

# VOLEIBOL PARA PRINCIPIANTES.



*” Hacer pensar al niño en vez de pensar por ellos”.*

Los niños asimilan solo el 10 % de lo que leen.

El 20 % de lo que escuchan.

El 30 % de lo ven y escuchan.

El 70 % de lo que hace.

**SM + ECM = MA.**

Nota.

SM = Selección del Método

ECM= Empleo correcto de los medios

MA= Mejor aprendizaje

## ALGUNAS CARACTERISTICAS.

- Las reglas del juego son las mismas que la de los adultos, no obstante se ajustan de acuerdo al nivel y del desarrollo del país.
- Se pueden instrumentar limitaciones en el uso de las técnicas del juego, con la finalidad de cumplir con el objetivo y tareas del juego.
- El peso del balón y circunferencia estarán de acuerdo a las dimensiones de las manos de los niños.
- El número de jugadores estará en dependencia del nivel técnico que se adquiera. Buscado reducir el número de interrupciones en el vuelo del balón (aumento de rallies).

## FASES DEL DESARROLLO BIOLÓGICO DE LOS ATLETAS.

En un entrenamiento de larga duración, característico del trabajo para principiantes en el Voleibol es necesario lograr un desarrollo amplio de las habilidades para crear una base de rendimiento, hay que tener en cuentas el desarrollo biológico y mental de los jóvenes y recordar que las niñas logran este alrededor de dos años antes que lo varones, por lo cual los métodos que se emplean no pueden ser los mismos.

El volumen de trabajo para un principiante estaría entre 3 y 5 horas diarias en dependencia del nivel de adquisición de las habilidades y se estima que hay edades características donde se aprenden con más facilidad las siguientes habilidades.

HABILIDAD	MASCULINO	FEMENINO
AGILIDAD	ENTRE 6 Y 12 AÑOS	ENTRE 6 Y 12 AÑOS
RAPIDEZ MOTORA	ENTRE 9 Y 14 AÑOS	ENTRE 9 Y 14 AÑOS
VELOCIDAD DE CRECIMIENTO.	ENTRE 13-15 AÑOS DE 8-10 CM.	ENTRE 11-2 AÑOS DE 8-10 CM.
SALTO	ENTRE 7 Y 17 AÑOS	ENTRE 8 Y 15 AÑOS
HABILIDAD PARA INICIAR EL JUEGO	ENTRE 11-12-13 AÑOS	ENTRE 11-12-13 AÑOS
HABILIDADES DEFENSIVA	18 AÑOS	16 AÑOS
RESISTENCIA	ENTRE 17 Y 18 AÑOS	16 AÑOS
ESTRATEGIA DEL EQUIPO	ENTRE 17 Y 18 AÑOS	16 AÑOS
HABILIDAD PARA JUGAR	ENTRE 10 Y 19 AÑOS	ENTRE 10 Y 17 AÑOS

Para el desarrollo de las habilidades también es importante tener en cuenta una serie de factores los cuales mencionaremos a continuación.

- Correcta adquisición de la técnica básica del juego de voleibol
- Tener en cuenta en el aprendizaje la aplicación táctica que significa una unidad con la técnica
- Adquisición de habilidades avanzadas
- Continua improvisación en la búsqueda de habilidades -Existen requisitos para la enseñanza de las habilidades- Las habilidades hay que entrenarlas

- .

¿Cuando observamos a un grupo de principiantes jugando Voleibol cuales son los errores mas comunes que se manifiestan .?

✚Mala colocación debajo del balón.

✚Dificultades en los desplazamientos, sobre todo los laterales y atrás.

✚Falta de equilibrio para la realización de las diferentes posturas técnicas.

✚Dificultades en mantener una postura técnica determinada durante el juego.

✚Insuficiente nivel físico para la realización de los fundamentos técnico del juego.

✚Mala distribución de sus capacidades físicas para realizar la técnica.

## COMO INICIARSE EN VOLEIBOL EN LAS PRIMERAS EDADES.

- Saque por abajo
- Recepción con dos manos por abajo
- Pase con dos manos por arriba.
- Envío del balón a la cancha contraria como forma de ataque.
- Continuación de la secuencia de juego.



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.- Las imitaciones de los diferentes fundamentos del juego tienen una importancia vital para el aprendizaje de la técnica correcta de las mismas, además.

La necesidad del desarrollo de habilidades naturales y especiales para la practica del voleibol tales como

- Carreras a diferentes distancias
- Desplazamientos variados (frente,laterales, atrás) a diferentes distancias.
- Lanzamientos y atrapes de balones de diferentes dimensiones.
- Acrobacia general (rodadas, caídas, saltos, giros) para el desarrollo del aparato vestibular
- Diferentes colocaciones y posiciones clásicas del Voleibol.

SAQUE- Realización del saque por abajo a diferentes zonas del terreno contrario

Para lo cual es necesario insistir en la técnica y táctica básica del saque por abajo con los siguientes requerimientos.

- ▶ Posición y colocación antes del golpeo del balón
- ▶ Golpeo adecuado del balón con la mano abierta
- ▶ Seguimiento del balón después de golpear el mismo e incorporación al juego.

RECEPCION- Aunque las reglas del juego permiten la recepción con manos altas con principiantes entendemos que no adecuada de acuerdo a, puede ocasionar malformaciones en las manos y además es necesario crear el hábito de recepciones con dos manos por abajo lo cual es típico en el voleibol y ofrece mayor nivel de confiabilidad.

De acuerdo a todo esto es recomendado insistir en los siguientes aspectos técnicos.

- ▶ Posición y colocación antes, durante y después del golpeo del balón.
- ▶ Golpeo adecuado del balón con la técnica básica.
- ▶ Seguimiento del balón después del golpeo e incorporación al juego

PASE- Se utiliza la técnica básica del voleo por arriba, es importante el dominio de la técnica, no obstante la incorporación de variantes es fundamentalmente para la progresión de la enseñanza(lateral, de espalda, con salto otros) al igual que las anteriores ocasiones es recomendable lo siguiente.

- ▶ Posición y colocación debajo del balón antes, durante y después del golpeo del balón
- ▶ Enviar el balón de la zona 3 a la 4 y de zona 3 a la 2 (pase)
- ▶ Enviar el balón a cualquier zona del equipo contrario. (forma de ataque)

# ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE LOS NIÑOS EN ESTAS EDADES

- El estado de ansiedad constante que tienen los niños lo cual limita el desarrollo de la atención y la concentración
- La inseguridad, timidez, faltas sensaciones y percepciones precisas, la representación irregular de los movimientos todo lo cual lleva consigo un desgaste físico y síquico no habitual en la practica del deporte
- La poca coordinación de los movimientos, las posibilidades de desplazamiento hacia un objetivo concreto, las imprecisiones lógicas para realizar los fundamentos técnicos, dadas por la inestabilidad entre los procesos de excitación e inhibición de nuestro sistema nervioso central.
- La respuesta lenta y con gran cantidad de errores lógicos también del proceso de adquisición de las habilidades lo que hace necesarios amplios volúmenes de trabajo con poca intensidad.

## **BASES DEL ENTRENAMIENTO**

**CONSTITUCIÓN FÍSICA-** Estatura, alcance, peso corporal y otras medidas antropométricas las cuales determinadas posibilidades de llegar al alto rendimiento de acuerdo a estadísticas mundiales.

Con el desarrollo de las capacidades físicas en general se mejora la coordinación del movimiento, la capacidad de rendimiento, la propia experiencia y el estado de salud. Los juegos pre-deportivos en esta etapa constituyen un elemento básico y fundamental, al igual que la flexibilidad y las habilidades generales naturales y que se relacionen con el juego.

Estado del desarrollo y de salud- El factor hereditario es un aspecto a tener en cuenta y puede constituir un punto de referencia en los niños para su inicio al alto rendimiento.

**RENDIMIENTO-** Esta íntimamente relacionado con el esfuerzo necesario que hay que realizar en el cual la conciencia juega un papel preponderante, hoy día es imposible hablar de este termino sin mencionar , voluntad , coraje y otros aspectos volitivas y morales que determinan un alto nivel de rendimiento aun en principiantes.

**CONDICIONES MOTORAS-** Lograr una amplia base redimiendo general para la cual la organización de los ejercicios es fundamental como lo es también la motivación.

El entrenamiento en estas edades tempranas es recomendable en sus inicios realizarlo de 3 a 5 veces por semanas con un volumen en horas de alrededor de 10 horas semanales, en la medida que el tiempo avanza los entrenamientos aumentan su volumen hasta llegar aproximadamente a una 20 horas por semanas.

- Utilización de una buena metodología del entrenamiento deportivo.
- Empleo adecuado de diversos métodos y medios.
- El empleo de la técnica y la táctica como una unidad básica en la formación de los jugadores.
- El aumento progresivo de las cargas, poco a poco sin alteraciones bruscas.
- La formación atlética multilateral en función al juego de Voleibol.
- No promover en los primeros años la especialización en la funciones
- Realizar sistemáticamente pruebas de control y test pedagógicos especiales.
- Utilización adecuada de los medios auxiliares del entrenamiento.
- Lograr una educación integral de los jóvenes



## **CATEGORIAS DE ACUERDO A LAS EDADES.**

9 -11 AÑOS

12 -13 AÑOS

14- 15 AÑOS

16- 19 AÑOS

MAYORES.

## ETAPAS DE ACUERDO A LAS CATEGORIAS.

**FORMACION BASICA** : Esta compuesta por las categorías de 9-10 años y la 12-13 años puede durar entre 4 y 5 años y se relaciona con la primera etapa de adquisición de las habilidades

**CONSTRUCCION**: La componen las categorías 14-15 y 16.19 años, puede durar entre 4 y 5 años y esta relacionada con la segunda etapa de formación de las habilidades.

**RENDIMIENTO**: Introducción del joven en categorías superiores, generalmente después de 7 u 8 años de trabajo sistemático responde a la etapa de perfeccionamiento de las habilidades.

# **CARACTERISTICAS GENERALES DE LOS COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN DEL VOLEIBOLISTA EN CADA CATEGORIA.**

## **CATEGORIA 9-10 AÑOS.**

Se requiera la enseñanza de los componentes necesarios para jugar el voleibol, relacionados con la técnica y la táctica de forma simple.

Es necesaria la utilización de juegos variados y con reglamentaciones especiales y es importante iniciar las posibilidades de observación de los atletas.

El volumen de trabajo no debe ser muy alto en correspondencia con la edad de los niños y como es lógica la intensidad debe ser la mas baja posible

## **PREPARACION FISICA**

Inicio del trabajo de la fuerza, resistencia básica, movilidad articular con medios auxiliares tales como juegos predeportivos, gimnasia, acrobacia y hacer énfasis en la utilización de ejercicios Generales y Especiales.

## **PREPARACION TECNICO TACTICO.**

Instrumentar un amplio numero de ejercicios de familiarizaron con el balón así como de desplazamientos variados, posiciones básicas e imitaciones de los gestos técnicos.

Utilización de ejercicios especiales y sencillos relacionados con al técnica de acuerdo a la secuencia del juego.

Enseñanza de la técnica en situaciones reales de juego, haciendo énfasis en el saque, recepción, pase y ataque.

## **PREPARACION MORAL Y VOLITIVA.**

Inicio del desarrollo de la percepción, representación, memoria y razonamiento, utilizando métodos activos y problemáticos.

Conocer los rasgos fundamentales de la técnica y las reglas básicas del juego junto con la historia del voleibol en el ámbito nacional e internacional.

Creación de hábitos de conducta en su colectivo, apropiación de las tradiciones históricas su club, escuela, provincia o país.

## CATEGORIA 12-13 AÑOS.

Continuar la enseñanza de los componentes de la preparación de los Voleibolistas junto con observaciones de juegos de cierto nivel enfatizando en los entrenamientos en grupo con los elementos del k-1 con un mayor volumen que el k-2.

Puede existir un aumento del volumen general de trabajo con relación a la etapa anterior y un pequeño aumento también de la intensidad.

Se dan los primeros pasos para el trabajo de la táctica individual de cada uno de los elementos básicos del juego

## **PREPARACION FISICA.**

Continuar el trabajo con la fuerza, rapidez, resistencia básica, morbilidad articular, utilizando además otros medios auxiliares y daré inicio de la rapidez especial.

Insistir en la anticipación de los movimientos y las capacidades coordinativas, utilizando ejercicios generales y especiales aunque también pueden emplearse con una dosificación correcta ejercicio con pesas .(Halterofilia).

## **PREPARACION TECNICO TACTICO.**

Continuar con los ejercicios de familiarización, desplazamiento, posiciones básicas e imitaciones de gestos técnicas con presencia del balón y si la misma.

Utilización de ejercicios especiales, sencillos e invariables, conocer además la relación elemental entre las técnicas y la táctica del k-1 y k-2.

Hacer énfasis en la ubicación de los jugadores en la cancha y participar en el mayor numero posible de competiciones de índole nacional.

## **PREPARACION MORAL Y VOLITIVA.**

Continuar el desarrollo de la percepción, la representación. Memoria y razonamiento. Haciendo énfasis en las reglas del juego la historia, junto con el desarrollo de hábitos de conducta en el colectivo y el comienzo del trabajo de consciencia sobre el alto rendimiento



## **CATEGORIA 14-15 AÑOS**

Se inicia un cierto desarrollo de los componentes básicos de la preparación del VOLEIBOLISTA, utilizando la técnica de todos los fundamentos y su táctica individual. Se hacen más complejos los ejercicios técnicos y tácticos y se definen las funciones de los jugadores.

El volumen de trabajo es alto y con una intensidad mayor pero teniendo mucho cuidado que esta última no interfiera el desarrollo de la técnica y la táctica y que responda al nivel de preparación física de los mismos.

### **PREPARACION FISICA**

Incremento de los niveles físicos, introducción moderada del trabajo con pesas creación de una amplia base de entrenamiento general utilizando con más frecuencia ejercicios especiales que mejoren la capacidad de adecuación, incrementar la diferenciación motora la capacidad de equilibrio y todo el aprendizaje motor.

## **PREPARACION TECNICO TACTICO.**

Utilizar movimientos que se realicen en el juego con y sin la presencia del balón y ejercicios invariables preferentemente, emplear cambios tácticos en las zonas, lograr una estrecha relación entre la técnica y la táctica y desarrollo del k-2.

La participación en competencias a diferentes niveles es un factor fundamental en esta categoría.

## **PREPARACION MORAL Y VOLITIVA.**

Desarrollar la posibilidad individual y colectiva de la evaluación del entrenamiento, estudiar los fundamentos técnicos de la observación del contrario, tener nociones sobre el entrenamiento deportivo.

Lograr el fortalecimiento de hábitos de conducta de cada uno de los miembros del equipo para crear la conciencia con relación al mismo.

# ALGUNAS CARACTERÍSTICAS IMPORTANTES PARA LA SELECCIÓN DE TALENTOS.

CARACTERÍSTICAS	
SOMÁTICAS	PESO TALLA DIMENSIÓN DE LOS MIEMBROS INDICES ANTOPOMÉTRICOS
MOTORAS	RAPIDEZ FUERZA RÁPIDA RESISTENCIA ESPECIAL HABILIDAD DE ADAPTACIÓN FLEXIBILIDAD
PSICOLÓGICAS	SISTEMA NERVIOSO CENTRAL PERSONALIDAD INTELIGENCIA RELACIONES PERSONALES. MOTIVACIÓN
FISIOLÓGICAS	CAPACIDAD VITAL VOLUMEN RESPIRATORIO FRECUENCIA CARDIACA CANTIDAD DE HEMOGLOBINA EN SANGRE. PORCIENTO DE MASA MUSCULAR ACTIVA Y GRASA.

# ESTUDIO SOBRE CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LA POBLACIÓN MUNDIAL

GRUPOS CRECIMIENTO	PORCIENTO	TALLA MASCULINO	TALLA FEMENINO
1-MUY ALTO	2	1.95-2.00 METROS	1.85-1.90 METROS
2-ALTO	13,5	1.90-1.94 METROS	1.80-1.84 METROS
3-MEDIANO	68	1.85-1.89 METROS	1.75-1.79 METROS
4-PEQUEÑO	13,5	1.80-1.84 METROS	1.70-1.74 METROS
5-MUY PEQUEÑO	2.	MENOS DE 1.79 METROS	MENOS DE 1.69 METROS

# ESTATURA BASADO EN EL FACTOR GENETICO

**ESTATURA DEL PADRE+ ESTATURA DE LA MADRE +13 CM**

**HOMBRES** =-----

**2**

**ESTATURA DEL PADRE – 13 CM + ESTATURA DE LA MADRE**

**MUJERES** =-----

**2**

# FORMULA DEL CRECIMIENTO

EDAD	HOMBRES	MUJERES
8	72,2	77,8
9	75,4	81,1
10	78,2	84,5
11	80,9	88,4
12	83,9	92,5
13	87,5	95,5
14	91,5	97,6
15	95,2	98,8
16	98,1	99,8
17	99,4	99,9
18	100	100

**TALLA ACTUAL X 100**

**TALLA FINAL-----**

**% DE TALLA**

De igual forma en algunos países existentes normativas para la selección de niños en las diferentes edades teniendo en cuenta fundamentalmente la estatura de los mismos como mostraremos a continuación la tabla utilizada en Cuba para la selección de los posibles talentos existentes en todo el país

AÑOS	10	11	12	13	14	15	16
MASCULINO	1,57	1,62	1,69	1,78	1,84	1,90	1,94
FEMENINO	1,59	1,66	1,73	1,77	1,79	1,80	1,81

# RECOMENDACIONES PARA LA PRACTICA DEL MINI VOLEIBOL.

<b>EDAD</b>	<b>9-11 AÑOS</b>	<b>10-12 AÑOS</b>	<b>11-13 AÑOS</b>
<b>PARTICIPANTES</b>	2 VS 2	3 VS 3	4 VS 4
<b>CANCHA</b>	3 X 9 m 4,5 X 9 m	6 X 9 m 6 X 12 m	8 X 12 m 9 X 12 m
<b>ALTURA DE LA RED</b>	2,10 + - 5 cm	2,10 + - 5 cm	2,20 + - 5 cm



**OBJETIVO FUNDAMENTAL:** Enseñanza sobre la base del juego de voleibol: aprender jugando o mediante el juego.

## **TAREAS.**

- 1- Familiarizar a los niños e interesarlos por el voleibol.
- 2- Aumentar el numero de practicantes y espectadores.
- 3- Enseñar las técnicas básicas del voleibol.
- 4- Descubrir talentos para elevar el futuro nivel del voleibol.

## **FORMAS FUNDAMENTALES PARA LA ORGANIZACIÓN DEL MINI VOLEIBOL.**

- a) Mini Voleibol en clubes deportivos.
- b) Mini Voleibol en las escuelas.