Vóleibol Escolar

Alfredo Raúl Santori

Todo ya se ha dicho alguna vez, pero como nadie escucha hay que volverlo a decir. (*André Guide* – Escritor Francés)

Es un error atender más al éxito que al esfuerzo. El éxito es la consecuencia del esfuerzo y llega a través del mismo. (Anónimo)

Dedicado a:

Lucía Marina
Lucas Manuel
Lisandro Matías

(Mis hijos: Los LuLuLi)

INDICE

Prólogo 4

La educación motora en la escuela 5
¿Qué piensa el adulto del niño? 5
Partir del niño 5
Juego 6
Partir del cuerpo 6
Esquema corporal 6
Bagaje psicomotor 7
Capacidades coordinativas 8
Educación motora 8
Aprendizaje técnico – táctico 9

Gráficos
Componentes y procesos del funcionamiento psicomotor (Kerr 1982) 11
Comprensión de la ¿compleja? estructura del vóleibol 12
Pasos del aprendizaje motor 13
Vóleibol: esquema metodológico 14
Métodos, Etapas, Construcción de ejercicios 15
Motricidad, Preparación Física, Fundamentos Técnicos 16
Elementos básicos en la metodología de iniciación deportiva en vóleibol 17
La estructura del deporte 18
Respuestas motoras y Feedback 19

Ejercitaciones para el desarrollo de la motricidad 20
Análisis técnico: DESPLAZAMIENTOS 20
Ejercitaciones para el desarrollo de las Relaciones Espaciales 20
Ejercitaciones para el desarrollo de las Relaciones Temporales 22
Ejercitaciones para el desarrollo de la Coordinación Óculo manual 23
Circuito de coordinación

Ejercitaciones para cada fundamento 27
Análisis técnico: PASE DE ARRIBA 27
Ejercitaciones analíticas de pase de arriba 28
Ejercitaciones de observación para el pase de arriba 29
Ejercitaciones para observar las fases ascendentes y descendentes de la pelota 31
Ejercitaciones para el trabajo sobre los perfiles 32
Algunas ejercitaciones de pases 34
Ejercitaciones de pases para grupos numerosos 38
Análisis técnico: PASE DE ABAJO 42
Ejercitaciones analíticas de pase de abajo 43
Análisis técnico: PASES 44
Ejercitaciones analíticas de pases de arriba o de abajo hacia atrás 45
Análisis técnico: REMATE 46
Ejercitaciones analíticas de remate 48
Análisis técnico: BLOQUEO 50
Ejercitaciones analíticas de bloqueo 51
Análisis técnico: SAQUES 53
Saque de abajo 53
Saque tenis flotante 54
Ejercitaciones analíticas de saque 55

Etapas en la enseñanza de los fundamentos 56

Ejemplo de ejercitaciones en la etapa: Condiciones modificas 56
Ejemplo de ejercitaciones en la etapa: Propioceptividad 57
Ejemplo de ejercitaciones en la etapa: Motricidad especial 57
Ejemplo de ejercitaciones en la etapa: Precisión 58
Ejemplo de ejercitaciones en la etapa: Técnicas derivadas 58

Circuitos con distintos elementos 59
Pase de arriba en parejas 59
Remate – Saque tenis 60

Juegos de aplicación 62
Variantes en el juego 6 vs. 6 71

Deporte reducido – Minivóleibol 73
¿Qué se provoca en el aspecto técnico – metodológico? 74
Motricidad 74
Objetivos y conceptos tácticos a desarrollar 75
Ambientación con el elemento y campo 75
1 vs. 1 75
2 vs. 2 75
3 vs. 3 76
4 vs. 4 76
6 vs. 6 77

Errores más frecuentes en los fundamentos del vóleibol 78
Pase de arriba 78
Pase de abajo 78
Remate 79
Saques 79
Defensa 79
Bloqueo 79

PRÓLOGO

Ser profesor y entrenador de Vóleibol es una pasión que desarrollo desde hace muchos años y la preocupación permanente siempre ha sido la búsqueda de herramientas para la expansión y el crecimiento de la actividad, sobretodo a través de la utilización de diferentes métodos didácticos, y fundamentalmente, de las ejercitaciones para estimular la motivación e incitar a la búsqueda permanente y constante del perfeccionamiento y el progreso en mis alumnos/as y jugadoras/es.

La enorme expansión del Vóleibol en todo el mundo no ha sido accidental. El juego concebido en sus inicios como una actividad recreativa prontamente se transformó en un deporte que se disputa a muy alto nivel competitivo, pero didácticamente por sus características este deporte es de muy fácil adaptación para los diferentes grupos de participantes: pueden jugar varones y mujeres en forma mixta, pueden jugarlo personas de todas las edades y condiciones (es utilizado en la recuperación de pacientes cardíacos), permite la posibilidad de modificaciones reglamentarias en cuanto a las dimensiones de la cancha, altura de la red, número de toques por equipo, características de los toques al balón, etc., convirtiéndose en un instrumento trascendente y muy aplicado en la escuela.

Los constantes cambios reglamentarios han ido modificando con algunos de ellos parte de la esencia del Vóleibol o para decirlo de otra manera los profesores y entrenadores hemos tenido que buscar permanentemente soluciones técnicas, tácticas y metodológicas para poder responder a las diferentes reglas que se modifican y reformulan.

En consecuencia el voleibol:

Es un deporte ampliamente difundido en el ámbito mundial y practicado por millones de personas en diferentes edades, niveles y condición (integra el programa de los Juegos ParaOlímpicos).
Es un juego, por sobretodo un juego donde la participación y la colaboración son elementos esenciales, que permite a varones y mujeres expresarse a través del mismo.
Es una manera divertida de hacer movimientos, educarse y recrearse.
Es un juego colectivo y por lo tanto, un complemento socializante de quien opera individualmente.
Es una manera de ser adversario sin golpearse, ser rivales y no enemigos; valorando desde su nacimiento la necesidad de encontrar una actividad física sin riesgo de contactos violentos.
Es un medio para la difusión del deporte para todos, en el barrio, en la ciudad, en la escuela, el patio, el parque... volviéndose, de esta manera, un hecho consciente de actividad libre y al aire libre.

En el cual la retroalimentación tiene un papel importante para los alumnos y deportistas, ya que por este medio pueden mejorar el sistema de regulación de los movimientos o incluso ajustarlo en función de nuevas situaciones que planteen problemas motores súbitamente diferentes. El ejecutante que no esté en disposición de identificar sus propios errores, o que no reciba información externa no será capaz de componer y generar las correcciones indispensables para un rendimiento óptimo (entendido sólo como una mejora de la situación anterior y progreso en el aprendizaje) en la disciplina deportiva. Constituyendo una positiva fuente de motivación ya que pueden medir y apreciar el progreso en el desarrollo de sus cualidades técnicas señalándose nuevas y periódicas metas, además de descubrir aptitudes, nuevas capacidades y condiciones en la evolución de los movimientos.

LA EDUCACIÓN MOTORA EN LA ESCUELA

(del Abecedario Motor de Carmelo Pittera y Oreste Vascondio)

¿Qué piensa el adulto del niño?

La mayor parte de los adultos subestima las capacidades del niño en la edad preescolar y sobre estima sus capacidades en la edad escolar. En consecuencia en el primer caso, el adulto atribuyendo al niño un número de capacidades inferiores a las que efectivamente posee lo estimula de forma inadecuada y desarrolla una función inhibitoria sobre el desarrollo psicofísico. En el segundo caso el adulto atribuye al niño capacidades superiores a las que posee, lo estimula de modo excesivo a desarrollar prestaciones al límite de sus posibilidades.

El sistema escolar, a nivel de instrucción elemental, ha atribuido en el pasado escasa importancia a la educación del cuerpo, olvidando que en el desarrollo humano las funciones psíquicas y motoras, inseparables entre sí, proceden de modo estrechamente ligado, influenciándose recíprocamente.

Es evidente que estos últimos esta situación se ha ido modificando y muchas son las experiencias que testimonian el empeño de los educadores por conocer realmente al niño y destacar como cada edad tiene sus propias características y capacidades.

Las orientaciones pedagógicas actuales se basan en una visión integrada del individuo considerado en su globalidad psíquica y física, subrayando la importancia del niño en cuanto a las necesidades y capacidades peculiares de su edad.

De esta manera el cuerpo, recuperado su espacio, entra en la escuela asumiendo importancia, no sólo como físico a educar y potenciar, sino como instrumento de conocimiento, de expresión y de comunicación entre las personas. La educación del cuerpo para el movimiento presenta un medio para mejorar el comportamiento cognitivo y afectivo y para estimular, junto con otras experiencias del currículo escolar, la integración de las estructuras mentales.

La enseñanza de la educación física y de las actividades deportivas se insertan también en la óptica interdisciplinaria que va afirmándose en el sistema escolar y pueden aportar una contribución extremadamente útil a la educación infantil.

Superada entonces la visión limitante de una escuela orientada a un desarrollo intelectual considerado de modo abstracto, el docente se transforma, para usar las palabras de Rodari (Gianni Rodari. Gramática de la fantasía. Turín. Einaudi 1973) “en un animador, en un promotor de creatividad. No es más aquel que transmite un saber lindo y confeccionado, un domador y un amaestrador de potrillos. Es un adulto que está con los niños para dar lo mejor de sí mismo, para desarrollar también Ens. Mismo los hábitos de la creación, de la imaginación, del empeño constructivo en una serie de actividades que están ya consideradas de igual forma: las de producción plástica, dramática, musical, afectiva, moral (valores y normas de convivencia), cognoscitivas, técnico – constructiva, lúdicas, deportivas, ninguna de las cuales entendidas como entretenimiento o distracción en comparación con otras consideradas más dignas”.

Partir del niño

Partir del niño significa conocerlo así como se presenta y no como quisiésemos que fuera. Para el educador quiere decir conocer el mundo del niño, su lenguaje, sus deseos, a fin de proveer los estímulos necesarios a su desarrollo global.

Tradicionalmente el niño que entraba en la escuela primaria (EGB I Y II) era considerado un “hombrecito”, un adulto pequeño. Su cabeza adquiría importancia mientras que su cuerpo perdía muchos derechos y cuidados.

Por lo tanto “partir del niño” significa también conocer su cuerpo y sus capacidades psicomotrices específicas.

Es importante destacar, por ejemplo, que en la edad de la escolaridad primaria el niño atraviesa el período en el cual se desarrollan al máximo sus capacidades de coordinación motora y por ello debe ser educado en esos años.

La educación del cuerpo y del movimiento en la infancia ha experimentado los prejuicios que el adulto tiene con respecto al niño. De hecho han predominado dos actitudes aparentemente opuestas, pero ambas NO respetuosas del niño.

Por un lado la Educación Física ha sido generalmente descuidada y desvalorizada, por otro lado se ha emprendido a menudo y precoz entrenamiento en el deporte sin tener en cuenta las exigencias y capacidades del niño apuntando la actividad al futuro campeón adulto e introduciendo una excesiva y prematura especialización de los gestos deportivos y de un deporte en particular.

Puesto que el aprendizaje motor, cognitivo y emotivo están interconectados es de extrema importancia introducir en la educación de las actividades motoras que tengan en cuenta y desarrollen contemporáneamente los aspectos cognitivos y emotivos. De tal modo se responde también a las expectativas y motivaciones del niño que esencialmente son las de adquirir nuevas capacidades, afirmar su propio ser y JUGAR.

Juego

El juego es una de las motivaciones más fuertes del niño, en cuanto que se liga estrechamente a la excitación y a la alegría suscitada por el movimiento, por la expresión de sí mismo, por la novedad, por el éxito y por la competencia propia (capacidad para...) y con otros. Jugando el niño reelabora las reglas y las impresiones vividas y combina diversos aspectos de su experiencia.

La actividad lúdico – motora además provee al niño la posibilidad de adquirir nuevo material de la realidad y puede alimentar su imaginación dándole la posibilidad de “inventar nuevos gestos” (nuevas respuestas motoras) y desarrollar cada vez más su creatividad.

Partir del cuerpo

El cuerpo está en la base de toda forma de conocimiento y es el medio a través del cual nos comunicamos y entramos en relación con el ambiente.

De hecho el niño sale de la confusión primitiva gracias a los movimientos de su cuerpo que lo ayudan a diferencias su YO en relación al mundo.

El nivel de conocimiento y la capacidad de representación del cuerpo juegan un rol fundamental en la construcción de la personalidad (descubrimiento y conciencia de sí), en la elaboración de la relación con el mundo de los objetos (organización de las percepciones entre los objetos) y finalmente en la estructuración de las relaciones con otros (aceptación, comparación, colaboración y respeto por el otro).

Estos tres aspectos interactúan continuamente y uno es presupuesto del otro, esto significa que cuanto más haga el niño un buen uso de su cuerpo más fácilmente puede aprender del ambiente que lo circunda y establecer relaciones que desarrollen su inteligencia y creatividad.

Esquema corporal

El esquema corporal es la organización de las sensaciones relativas al propio cuerpo en relación con los datos del mundo exterior (H. Pieron).

Esta imagen del cuerpo no es una realidad estática sino esencialmente plástica y en continua construcción en relación con las aferencias sensoriales esteroceptivas y propioceptivas.

El esquema corporal se desenvuelve siguiendo etapas bien precisas que proceden según las leyes de maduración nerviosa (leyes próximo – distal y cráneo –

caudal). Los tiempos y los ritmos varían según las personas en conexión con la historia propia de cada uno.

Elementos fundamentales en la formación del yo corporal son, por una parte, la vivencia corporal y la representación (*actividad tónica*); por otra la aplicación del yo en la acción (*actividad cinética o de movimiento*).

Actividad tónica: el tono muscular permite el mantenimiento del equilibrio corporal que es la base de toda actividad motora y regula las relaciones entre las personas. De esto se deriva que actividad y tono muscular están estrechamente conectados entre sí.

Actividad cinética: la motricidad en cambio, asegura la relación con el ambiente gracias a los desplazamientos y movimientos del cuerpo y permite la diferenciación con el mundo exterior.

Se puede afirmar entonces, usando las palabras de Pierre Vayer, que la función tónica está predominantemente ligada a la afectividad mientras que la imagen del cuerpo condiciona sobretodo las posibilidades de acción y de investigación del sujeto y está ligada, a su vez, al conocimiento del mundo exterior y por esta misma razón a la inteligencia.

El período de vida de los 5 a los 11 años es una importante etapa de transición en el desarrollo del yo del niño y es también el período en el cual interviene el aprendizaje escolar.

Bagaje psicomotor

Cada niño llega al ingreso de la escuela primaria con un bagaje psicomotor diferente, más o menos suficiente y adecuado a su edad. Será la base de la cual partir para potenciar sus capacidades y permitir sucesivamente la adquisición de habilidades motoras más específicas.

No se puede dar por descontado que todos los niños de 6 años tengan un buen conocimiento y dominio del propio cuerpo. Un gran número de niños de esa edad por ejemplo, no están en condiciones de cumplir los movimientos apropiados para resolver un problema y ejecutar órdenes verbales (partir de la acción al logro del concepto y no a la inversa)

En el ingreso a la escuela primaria los niños están empeñados en la construcción y exploración de un mapa mental de sus cuerpos.
Contenerlos en espacios restringidos o en el banco no facilita este crecimiento y corre riesgo de obstaculizarlo

En particular de los 5 a los 7 años el niño pasa del estadío global y sintético al de la diferenciación y análisis. Comienza a asociar las sensaciones motoras y cinestésicas a los otros datos sensoriales – visuales y pasa así del cuerpo “vivido” a la representación de él.

Las adquisiciones de estos años consideran el desarrollo de las posibilidades de control postural y respiratorio, la afirmación de la lateralidad, el conocimiento de la derecha y de la izquierda, la independencia de los brazos en relación al tronco. Es interesante notar como en este período la presencia del adulto es fundamental en la estructuración de las relaciones con sí mismo y con el mundo circundante.

De los 8 a los 11 años el niño toma conciencia de los diferentes segmentos corpóreos y controla mejor los movimientos que se vuelven más independientes entre sí. Así los brazos y las piernas son más independientes del tronco, y la parte derecha del cuerpo resulta más independiente de la izquierda. De todo esto deriva también un aumento de la capacidad de relajación segmentaria y la posibilidad de discriminar las distintas sensaciones corporales gracias a una mayor atención interiorizada.

La distensión global y la conciencia de los elementos corporales permitirá un progresivo equilibrio psico – tónico, condición del equilibrio emocional y en consecuencia una mayor disponibilidad mental.

Capacidades coordinativas

El surgimiento de las capacidades coordinativas, que tiene la máxima potencialidad de desarrollo propio en los años de la escuela primaria, estará estrechamente ligada al desarrollo del ***diálogo tónico***, es decir, de la capacidad de usar y de dosificar las energías a través de la alternancia de contracción y relajación. Todos estos cambios determinan un equilibrio corporal cada vez mayor.

Por una parte e niño estará más atento a las percepciones corporales lo que permitirá progresivamente un mejor conocimiento del cuerpo y un creciente control sobre él. Por otra parte superada la fase del egocentrismo, el niño estará más atento a los otros y en particular a sus coetáneos con los cuales comienza a experimentar el placer de la cooperación y de la competencia en el juego.

El mayor dominio del esquema corporal lo impulsará a usar más su cuerpo, a "jugar con el cuerpo" y por tanto a entrar cada vez en relación con el mundo y sus contemporáneos.

La educación del esquema corporal y la educación del movimiento ocupan, por esta razón, un lugar de fundamental importancia en la formación general del niño porque favorecen el conocimiento, el control y progresivamente el uso de sí mismo y los preparan también para todas las actividades neuro – perceptivas – motoras que servirán de base para su aprendizaje escolar.

Por ejemplo la mayor independencia del brazo y de la mano y la mayor coordinación y precisión de sus movimientos podrán influenciar el grafismo, el aumento de la capacidad de organización izquierda – derecha y de la estructuración espacial y temporal favoreciendo el aprendizaje de la lectura y el dictado, la organización de las relaciones lógicas podrán ser útiles en el aprendizaje de la matemática.

Si bien es posible clasificarlas actividades culturales en ***psicomotoras, cognitivas y emotivas*** y, análogamente, dividir los comportamientos correspondientes en tres actividades principales: *hacer, saber, sentir*, haciendo distinciones entre aprendizaje ***motor, perceptivo y cognitivo***. Actualmente se está casi unánimemente de acuerdo en el hecho de que los distintos tipos de aprendizajes tiene muchos puntos en común y son en parte interdependientes. (Singer. "El aprendizaje de la capacidad motora". Societá Stampa Sportiva. Roma 1984).

La educación motora conducida según las orientaciones antes mencionadas, contribuye notablemente a desarrollar en el tiempo una función particularmente preciosa: *La habilidad de aprender.*

Educación motora

El niño podrá transferir a otros ámbitos didácticos no sólo las habilidades específicas aprendidas en el programa de educación motora (contenidos del aprendizaje motor) sino también las *"estrategias",* es decir los métodos particularmente eficaces de elaboración de la información que podrán encontrar aplicación en una vasta área de problemas.

La recepción de la información a través de los canales sensoriales, el desarrollo de la atención selectiva, de la anticipación, de la capacidad de tomar decisiones, de la posibilidad de ejecución y de la elección entre muchas respuestas posibles mejoran y se "entrenan" por la educación motora y constituyen algunos de los fines fundamentales de la misma.

Así se recupera y destaca el valor interdisciplinario de la educación motora, que partiendo de una visión del individuo en su globalidad psicofísica tiene entre sus objetivos principales la integración de la persona.

El concepto básico de este método es la estrecha interdependencia entre desarrollo motor y desarrollo cognitivo y afectivo, elementos constantes y necesarios para cualquier aprendizaje estable

Aprendizaje técnico – táctico

Un programa con una metodología moderna para la educación motora general permite preparar las bases del aprendizaje técnico – táctico específico del vóleibol, entendido como deporte de situación (o cualquier otro tipo de deporte con pelota – individual o colectivo –).

Los gestos fundamentales se integrarán en las estructuras precedentemente desarrolladas.

Las ejercitaciones serán propuestas según un orden progresivo que tenga en cuenta las fases del desarrollo psicomotor. Por lo tanto la complejidad de los ejercicios aumentarán teniendo en cuenta las capacidades del niño a medida que las va adquiriendo, con propuestas que manteniendo invariado el contenido, introducen el instrumento ***pelota*** que será el hilo conductor y motivador de todas las ejercitaciones de carácter técnico – táctico.

El objetivo principal es la creación y la estabilización de la relación niño – pelota, inicialmente fuera de las finalidades específicas (objetivo eminentemente técnico), pero dirigido hacia la formación y desarrollo de algunas capacidades coordinativas fundamentales. De esta manera se restituye a la pelota su enorme valor educativo.

En un progresión didáctica (pelota que rueda, pelota que rebota, pelota que vuela) se tiende en principio al desarrollo de la capacidad óculo – manual y, sucesivamente, al desarrollo de la capacidad de valoración espacio – temporal junto con una mayor precisión en el gesto.

Al considerar las ejercitaciones específicas para los miembros superiores, que constituyen los primeros elementos de los gestos del vóleibol el educador deber recordar y hacer recordar a los niños que es precisamente la motricidad general y la de los miembros inferiores las que favorecen el aprendizaje de esas técnicas.

Es útil obtener una buena familiarización con el elemento a través de la repetición de ejercicios, como parar la pelota, hacerla rebotar contra el suelo y contra una pared, antes de apuntar a la INTEGRALIDAD del gesto técnico. Se debe controlar siempre que los niños alcancen a ligar bien las enseñanzas del período precedente, sobretodo en lo referente ala espacio – tiempo y la percepción con la técnica que están aprendiendo.

La atención hacia estos aspectos es más importante que la técnica misma, al menos en una fase inicial. Si el educador encuentra dificultad en la relación deberá suspender el aprendizaje técnico y apuntar su trabajo hacia la adquisición completa de estas estructuras indispensables de movimiento.

Con la introducción del pase de abajo, en el movimiento de los miembros inferiores, permanece la misma problemática relativa al desarrollo de la capacidad de percepción y valoración espacio – temporal de la trayectoria de la pelota. Cambiará la relación niño – pelota, que en el pase de arriba prevé la intervención sobre la misma línea de los hombros mientras que en el pase de abajo será por debajo y por delante de esta línea.

En consecuencia, habrá una adaptación técnica distinta de los miembros superiores. Los niños aprenderán a diferenciar la técnica para golpear la pelota según el tipo de trayectoria que ésta desarrolla.

Este tipo de valoración está estrechamente ligada a las capacidades motoras del alumno y parece evidente que cuanto mayor sean éstas mejor será la precisión con la cual será manejada la pelota.

Ulteriores objetivos serán la estabilización de los fundamentos cuidando la visión periférica, la gestión de los ángulos de respuesta y en general el uso de los analizadores.

Banca delle Marche
SMORLESI
FORNACI
GRIDA
Banca