

Capítulo 1

Características particulares del vóleibol

Qué es el vóleibol ?

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

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

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

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

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

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

Cómo se encara la enseñanza del vóleibol ?

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

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

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

POR QUE ?

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

... que requiere gran capacidad de adaptación a las innumerables y variadas circunstancias que se presentan en el juego, gracias a las múltiples dificultades que plantean los

adversarios. Los estímulos son diferentes y en consecuencia, las respuestas serán siempre distintas.

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

ANTES

DURANTE

DESPUES

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

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

Ventajas y desventajas del vóleybol:

a) Ventajas:

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

b) Desventajas:

- La mayor parte de los movimientos requeridos son nuevos para los alumnos y sólo algunos se emplean también, en otros juegos o deportes.
- No se puede exigir el conocimiento previo de las reglas del juego, ni de las formas técnicas y tácticas fundamentales.
- El trabajo orgánico es reducido en el juego de principiantes y solamente aumenta a partir de un buen nivel técnico táctico

- Falta el potente encuentro físico con el rival.
- La tensión psíquica en el juego es grande; exige gran atención y concentración casi ininterrumpida; fuerte dependencia de los compañeros, que deben colaborar en un área reducida.
- Si la preparación propia, la perfección técnica y los conocimientos metodológicos del profesor son deficientes, no tendrá seguridad de poder enseñar el juego de manera eficiente y positiva.

Todos estos conceptos fueron extraídos del libro Vóleybol, de Gerhard Duerrwaetcher.

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

Esencia del vóleybol:

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

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

- 1- línea central
- 2- línea de frente
- 3- línea lateral
- 4- línea final o de fondo
- 5- área de saque

- Cuántos jugadores o alumnos pueden jugar ?

* juego adaptado: 1 vs. 1 ó 2 vs. 2

* minivóleybol: 3 vs. 3 ó 4 vs. 4

* vóleybol ppte. dicho: 6 vs. 6

- Dónde se ubican ?

3			
4	2	1	

Haré la explicación a partir del juego 6 vs. 6

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

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

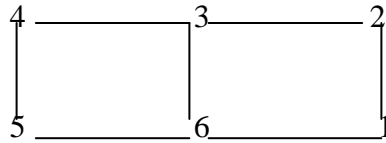
- Pueden cambiar de lugar o deben permanecer siempre en el mismo lugar ?

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

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

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

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



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

- Cómo se gana un partido ?
 - a) En partidos intercolegiales, un equipo gana cuando se adjudica dos set consecutivos o alternados: 2 – 0 ó 2 – 1
 - b) En partidos interclubes, un equipo gana cuando se adjudica tres sets consecutivos o alternados: 3 – 0, 3 – 1 ó 3 – 2
- Cómo se gana un set ?

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

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

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

- Cómo se obtienen los puntos en juego ?

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

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

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

1. Saque: se realiza por detrás de la línea final (en cualquier lugar de su longitud total). La pelota puede ser golpeada con la mano o el antebrazo, debiendo pasar por sobre la red (actualmente a partir del campeonato mundial de Japón, 1999 puede tocar la red y continúa el juego), entre las varillas y debe caer dentro de los límites del campo de juego del rival. Para su ejecución, el jugador dispone de hasta 8 segundos, desde el momento en que fue autorizado por el juez, disponiendo de un solo intento para llevarlo a cabo.
2. Recepción o defensa de saque: el primer objetivo de esta acción, es evitar que la pelota enviada por el sacador rival, toque dentro de nuestro propio campo; pero inmediatamente se debe convertir en el primer paso de nuestra acción ofensiva, razón por la cual, trataremos de imprimirle al balón, la altura y la dirección necesaria que facilite todo lo posible, la tarea del compañero que se hará cargo de la acción siguiente: la levantada. La recepción del saque se hace, generalmente, con el golpe de manos

bajas y en la actualidad, gracias a la elasticidad arbitral (en relación al primer golpe de defensa), también con manos altas .

3. Levantada, preparación o armado de nuestro propio ataque: consiste en ubicar la pelota sobre y cerca de la red (aún cuando el que ataca es un jugador de la segunda línea), por delante de la línea de carrera del compañero que llevará adelante la acción ofensiva de ...
4. Ataque: consiste en enviarle la pelota al rival, con la máxima dificultad posible, tratando por todos los medios, que éste no logre la recuperación de la misma. Dicha dificultad puede lograrse a través de una trayectoria violenta, sorpresiva, de desvío o bien enviando el balón a un lugar libre de rivales. Estos, intentando oponer resistencia al ataque, tratarán de interferir con el mismo, a partir de la implementación del ...
5. Bloqueo: es una acción que comienza siendo defensiva (ya que la pelota está en poder del rival), pero bien efectuada se convierte en una importantísima arma de ataque. Consiste en intentar interceptar o cuando menos minimizar la ofensiva rival, colocando las manos (en el campo rival) por delante de la pelota, impidiendo el paso libre de la misma. Cuando se produce este enfrentamiento aéreo, entre el atacante y el bloqueador, los compañeros de ambos jugadores, previendo el éxito rival, acompañan el accionar de ambos, de la siguiente manera:
6. Cubrimiento al propio ataque: partiendo de la idea de que el bloqueo rival no permitirá el paso de la pelota, los compañeros del atacante se disponen en dos líneas de apoyo (una inmediatamente cerca y por detrás y la otra más alejada), que intentará recuperar el balón que, interceptado por el bloqueo, cae en nuestro propio campo. Simultáneamente, en el campo adversario, los compañeros del o los bloqueadores, se disponen a realizar la ...
7. Defensa de campo: que consiste en ubicarse en el campo de juego de modo tal de cuidar aquellos sectores del mismo que no son protegidos por las manos de los bloqueadores. A partir del bloqueo, se disponen generalmente, de tres barreras defensivas que intentan recuperar las pelotas ubicadas inmediatamente atrás del bloqueo (colocadas), una segunda que protege los envíos de media distancia y finalmente una tercera que intenta recuperar los envíos fuertes de largo recorrido.

Capítulo 2:

Edad de iniciación sugerida para la enseñanza del vóleybol

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

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

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

Cuándo ? ! A LOS NUEVE AÑOS !

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

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

- Fuerte sentimiento de pertenencia a un grupo. Capacidad para establecer grupos auténticos y para elegir capitanes y responsables.
- A esta edad (nueve años), comienza un período extraordinario, denominado a veces por los pediatras, como el período de la genialidad. Este período dura, unos tres años para las niñas y unos cinco para los varones.

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

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

Capítulo 3:

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

Qué hace un voleibolista dentro del campo de juego ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Características motoras de los chicos de las grandes ciudades

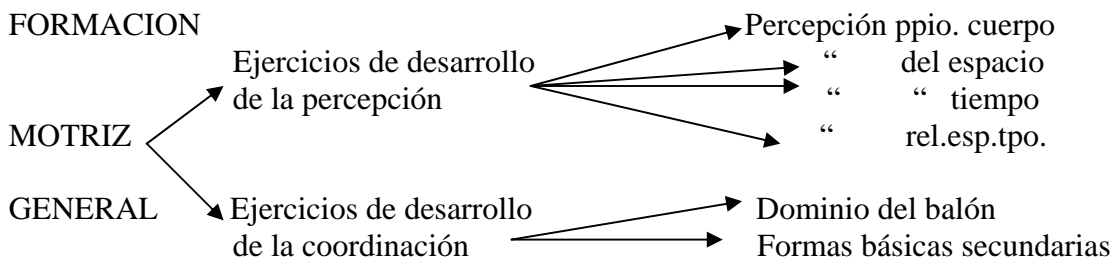
1. La gran mayoría vive en edificios de departamentos, con los inconvenientes que esto representa, en lo que a posibilidades de movimientos se refiere.
2. Muchos de ellos asisten a escuelas de doble escolaridad, permaneciendo sentados entre seis y ocho horas diarias
3. La televisión, los video juegos y la computación ocupan mucho de su tiempo libre.

4. La situación económica delicada que atraviesa gran parte de la población, no permite la asistencia de la familia a instituciones deportivas.
5. Aquellos privilegiados que concurren a los clubes, no siempre reciben la atención adecuada por parte de los mismos, ya que en términos generales, la gran mayoría de ellos redoblan todos sus esfuerzos hacia los jóvenes talentos que integran sus deportes competitivos, no prestándole demasiada atención al deporte masivo societario.
6. La falta de espacios verdes (plazas, potreros, baldíos), atenta enormemente contra las posibilidades de movimientos de los niños
7. Salvo honrosas excepciones, la clase de Educación Física no soluciona estos problemas, debido al poco tiempo que dura la misma, la falta de espacios adecuados, la carencia de elementos deportivos, etc.

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

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

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



Ejercicios de desarrollo de la percepción:

A) del propio cuerpo:

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

B) del espacio:

- conocimiento de las dimensiones del terreno, como así también su ubicación con respecto al mismo (lejos o cerca de las líneas)
- conocimiento del área de responsabilidad propia y la de sus compañeros.
- conocimiento de los espacios libres que deja el rival

C) del tiempo:

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

D) de la relación espacio tiempo:

- observación del vuelo del balón, para determinar si el lugar de caída del mismo, será dentro del campo de juego, en el área propia de responsabilidad o en la de un compañero y el tiempo disponible para alcanzar la misma con exactitud.

Ejercicios de desarrollo de la coordinación:

A) dominio del balón:

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

B) formas básicas secundarias:

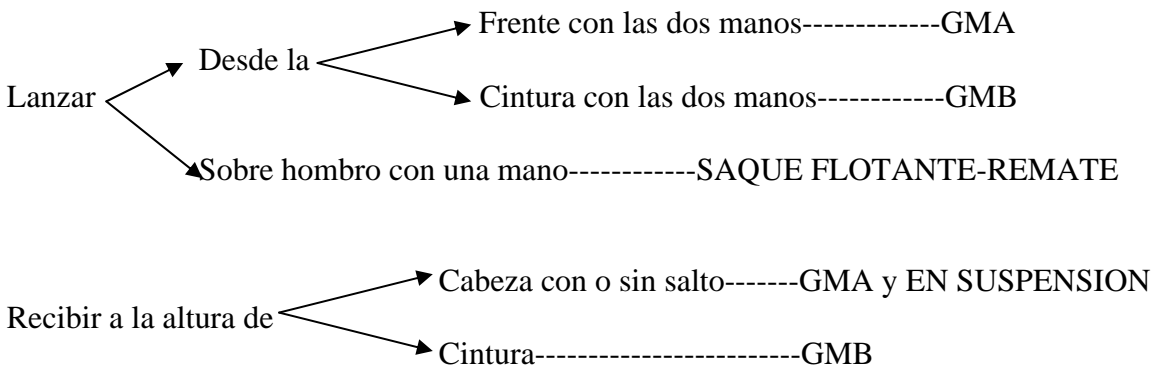
La mayor habilidad para trepar, reptar, suspenderse, empujar, etc., colaboran en el desarrollo de la motricidad de los alumnos, aumentando así, las posibilidades futuras, no sólo como voleibolistas, sino como futuros deportistas en general.

FORMACION MOTRIZ ESPECIAL

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

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

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



Saltar → Verticalmente-----REMATE-BLOQUEO- GMA EN SUSPENSION
 → Frontalmente-----REMATE (de un zaguero)

Girar → En saltos y carreras-----REMATE-GMA-GMB-GMA EN SUSP.

Caídas → Al frente-----SECANTE
 → Laterales-----ROLIDOS SOBRE HOMBRO
 → Atrás-----ROLIDOS SOBRE LA ESPALDA

Correr → Tramos cortos
 → Distintas direcciones
 → Distintas formas

Ante acciones que
impliquen reacción
debido a la presencia
del balón

Capítulo 4

Concepto fundamental para golpear cualquier pelota

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

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

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

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

Mira el balón y determina donde y como caerá

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

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

Golpea con la habilidad técnico táctica más conveniente

Ahora bien, en muchas oportunidad (por no decir casi siempre), el vuelo irregular de la pelota (saque flotante), la velocidad y potencia de la misma (remate), la distancia entre ella y el jugador (colocada), el toque imprevisto que modifica la trayectoria de la misma (bloqueo y afuera), no permiten llegar a esta, con los recaudos mencionados anteriormente. A continuación, vemos una secuencia fotográfica, a través de la cual, quiero ejemplificar lo expuesto anteriormente.

En la primer fotografía, A, observamos a la jugadora leyendo el vuelo del balón y el desplazamiento en busca del mismo.

Las fotos B y C, muestran la acomodación de la jugadora, por debajo y detrás de la pelota (tal cual lo indica la correcta ejecución del golpe de manos altas) y la posterior extensión de las piernas.

Finalmente, en la secuencia D, se muestra el momento del impacto propiamente dicho y la salida de la pelota de las manos de la protagonista.

Esto no significa que, ante la imposibilidad de acomodar el cuerpo previamente, el mismo no participe en la gestión. Nuestro alumno no debería olvidar jamás, la importancia fundamental que tiene acomodar el cuerpo, en función del destino final de la pelota y siempre que las circunstancias de juego lo permitan, deberá respetar este concepto. Los docentes tenemos que entender que, las exigencias del vóleybol, deberán ser contempladas dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, con lo cual nuestros alumnos necesitarán incorporar a su repertorio de habilidades, diferentes respuestas motoras que le permitan responder satisfactoriamente, cuando las circunstancias así lo requieran.

Esto queda claramente visualizado en la siguiente secuencia fotográfica.

La primera de las mismas, E, muestra como la jugadora observa el vuelo del balón.

En la segunda, F, realiza una flexión profunda sobre una de sus piernas, permitiéndole esto acomodarse en función del golpe que va a realizar.

El golpe propiamente dicho, lateral con un solo brazo, se observa en la foto G; completando la acción técnico defensiva con una caída, que busca darle naturalidad a la acción, evitando posibles lesiones.

Capítulo 5

Importancia del juego dentro del proceso de enseñanza aprendizaje

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

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

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

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

Todos estos aspectos pueden ser observados y medidos, únicamente en el juego propiamente dicho. La pregunta fundamental que cabría hacerse ahora, es la siguiente: CUANDO Y COMO ENCARAMOS LA ENSEÑANZA ESPECIFICA DEL VOLEIBOL? Ya he explicado anteriormente, que muchos profesores, con la mejor intención, presentan el juego de 6 vs. 6, con los inconvenientes que esto acarrea.

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

Completando la pregunta inicial, cuándo ? , mi respuesta sería la siguiente: cuanto antes !!!, EL PRIMER DIA DE CLASE !!!

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

LA EXIGENCIA TECNICO TACTICA

LA CANTIDAD DE JUGADORES

LAS DIMENSIONES DEL CAMPO DE JUEGO LA ALTURA DE LA RED

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

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

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

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

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

- 1 vs. 1: iniciar y captar al alumno a través del juego.
- 2 vs. 2: desarrollar el sentido de equipo, a través de dos variantes diferentes, denominadas, de frontalidad y lateralidad.
- 3 vs. 3: desarrollar la idea de que el vóleybol es un deporte de ataque. Al igual que la etapa anterior, también presentaremos dos variantes diferentes, de frontalidad y de lateralidad.
- 4 vs. 4: aprendizaje de los movimientos colectivos del seis contra seis.

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

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

1 vs. 1	9 metros cuadrados	2 x 4.50	ó	3 x 3
2 vs. 2	18 “ “	6 x 3	ó	4 x 4.50
3 vs. 3	27 “ “	6 x 4.50		
4 vs. 4	36 “ “	6 x 6	ó	4 x 9

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

1 vs. 1	13.50 mts. cuadrados	3 x 4.50
2 vs. 2	27 “ “	6 x 4.50
3 vs. 3	40.50 “ “	9 x 4.50
4 vs. 4	54 “ “	6 x 9

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

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

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

Hasta el momento hemos resuelto desde la teoría las siguientes incógnitas:

1. Edad a partir de la cual conviene comenzar la enseñanza específica del vóleibol
2. Particularidades reglamentarias con las cuales nos desenvolveremos en cada etapa
3. Cantidad de jugadores en las diferentes etapas que se van sucediendo
4. Dimensión y relación entre el ancho y el largo de la cancha.

5. Altura de la red.

La pregunta que cabría realizar ahora es con qué habilidad técnico táctica comienzo ? y qué adaptación de la misma realizo durante el juego, para que los alumnos puedan llevar a cabo, el mismo con reales posibilidades de realización y obtención de logros.

La respuesta unánime de todos los profesionales del vóleibol, será sin duda: !! con el golpe de manos altas !!

Capítulo 6

El golpe de manos altas hacia delante:

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

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

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

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

La explicación técnica que realizaré a posteriori, es la respuesta a utilizar para levantar la pelota a nuestro compañero atacante.

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

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

- La ubicación del alumno en relación a la pelota es de tremenda importancia, ya que esto influye enormemente en la precisión. En el momento del impacto el alumno se debe encontrar debajo y detrás de la pelota, estando la misma a la altura de la frente y con el cuerpo orientado hacia el lugar al cual deseamos enviar la misma.
- Una correcta acomodación del cuerpo en relación al destino que le deseamos dar al balón, influirá sin duda en la puntería del envío, pero es la correcta colocación de las manos y la controlada extensión de los brazos la que permitirá o no, la concreción precisa del pase realizado. Una incorrecta postura corporal, dificultará la posterior

acción de golpear el balón, pero un jugador habilidoso podrá gracias al dominio de sus manos, enviar la pelota al lugar elegido, gracias a ese don que posee de controlar perfectamente el balón con sus manos, aún en situaciones de dificultad e incomodidad postural. Esto hace que, el toque propiamente dicho, sea el aspecto trascendental a lograr con nuestros dirigidos.

Las manos deben encontrarse bien abiertas, ahuecadas, dándoles la forma de la pelota, extendidas en flexión dorsal, con todos los dedos separados.

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

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

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

Cuando el centro de atención de nuestra tarea deben ser las manos y los brazos, sugiero realizar tareas analíticas (ejercicios en condiciones facilitadas) segmentadas, que solamente deban atender a las mismas, sentando al alumno o enviándole el balón exactamente al lugar en donde él se encuentra, de modo de facilitar su rechazo posterior, dedicándole exclusiva atención a la acción especial de las manos y los brazos.

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

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

Con respecto al empuje de las mismas, en apoyo coordinado con el accionar de las manos, podemos decir que prácticamente no se utilizan, salvo en aquellas situaciones donde debido a la gran distancia existente entre el lugar de impacto y el destino final, se hace necesario ayudarse con la extensión de las piernas (sobre todo si hablamos de niños).

Con respecto al tronco, podemos decir que el mismo debe encontrarse ligeramente adelantado en relación a la cadera, con el peso del cuerpo sobre la pierna adelantada, lo cual facilitará indudablemente el envío hacia adelante.

Errores más comunes:

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

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

- Pulgares colocados hacia delante, con dos consecuencias importantes; la primera es la posible lesión de los mismos al impactar incorrectamente la pelota y la otra que se visualizará de inmediato en el juego, es la imprecisión que provocará en el envío. Algunas de las probables maneras de intentar la corrección son las siguientes: dirigir los pulgares hacia los ojos y mantenerlos en esa posición todo el tiempo posible de manera de retrasar el adelantamiento de los mismos. Tratar de dar una palmada en el instante previo al impacto, con la misma intención anterior. Mantener apoyados ambos pulgares sobre la frente. El alumno acostado decúbito dorsal, con los brazos extendidos verticalmente y con las manos en correcta posición de rechazo; un compañero parado con una pelota pesada (el ideal es un balón medicinal), deja caer la misma sobre sus manos, de modo tal que el peso de ésta lo obligue a flexionar los brazos, llevándole los pulgares hacia abajo. Esta ejercitación se debe intercalar con el golpe propiamente dicho de una pelota de vóleybol, en las mismas condiciones descritas anteriormente.
- Golpear la pelota por debajo de la línea de la frente, con la posibilidad de retener la misma; el alumno se debe sentar en el suelo, con una soga que le cruza por delante a la altura de la frente, ubicando sus manos por sobre dicho elemento, deberá golpear el balón por sobre la soga sin bajar las manos de esta posición. Mantener apoyados sus pulgares sobre la frente hasta el momento del impacto.
- “Pellizcar” la pelota en el momento de golpearla, pérdida de precisión en el envío y falta de sensibilidad en el contacto con la pelota. Para intentar corregir esta dificultad, le pedimos al alumno que mantenga sus manos abiertas “trabadas” enérgicamente, aún corriendo el riesgo que el golpe carezca de naturalidad.
- “Quebrar” las muñecas en el momento de golpear, con el consiguiente riesgo de retener o acompañar el balón, y la salida del mismo sin parábola, ya que saldrá rectilínea y casi con seguridad con rotación hacia abajo. Intentaría la corrección de la misma forma que lo hice en el error anterior. Ante esta situación, lo realmente importante es visualizar si este error no se presenta por una incorrecta colocación del alumno en relación al balón, ya que al ubicarse debajo del mismo, la única forma de golpearlo es con la flexión de las manos. Por consiguiente, lo que debemos mejorar es la ubicación y no el golpe propiamente dicho. Para esto es conveniente realizar ejercitaciones de observación del vuelo de la pelota, desplazamiento en busca de la misma y cabecear con la frente hacia

adelante y arriba (controlar que no lo haga como los futbolistas, hacia abajo o con el parietal).

- Golpear la pelota con las manos muy separadas entre sí, con el riesgo latente que la misma se filtre entre ellas o lo menos grave, perder sensibilidad en el toque a causa de que el contacto con la pelota es mínimo. Intentamos su corrección, apoyando los pulgares y los índices entre sí, hasta el instante previo al rechazo, separándolos mínimamente cuando se produce el mismo.
- No extender “naturalmente” los brazos al golpear la pelota, imposibilitando envíos largos o altos. Sentado frente a una pared, marcar en la misma, líneas a diferentes alturas, las cuales deberán ser alcanzadas con los golpes del alumno o bien objetos colocados alejados de éste, que deberá alcanzarlos con la pelota al golpear la misma.
- Permanecer siempre con los brazos extendidos, con idénticos inconvenientes que el error anterior. Hacer que el alumno se toque la frente con los pulgares antes de golpear la pelota o bien recurrir al ejercicio con el balón medicinal explicado anteriormente.

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

Con respecto a esta última mención, es fundamental desarrollar en nuestros alumnos el criterio táctico, es decir la “picardía” en el juego, enviando la pelota lejos del alcance del compañero que hace las veces de rival, o anticipándose al accionar de aquel, no permitiendo que queden lugares libres en su campo, donde pueda enviar la pelota. Así como es fundamental conseguir entre nuestros dirigidos las mejores respuestas mecánicas, es imprescindible desarrollar desde el primer día de clase, conceptos tácticos que permitan el logro de acciones técnicas exitosas.

En las dos fotos que presento a continuación, se observa con claridad dos de los aspectos fundamentales de esta importante habilidad técnico táctica.

En la foto de la derecha, vemos la correcta ubicación de la jugadora en relación a la pelota, encontrándose la misma por debajo y por detrás de ella.

En la otra fotografía, la de la izquierda, se visualiza la posición de las manos y los brazos. Las manos abiertas, extendidas hacia atrás, con todos los dedos separados y con los pulgares hacia adentro, apuntándose entre sí. Los brazos se encuentran semi flexionados.

Finalmente observamos la extensión final de los brazos en el momento que la pelota está a punto de ser despedida por las manos.

Capítulo 7

El golpe de manos altas vertical o autopase:

En el vóleybol propiamente dicho, en los niveles de rendimiento, esta habilidad se utiliza solamente cuando el armador lleva a cabo una levantada de primer tiempo por delante y cerca de su posición, o bien cuando el armador encontrándose en pos.3, por ejemplo, decide acomodarle la pelota a su compañero de pos.4 sobre su propia cabeza para que aquel ataque por el centro y no por la punta .

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

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

Este golpe cumple la función de elemento facilitador ante determinadas circunstancias, lo cual significa que no es, de ninguna manera un golpe obligatorio que todos nuestros alumnos deben realizar. El concepto de facilidad se emplea solamente en situaciones comprometidas y por alumnos que aún no han resuelto claramente sus dificultades técnico tácticas, es decir que solamente se utiliza cuando es necesario y no en forma sistemática.

Capítulo 8

Etapa de juego adaptado, 1 vs. 1

- **Objetivo:** despertar en los alumnos el interés por el vóleybol, facilitándoles, simultáneamente la comprensión del mismo.
- **Dimensiones del campo de juego:** teniendo en cuenta lo explicitado en el capítulo referido al juego, las dos posibilidades que podemos manejar, a partir del nivel técnico táctico de los alumnos, son los siguientes: superficie de mínima, 3 x 3 ó 2 x 4.50 y superficie de máxima: 3 x 4.50 mts. Sobre este particular, ya explicité anteriormente que mi preocupación no apunta a la superficie de la cancha, sino a la relación entre el ancho y el largo de la misma, por entender que influye notablemente en el juego de los aprendices. En este primer momento, teniendo en cuenta que el desplazamiento más simple es hacia adelante, y lógicamente el primero a desarrollar, la relación sugerida para el campo de juego, será un terreno donde prevalecerá, obviamente, el largo por sobre el ancho. Más adelante, con la incorporación del autopase o golpe vertical al repertorio técnico táctico del alumnado, estos aprenderán a cambiar el perfil de acomodación, con lo cual podrán enviar el balón hacia los laterales, lo que provocará indudablemente, desplazamientos de ese tipo. Esto nos obligará a invertir la relación anterior, con lo cual ahora prevalecerá el ancho por sobre el largo. A medida que los progresos en el juego van permitiendo que este se torne más continuo y los protagonistas se mueven dentro del campo de juego con la misma naturalidad hacia adelante, atrás y a los costados, nos veremos en la necesidad u obligación de presentar un campo de juego cuadrado.
- **Altura de la red:** se recomienda colocarla lo suficientemente alta como para que, sin significar un obstáculo insalvable para los chicos, obligue a los mismos a envíos de cierta altura y parábola, de modo que, al volar la pelota durante más tiempo, permita una mejor observación del vuelo de la misma y consecuentemente de mayores posibilidades de búsqueda. Si por el contrario, con la intención de facilitar el pasaje del balón por sobre la red, la bajamos considerablemente, esto provocará envíos rasantes, rápidos que complicarán la acción defensiva, con lo cual, probablemente el juego se torne cortado.
- **Puntuación:** estimo que, desde el primer día de clase, nuestros alumnos tienen que acostumbrarse al sistema actual de puntuación que se respeta en todo el mundo: el rally point, donde cada acción que se desarrolla en el campo, finaliza indefectiblemente en un punto a favor de alguno de los dos equipos en pugna. Esto privilegiará la correcta ejecución de las distintas habilidades propias del vóleybol, ya que cualquier error, se pagará con un punto para el rival.
- **Saque:** el mismo se hará por detrás de la línea final del campo, pudiendo realizarlo los aprendices de dos formas diferentes: aquellos que no posean aún el nivel correcto, podrán enviar el balón, lanzándolo con las dos manos desde la frente, hacia delante (lo más parecido posible al golpe de manos altas), mientras que quienes puedan lo harán con el golpe de manos altas hacia adelante ppte. dicho.
- **Nivel o exigencia técnica:** hemos explicado anteriormente, las bondades del juego dentro del proceso de enseñanza aprendizaje; también hemos visto la importancia de comenzar con el mismo, el primer día de clase, con lo cual pasa a ser fundamental las distintas adaptaciones que realicemos del golpe de manos altas, para permitirles a todos

nuestros alumnos por igual, la posibilidad de jugar. Ya hemos explicado anteriormente que, la gran dificultad que presenta el vóleybol, está dada en la correcta llegada del alumno a la pelota, razón por la cual, todas las facilidades que sugeriré estarán dirigidas a minimizar esta situación. Los niveles sugeridos son tres: principiantes (tomar y lanzar), intermedios (tomar y golpear) y avanzados (golpear exclusivamente). Las particularidades técnicas sugeridas para aquellos alumnos que lo necesiten, son las siguientes:

- a) Atajar de cualquier manera y lanzar desde la frente, hacia adelante con un movimiento similar al golpe de manos altas. En este primer contacto con el juego del vóleybol, nuestros alumnos deberán evitar que la pelota tome contacto con el piso, razón por la cual podrán atajarla de cualquier manera, sin ningún tipo de particularidad u obligación. Desde el mismo lugar en el que obtuvieron el balón, sin moverse ni un solo paso, deberán enviar el mismo al otro campo (tratando, obviamente que el rival no lo alcance), lanzándolo con las dos manos, desde la frente, hacia adelante, lo más parecido posible al golpe de manos altas. Este nivel de exigencia, es el complemento ideal de una clase, donde el núcleo central de la misma, fue el golpe ppte. dicho, en acciones segmentadas analíticas, sin vuelo previo del balón, donde toda la atención del alumno apuntó a la extensión de los brazos y la correcta posición de las manos, exclusivamente.
- b) Atajar con las dos manos a la altura de la frente y lanzar de la misma forma que la etapa anterior: las dificultades van aumentando progresivamente y la exigencia actual radica en encontrar la pelota en el mismo lugar en la cual se va a golpear en el futuro: en la frente. Con esta consigna el alumno se ve en la obligación de leer correctamente el vuelo del balón, debiendo desplazarse en tiempo y forma acertada para poder cumplir con la exigencia planteada. Simultáneamente con esta particularidad de juego, nuestras ejercitaciones deben hacer hincapié en la lectura, los desplazamientos y la correcta llegada al balón. Estas dos posibilidades de juego estarán presentadas para los primeros contactos con el deporte o bien para aquellos alumnos que siendo pobres o deficitarios motrizmente, necesiten estos créditos facilitadores que les permitan jugar y desarrollar, a pesar de su dificultad de ejecución, su criterio táctico.
- c) Atajar igual que en el nivel anterior, lanzar hacia arriba y golpear con las manos hacia delante: continuamos con la facilidad de llegada a la pelota, permitiéndoles la toma de la misma. Una vez que se controla el balón, siempre respetando el lugar en el cual se produjo la toma, el alumno la lanza hacia arriba y la golpea con la técnica del golpe de manos altas hacia adelante. Esto lo obligará a controlar correctamente el envío, ya que en principio deberá superar la red, ubicándola en el campo rival con la máxima dificultad posible, teniendo en cuenta, además, los límites del mismo, de manera de no dirigirla afuera. A medida que los alumnos van mejorando su performance, se les debe exigir que el tiempo que media entre la toma y el golpe, cada vez sea menor, de modo tal de lograr en el menor tiempo posible, la toma y el lanzamiento se conviertan en una sola acción: el autopase.
- d) Autopase o golpe de manos altas vertical y golpe hacia delante: por un lado continuamos aumentando la exigencia, en lo que a llegada a la pelota se refiere, pero al mismo tiempo facilitamos la misma, ya que al encontrarse el alumno en una situación de dificultad, ante un envío del rival, podrá solucionar o mejorar este inconveniente con el autopase, que le permitirá reacomodarse mejor en relación a la

pelota y por ende le posibilitará un mejor golpe de manos altas hacia adelante. Vuelvo a remarcar una vez más que, el autopase no es una obligación, sino una posibilidad, que permitirá sobrellevar mejor las situaciones complicadas. Además podrá emplearse para modificar el perfil del alumno en el momento del golpe, con la intención de enviar el balón a los laterales de su adversario.

- e) *Golpe de manos altas directo:* cuando el nivel técnico táctico de nuestros alumnos lo permita, jugarán sin ningún tipo de facilidad, utilizando el golpe de manos altas directo como única habilidad, debiendo leer, llegar y golpear en una única acción, tal cual lo hacen los jugadores de vóleibol de todos los niveles, tanto de desarrollo como de rendimiento. Los alumnos que se encuentren en condiciones de desempeñarse en este nivel, estarán también capacitados para iniciar la etapa siguiente del juego adaptado: 2 vs. 2. Es importante remarcar una vez más que, todas las facilidades que planteamos y las etapas mencionadas y explicadas anteriormente no son obligatorias para todos nuestros alumnos por igual, ya que al igual que cuando compramos un electrodoméstico, quienes pueden lo abonan al contado y quienes no, a crédito. Acá sucede igual, cada alumno se desenvuelve en la etapa que su capacidad le permite y sólo usa los recursos facilitadores cuando realmente los necesita.

Capítulo 9

Etapa de juego adaptado; 2 vs. 2

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

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

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

Esta nueva situación (o acomodación), implica una mayor complejidad para nuestros alumnos. Respetando el principio de ir de lo más fácil a lo más difícil, facilitaremos (cuando menos a quienes más lo necesiten), la recepción o defensa de la pelota enviada por el rival, ya que sin duda, ésta será la pelota más difícil de controlar. El defensor recibirá el balón con el cuerpo apuntando al lugar desde el cual lo enviará el adversario, es decir que respetará el principio de acomodarse en función de la pelota que viene; golpeará la misma hacia arriba (autopase de defensa), con la altura suficiente que le permita, luego, acomodar el cuerpo en la dirección hacia la cual enviará la misma. Estos dos toques, se contabilizarán como uno (defensa), de modo de poder, a posteriori, realizar el armado (2do. toque) y la definición (3er. toque). El armado y el ataque no recibirán ningún tipo de facilidad, ya que parto del concepto que, los compañeros deben hacerse los pases, facilitándose mutuamente la tarea. Una vez más recuerdo que el doble toque no es obligatorio, y que lo hará quien lo necesite, en función de la dificultad con la cual el rival envía la pelota. ***Es una posibilidad, no una obligación.***

Tratando de facilitar inicialmente la tarea de los chicos y con la única intención de presentar un juego similar a la etapa anterior (1 vs. 1) sugiero que la primer variante de juego compartido tenga estas características: uno de los jugadores se ubica en el fondo de la cancha, sobre uno de los laterales o en el centro y el otro, cerca de la red, sobre el lateral más cercano a la posición 3 del juego real. Esto permite que cada uno de los protagonistas

cumpla una tarea específica en el campo, con lo cual no hay dudas en quien es el encargado de la pelota en las distintas situaciones que se van planteando sucesivamente en el juego.

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

Además, el hecho de jugar en una cancha más larga que ancha, facilita el perfil o acomodación del cuerpo del defensor – atacante, ya que el ángulo hacia el cual debe enviar la pelota es menor.

Uno de los objetivos perseguidos en esta variante, es el de obtener precisión en la pelota de defensa, tarea nada simple inicialmente, que se ve favorecida por la ausencia de dudas en la toma de la pelota enviada por el adversario. Otro aspecto importante, ya explicado anteriormente, es el de favorecer la búsqueda de la pelota hacia adelante y atrás

La pelota recepcionada debe ser dirigida lo más cerca posible al lugar donde se encuentra ubicado el levantador (situación que se repetirá durante toda su vida deportiva). Por la relación ancho – largo de la cancha, la podríamos denominar, variante de FRONTALIDAD
Cómo se ubican los jugadores?

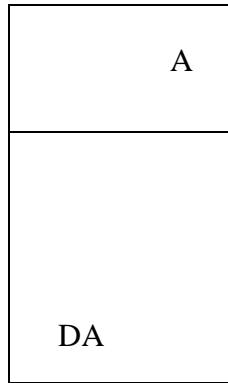
El defensor-atacante (DA), sobre el fondo de la cancha, con la doble misión de resolver defensivamente los envíos del rival y definir, luego, con la mayor dificultad posible el ataque. Se ubicará en el tercio final del campo, sobre uno de los laterales primero, (a un brazo y un poco más del mismo) cambiando al otro después (el docente decide cada cuanto tiempo o puntos, se lleva a cabo el cambio). Una variante superior, en cuanto a la dificultad que significa, es la de ubicar al defensor en el centro de la cancha, para que resuelva indistintamente sobre los dos laterales.

El armador (A), se colocará sobre el lateral de la cancha, que le permita estar más cerca de la pos.3 real del juego de 6 vs.6, a una distancia de un brazo de la red.

Mientras la pelota se encuentra en el campo rival, se colocará de frente a la red; una vez que el adversario envía el balón a su campo, tomará el perfil lógico que le permita recibir de frente la pelota.

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

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

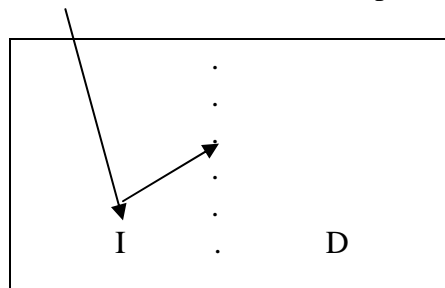


Una segunda variante de juego 2 vs.2 presenta una disposición geográfica que implica el **compartir el campo de juego**: ambos jugadores se ubican sobre el fondo de la cancha, uno al lado del otro.

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

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

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



En párrafos anteriores, expliqué que los pases permiten crear una mejor situación ofensiva. En el vóleibol, el remate representa la habilidad ofensiva por excelencia y el mismo se ejecuta con mayores posibilidades de éxito cuando se realiza cerca de la red. Por esto,

nuestros pases deben orientarse hacia la red pensando que en un futuro, el envío al rival se hará a través de un potente remate.

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

- La dirección correcta se obtiene con la perfilación explicada anteriormente, intentando enviar el balón hacia el centro de la cancha, con la única intención de facilitar el accionar del compañero que hará el segundo toque .
- La altura permitirá que el compañero disponga del tiempo suficiente para llegar a la pelota en las mejores condiciones posibles
- Con respecto a la longitud, debemos tener en cuenta lo siguiente: la red no debe significar para aquel que buscará el balón, ninguna dificultad, por lo cual , inicialmente sugeriremos a nuestros alumnos que al recibir la pelota enviada por el rival, realicen una devolución corta, con un componente vertical importante, de manera de no correr ningún riesgo con la red.

Hasta este momento nos hemos preocupado únicamente de controlar el saque rival.

Inmediatamente que, el jugador mejor ubicado para recibir el envío rival, pide el balón, el otro comienza lentamente a movilizarse hacia adelante, sin perder de vista el mismo. Una vez que “lee” donde irá la pelota, acelerará el desplazamiento y lo hará teniendo en cuenta como viene y adonde enviará la misma, ya que la mayor precisión la obtendrá al orientar su pecho hacia el destino que le imprimirá a la pelota. En la medida que la calidad de la defensa de su compañero se lo permita, este desplazamiento deberá hacerlo de frente, para lo cual describirá un movimiento semi circular. Lo fundamental es llegar al lugar donde se impactará el balón, antes que éste, de modo de frenar y acomodar correctamente el cuerpo.

Qué características debería reunir este segundo golpe o levantada ?

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

La correcta ubicación depende de dos factores, uno el geográfico (lugar en la red, distancia de la misma y altura) y el otro, el táctico (sin oposición de un bloqueador o bien frente al más débil de los bloqueadores). La trayectoria perfecta de una levantada precisa, es aquella que reúne las siguientes características:

- Altura en la parábola de vuelo, de modo tal que le permita al compañero atacante, visualizar el mismo e ir en su busca con comodidad. A medida que los progresos lo permitan, se modificarán las trayectorias buscando velocidad y sorpresa.
- La trayectoria más fácil de leer y en consecuencia de interceptar, es aquella que viene paralela en relación a la red. Cuanto más perpendicular sea dicho envío, más difícil resultará para el principiante, “cortar”correctamente el mismo.
- La distancia entre la pelota y la red, dependerá del alcance del compañero, en función del futuro ataque. Aquellos que por altura o despegue, alcancen el balón a buena altura, podrán recibir el mismo cerca de la red. Esto no quiere decir, “pegado” a la red, ya que el riesgo de tocar la misma es grande. Los alumnos o jugadores de poco alcance, tendrán mejores posibilidades de ataque, cuando reciban la pelota a una distancia tal de la red, que no signifique un obstáculo imposible de salvar. Sintetizando y utilizando una frase popular, podemos decir que, la distancia entre la pelota y la red, no deber ser “ni muy, muy; ni tan tan”
- El ideal en cuanto a la ubicación de la pelota en relación al atacante, debería ser por delante de la mano hábil. En el capítulo de remate, veremos que los jugadores diestros

ubicados en la posición 4 y 3 , realizarán una carrera diagonal (en relación a la red) y los ubicados en pos. 2, perpendicular a la misma. De esto se desprende que, al enviar la pelota a los extremos, el tope máximo, en cuanto a longitud del envío, será la varilla, ya que en caso de superarla, las dificultades para enviarla al otro campo aumentan.

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

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

Capítulo 10

Saque de abajo frontal

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

En la etapa de juego adaptado (2 vs. 2) o bien al iniciar el minivóleibol (3 vs. 3), incorporamos al repertorio técnico táctico de nuestros alumnos, el saque de abajo. La pregunta que cabría hacerse, es por qué no comenzar directamente con la enseñanza del saque flotante directamente, ya que no reviste gran dificultad y son notoriamente superiores los resultados obtenidos con el mismo. Desde mi opinión la respuesta es muy simple, al impactar el balón a la altura de la cadera, el mismo toma un vuelo ascendente que facilita enormemente su recepción , permitiendo que el juego se haga más continuo. Esta es la razón por la cual, la Federación Metropolitana de Vóleibol (organismo que rige este deporte en el ámbito de la Capital Federal y Gran Bs. As. y federación más importante del país) ha reglamentado que en los encuentros de minivóleibol y torneo de sub 14, se jueguen obligatoriamente con el saque bajo hombro y sin separar el brazo del cuerpo en el momento del impacto

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

a) posición previa al golpe:

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

b) golpe propiamente dicho: reglamentariamente la pelota debe ser impactada en el aire.

Un error bastante frecuente entre los novatos, consiste en lanzar exageradamente la pelota hacia arriba, con lo cual se pierde justeza en el impacto, lo cual incide obviamente en la precisión del envío, ya que casi con seguridad la pelota saldrá hacia arriba y no hacia adelante. Para evitar este error, se debería sugerirle a los alumnos que, en lugar de lanzar la

pelota hacia arriba, la dejen caer o bien la impacten mientras está apoyada sobre la otra mano, aún a sabiendas de que no está permitido reglamentariamente.

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

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

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

Muchos chicos (fundamentalmente las niñas), insisten en golpear la pelota con el puño, justificando esta decisión en la falta de fuerza, para enviarla al otro campo. Ante esta posibilidad, insisto en remarcar la necesidad de hacerlo con la mano abierta (al igual que en el remate, saque tenis, colocada), ya que de esta forma lograremos mayor precisión en los envíos.

La secuencia fotográfica que presento a continuación nos muestra los distintos momentos descriptos anteriormente:

- A- la posición previa al impacto ppte. dicho
- B- la mano izquierda que acaba de soltar la pelota, un instante previo a que la derecha golpee la misma.
- C- La posición final, después del contacto. (tener en cuenta que la mano hábil no debe superar la línea del hombro después del golpe)

Principios tácticos del saque:

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

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

veces por diferentes razones, los equipos de mayor nivel también se ven en la necesidad de asegurar los envíos.

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

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

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

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

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

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

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

Capítulo 11

El golpe de manos bajas frontal o básico

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

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

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

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

Dichos aspectos son los siguientes:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Foto 116

Para poder controlar la pelota con precisión, los brazos deben estar absolutamente extendidos y sin ningún tipo de traba (a nivel de los hombros), de modo tal de poder moverlos con absoluta naturalidad hacia cualquiera de los costados.

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

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

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

Dentro de las fotografías que acompañan a este material, vemos, en la última hoja, una del jugador ruso Alexandre Savin (uno de los mejores del mundo en la década del 70 y principios del 80), que nos permite apreciar con gran claridad algunos de los aspectos señalados anteriormente. *(es la foto que ya estaba en la entrega anterior, donde el jugador está de costado y hay números como referencias)*

- 1- hombros adelantados en relación a la cadera.
- 2 – 3 brazos totalmente extendidos y alejados del pecho, con un importante ángulo de separación, que permitirá un cómodo y libre accionar de los mismos, hacia cualquier lado.

- 4- manos tomadas entre sí, de modo de evitar desvíos de la pelota, debido a la separación de aquellas, por un impacto fuerte.
- 5 – cómoda base de sustentación, que permite una postura adecuada para responder correctamente ante cualquier circunstancia.

La foto I, muestra la extensión de los brazos, su separación en relación al pecho (B) y el lugar de contacto de los antebrazos con la pelota (A)

Las fotos II y III, nos permiten reafirmar la importancia de la acomodación previa al impacto (muy buena base de sustentación, hombros adelantados) y la extensión de los brazos, como así también la rotación de los antebrazos, de modo de oponerle a la pelota una superficie lo más plana posible.

Capítulo 12

El golpe de manos altas hacia atrás

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

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

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

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

El dibujo de la izquierda confirma lo explicado anteriormente, en lo que al autopase se refiere (como facilitador del aprendizaje del golpe atrás) y la diferencia que hay en cuanto al accionar del tronco (hiper extensión del mismo), a la posición de la cabeza (la vista continúa todo lo posible sobre la pelota) y a la ubicación de las manos después del impacto (alejadas de la cabeza).

Las fotografías que observamos a continuación confirman todo lo expuesto anteriormente.

Armado 2, las dos fotos que están abajo

Capítulo 13 Minivóleibol: tres versus tres

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

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

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

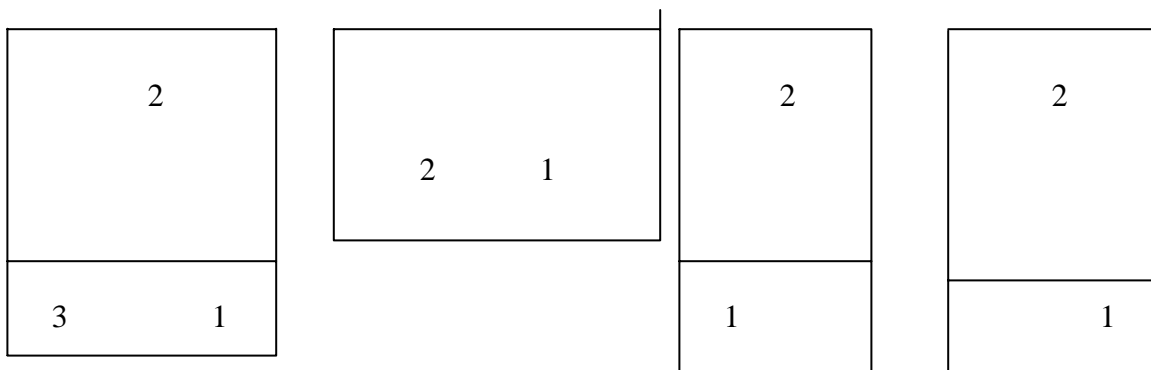
Una forma de vóleibol adaptado para niños de 9 a 12 años
Horst Baacke; Manual de entrenadores FIVB

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

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

Al igual que en la etapa anterior (2 vs. 2) en la presente también sugiero plantear dos variantes de juego claramente diferenciadas. La disposición geográfica de los chicos en el campo de juego, es una consecuencia directa de las dos variantes presentadas en el dos contra dos. De esta forma se ve facilitada enormemente la comprensión y puesta en práctica de esta nueva variante.

Esto queda claramente visualizado en los gráficos siguientes:



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

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

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

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

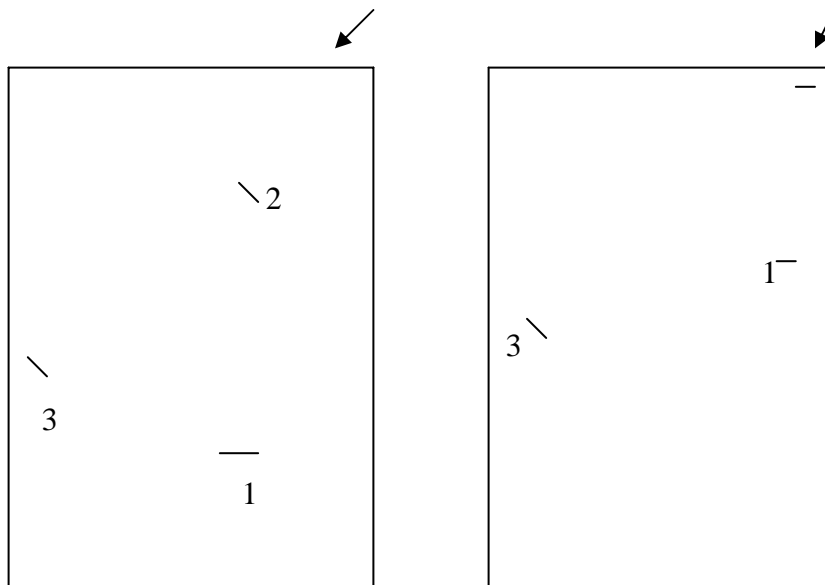
La novedad técnico táctica a implementar y que surge a partir de la ubicación de los jugadores, es la incorporación del golpe de manos altas hacia atrás, con la clara intención de sorprender al adversario. Para poder realizar esta habilidad con garantías de precisión, el jugador número 2, respetará los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

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

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

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

Los movimientos defensivos tentativos, que intentarán contrarrestar esta libertad ofensiva serían los siguientes:



Si bien todos los jugadores se desempeñan como delanteros, en la tarea defensiva, diferenciamos las responsabilidades en dos líneas, al igual que en el vóleybol propiamente Dicho. En el gráfico de la izquierda, el jugador de posición 2, se mueve lateralmente (manteniendo su distancia con la red), haciéndose cargo de las colocadas cerca de la misma. Cuando incorporamos a nuestro repertorio técnico táctico, el golpe de manos altas en suspensión, como elemento de ataque, el jugador que se encuentra en esta posición, podrá ubicarse más cerca de la red, e intentar a través de un salto vertical, (gráfico de la derecha) un bloqueo, con la finalidad de dificultar la acción de ataque del adversario.

Los dos compañeros retrasados, se ubicarán teniendo en cuenta el pecho del rival, responsabilizándose de los envíos de media y larga distancia.

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

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

La segunda variante que sugiero presentarle a nuestros alumnos, tiene como objetivo fundamental, reforzar la recepción del saque, responsabilidad que como el gráfico que presentaré a continuación, lo muestra, recae en todos los jugadores por igual.

Estos se ubican en el último tercio de la cancha, alineados unos al lado del otro, de manera similar a la que, en el vóleybol ppte. dicho mantendrán los jugadores en la recepción con cinco jugadores en M, lo cual obviamente facilitará su comprensión, aprendizaje y perfeccionamiento en el futuro. Para facilitar la tarea de los receptores, se trazará una línea entre la mitad y el fondo de la cancha, de modo tal de establecer la consigna (al igual que

en el 2 vs. 2 y la variante anterior de 3 vs. 3) de que la pelota no puede ser enviada por delante de dicha línea.

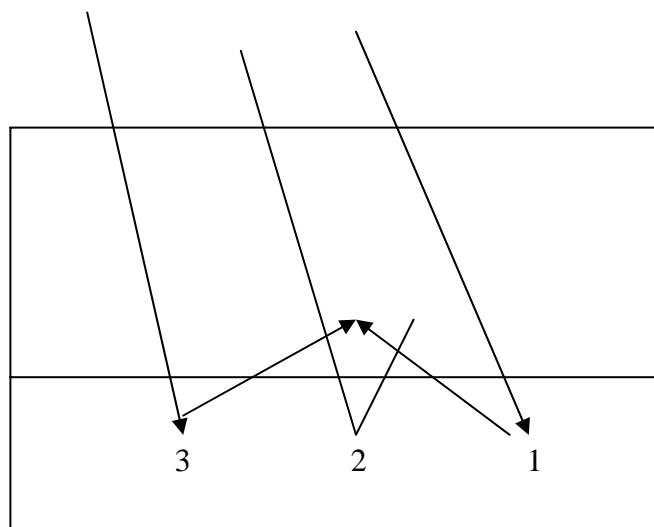
En relación a la línea final, se deben colocar de manera tal de tener la garantía de que toda pelota que supere la posición en que se encuentran, caerá fuera de los límites de la cancha.

En cuanto a la ubicación lateral, se deben repartir equitativamente todo el fondo de la cancha, colocándose a la misma distancia entre ellos y en relación a las líneas laterales.

Con respecto a la recepción del saque ppte. dicha, al igual que en la variante lateral del 2 vs. 2, nuestros alumnos deben privilegiar la altura por sobre la longitud, es decir que deben intentar que su devolución sea alta y alejada de la red, dirigiéndola en cuanto a la dirección, al centro de la cancha.

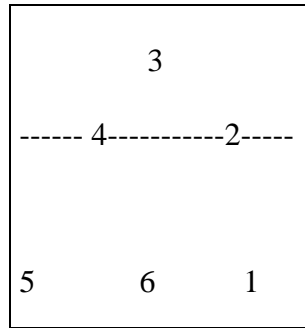
Desde la teoría hemos resuelto el problema de la recepción. La pregunta que cabe hacerse ahora, es quién se hace cargo de la segunda pelota o levantada?

- ✓ Si el saque fue recibido por los jugadores 1 ó 3, el encargado del armado será el jugador nro. 2.
- ✓ Si el saque hubiera sido recibido por el jugador del centro, las posibilidades que le podemos sugerir a nuestros dirigidos son dos: una enviando el balón al lateral que le resulte más cómodo al receptor (según la dificultad del saque y el lateral sobre el cual recibe el saque) o bien tratando siempre de entregársela al compañero de la derecha (1), de manera que, en un futuro (cuando todos sepan realizar el remate), tanto él (2) como el nro. 3, recibirán la pelota del lado de la mano hábil (partiendo de la premisa que la mayoría de los jugadores son diestros) lo cual facilitará enormemente sus posibilidades ofensivas futuras.



En los capítulos dedicados al vóleybol propiamente dicho, es decir de seis contra seis, la formación colectiva de recepción de saque que sugeriré, es la de cinco jugadores en M.

En el gráfico que se observa a continuación, vemos claramente la disposición de cada uno de los receptores. La ubicación de los tres zagueros es, sin ninguna duda la que hemos presentado en la variante de seguridad; mientras que la disposición geográfica de los delanteros es, la misma que planteo en la variante de precisión.



Dimensiones sugeridas del campo de juego:

Superficie mínima, sugerida para alumnos de un nivel técnico táctico no muy bueno: veintisiete metros cuadrados (nueve por jugador): seis por cuatro cincuenta. La red, con el objetivo de mantener continuidad en el juego, deberá estar ubicada a una altura considerable, que exija vuelos parabólicos que le den más tiempo de búsqueda a los protagonistas.

Superficie máxima, sugerida para alumnos de un nivel técnico táctico superior: cuarenta con cincuenta metros cuadrados (trece cincuenta por jugador): nueve por cuatro cincuenta. A partir de la incorporación del golpe de manos altas en suspensión, como elemento ofensivo, sugiero bajar la altura de la red, facilitando de esta forma esta nueva habilidad técnica. La altura empleada en los encuentros organizados por la Federación Metropolitana de Vóleybol, es de dos metros.

Capítulo 14

El golpe de manos altas en suspensión

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

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

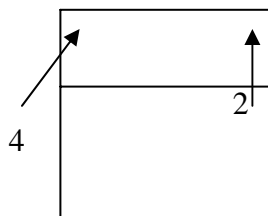
Siendo la red un obstáculo no muy fácil de superar, podemos decir que, el golpe de manos altas en suspensión se utiliza cuando la pelota se encuentra relativamente separada de la misma, pudiendo enviar de esta forma, el balón al fondo de la cancha o bien a sectores alejados de la posición en la cual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

En el vóleibol de mediano y alto rendimiento, este golpe no se emplea como arma de ataque, sino como elemento de preparación, con la finalidad de acelerar los tiempos de ataque, acortando el recorrido del pase – defensa, yendo a buscar la pelota en el aire, acortando obviamente el recorrido de la levantada, lo cual dificultará aún más la tarea defensiva. En la fotografía nro.1 observamos al armador coreano de la década del ochenta Kim Ho Chul, llevar a cabo una levantada de primer tiempo, encontrándose en el aire en el momento de impactar la pelota, sorprendiendo de esta forma al bloqueador rival (esto se visualiza claramente en la extensión de las piernas del jug. 10, mientras que el nro. 4 aún no comenzó la misma)

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

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

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



Capítulo 15

Etapa de minivóleibol: cuatro versus cuatro

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

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

Qué deben conocer nuestros alumnos para jugar?

- Desde lo grupal deben tener muy en claro:
 1. como se ubican en el campo de juego para controlar los saques adversarios.
 2. deben saber cual de ellos es el responsable de preparar los ataques propios
 3. quienes son los que atacan
 4. como ayudar al compañero que ataca, en caso que los rivales lo bloqueen efectivamente.
 5. como proteger el campo ante los ataques rivales

En una palabra, deben manejar un sistema base de juego que les permita jugar “decorosamente”, sabiendo como accionar en cada momento que se van sucediendo en un partido de vóleibol.

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

1. saque de abajo frontal
2. golpe de manos altas hacia delante
3. golpe de manos bajas frontal básico
4. golpe de manos altas hacia atrás
5. golpe de manos altas en suspensión
6. bloqueo (solamente aquellos que estén en condiciones físicas de hacerlo)

Este nivel de juego se lleva a cabo con tres jugadores delanteros y un solo zaguero. A partir de esto y respetando lo dicho en un capítulo pasado en relación a las dimensiones de la cancha, sugiero que en esta etapa sea de nueve metros de ancho (ya que hay tres delanteros) y seis de largo (debido a que juega un solo zaguero)

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

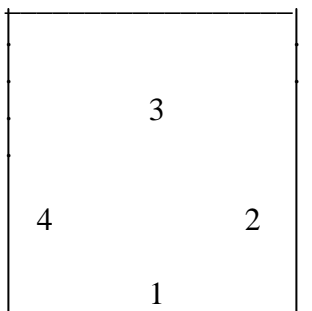
Esta aclaración la hago en función, fundamentalmente, de la formación de recepción de saque.

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

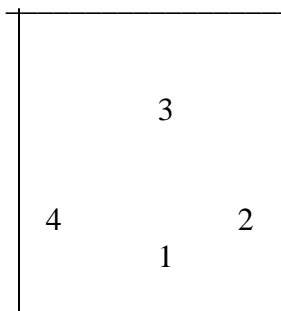
La figura geométrica a dibujar en el campo debe ser un rombo, ya que a posteriori, intercalando los dos zagueros restantes, estamos en presencia de aquella formación mencionada anteriormente.

En caso de que nuestra formación futura sea la M o zagueros en línea, colocaremos a los dos delanteros laterales y al único zaguero en una línea, similar a la que presentaremos en la etapa de 6 vs.6, con la intención de mantener coherencia entre lo presente y lo futuro, ya que todo lo que aprendemos en la etapa de juego reducido, tiene aplicación futura en el juego ppte. dicho.

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



Futura recep. en W

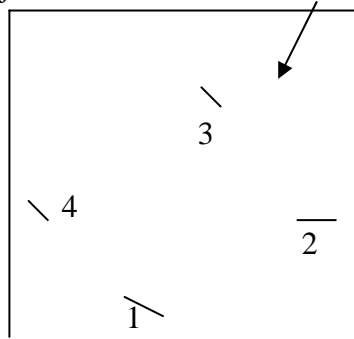


Futura recep. en M

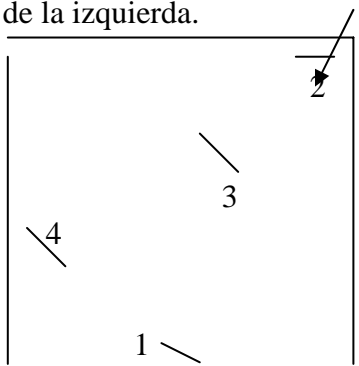
El concepto a manejar en la defensa de campo, es parcialmente parecido a la etapa del tres contra tres, variante de precisión.

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

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



Defensa "tentativa"
sin bloqueo

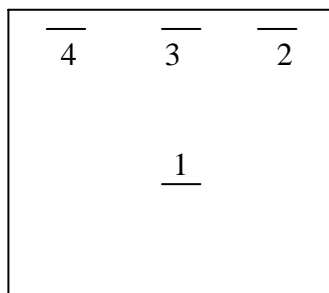


Defensa "tentativa"
con bloqueo

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

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

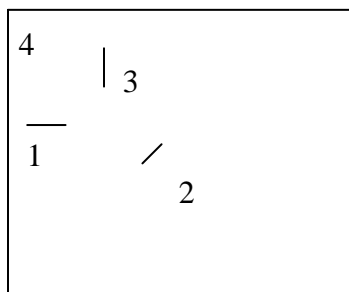
Teniendo en cuenta que los desplazamientos para bloquear no tienen como finalidad, saltar más, sino posicionarse correctamente frente al atacante, es importante destacar que, la posición inicial del equipo, (previa a la decisión del armador del destino de su pase de preparación) será la que se visualiza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



Al responder la pregunta qué debe conocer un equipo para jugar decorosamente?, respondimos en el punto 4 que, en caso de que los rivales sepan bloquear, nuestros alumnos deberían saber como acompañar al jugador que ataca, en previsión del éxito ajeno, al interceptarlo exitosamente.

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

Bloqueo ↗



A lo largo de todos estos capítulos, he desarrollado un proceso que tiene como único objetivo, facilitar el aprendizaje del vóleybol.

No debe tomarse este devenir, como la panacea o la Biblia del vóleybol; es solamente una guía de tareas.

En mi carácter de entrenador de equipos de rendimiento, me sentiría profundamente agradecido a mis colegas profesores de Educación Física, si a través de su tarea, logran incentivar a los alumnos para que continúen el aprendizaje y posterior desarrollo y perfeccionamiento en un club.

Quizás el tiempo, las características de sus alumnos, las posibilidades de infraestructura o de elementos, no les permite cumplir con todo el proceso sugerido en estas líneas. Lo realmente importante, en mi opinión, es que todo aquello que los alumnos hayan experimentado en su proceso escolar, esté claramente grabado con conceptos teóricos claros, con ejecuciones técnicas perfectas y con pensamientos tácticos oportunos, ya que esto facilitará enormemente el trabajo del especialista que se haga cargo de esos alumnos.

Capítulo 16
Vóleybol propiamente dicho, seis contra seis.
Sistemas base de juego
Juego a turno

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

Teniendo como objetivo a cumplimentar, la enseñanza, desarrollo y perfeccionamiento de los grupos escolares del nivel medio capitalino o el Tercer Ciclo del E.G.B. de la pcia. de Bs. As. y la primer categoría oficial de seis jugadores de la Federación Metropolitana de Vóleybol (sub 14), desarrollaré a lo largo del año, lo que se denomina SISTEMA BASE DE JUEGO A TURNO, sistema que se basa en la polifuncionalidad de todos los integrantes del equipo, es decir en el quehacer generalizado de todas las funciones propias del vóleybol, por todos los jugadores del equipo, sin distinción alguna, ya sea por capacidad técnica o por posibilidad física.

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

En la categoría mencionada anteriormente, sub 14, en el ámbito de la Federación Metropolitana de Vóleybol, no están permitidos los cambios posicionales; siempre se debe levantar desde una misma posición; no puede rematar de ex profeso un zaguero; el saque se realiza obligatoriamente golpeando la pelota por debajo de la línea de la cadera y estando de frente a la red. Todas estas obligaciones técnico tácticas tienen como objetivo lo siguiente:

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

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

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

En estos deportes, la mejoría técnica (que se logra a través de innumerables repeticiones idénticas) es sinónimo de éxito deportivo. En el vóleybol, esto por sí sólo no garantiza absolutamente nada, ya que *al ser un deporte de situación*, donde las instancias de juego son infinitas y cambiantes, el dominio técnico y el pensamiento táctico están subordinados a la realidad del juego.

Hoy, con la nueva modalidad de puntuación, (rally point, todas las acciones de juego finalizan con la obtención de un punto por parte de alguno de los dos equipos) el buen desempeño técnico permitirá tener más chances de ganar un partido; pero esa mecánica técnica correcta estará supeditada a las cambiantes situaciones que se irán planteando a lo largo del juego, con lo cual nuestros alumnos deberán ejercitar permanentemente las mismas dentro de una situación lo más parecida al juego posible, ya que *la única verdad es la realidad, y nuestra realidad se da únicamente en el juego*.

En el vóleybol, hay situaciones defensivas (recepción de saque, defensa de ataque rival o cubrimiento al propio ataque), preparatorias (armado a pie firme, en salto, hacia delante, hacia atrás) y de ataque (saque, remate, colocada), con objetivos claramente diferenciados en cada una de ellas.

Los objetivos que se buscan en cada uno de los diferentes momentos que se suceden son los siguientes:

- Defensa:

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

- Armado:

1. Ubicar la pelota sobre y cerca de la red, de manera tal que nuestro ataque vea facilitado su tarea y pueda, al mismo tiempo ser lo más eficiente posible. El armado ideal es aquel que, además de lograr lo mencionado anteriormente, sorprenda al rival, no permitiéndole realizar una eficiente labor defensiva, facilitando de esta manera la tarea de nuestro ...

- Ataque:

1. Consiste en enviar la pelota al campo rival con la mayor dificultad posible, ya sea por violencia en el envío o bien por la ubicación, o por las dos cosas simultáneamente.

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