a	54. v
20. b	55. f
21. e	56. b
22. c	57. a
23. b	58. c
24. c	59. a
25. a	60. b
26. d	61. b
27. b	62. b
28. a	63. a
29. e	64. a
30. d	65. a
31. c	66. d
32. v	67. a
33. f	68. b

34. f 35. f	69. c 70. e

CAPÍTULO 2

1. b	22. v
2. c	23. v
3. b	24. d
4. c	25. e
5. a	26. a
6. e	27. b
7. f	28. c
8. d	29. f
9. d	30. b
10. b	31. e
11. a	32. j
12. c	33. k
13. f	34. a
14. f	35. f
15. f	36. i
16. v	37. l
17. v	38. c
18. v	39. g
19. v	40. n
20. f	41. m
21. v	

CAPÍTULO 3

1. d	17. c
2. a	18. b
3. a	19. s
4. b	20. n
5. c	21. s
6. f	22. s
7. d	23. f
8. b	24. v
9. c	25. v
10. a	26. f
11. b	27. c
12. d	28. a
13. c	29. b
14. a	30. c
15. a	31. b
16. d	32. a
	33. e

CAPÍTULO 4

1. b	14. f
2. d	15. a
3. f	16. c
4. c	17. b
5. a	18. a
6. e	19. b
7. c	20. a
8. b	21. a
9. a	22. b
10. c	23. b
11. c	24. a
12. f	25. c
13. v	26. d
	27. b

CAPÍTULO 5	
1. b	16. v
2. b	17. v
3. b	18. f
4. a	19. f
5. c	20. d
6. c	21. e
7. d	22. g
8. a	23. b
9. f	24. a
10. v	25. h
11. f	26. e
12. f	27. f
13. v	28. b
14. v	29. c
15. f	30. d
	31. a

PLAN DE ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA

El plan anual de entrenamiento y competencia es un documento escrito que refleja un esfuerzo racional y sistemático por parte del entrenador para desarrollar la capacidad de rendimiento de sus atletas en un determinado momento durante las competencias decisivas; es decir, alcanzar la forma deportiva en un momento específico ya que ésta no puede mantenerse durante mucho tiempo. El entrenador proporciona a través de un plan predeterminado, un incremento de nivel de sus jugadores mediante el entrenamiento constante y una adecuada selección progresiva de ejercicios físicos y habilidades técnico-tácticas que van de lo general a lo específico y de lo sencillo a lo complejo.

El proceso de planificación permite establecer la relación de los componentes de la preparación para diseñar cada sesión de entrenamiento y con ello alcanzar los objetivos

y metas para cada periodo de preparación, además nos permite identificar los aspectos débiles y las fortalezas de nuestro equipo.

El ciclo de entrenamiento se divide en tres periodos que son: preparatorio (que a su vez se subdivide en general y específico), competitivo y transitorio.

Cada periodo y cada etapa tiene objetivos y metas específicas que son transferidos en tareas, medios y métodos que juntos conforman la carga de entrenamiento. El plan anual es un documento que tiene un orden secuencial y un sistema de periodización lógico y coherente que incluye las características de las unidades de entrenamiento y su relación con los contenidos para las semanas, los meses y la temporada completa.

FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

El desarrollo del plan de entrenamiento y competencia debe estar basado en los siguientes aspectos:

a. Fases del desarrollo de la forma deportiva
b. Nivel de desarrollo deportivo de los jugadores como punto de partida para la dirección del entrenamiento
c. Programa de competencias

a. Fases del desarrollo de la forma deportiva

La forma deportiva puede ser definida como el estado óptimo de la preparación de los deportistas en el momento preciso dentro de un ciclo de entrenamiento y este proceso tiene tres fases consecutivas:

- ♦ Adquisición
- ♦ Mantenimiento (estabilización relativa)
- ♦ Pérdida Temporal

La primera fase: se caracteriza por un desarrollo de las capacidades funcionales del organismo y la estructuración básica de las habilidades técnicas; obviamente el punto más alto de rendimiento en calidad y cantidad que se alcanza en el futuro depende del trabajo desarrollado durante esta fase.

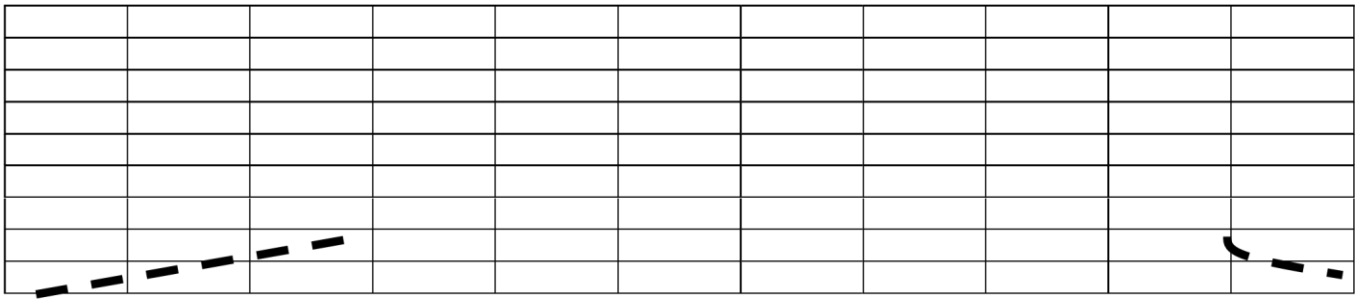
La segunda fase: consiste en la estabilización y perfeccionamiento de las habilidades técnico-tácticas, y la preparación física específica y psicológica formando los hábitos de competencia, es posible que los programas de competencia duren varios meses, por lo que en esta segunda fase resulta inevitable tener variaciones importantes de la competencia.

La tercera fase: se caracteriza por un decaimiento temporal de la forma deportiva y por una regeneración desde el punto de vista fisiológico y psicológico que es necesario para iniciar un nuevo ciclo de entrenamiento. **El atleta debe mudar su vieja forma deportiva y crear los prerrequisitos para adquirir una nueva**.

A continuación se presentan unas gráficas que ejemplifican en diagrama los principales tipos de dinámica de las cargas de entrenamiento y su relación con las competencias en el ciclo anual. Las crestas corresponden a los principales momentos de competencia durante el año, y pueden ser una o varias. El primero, corresponde al periodo preparatorio, el segundo y el tercero al competitivo y transitorio, respectivamente.

Se puede observar en un ciclo de entrenamiento la existencia de uno o varias crestas que indican los momentos de adquisición de la forma deportiva de acuerdo al número de competencias importantes.

I



I II III IV V VI VII VIII IX X XI

MESES DEL CICLO

1	2	3
PREPARATORIO	**COMPETITIVO**	**TRÁNSITO**

FASES DE DESARROLLO DE LA FORMA DEPORTIVA

Periodización simple (monocíclica)

Este tipo de periodización se da cuando hay un solo periodo de competición previsto en el ciclo anual de entrenamiento. La periodización simple consta de tres periodos, es decir un solo macrociclo dentro del ciclo anual de entrenamiento; dicho macrociclo está formado por el periodo preparatorio, periodo de competiciones y periodo de tránsito.

II

MESES DEL CICLO

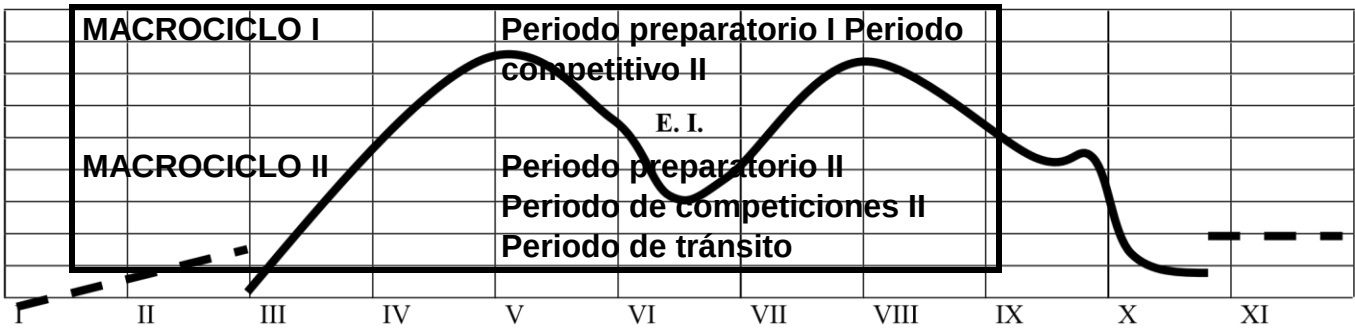
PREPARATORIO I COMPETITIVO I PREP. II COMPETITIVO II TRÁNSITO

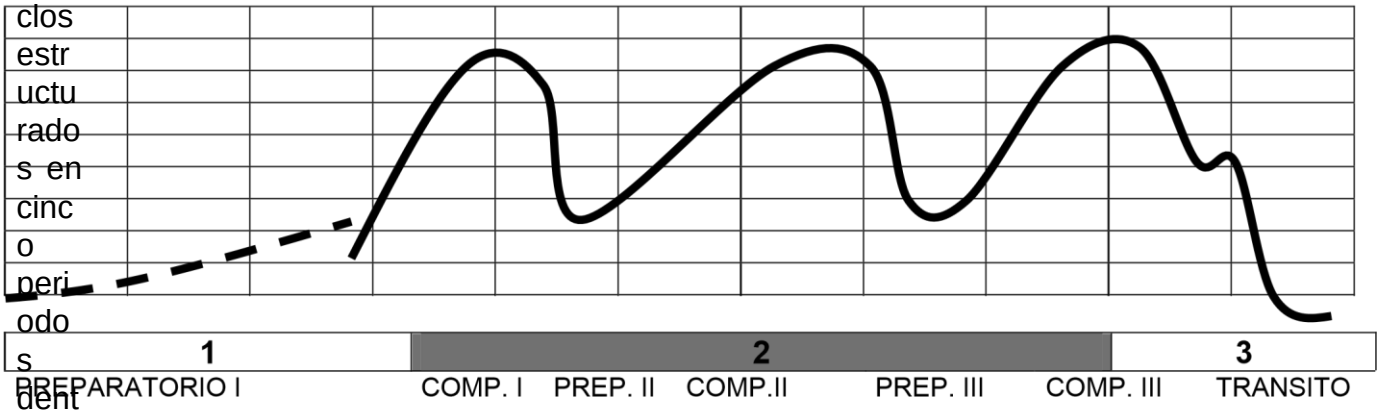
E. I. Etapa intermedia

FASES DE DESARROLLO DE LA FORMA DEPORTIVA

PERIODIZACIÓN DOBLE (BICÍCLICA)

Se da cuando hay dos periodos de competición previstos en el ciclo anual de entrenamiento. Consta de dos macrociclos estructurados en cinco periodos dentro del ciclo anual de entrenamiento:





FASES DE DESARROLLO DE LA FORMA DEPORTIVA

PERIODIZACIÓN TRIPLE (MÚLTIPLE)

Consta de siete periodos, ocurre cuando en el año de entrenamiento ciclo anual, existen tres periodos de competición. Se divide en tres macrociclos, cada uno de ellos con un periodo de preparación y un periodo competitivo y se eliminan periodos de tránsito.

Esta triple periodización tiene como objetivo central garantizar el mayor resultado al final del tercer macrociclo. Es por eso que no sólo basta garantizar el desarrollo de la forma deportiva en los diferentes periodos sino que es necesario que los contenidos en cada uno de ellos, respondan plenamente al objetivo central del tercer macrociclo.

En el primer macrociclo, el periodo preparatorio será el de más larga duración y en éste se emplearán los medios de entrenamiento más generales por ser el de preparación básica, dirigidos a lograr las más altas capacidades de rendimiento.

En el segundo macrociclo predominan la aplicación de medios especiales del entrenamiento. Existen diferentes criterios en cuanto a la duración del tercer macrociclo. En la actualidad los científicos deportivos coinciden que su duración mínima debe ser de ocho semanas para garantizar el cumplimiento de tareas.

En un ciclo de entrenamiento se puede observar la existencia de varias crestas que indican los elementos de adquisición de la forma deportiva de acuerdo al número de competencias importantes.

b. Nivel de entrenamiento de los jugadores como punto de partida para la dirección del entrenamiento

El concepto básico de dirección de entrenamiento necesita de un constante análisis del estado actual de los atletas para encontrar los medios y métodos adecuados para alcanzar el estado ideal. La dificultad en identificar el estado actual son los medios que el entrenador usa para evaluar, entre los más utilizados encontramos: un diagnóstico subjetivo del rendimiento en competencia, un examen médico, resultados de pruebas en cualidades físicas y habilidades técnicas, lo que nos da una información parcial del complejo de la capacidad de rendimiento. No existe un modelo diagnóstico que nos permita reproducir exactamente las condiciones de competencia en el entrenamiento, de tal manera que la dirección del entrenamiento y sus alcances están en función de los limitados métodos analíticos del entrenador y de suposiciones altamente subjetivas.

En el voleibol existen tres estadios en la vida de un jugador que en términos generales pueden ser: iniciación, desarrollo y perfeccionamiento. El entrenador debe identificar en qué estadio se encuentran sus jugadores o su equipo para proporcionar los ejercicios que aumenten el nivel de rendimiento de éste. Así pues, esto determinará el énfasis en las tareas; por ejemplo, desarrollo de la fuerza, resistencia, rapidez, técnica, también determinará la estructura de la carga como son volumen, intensidad, relación trabajorecuperación, etcétera.

Se puede decir que el incremento del nivel de entrenamiento de los jugadores es el resultado de alcance de los objetivos, que son caracterizados por poseer los contenidos adecuados, con una dosificación de carga correcta y un programa de competencias acorde a las posibilidades del equipo.

c. Programa de competencias

El programa de competencias debe ser cuidadosamente planeado y corresponder al nivel que van alcanzando los jugadores para evaluar la eficacia del plan de entrenamiento, determina la periodización de las competencias preparatorias así como la forma en que se preparará al equipo para su clasificación en eventos oficiales de mayor nivel. En función de la competencia fundamental se planea alcanzar la forma deportiva en ese momento.

Cuando existen muchas competencias sin planeación, existe el riesgo de no desarrollar metodológicamente los factores que deben ser corregidos durante el entrenamiento, perdiendo de vista los objetivos que se establecieron en la planificación para un

desarrollo armónico de los jugadores; en estos casos, el entrenador hace un poco de todo al mismo tiempo, es decir, agrupa los aspectos técnicos, físicos, tácticos, utiliza muchos ejercicios y cargas específicas de competencia, sin corregir ni desarrollar lo que puede producir estancamiento o regresión del rendimiento.

¿Qué tan frecuentes deben ser las competencias? y ¿cómo debe ser la relación entrenamiento-competencia durante el periodo competitivo? Si la competencia fundamental está aún lejos y se puede participar en una liga, se recomienda distribuir uniformemente los juegos y entrenamientos; la competencia puede ser a intervalos de 10 a 14 días, así podemos trabajar en los entrenamientos los aspectos débiles observados en cada juego. Si la estructura de competencia es de tipo torneo, en la que se pueden confrontar rivales muy fuertes durante uno o dos días, se recomienda un evento de este tipo por mes, esto permite incluir competencias preparatorias y concentrarse durante el entrenamiento en el desarrollo de los factores que estabilicen el nivel de rendimiento.

PASOS PARA LA PLANEACIÓN

a. Diagnóstico

En este apartado debemos identificar las características de nuestros jugadores y su preparación y competencia, por ejemplo:

- ♦ Experiencia y resultados de los jugadores en eventos de carácter estatal, nacional e internacional como titulares y suplentes
- ♦ Total de horas disponibles para la preparación antes de la competencia fundamental
- ♦ Análisis de los resultados en pruebas físicas, técnicas y psicológicas especificadas para el voleibol
- ♦ Condiciones de entrenamiento, horarios, instalaciones, material, implementos, etcétera

b. Pronóstico

El pronóstico es una estimación real de los resultados que obtendrá nuestro equipo en las competencias más importantes del año, desde las eliminatorias municipales y estatales hasta el nacional en caso de competencias domésticas.

c. Objetivos específicos del entrenamiento

Una vez que el entrenador ha identificado el punto de partida (diagnóstico) y ha establecido una meta, debe determinar los contenidos de preparación física, técnicotáctica y psicológica que pretende alcanzar con sus jugadores en el punto más alto de rendimiento, el siguiente es un ejemplo de los aspectos de la preparación del deportista en los que se deben concentrar los objetivos específicos de entrenamiento:

♦ **Preparación física: Desarrollo**

- ③ Resistencia aeróbica
- ③ Resistencia anaeróbica
- ③ Fuerza general (para jóvenes) o fuerza máxima (para avanzados)
- ③ Fuerza explosiva
- ③ Resistencia muscular (de la fuerza)
- ③ Coordinación ③ Rapidez ③ Agilidad
- ③ Flexibilidad

♦ **Preparación técnica: Adquisición y estabilización**

- ③ Mantenimiento de la técnica básica
- ③ Adquisición de variantes de la técnica básica a la técnica avanzada
- ③ Estabilización de la técnica con relación a los requerimientos de la competencia (intensidad óptima)
- ③ Mantenimiento del ritmo y sincronización en la ejecución de la técnica

♦ **Preparación táctica: Adquisición y estabilización**

- ③ Servicio-recepción y transición del ataque y la defensa
- ③ Defensa vs ataque en la red y contraataque
- ③ Defensa vs contraataque

♦ **Preparación psicológica: Mejoramiento**

- ③ Fuerza de voluntad vs incremento de la carga
- ③ Fuerza de voluntad vs esfuerzo máximo en competencias importantes
- ③ Control de ansiedad y el estrés
- ③ Actitud positiva
- ③ Autodisciplina

En las siguientes tablas se dan algunos ejemplos sencillos de la periodización, distribución de contenidos de entrenamiento y porcentaje de tiempo asignado a los principales aspectos de la preparación de los voleibolistas.

EJEMPLO DE PERIODIZACIÓN DE UN CICLO DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES (15-18 AÑOS)

PERIODO PREPARATORIO			
ETAPAS	**OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO**	**MEDIOS**	**CARGA**
1	1. Incremento de la carga mediante elevación del volumen 2. Físico ③ Resistencia aeróbica (8 a 12 semanas) ③ Resistencia de la fuerza (6 semanas) ③ Fuerza general (4 semanas) ③ Flexibilidad ③ Coordinación 3. Técnica ③ Mantenimiento de la técnica básica ③ Aprendizaje de variantes o de técnicas avanzadas 4. Tácticas de equipo ③ Mantenimiento de la táctica básica	Ejercicios generales de 30 a 40% Ejercicios especiales del 0 al 10% Ejercicios complejos de 50 a 60% del tiempo de entrenamiento	Alto volumen de contactos con el balón Intensidad media, menor que todas las etapas subsecuentes
2	1. Físico ③ Resistencia anaeróbica (6 a 8 semanas) ③ Fuerza explosiva (4 semanas) ③ Flexibilidad 2. Técnica ③ Estabilizar habilidades con cargas específicas para la competencia 3. Táctica de Equipo ③ Introducir nuevas tácticas para aprovechar las características de los jugadores	Ejercicios generales de 0 a 10% Ejercicios especiales del 20 al 30% Ejercicios complejos aproximadamente 70% de entrenamiento	Se reduce el volumen de contactos con el balón de voleibol La intensidad se incrementa gradualmente hasta los requerimientos de la competencia

1	1. Física ③ Mantenimiento de la fuerza y la resistencia ③ Velocidad de ejecución ③ Agilidad 2. Técnica ③ Mantenimiento del ritmo y sincronización de la ejecución 3. Tácticas de Equipo ③ Aprendizaje de tácticas avanzadas ③ Estabilizar el esquema y las combinaciones tácticas ③ Sincronización y cooperación entre los jugadores	Ejercicios complejos Ejercicios generales 0 al 10% Ejercicios especiales 10 a 20% Ejercicios complejos 70 a 80%	Alta intensidad, volumen medio
2	1. Aspectos técnico-tácticos que deben ser determinados con relación al oponente 2. Preparación psicológica para máximos esfuerzos 3. Seguridad y confianza en sí mismos	Ejercicios generales de 0 a 10% Ejercicios especiales del 20 al 30% Ejercicios complejos aproximadamente 70% de entrenamiento	Se reduce el volumen de contactos con el balón de voleibol La intensidad se incrementa gradualmente hasta los requerimientos de la competencia

1	1. Recuperación activa 2. Regeneración física y psicológica	Ejercicios generales	Mantener buena condición física

PORCENTAJE DE TIEMPO ASIGNADO A LOS PRINCIPALES ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA EN EL ENTRENAMIENTO

MESES	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
SEMANAS	33, 34, 35,	36, 37, 38, 39, 40, 41	42, 43, 44, 45	46, 47 48, 49	50, 51, 52	1, 2, 3, 4	5 , 6	7, 8, 9, 10	11, 12, 13, 14	15, 16, 17, 18	19, 20. 21
COMPETENCIAS	0	CONTROL	PREPARATORIAS	PRIMERAS ELIMINATORIAS	VACACIONESNAVIDAD	ELIMINATORIAS ESTATALES	PREPARATORIAS		REGIONAL		NACIONAL
MESOCICLOS	1	2	3	4		5	6	7	8	9	10
ETAPA	I			II		III				IV	
PERIODO	PERIODO PREPARATORIO					PERIODO COMPETITIVO					
P. FÍSICA		60%	40%	30%	20%		30%	20%		10%	
P. TÉCNICA		30%	30%	40%	40%		40%	30%		30%	

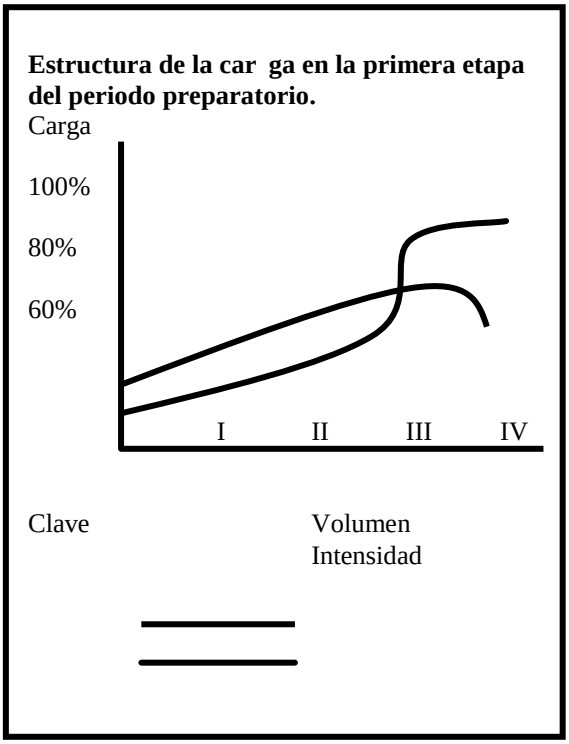
P. TÁCTICA	10%	105	30%	40%		30%	50&	60%	

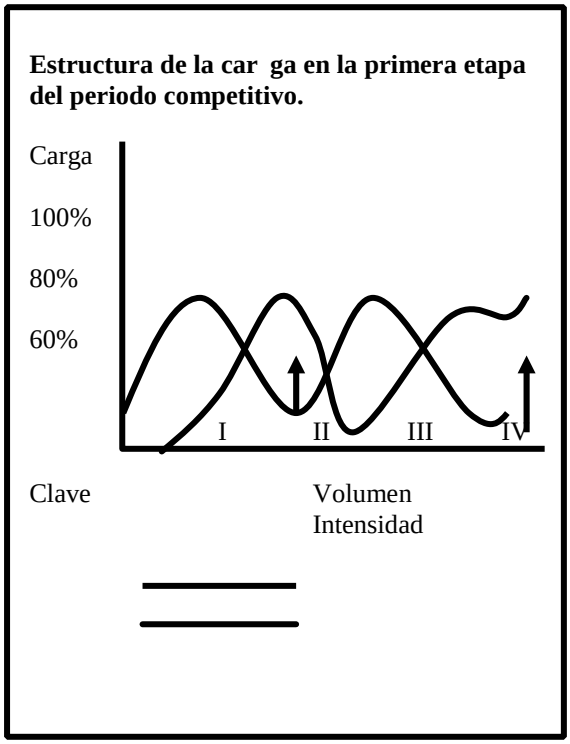
DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS DE ENTRENAMIENTO

	Septiembre Octubre Noviembre Diciembre Junio Febrero Marzo Abril Mayo			
RESISTENCIA	Resistencia aeróbica (8 a 10 semanas)	Resistencia anaeróbica (6 a 8 semanas)		Resistencia específica para el voleibol
FUERZA	Resistencia de la fuerza (6 semanas)	Fuerza general (4 semanas)	Fuerza explosiva-potencia (4 semanas)	Mantenimiento
FLEXIBILIDAD	DESARROLLO			MANTENIMIENTO
RAPIDEZ Y AGILIDAD	LIGERO DESARROLLO			DESARROLLO
TÉCNICA	Mantenimiento: técnica básica Aprendizaje: nuevas o más complejas técnicas	Estabilización de la técnica en situaciones variadas		Mantenimiento del ritmo y la sincronización

TÁCTICA	**Mantener las combinaciones tácticas básicas**	**Aprender nuevas formaciones y combinaciones tácticas**	**Estabilizar las formaciones y combinaciones tácticas, poner énfasis en la velocidad de ejecución y la sincronización de los jugadores**

El periodo preparatorio se caracteriza por un incremento progresivo del volumen a mediana intensidad, además se van incrementando las horas de entrenamiento debido a que pretendemos una mayor carga de esfuerzo físico y también un alto volumen de ejercicios técnicos en los que el jugador tenga la mayor cantidad de contactos con el balón, desplazamientos y acciones que consoliden la técnica fundamental. Las siguientes figuras muestran hipotéticamente el comportamiento de la carga y su diferencia entre los periodos preparatorios y competitivo.





El periodo competitivo se caracteriza por una elevación de la intensidad con el objeto de estabilizar el rendimiento de la competencia, sin embargo este aumento, debe permitir una fluctuación, es decir, no debe ser lineal, sobre todo si se trata de un periodo largo que permita una regeneración tanto física como psicológica, pero siempre con la tendencia a obtener el máximo nivel competitivo justo antes de la competencia principal. En este periodo los ejercicios complejos y parecidos al juego son los que predominan.

BIBLIOGRAFÍA

1. Asociación de Entrenadores Americanos de Voleibol: *Guía de voleibol de la A. F. A. B.* ,Barcelona, Paidotribo,.1994

2. Blume, G. *Voleibol* ,México,. Roca.

3. Christmannn, E., Fago, Klaus. *Manual del voleibol* ,Hamburgo, Rowohlt,1987

4. Fiedler, M. *Voleibol* ,Buenos Aires, Stadium.

5. Harre, D. *Teoría del entrenamiento* ,Buenos Aires, Stadium.

6. Kleschov, Y., Tiurin, V., Furaev, Y. *Preparación táctica de los voleibolistas,* La Habana, Pueblo y Educación, 1997

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN VOLEIBOL

El voleibol es un deporte de alta exigencia técnica y física y aún más la psíquica, sus componentes tácticos son tan variados y numerosos, que obligan a los deportistas y al entrenador a una participación emocional intensa, en la que la rapidez con la que transcurren las acciones es también, la rapidez con la que hay que pensar en alternativas de solución para tomar decisiones respecto a la jugada en desarrollo y a la próxima jugada. En la reducida cancha para el alto número de jugadores, las funciones de cada posición son diversas pero relacionadas y distribuyen las posibilidades de éxito o de fracaso en cada jugador, tantas emociones y tan diversas personalidades y motivaciones juntas en un equipo, hacen que reflexionemos acerca de la realidad que demuestra que los entrenadores y deportistas entrenen con mucho sudor sólo el cuerpo. Sin embargo, el cerebro, el pensamiento y las emociones, necesitan ser consideradas seriamente dentro del proceso de entrenamiento. En el voleibol, la psicología se introduce a través de dos clases de aplicación; la primera como aplicación parcial del análisis de los distintos procesos psíquicos, estados emocionales y personalidades de los atletas y la segunda es una aplicación general concerniente a lo que sucede en el amplio campo del entrenamiento y competencia.

La preparación psicológica del voleibolista, debe ser considerada como un subsistema dentro del sistema general de entrenamiento y debe tener prioridad, ya que la actividad de toda persona está relacionada con su estado psíquico el cual determina la calidad de su actividad. Por tanto, en este capítulo trasladaremos los conceptos y elementos teóricos de la psicología del deporte más útiles para los entrenadores (que dicho sea de paso, es la psicología de la personalidad en las condiciones de la actividad deportiva), a las características del voleibol y las exigencias que éste tiene de los entrenadores y jugadores para constituir los contenidos de la preparación psicológica de los voleibolistas.

Preparación psicológica

En la actualidad, se plantea que entre otras cosas, la estabilidad de los resultados deportivos depende del grado de madurez de la personalidad y de los motivos del atleta, la perseverancia, el grado de disposición para competir, el nivel de compromiso y responsabilidad son objeto de un trabajo metodológico definido dentro de la preparación psicológica y ésta a su vez debe considerarse, como una parte integral del sistema de entrenamiento que no sustituye ni puede ser sustituida por ninguna otra parte del entrenamiento. En sí, la preparación psicológica está dirigida a incrementar la resistencia o fuerza psíquica del atleta, así como a la habilidad de identificar el aumento de su nivel de rendimiento gracias a su autoconfianza.

La información sobre la preparación psicológica se presenta a los entrenadores no sólo como parte de la preparación sino también del bienestar de los atletas en la interacción de entrenador-jugador. En la preparación psicológica se progresa de la siguiente manera: entrenamiento personal, perfeccionamiento personal y educación personal. La preparación psicológica no sólo está presente en la competencia, de hecho las tareas de la psicología del deporte se pueden agrupar de la siguiente manera:

- El estudio de las características psicológicas generales y especiales de la actividad deportiva (voleibol) lo que sirve de base al proceso de aprendizaje y entrenamiento.

- El estudio de las peculiaridades de la personalidad del deportista y las modalidades que se requieren para el voleibol, lo que da lugar a la educación del jugador y a un mayor rendimiento deportivo.

De este sencillo esquema, se deriva la preparación psicológica del atleta para las competencias, cuyo propósito fundamental es garantizar el estado psicológico óptimo del atleta para que sea capaz de movilizar todos sus recursos psíquicos y físicos en el juego competitivo.

A continuación se discutirán los siguientes principios de la preparación psicológica:

1.- Modelaje.
2.- Variación y gradación del estrés.
3.- Regulación de la tensión mental.
4.- Individualización 5.-
Socialización.

MODELAJE

El mecanismo de modelaje en el entrenamiento y sus variantes, es muy útil en la creación de un gran número de patrones eficientes y flexibles para solucionar problemas que aparecerán durante la competencia, la misión actual del modelar el entrenamiento, consiste en reducir las diferencias entre el entrenamiento y la competencia. En este sentido, se deben desarrollar las distintas clases de estrés que se darán durante la competencia, anticipando las condiciones para ayudar a evitar los errores por falta de adaptación, insuficiente o excesiva información sorpresa en el desempeño propio y del contrario, etcétera.

Al modelar el entrenamiento, simulamos las condiciones de la competencia por venir, horario, lugar, situaciones de juego, atmósfera social, público, árbitros, etcétera, después simulamos las variantes tácticas y estratégicas del oponente a la ofensiva y a la defensiva y finalmente simulamos los estados mentales óptimos de los jugadores con los factores de estrés que intervienen.

Modelar el entrenamiento nos permite crear un alto nivel de concentración en el jugador sin medios verbales, lo que hace que el entrenamiento sea como la competencia y la competencia como el entrenamiento.

La efectividad de modelar el entrenamiento depende de un adecuado análisis de las condiciones, situación esperada y de la aplicación creativa de los beneficios del modelaje del entrenamiento.

El entrenador debe usar adecuada y gradualmente esta evidente reciprocidad o ir construyendo la competencia más importante de la temporada para obtener un manejo natural y efectivo de las emociones durante el juego.

VARIACIÓN Y GRADACIÓN DEL ESTRÉS

La actitud deportiva posee dos procesos que se retroalimentan: el entrenamiento y la competencia, el primero de carácter formativo y el segundo con sus particularidades agonísticas, es un hecho único en cada ocasión que va trascendiendo en la vida del

entrenador y jugador. Debido a otros procesos en el deporte, la preparación psicológica abarca desde el estudio de las exigencias psicológicas del voleibol hasta el diagnóstico de la personalidad del atleta, así como el establecimiento de los programas de entrenamiento psicológico para formar y desarrollar las capacidades y disposiciones para competir.

La preparación del deportista implica una variación y gradación de la sobrecarga emocional (estrés) que contiene el voleibol a lo largo de todo el proceso de entrenamiento. La variación y gradación del estrés está basada en las teorías estímulorespuesta del aprendizaje, especialmente en la progresión por fases de la automatización y las condiciones de la transferencia efectiva, el propósito de la gradación del estrés físico y mental reside en el proceso permanente de habituarse y deshabituarse a estímulos que tienen estrecha relación con variables dependientes e independientes del rendimiento, por ejemplo: las condiciones de la competencia, personalidad del atleta y su tolerancia a la carga emocional.

Como regla general, la gradación del estrés debe ser paralela con aquellas variables que pertenecen a la competencia.

Los “puntos pico” de estrés se deben ir alcanzando progresivamente en los microciclos anteriores a la competencia, la gradación debe permitir una óptima resolución hemostática, es decir, incrementar la sobrecarga emocional y luego volver a la calma.

La variación en el estrés es dirigida sobre todo hacia el desarrollo de respuestas efectivas a las situaciones de competencia, en el entrenamiento se deben crear condiciones variadas de estrés o sobrecarga emocional y lograr que el jugador las resuelva en el contexto de su participación como parte del equipo. Esto es la base de una transferencia positiva y además evita que el entrenamiento sea aburrido, es decir, hace el entrenamiento más emocionante y emocional.

La efectividad de la gradación y la variación del estrés se puede incrementar por medio de diferentes combinaciones de ejercicios en los que se trabaja contrarreloj o en intervalos no acostumbrados o bien por metas en las que tiene que cumplir una serie de puntos para terminar el ejercicio.

EJEMPLO:

A sirve a B,C,D, éstos dan pase al acomodador y uno de los tres remata como zaguero a la zona cinco cada tres remates consecutivos acertados son un punto, para cambiar de posición o ejercicio cada tercia debe hacer 5 puntos.

Si los remates no son consecutivos hasta 3 no hay punto y regresamos a 0 aciertos, por ejemplo pueden acertar un remate y fallan el tercero, entonces regresan a 0.

REGULACIÓN DE LA TENSIÓN MENTAL

La regulación de la tensión mental está basada en el concepto de movilización neuro humoral específica y no específica y la energización del individuo; la tarea de los niveles de activación ("el efecto de despertar") busca una explicación unificada de los distintos procesos emocionales y el entendimiento de su dinámica e influencia en el individuo.

El nivel de tensión mental es coherente con el nivel de rendimiento alcanzado, esta dependencia no es lineal, lo que relativamente significa que el nivel de tensión óptima corresponde con el máximo nivel de rendimiento.

La resolución de la tensión mental hacia su punto óptimo constituye el problema práctico principal de la influencia psicológica en el jugador.

El origen de la tensión mental es complicado, su progreso es individual e intervienen muchas variables, conocidas y desconocidas, manifiestas y ocultas, principales y parciales; la fuente de estas variables es la vida al exterior y al interior del ser humano, incluyendo los aspectos sociales íntimos de trabajo y de vida deportiva.

La complejidad de la tensión mental y su influencia en el rendimiento no sólo es un problema de intensidad sino también del momento en el que inicia respecto a la competencia; de acuerdo a esto, es posible clasificar diferentes tipos de tensiones mentales inconvenientes: excesivamente alta o baja y prematura o retardada. En muchas situaciones la óptima intensidad y oportunidad de la tensión mental, se convierte en un programa de entrenamiento bien planeado, a veces se confunde este estado de auge emocional con alguna solución mágica o superstición, sin embargo, el deportista bien entrenado y con la tensión mental adecuada experimenta el deseo de competir.

Los medios psicológicos para alcanzar el estado de tensión mental óptimo pueden ser los siguientes: programación del rendimiento, conciencia de la condición física, reducción de la responsabilidad, verbalización, entrenamiento ideomotor y mental. Esta clasificación no proviene de las teorías y conceptos psicoterapéuticos sino de las relaciones entre rendimiento e influencia educativa del entrenador y de la educación misma del atleta y representan problemas generales que aparecen en la práctica.

LA INDIVIDUALIZACIÓN

El principio de la individualización se origina de las diferencias entre individuos y los cambios al interior del individuo que conciben a cada persona como único. La

individualización está directamente en contra del entrenamiento generalizado, la colaboración entre el entrenador y el jugador constituye la base psicológica de la individualización, ambos tienen que conocerse uno al otro como si fuesen ellos mismos. Si el jugador puede identificar estados emocionales que preceden a los buenos logros en competencia y el entrenador puede grabar o reproducir qué tipo de comportamiento corresponde a los buenos resultados, entonces es posible aprender de forma mutua, las tareas necesarias para mejorar el nivel de rendimiento, y sobre todo, le permite al entrenador desarrollar los contenidos y metas de entrenamiento que corresponden a la educación y desarrollo de la personalidad del jugador.

SOCIALIZACIÓN

El principio de la socialización, se origina de las interacciones deportivas, el término de competencia o combate deportivo simboliza y caracteriza estas interacciones y sus diferentes niveles (naturaleza y sociedad) sus polos opuestos (individuo-grupo) y sus intenciones (educación-rendimiento).

La efectividad social en un grupo deportivo, está basada en la mutua cooperación y competencia al interior del grupo, si la competición prevalece, entonces las relaciones hostiles se incrementan y la tolerancia mutua, cohesión, identificación, etcétera, decrecen. Si la cooperación prevalece, ésta ayuda a crear relaciones amigables entre los jugadores pero decrecen sus demandas mutuas y su competitividad.

Las relaciones amigables y no amigables quizá sean de diferente origen en términos de la efectividad del grupo, es necesario tomar en cuenta el grado de competición y colaboración que se requieren para un clima de desarrollo en el entrenamiento y competencia. Cooperación sin competición y competición sin cooperación; son extremos indeseables, el balance entre estos dos aspectos está en manos del entrenador y depende de su estilo de manejar al grupo. Una actitud de observación y evaluación hacia el grupo ayuda a crear este balance, en cambio los factores subjetivos ayudan a desequilibrar este balance.

También es importante conservar una atmósfera competitiva para mantener las aspiraciones de los jugadores jóvenes de pertenecer al grupo. Cada miembro del equipo tiene que pelear diariamente por su membresía; con su esfuerzo, mejora de rendimiento y respeto a las normas y valores del equipo. Para mantener una buena cooperación es de gran ayuda delegar equitativamente las tareas en el grupo, no permitir roles como “estrellas” o “novatos”.

El voleibol es un deporte que se caracteriza por esfuerzos máximos y una estrecha interacción en el trabajo de equipo y profunda cohesión, aquí y en todas partes el trabajo de equipo significa cooperación entre individuos que trabajan por una meta común, la cooperación existe en todas las facetas de la vida y es parte integral de cada éxito.

Quizá la mayor recompensa de pertenecer a un equipo es el desarrollo de una larga amistad, ésta es el resultado de la interacción entre cada individualidad trabajando para ver a su equipo alcanzar la meta juntos, los resultados son temporales, la amistad es para siempre.

El desarrollo de una cohesión en el equipo es una de las más difíciles tareas que enfrenta el entrenador, y lo primero que debe tener son jugadores deseosos de cooperar, sacrificarse y trabajar duro para tener un grupo con cohesión, cada jugador debe anteponer su equipo a sí mismo. Esto no quiere decir pasar a un segundo plano, sino más bien procurar el bienestar del equipo aun por encima de sus metas personales; así el se convertirá en un jugador y elemento de primer plano para su equipo y no a expensas de él, de modo que junto con sus compañeros obtendrá más que por sí sólo.

Según Tutko y Richards antes de que exista la cohesión de un equipo deben prevalecer las siguientes condiciones:

- Respeto mutuo: Los jugadores y el entrenador deben valorar y apreciar a cada individuo, esto se logra cuando cada jugador entiende la dificultad del otro para enfrentar el juego.

- Comunicación efectiva: Cada jugador debe comunicarse y entender a los otros como desearía que lo hicieran con él.

- Metas comunes: Debe existir una creencia o aceptación en la filosofía del equipo y en los planes que se siguen para conseguir las metas.

- Trato justo: Cada jugador necesita sentir que es tratado justamente y que se le da la oportunidad de desarrollar sus talentos al máximo, ya sea como titular o sustituto.

Desarrollo de la cohesión

Para desarrollar la cohesión del equipo, se recomienda:

1.- Hacer que el jugador valore la responsabilidad y dificultad de los otros respecto al juego, por ejemplo: cambiar sus posiciones en la cancha, esto desarrollará mayor respeto por el trabajo de los demás.

2.- Hacer que el jugador observe y registre los esfuerzos de otros jugadores y sus posiciones, por ejemplo: llevando estadísticas, observando el esfuerzo, analizando la competición.

3.- Conocer algo personal de cada jugador, por ejemplo: sus antecedentes, fecha de cumpleaños, preferencias, etcétera.

4.- Hacer que se sientan los jugadores parte del equipo, deben saber y que su voz es escuchada, por ejemplo: cada jugador podrá hablar en privado con el entrenador.

5.- Establecer metas y enorgullecerse de su cumplimiento, por ejemplo: las metas individuales y de equipo deben ser alcanzadas con éxito, cada pequeño logro cuenta.

6.- Permitir al jugador su status dentro del equipo y dar la justificación de dicho status, por ejemplo: evidencia objetiva, decisión objetiva, el jugador debe saber sus fortalezas y debilidades, para que pueda entender su posición.

7.- Enfatizar el valor de la disciplina, por ejemplo: cada cual debe realizar las labores de equipo, entre más disciplinado sea el equipo será más factible manejar cualquier situación.

Como hemos visto, el comportamiento y regulación de las emociones en el voleibol es de gran importancia, el trabajo mental al acompañar al trabajo físico regula y estructura las funciones superiores del cerebro, por tanto las desarrolla y perfecciona, mejorando las habilidades intelectuales y las cualidades de la personalidad del atleta. En el entrenamiento se pone de manifiesto la unidad entre lo psíquico y lo biológico, existe un proceso mutuo de desarrollo perfeccionamiento y estructuración de funciones.

BIBLIOGRAFÍA

Federation Internationale de Volleyball: Coaches Digest, Laussane, Lors Have Padersen. FIVB, 1997.

Tutko, A. Richards, *Psicología del entrenamiento deportivo,* Buenos Aires, Stadium,1984.

Volley Tech, *Technical Review for Volleyball Coaches*, No. 2/91, FIVB.

Weineck, Jurgen. *Entrenamiento óptimo, cómo lograr el máximo rendimiento,* Barcelona, Hispano Europea, 1994.

EL ENTRENADOR Y EL CONOCIMIENTO CIENTÍFICO

Muchas personas consideran actualmente que el conocimiento o la investigación científica, es algo que no tiene relación con la realidad cotidiana, otras más piensan que es “algo” que sólo se puede hacer en centros especializados o bien que es propia de

personas especializadas, de edad avanzada o con un talento especial, que es complicada, difícil de abordar y más aún de aplicarla. Sin embargo, los productos de la investigación son parte de nuestra vida diaria, la investigación tiene carácter universal y nos ayuda a conocer lo que nos rodea.

La investigación científica produce al conocimiento científico y esto es un proceso sistemático, dinámico y continuo.

El entrenador de voleibol frecuentemente se pregunta ¿cómo podría mejorar alguno de los aspectos de la preparación de los jugadores?, ¿cómo mejorar la enseñanza del voleo?, ¿cómo mejorar el salto de sus jugadores?, o bien, ¿por qué algunos jugadores tienen un alto desempeño en los entrenamientos y bajo en las competencias?

La acumulación de experiencias y el frecuente ensayo y error son la base del trabajo diario, al que es necesario adicionar sistemáticamente nuevos elementos teóricos para desarrollar conocimientos sólidos y seguros del por qué de los procedimientos, además de ofrecer la oportunidad de buscar nuevos caminos aportando ideas en beneficio de los demás.

El deporte es cada vez más científico. El entrenador no puede sustraerse a esa realidad, por ello es que en este capítulo se pretende familiarizarlo con esa concepción y práctica del deporte actual, sin pretender profundizar demasiado en el tema, ésta es una primera aproximación. El trabajo del entrenador por su complejidad e integridad empírica es valioso y sirve como punto de partida del conocimiento científico, como profesional debe leer, conocer, criticar, debatir y aplicar con una actitud abierta el producto de las investigaciones científicas existentes.

EL CARÁCTER DEL CONOCIMIENTO CIENTÍFICO

El conocimiento científico se diferencia cualitativamente del conocimiento común o empírico, ya que es objetivo y, no depende del sujeto que investiga, además busca la generalidad, es decir, no es sólo válido para una sola cosa u ocasión, sino que por su sólida base teórica comprobada, se puede aplicar repetidamente. La ciencia estudia objetos del mundo material y de la vida social y se va especializando debido al desarrollo de las fuerzas productivas. Así se van delimitando áreas del conocimiento humano, convirtiéndose en objetos de estudio en particular, esto es en objeto de conocimiento.

El proceso de investigación separa cualquier objeto o fenómeno del mundo material para su estudio. Así aparecen las diferentes ciencias: física, química, biología, etcétera. Dando lugar a nuevas ciencias o áreas del conocimiento científico. Tal es el caso de la teoría y metodología del entrenamiento.

¿Es posible analizar desde el punto de vista científico *el deporte, y en particular el voleibol*?
¿Por qué y qué ciencias podemos aplicar?

La ciencia tiene un objeto de estudio, que definirá las características de dicha ciencia, sus métodos de conocimiento y el contenido de sus conceptos. La teoría del entrenamiento tiene como objeto de estudio, los procesos que intervienen en el rendimiento deportivo, tiene además una metodología específica y un lenguaje propio. El voleibol como disciplina deportiva deriva de esta área del conocimiento los elementos necesarios para la preparación de los jugadores.

El lenguaje científico

En la ciencia se utilizan diferentes sistemas, concepciones, hipótesis, leyes y teorías propias de cada área, que sirven para describir y explicar el objeto de estudio y por supuesto generar y transmitir ideas. En la teoría del entrenamiento, por ejemplo, hablamos de ciclos de entrenamiento, de fisiología del ejercicio, o de rendimiento.

Un entrenador es capaz de determinar si un atleta tiene futuro o no, con sólo observarlo, sin embargo y aunque su predicción fuera acertada, esto no significa que tenga un conocimiento científico, más bien su opinión está basada en la experiencia y eso es un conocimiento común o empírico.

El conocimiento científico va más allá de las apariencias y es capaz de encontrar las causas, los resultados y la relación entre los procesos; se caracteriza por ser objetivo. La ciencia posee una serie de procedimientos para la búsqueda del por qué de nuestra realidad. Así en forma general podemos decir que el conjunto de conceptos, leyes y teorías, son los elementos de la ciencia que nos permiten describir, interpretar y explicar el mundo material y la vida social. En el caso del entrenamiento deportivo, ese conjunto está agrupado en una metodología que se aplica cotidianamente en la preparación de los atletas.

Una de las principales características de la metodología del entrenamiento deportivo, es su sistematización, ya que en ella deben confluir varias ciencias que son aplicables a lo que ocurre con el movimiento del ser humano. De hecho el entrenador al aplicar una carga de entrenamiento, debe combinar con maestría, elementos de pedagogía, psicología, fisiología, etcétera, de tal suerte que si la metodología del entrenamiento como conocimiento científico, no conforma un sistema en el cual se apoye de explicaciones de diferentes ciencias, que se interrelacionan adecuadamente, sería casi imposible explicar las complejas características del rendimiento deportivo.

EL MÉTODO CIENTÍFICO

El entrenador tiene que proyectar previamente su trabajo incluyendo el o los procedimientos para llevarlos a cabo y entonces recurre al método.

El método se define como: un conjunto de acciones mentales, físicas o materiales necesarias para alcanzar cierto resultado. En el voleibol los resultados dependen de los métodos empleados, un método riguroso nos conduce a resultados precisos, en cambio un método vago nos puede llevar a resultados confusos o pobres. El método científico requiere de medios especiales para conseguir resultados, la metodología que se utiliza para entrenar un atleta, es compleja y aunque el entrenador en ocasiones no la conozca tiene un soporte técnico-científico que ha sido valorado en la realidad, ya que cualquier proposición debe ser validada con los resultados de la práctica para basar en ella los criterios teóricos.

En el método científico se encuentran comprendidos procedimientos que se utilizan en la adquisición y elaboración del conocimiento, el planteamiento de problemas y las maneras de abordar su solución, las operaciones, los razonamientos concluyentes, las demostraciones, todo ello en términos de un esquema general, son los pasos que se siguen para obtener el conocimiento científico, éste es el arte de formular preguntas y de probar respuestas, y éstas deben ser probadas y sobre todo comunicables a los demás. Si un cúmulo de conocimientos no es comunicable, entonces no es científico, y esto no quiere decir solamente que se puedan publicar, sino que sean prácticos porque los procedimientos de la investigación se dominan investigando, así como para aprender a jugar voleibol sólo jugando.

En el método científico no existen respuestas definitivas porque simplemente no existen preguntas finales.

Los pasos que integran el método científico, son los siguientes:

1. *Observación*: a partir de los sentidos o de instrumentos.

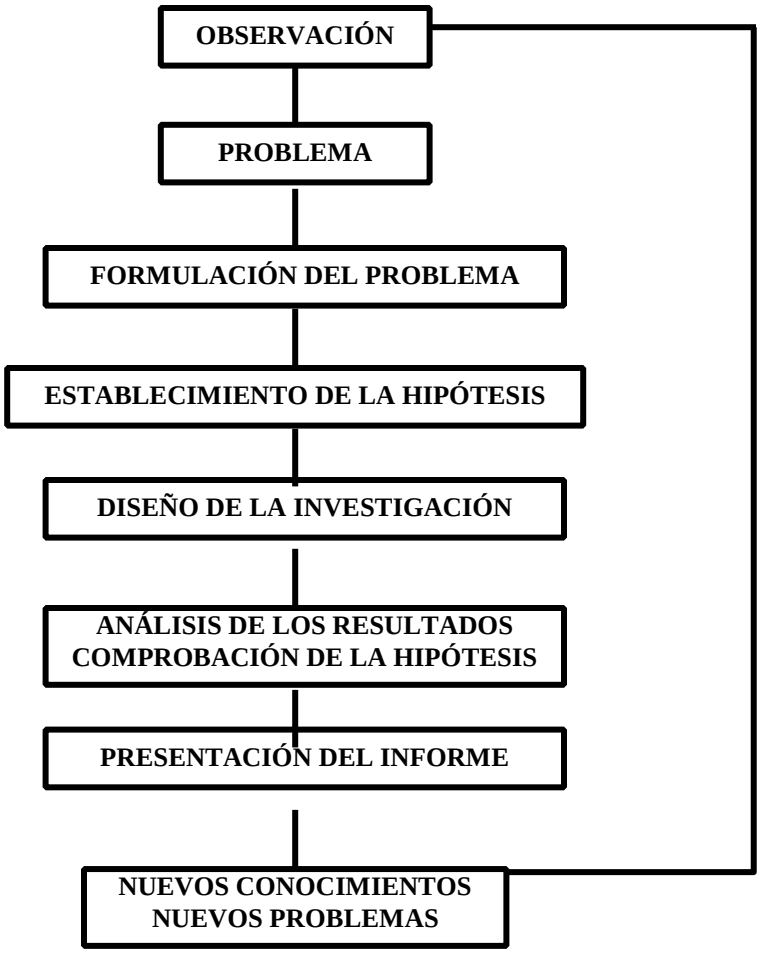
2. *Planteamiento del problema:* Plantearse preguntas de la realidad que nos rodea, incluye la revisión de los conocimientos existentes y el reconocimiento de los hechos o descubrimiento de un problema y su formulación correcta destacando lo más significativo.

3. *Búsqueda de la solución*: formulando una o varias hipótesis y predicciones de sus consecuencias, la posible respuesta al problema que debe ser comprobable.

4. *Planeación:* diseño y ejecución de la investigación (experimentando) con ello se logra la demostración o no y comprobación de la hipótesis.

5. *Comparación:* de las conclusiones con las predicciones e interpretación de los resultados. Lo que nos permite promulgar soluciones de amplia validez en un informe final.

6. *Surgimiento de nuevos conocimientos:* y por tanto nuevos problemas o líneas de investigación.

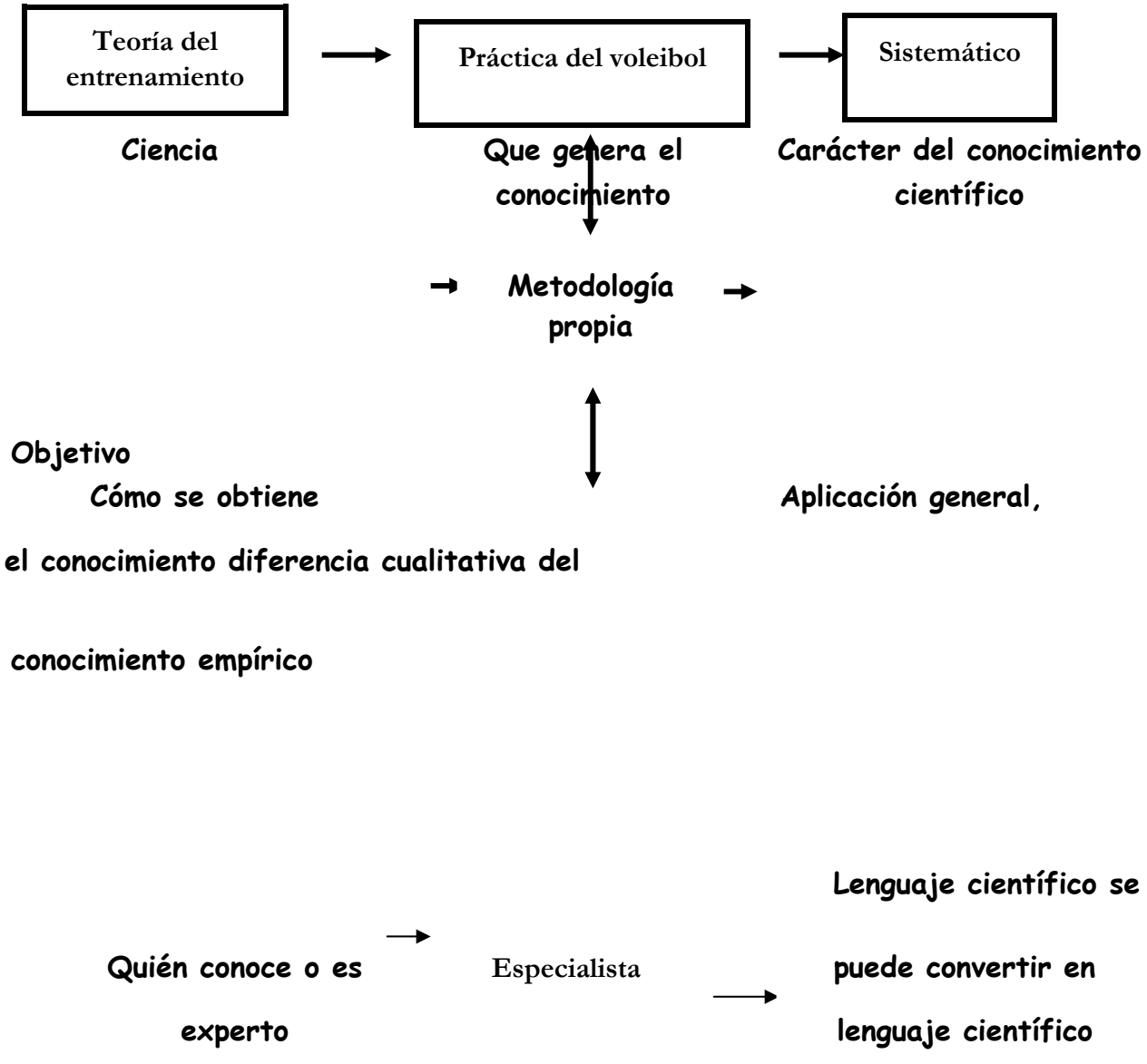


El proceso de investigación científica tiene, como ya se mencionó, un instrumento esencial que es el método científico, éste se caracteriza por su aspecto dinámico y aunque parece lineal, es flexible y requiere de una gran retroalimentación, entre cada una de sus etapas. El detalle de la operación del método científico se verá en los niveles subsecuentes.

EL ENTRENADOR COMO ESPECIALISTA

El entrenador domina los aspectos de la preparación de los jugadores como una serie de técnicas, sin embargo, eso de ninguna manera es un método y menos un método científico, éste tiene como característica: la imaginación racional y la experimentación, lo que le da una formulación lógica en forma de secuencias y pasos que se comprueban directamente con la realidad objetiva.

En el siguiente esquema se muestra una aproximación del entrenador como especialista y posible generador del conocimiento científico.



Entrenador

Modificado de Valdés Casal en *Introducción a la metodología de la investigación científica*, 1988.

En el deporte y por lo tanto, en el voleibol sería imposible el avance sin la participación de los entrenadores que en la práctica diaria, generan, sin saberlo, las bases de los hechos científicos establecidos. El trabajo del entrenador ha dado lugar, después de haberse sometido a tratamiento científico, a diversas teorías que nos explican la construcción y funcionamiento de la metodología que ha propiciado el espectacular desarrollo del voleibol actual.

El entrenador está en posibilidades de crear las bases para la investigación aplicada al deporte, por ejemplo, con la experimentación de nuevos planes de entrenamiento o enseñanza de la técnica en el voleibol o bien la descripción de los cambios morfológicos o en los índices de eficiencia física, técnica o táctica y cuyos resultados pueden ser utilizados en forma de recomendaciones metodológicas de aplicación práctica inmediata.

En este capítulo se ha esbozado un panorama general del conocimiento científico, la investigación científica, el método científico y finalmente la ciencia, esta última de uso común pero que constituye un fenómeno complejo, podemos definirla como un sistema de conocimientos objetivos sobre la naturaleza, la sociedad y el pensamiento que tiene como base la práctica social en la historia de la humanidad. Quizá preguntemos ¿Qué tiene que ver todo esto con el entrenador de voleibol y por qué debemos acercarnos a una práctica más científica de nuestras actividades?

En las páginas anteriores se han dado algunas justificaciones desde el punto de vista de la organización del conocimiento de la búsqueda de nuevas formas de optimizar nuestro trabajo, de la necesidad de tener mayor información o bien simplemente de darle forma a nuestra natural inquietud de formularnos preguntas y probar las respuestas. Sin embargo, no existe una respuesta única al por qué el entrenador debe conocer lo que hace diariamente con otras personas en la práctica deportiva.

Quizá el entrenador no ha desarrollado una actitud más científica porque aún no se ha dado a la tarea de comprobar los hechos, debido a que es más fácil creer y dar por hecho que investigar y comprobar.

En nuestro país pudiera parecer que estamos ante la problemática de no concebir la teoría y metodología del entrenamiento, y el deporte mismo como actividades susceptibles de ser enfocados desde su misma base con carácter científico. Esto, lejos de ser un problema, es una oportunidad para los entrenadores de tener un acercamiento a los procesos de adquisición del conocimiento que normalmente se

dejan a otros pensadores. Aunque la perspectiva sea agotadora, es tiempo de aportar nuevos procedimientos e ideas por sencillos que éstos sean al conocimiento de la humanidad.

Es claro que el entrenador no es un científico, para llegar a serlo se requiere un largo proceso de educación especializada, sin embargo, la creación científica no le es ajena ya que es un proceso social e interdisciplinario. El deporte es una expresión cultural del talento humano y de su imaginación. Albert Einstein decía: “imaginación es más importante que conocimiento” y en su proceder diario el entrenador pone en práctica el planeamiento básico de la ciencia aplicada, el tratar de hallar la mejor solución de un problema de orden práctico, sin embargo, tiene que ordenar sus conocimientos para poder usarlos con eficacia.

La actitud objetiva y científica del entrenador comienza con las horas de preparación para comunicar o transmitir habilidades deportivas, tácticas, ejercicios, etcétera. A través de una metodología específica que va quedando como un legado de los logros alcanzados de generación en generación. El entrenador debe ser capaz de asimilar los logros científicos de la humanidad anteriores y presentes. La necesidad de información técnica crece a nivel mundial como crece el voleibol, por ello es que es necesario el intercambio de conocimientos y experiencias porque nada reemplaza la experiencia del entrenador.

BIBLIOGRAFÍA

Bunge, Mario, *La investigación científica su estrategia y su filosofía*, La Habana, Ed. Ciencias Sociales, 1978, 959.

Hernández Sampien, Roberto, *Metodología de la investigación*, México, McGrawHill, 1998.

Koch Karl, *Hacia una ciencia del deporte,* Buenos Aires,1981.

Percy Snuw, Ch., *Ensayos científicos,* México, CONACYT, 1978.

Valdés Casal, H., *Metodología de la investigación científica aplicada a la educación física y el deporte,* La Habana, Ed. Pueblo y Educación, 1988.