

UNIVERSIDAD DEL VALLE

FACULTAD EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA

**PROPUESTA DE TESIS “IMPORTANCIA DE LA FUNDAMENTACION TECNICA EN
EL VOLEIBOL EN NIÑOS EN EDADES DE 10 A 12 AÑOS”**

POR

JOHANNA ANDREA ROMERO POSSO

KATHERIN PRECIADO PÉREZ

PRESENTACION

A través de los años se han realizado diferentes contribuciones al campo de la educación física teniendo en cuenta cada uno de los deportes que se practican en la actualidad, reconociendo así diferentes aspectos que prevalecen para la completa ejecución, realización y efectividad en el desarrollo de los mismos. Dentro de este trabajo encontraremos como la técnica es uno de estos factores que prevalecen al momento de la ejecución del cualquier deporte, analizando el porqué se debe iniciar su implementación a ciertas edades y los beneficios de incluirlo dentro de las sesiones de entrenamiento en niños de edades de los 10 a 12 años, teniendo en cuenta diferentes características como el desarrollo motor, biológico y psicosocial del esta etapa que permitan la inclusión de ciertos fundamentos técnicos básicos para lograr un deportista más completo y mejor fundamentado a futuro.

INDICE

INTRODUCCIÓN

<u>1. TEMA</u>	<u>1</u>
<u>2. ANTECEDENTES</u>	<u>2</u>
<u>3. PLANTEAMIENTO DEL TEMA</u>	<u>9</u>
<u>3.1 JUSTIFICACIÓN</u>	<u>10</u>
<u>3.2 MARCO LEGAL</u>	<u>11</u>
<u>4. OBJETIVOS</u>	<u>14</u>
<u>4.1 OBJETIVO GENERAL</u>	<u>14</u>
<u>4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS</u>	<u>14</u>
<u>5. DISCUSIÓN Y ARGUMENTACIÓN DEL TEMA</u>	<u>15</u>
<u>5.1 ASPECTOS GENERALES DEL VOLEIBOL</u>	<u>15</u>
<u>5.2 HISTORIA DEL VOLEIBOL</u>	<u>17</u>
<u>5.2.1 HISTORIA DEL VOLEIBOL A NIVEL MUNDIAL</u>	<u>17</u>
<u>5.2.2 HISTORIA DEL VOLEIBOL A NIVEL NACIONAL</u>	<u>19</u>
<u>5.2.3 HISTORIA DEL VOLEIBOL A NIVEL DEPARTAMENTAL</u>	<u>20</u>
<u>5.3 FUNDAMENTACIÓN TÉCNICO – TÁCTICA EN EL VOLEIBOL</u>	<u>22</u>
<u>5.3.1 MINIVOLEIBOL</u>	<u>22</u>

5.3.2 TACTICA EN EDADES TEMPRANAS (10 A 12 AÑOS)	25
5.3.3 FUNDAMENTACION TECNICA EN EL VOLEIBOL	41
5.4 CAPACIDADES FÍSICAS EN EL VOLEIBOL	58
5.5 CARACTERIZACION DE LA POBLACIÓN VARONES (10 A 12 AÑOS)	71
5.5.1 DESARROLLO BIOLÓGICO	71
5.5.2 DESARROLLO MOTOR	73
5.5.3 DESARROLLO PSICOSOCIAL	74
6. METODOLOGÍA	76
7. CONCLUSIONES	78
8. RECOMENDACIONES	80
9. REFERENCIAS	82

INTRODUCCIÓN

Desde edades tempranas los niños suelen inclinarse hacia algún tipo de actividad deportiva, ya sea por talento o indicación de sus padres. Esta actividad que ellos creen escoger de modo adecuado va de la mano de ciertas características o habilidades que tengan para desempeñar de una manera óptima este deporte, es ahí cuando se debe presentar una apropiada orientación hacia la elección del niño, ya que para la incorporación a cierta disciplina debemos contar con la selección de posibles talentos, basándonos en una variedad de características estándar que permitan al niño ser un futuro en el deporte.

Desde los 6 o 7 años en adelante según Linaza y Maldonado (1987), “Se encuentran las edades adecuadas en las cuales los niños deben realizar juegos motores de reglas, caracterizados por la combinación y coordinación de patrones motores fundamentales necesarios para la consecución de futuros logros y metas que ascenderán día a día”.

En el momento en que el niño se inclina y decide parcialmente tomar formación hacia el deporte que él cree apropiado para sus habilidades se presenta el entrenamiento estructurado que permite desarrollar cualidades y una amplia fundamentación en el deporte. Dicha selección se debe dar alrededor de los 10 a 12 años de edad, etapa en la cual los niños tienden a aumentar su interés hacia lo competitivo o recreativo, teniendo entonces una toma de conciencia hacia la mejora de sus habilidades deportivas. Con respecto a esto Meinel y Schnabel (1988), consideran

la edad de los 10 a 12 como la “fase de la mejor capacidad de aprendizaje motor durante la niñez”, donde tienen la capacidad y facilidad de lograr realizar movimientos sin previa ejecución.

Mediante este trabajo buscamos plantear la conveniencia de introducir la fundamentación técnica desde la edad de los 10 a 12 años, debido al gran componente técnico del voleibol y a las dificultades que se producen en los jóvenes en la parte técnica cuando ya se encuentran en una mayor edad (15 años en adelante), lo cual posiblemente es por falta de introducción de esta desde una edad temprana.

Es de gran importancia establecer en los jóvenes unas bases o fundamentos con los cuales puedan contar para un futuro desarrollo deportivo, en el campo del voleibol es necesario crear conciencia de que si se quiere llevar a los niños a un proceso más avanzado en su área deportiva, se hace indispensable la incorporación de técnicas y métodos que ayuden a generar y dar inicio a este proceso de forma satisfactoria para un mejor desempeño a largo plazo. Se llevaran a cabo distintas revisiones bibliográficas, las cuales serán analizadas para que puedan dar un mayor enfoque del porque es importante introducir la fundamentación técnica en las edades ya mencionadas. De acuerdo al tema que se está tratando el énfasis de este trabajo es el deporte cuyo campo de aplicación es el entrenamiento deportivo y la preparación física.

1. TEMA

Voleibol

2. ANTECEDENTES

El voleibol, es un deporte de conjunto el cual se realiza con base a ciertas capacidades que tienen sus jugadores tanto colectiva como individualmente, estas bases hacen que el voleibol sea un deporte complejo en cuanto a estructura técnica se refiere, ya que es necesario tener un excelente desempeño en la ejecución de ésta para poder realizar adecuadamente los gestos oportunos y así lograr excelentes jugadas y buenos resultados al momento del juego. La técnica es un factor fundamental que nos permite la consecución de dichos logros, es necesario practicarla desde tempranas edades para lograr así buenos resultados en nuestros futuros deportistas. Teniendo en cuenta esto, se han efectuado diferentes estudios para el mejoramiento de las capacidades coordinativas, así como el desarrollo motor de los niños-jóvenes para generar unas bases adecuadas y lograr una técnica ideal.

Por ejemplo, Rodríguez (2008) en su artículo, destaca la importancia que tiene el desarrollo de las capacidades coordinativas como instrumento fundamental para generar una mayor adaptabilidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje en los fundamentos técnicos del voleibol, recalcando la necesidad de mejorar las condiciones de enseñanza para una futura implementación en el campo deportivo. Presenta además de esto el desarrollo hacia el cambio que produce en el organismo del hombre, teniendo estas capacidades un nivel complejo en su vida cotidiana y ayudando al mejoramiento integral del aprendizaje motor; “mientras mayor sea

la coordinación motriz general de un sujeto mayores serán las posibilidades de adquirir con más rapidez nuevos movimientos, todo ello viene dado por la experiencia motriz acumulada.” esto ayuda al mejoramiento de la técnica, para realizar los ejercicios con mayor efectividad y con un gasto energético mínimo.

Frey (1977), citado por Collazo (2002), define la coordinación motriz como, “la capacidad que permite al deportista dominar las acciones motoras con precisión y economía, en situaciones determinadas, que pueden ser previstas (estereotipos), o imprevistas (adaptación), y aprender de modo relativamente más rápido los gestos deportivos” (Rodríguez, 2008).

En el anterior artículo a través del estudio realizado podemos observar la importancia de la inclusión de la enseñanza y la práctica de las capacidades coordinativas como un tema fundamental para la correcta ejecución a futuro de diferentes gestos técnicos. Observando así que dependiendo de la coordinación motriz de los futuros jugadores podremos lograr un correcto desempeño al momento del juego y su capacidad de respuesta ante cualquier situación que se presente. Estas capacidades van de la mano de la técnica de cualquier deporte como un antecesor indispensable de su óptimo desarrollo, permitiendo la rápida asimilación y precisión de los movimientos técnicos de cualquier habilidad. Este artículo aporta a nuestro trabajo de grado una visión diferente respecto a los fundamentos técnicos, ya que nos muestra que a pesar de ser el voleibol un deporte altamente técnico se deben realizar diferentes estímulos antes de incluir la técnica como elemento primordial de un jugador.

Sin embargo, la enseñanza y práctica de estas cualidades se pueden dar desde una edad más temprana o simplemente no dejarlas a un lado de la adquisición de la técnica, entrelazando la una de la otra para llegar a tener mejores resultados en el jugador.

Así mismo, Núñez (2011) expone una variedad de factores a tener en cuenta en el voleibol, abarcando desde parte física, técnica, táctica, psicología, pedagógica, fisiológica y de mas todos los aspectos relevantes que permiten el óptimo desarrollo del deporte. Definiendo como prioridad el aprendizaje motor de las habilidades técnicas y lo educativo, las cuales no deberán ser sobrepasadas por el entrenamiento físico. Además habla del retraso en la iniciación deportiva como un factor que obstaculiza la fluidez y el progreso técnico de los jugadores.

“La concepción del entrenamiento deportivo del voleibol en las edades tempranas en numerosas ocasiones no se hace desde las características que lo cualifican, ni desde su naturaleza propia lo que ocasiona un retraso en la adquisición de sus fundamentos técnicos, el desarrollo e identificación del talento y el progreso hacia la temprana maestría deportiva”.

Núñez (2011)

A su vez aborda la complejidad del entrenamiento y todos los momentos de preparación del deportista como un todo para el futuro desarrollo del deporte, conociendo y comprendiendo plenamente la naturaleza de éste. También tiene en cuenta aspectos como la carga psicológica del deportista y el trabajo en equipo, el cual es fundamental para la obtención de resultados, ya que depende del ambiente de compañerismo y la relación del equipo, el entendimiento dentro del

terreno de juego que se debe desarrollar al igual que otros aspectos desde edades tempranas. La familiarización con el área de juego, la red y el balón y las distancias forma parte de este desarrollo que debemos tener en cuenta.

A través de este artículo podemos observar la gran cantidad de importantes componentes que conforman el voleibol, los cuales debemos tener presente desde los primeros momentos de enseñanza hasta la finalización de este. La contribución a nuestro trabajo por parte de este artículo es muy completa, ya que por una parte apoya nuestra posición respecto a la introducción de los fundamentos técnicos desde una edad más temprana y su importancia para su futuro desarrollo, y por otra parte nos da una mirada hacia aspectos como la motivación y el trabajo en equipo, dos factores importantes a tener en cuenta para las edades (10 a 12 años), en las cuales señalamos se inicie la fundamentación técnica debido a todos los cambios que se presentan en esta etapa del crecimiento y desarrollo del niño.

Por otra parte, Betancourt, Lacosier, Reyes y Proenza (2010) muestran su punto de vista al proporcionar los juegos predeportivos como una herramienta con la cual se puede trabajar para mejorar el desempeño y la adquisición de los fundamentos técnicos básicos, y para el desarrollo de las habilidades específicas que permitirán al deportista practicar adecuadamente este deporte y llegar a un nivel de alto rendimiento. Para el voleibol, “es necesario fomentar su práctica desde edades tempranas como elemento imprescindible para lograr una formación lo más completa posible que facilite el desarrollo integral y multifacético de los futuros jugadores”, esto con el fin

de generar bases con las que se pueda contar para el correcto desarrollo deportivo en el futuro.

En este trabajo se describe la iniciación deportiva como un periodo donde los niños (10 a 12 años de edad) se inclinan hacia la práctica de un deporte, en la cual van evolucionando hasta llegar a dominar su especialidad, para Hernández Moreno, citado por Domingo Blázquez Sánchez (1992), la iniciación deportiva es:

“El proceso de enseñanza - aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional”

En esta etapa el individuo es capaz de reconocer las reglas, realizar la técnica correcta y generar las tácticas adecuadas para la solución de las diferentes situaciones que se puedan generar en el terreno de juego (Betancourt, Lacosier, Reyes, Proenza, 2010).

De esta manera se toma como referente los juegos predeportivos como una herramienta necesaria para la adquisición de la técnica y la formación deportiva, así como para el mejoramiento de las capacidades que ayudaran al deportista a un desarrollo adecuado al momento de realizar los gestos técnicos; teniendo en cuenta que la edad de los 10 a los 12 años es una etapa escolar, los niños son más receptivos a este tipo de actividades por el factor juego que este incluye, por lo cual facilita de gran manera la adquisición de nuevos aprendizajes.

Por su parte, en su escrito, Belkis Pentón Hernández (2012) manifiesta la importancia que tiene el desarrollo de la motricidad fina en la adquisición de algunos elementos técnicos del voleibol, viendo una deficiencia en la enseñanza de la misma, debido a que los profesores de educación física no laboran con un plan apropiado donde se le dé la relevancia que ésta posee a la hora de la adquisición de habilidades motrices en etapas anteriores, que se relacionan especialmente con el aprendizaje de ciertos gestos técnicos en el voleibol. El estudio realizado en matanzas, con estudiantes de noveno grado entre los 13 y 14 años de edad, permitió observar falencias en el proceso de enseñanza en los grados inferiores a éste (desde quinto a octavo) reflejando en el grado noveno una inadecuada ejecución de elementos técnicos que implican la motricidad fina como son el voleo por arriba, remate y saque, haciéndose necesario una reprogramación en el área de educación física que permita la inclusión de actividades que desarrollen los diferentes tipos de motricidad, tanto fina como gruesa, para que la apropiación de las distintas partes de la fundamentación técnica sea de manera más natural en los superiores.

Con lo anterior se puede inferir que el proceso de enseñanza de la educación física a nivel básica primaria y básica secundaria tiene una gran significación a la hora de la iniciación deportiva, en el desarrollo y formación de diferentes habilidades motoras que son de gran importancia en la etapa superior, ya que forman bases que ayudan a que en el futuro del individuo la obtención de los elementos técnicos que intervienen en el voleibol se adquieran de una manera sencilla y eficaz.

A demás de esto, desde hace mucho tiempo se ha venido desarrollando un proceso pedagógico el cual se basa en la motivación y aprendizaje autónomo del niño, este modelo psicoeducativo permite que el estudiante sea una parte activa en la práctica por medio de su experiencia previa, y propicia además a que ellos mismos puedan generar y tomar decisiones y construir sus propios conocimientos. Ricardo Gevert Detto (2004), concluye “que el gesto técnico es fundamental y que los aspectos de desplazamiento y dominio de tiempo y espacio se logran a través del aprendizaje temprano vía juegos, similares al voleibol”. Dice, que la iniciación en el voleibol debe ser de una manera más práctica, iniciando con un proceso de conocimiento del juego en sus reglas y objetivos, y realizando las respectivas correcciones en la técnica en un breve espacio para después continuar con la actividad. Propone que en la parte de iniciación temprana haya un acercamiento al juego real, al realizar situaciones de juego donde el estudiante tenga una proximidad con la técnica que se debe implementar, si el estudiante cae en el error tendrá la posibilidad de corregirlo durante el juego, si por el contrario no lo logra tendrá un lapso de 10 minutos practicando fuera de la cancha y a continuación volverá a intentarlo, esto produce que el aprendizaje en él sea significativo y pueda contribuir a su desarrollo próximo en un nivel más competitivo.

3. PLANTEAMIENTO DEL TEMA

El voleibol, como muchos otros deportes, requiere de una correcta técnica que permita su completa ejecución; cuando se observa un grupo de jóvenes que nunca recibió ningún tipo de estimulación técnica en el pasado nos damos cuenta que es sumamente difícil poder realizar movimientos limpios y efectivos al momento de la práctica deportiva, razón por la cual nos acercamos cada vez más a pensar el significado que tiene realizar una fundamentación técnica en edades tempranas y cuál sería el beneficio de darle el valor que se debe a la correcta iniciación deportiva en los niños en el voleibol.

Muchos de los jugadores de la actualidad iniciaron su actividad deportiva alrededor de los doce años de edad, dejando atrás etapas en las cuales habría sido importante una introducción del deporte y ciertos estímulos que les permitiesen tener mayores capacidades y reforzar algunas cualidades que en el futuro utilizarían para desempeñarse de manera efectiva en el voleibol, de acuerdo con Meinel, Schnabel y Durand (1988), a partir de la etapa de los 9 a los 10 años se da un cambio cualitativo importante en la capacidad de aprendizaje motor de los niños, pudiendo procederse a un tratamiento más específico de las diferentes modalidades deportivas siendo posible la introducción de distintas habilidades técnicas específicas de cada deporte, es decir, que esta condición adquiere una gran importancia ya que el aprendizaje de estas habilidades específicas es significativa y funcional, y permiten la automatización de los gestos aprendidos,

contribuyendo a un ahorro energético por la adecuada realización de los elementos técnicos.

Como lo mencionamos anteriormente la técnica juega un papel fundamental en la ejecución del voleibol, ya que mediante esta obtenemos jugadas limpias que nos permiten conseguir resultados favorables, la inhibición de un buen proceso técnico y motor en edades tempranas evita o dificulta la completa realización de futuros deportistas integrales que gocen de una precisión técnica a futuro. La formación del niño no solamente contribuye a un buen desarrollo motor sino que además nos arroja futuros deportistas elites que pueden llegar al nivel más alto del rendimiento deportivo, es decir, se forman deportistas a largo plazo y no estrellas fugaces.

3.1 JUSTIFICACIÓN

Al ser el voleibol un deporte altamente técnico se crea una necesidad de generar bases sólidas en cuanto a las habilidades motoras en los niños, que permitan la inclusión y asimilación de los gestos técnicos de esta disciplina de una forma más natural. Se debe tener en cuenta edades en las cuales el niño puede lograr una asimilación y apropiación de los gestos técnicos, la cual según la revisión bibliográfica es a partir de los 10 años de edad. El interés por realizar este trabajo será contribuir al deporte mostrando la importancia de la fundamentación técnica y sus beneficios en los futuros deportistas.

Al realizar la revisión bibliográfica nos podemos dar cuenta que no hay un reconocimiento del valor que tiene la asimilación técnica por parte de los niños antes de los 12 años de edad, es por esto que a través de este trabajo se pretende mostrar el grado de importancia de una fundamentación antes de ciertas edades que permitirá una excelente y eficaz ejecución técnica en los deportistas venideros.

3.2 MARCO LEGAL

Es indispensable fomentar en los niños el uso de la actividad deportiva y generar un desarrollo integral dentro de los espacios en los cuales se mueven constantemente, se requieren herramientas con las que se pueda dar un cambio significativo en la vida de los niños, iniciando con un proceso el cual les permita en un futuro formarse en los diferentes campos que se les pueda presentar.

El desarrollo deportivo hace parte de los instrumentos con los cuales se cuenta para dar a los niños(as) y jóvenes un adecuado progreso dentro de la sociedad, por esto se han creado las distintas leyes dentro de las cuales se da el derecho al niño a participar en los distintos programas de recreación, esparcimiento y deporte entre otros, con el fin de incorporar sus ideas y dinamismo en el proceso de creación de la nación.

En la constitución política de Colombia, en el artículo 52, es derecho de toda persona la

práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, y es deber del Estado fomentar estas actividades y regular que en las empresas y planteles educativos haya el uso de estas prácticas, para formar personas íntegras, preservar y desarrollar la buena salud en el ser humano. También en el artículo 67 en el cual se expresa el derecho a la educación, presenta como deber del estado, la sociedad y la familia, velar por la calidad de la misma para que haya un desarrollo integral y que las personas pueda hacer parte de la formación de la democracia, los derechos humanos, de la paz y en el ejercicio de trabajo y recreación, contribuyendo a que se pueda dar un correcto conocimiento y desarrollo a nivel cultural, tecnológico, científico y del medioambiente.

Por su parte la ley general de educación, ley 115 de 1994, propone como fin de la educación el desarrollo integral de la persona, en todos sus aspectos, intelectual, psíquico, físico, moral entre otros, así como también la promoción y prevención de la higiene y la salud física por medio del deporte, la recreación, la educación física y el aprovechamiento del tiempo libre.

De acuerdo al artículo 14 de esta misma ley, es obligatorio que las instituciones cuenten con un plan que de desarrollo del tiempo libre, la práctica de la educación física, el deporte y la recreación.

También existe la ley del deporte, para el aprovechamiento del tiempo libre, la recreación y la práctica del deporte de una manera organizada y planificada, donde se plantea como deber por parte del Estado dar lugar a los diferentes espacios, donde lo mencionado anteriormente

pueda cumplirse a cabalidad, como lo refiere la Ley 181 de 1995 en el artículo 6°, promoviendo, organizando y realizando las diferentes actividades en donde las personas pueden tomar parte de éstas; así como el desarrollo de la educación física extraescolar como campo de intervención del sistema (art. 11), y los programas de formación deportiva, de iniciación, centros de educación física, festivales escolares y juegos inter-colegiados (art. 13).

Por su parte, el código de infancia y adolescencia, principalmente en el artículo 3°, define como niño y niña a las personas que se encuentran desde los 0 a los 12 años, y en adolescente a las personas que están entre los 12 y los 18 años de edad; el juego, el deporte y la recreación hacen parte fundamental de un sistema con el cual los niños, niñas y adolescentes pondrán desarrollar sus áreas afectivas, psicológicas, sociales y físicas de una manera más integral y que ayudarán al progreso de una sociedad más sana, y al crecimiento del conocimiento y la vivencia de su cultura. (Art. 30. Ley 1098 de 2006). A demás esta ley también hace referencia a que los niños(as) y jóvenes tienen derecho a la participación en las diferentes asociaciones recreativas, sociales, culturales, deportivas o de cualquier otro tipo, con el fin de promover las mismas y que ellos hagan parte activa de estas entidades.

Con este trabajo se contribuye al cumplimiento de estas normas, por cuanto se genera un desarrollo de la formación y la capacitación de los niños en el ámbito deportivo y de aprovechamiento del tiempo libre, implementado la actividad física como herramienta para el desarrollo de seres humanos integrales, los cuales podrán expresar un adecuado proceso no solo

en su área física y de salud, sino también en su área emocional, afectiva y social.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

- Plantear la importancia de la adquisición de los fundamentos técnicos básicos (voleo, antebrazo, saque, ataque y bloque) en el voleibol en edades de 10 a 12 años, a través de la revisión y el análisis bibliográfico.

4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Realizar una revisión y selección del material bibliográfico.
- Analizar el material seleccionado teniendo en cuenta las diferentes posturas de los autores.
- Elaborar recomendaciones a partir del análisis de las fuentes bibliográficas presentadas.

5. DISCUSIÓN Y ARGUMENTACIÓN DEL TEMA

5.1 ASPECTOS GENERALES DEL VOLEIBOL

EL VOLEIBOL, DEFINICION

Proveniente de un vocablo de la lengua inglesa (volleyball), El voleibol es un deporte en conjunto en el cual dos equipos compiten en una cancha que se encuentra separada por una red que tiene como medida un metro de ancho.

Este deporte tiene como objetivo pasar el balón por encima de la red impidiendo que el balón pique en el propio terreno de juego y logrando que esta acción se ejecute en el campo contrario bajo ciertas condiciones, el balón debe ser golpeado y no empujado, detenido o agarrado; el golpe del balón puede ser con cualquier parte del cuerpo preferiblemente se utilizan las extremidades superiores y las manos; los equipos están conformados por 6 jugadores quienes pueden realizar tres toques para enviar el balón al campo contrario, sin permitir que un jugador toque dos veces el balón de manera consecutiva.

El terreno donde se juega el voleibol es un rectángulo de 9 metros de ancho por 18 metros de largo, dividido a la mitad por una red que separa a los dos equipos. Siempre y cuando el balón no pique en el suelo o toque algún objeto ajeno a los jugadores, el juego se puede realizar en todo el espacio libre que se tenga, el cual debe ser de 3 a 5 metros sobre las líneas laterales y 8 metros para líneas de fondo, el espacio libre sobre la cancha debe tener una

altura mínima de 7 metros, en competencias internacionales asciende a los 12.5 metros.

La red que es la encargada de dividir los dos terrenos se encuentra como lo habíamos dicho anteriormente situada en el medio y tiene 1 metro de ancho por 9,5 a 10 metros de largo, con dos bandas en los bordes superior e inferior y dos varillas laterales sobresalientes sobre la línea lateral del campo. La altura de la malla que se maneja para equipos masculinos en las categorías adultas es de 2.43 y en femenino 2.24, para categoría (alevín) concerniente a la edad de 10 a 12 años la altura de la malla es de 2,10 metros para niños y niñas.

“El balón es esférico y flexible, 67-65 cm de circunferencia, 260-280 gr de peso y presión interior entre 0,300 y 0,325 kg/cm²”, Delgado (2013). Para la categoría alevín las características del balón son: blanco y ligero y cubierto de piel o sintético, circunferencia de 62-64 cm aproximadamente y peso de 190-220 gr aproximadamente. Muchaga, Doménech, Tierra, Pintado, Cervera.

Los partidos se disputan a cinco sets, los cuales serán ganados cuando el equipo llegue a 25 puntos con diferencia de dos sobre el contrincante, el equipo que gane tres de cinco sets será el ganador y se dará por terminado el partido. En la categoría alevín los partidos se juegan de tres sets a 25 puntos cada uno, en caso de empate el que marque el punto 26 será el ganador es decir no hay alargue.

Los tiempos de descanso serán de 30 segundos, los cuales puede pedir exclusivamente el entrenador, en caso de su ausencia podrían ser pedidos por el capitán del equipo o el capitán en juego. En campeonatos oficiales se dan dos tiempos técnicos de 60 segundos cuando se alcanza por el primero de los equipos los puntos 8 y 16 de cada set, salvo en el quinto set definitivo. Delgado (2013)

5.2 HISTORIA DEL VOLEIBOL

5.2.1 HISTORIA DEL VOLEIBOL A NIVEL MUNDIAL

De acuerdo con la confederación brasilera citada por Rother (2006), en el año de 1895 en la ciudad de Holyoke, en Massachusetts, Estados Unidos, fue creado el voleibol por el americano William G. Morgan, quien entonces era el director de educación física de la Asociación Cristiana de Jóvenes (ACM).

El voleibol fue creado según la historia como un deporte para ser practicado por una gran variedad de poblaciones, ya que los demás deportes tenían una alta exigencia para personas de mayor edad, Morgan creó una práctica menos agotadora para los asociados mayores de la ACM, utilizando una red similar a la de tenis a una altura de 1.98 metros, con la que inicialmente se jugaba con una pelota de básquetbol, surgiendo así el voleibol o mintonette como fue llamado originalmente.

Con el tiempo el mintonette fue abriéndose paso en diferentes ciudades, ya que fue expuesto en una conferencia entre directores de educación física de los EUA, además surgió la modificación del balón con el que se jugaba inicialmente de un balón pesado a uno más ligero. “En Springfield, el Dr. A.T. Halstead hizo la sugerencia que su nombre fuese cambiado por el de voleibol, comprendiendo que la idea básica del nuevo deporte era lanzar la pelota de un lado para otro, por sobre la red, con las manos” Rother (2006).

El primer artículo sobre el voleibol en donde se daba una pequeña explicación del deporte y sus reglas de manera general, fue publicado en 1986, al siguiente año estas reglas fueron incluidas en el primer libro oficial de la Liga Atlética de la Asociación Cristiana de Jóvenes de América del Norte.

“La primera cancha de Voleibol tenía las siguientes medidas: 15,24 m de largo y 7,62 m de ancho. La red tenía un ancho de 0,61 m. El largo era de 8,235 m, siendo su altura de 1,98 m (desde el piso hasta el borde superior). La pelota era una cámara de goma con cuero a su alrededor o lona de color clara y tenía una circunferencia de 63,7 hasta 68,6 cm. Su peso era de 252 hasta 336 g” Rother (2006).

Al pasar los años el voleibol fue conquistando cada día la atención de diferentes países llegando a Canadá (primer país fuera de los EUA), siendo desarrollado a su vez en diferentes

países, el primer país en conocer el voleibol en América del Sur fue Perú, a través de una misión gubernamental que tenía la finalidad de organizar la educación básica del país.

En 1949 se realizó la primera competencia mundial llevada a cabo en Praga y ganada por Rusia; en septiembre de 1962 fue distinguido el voleibol como deporte olímpico cuya primera disputa fue en los Juegos Olímpicos de Tokio con la presencia de 10 países en varones “(Japón, Rumania, Rusia, Checoslovaquia, Bulgaria, Hungría, Holanda, Estados Unidos, Corea del Sur y Brasil)”. William Morgan, el creador del voleibol murió el 27 de diciembre de 1942 a los 72 años de edad.

5.2.2 HISTORIA DEL VOLEIBOL A NIVEL NACIONAL

No existe una versión clara de la manera como llegó el voleibol a Colombia, sin embargo hay diferentes relatos que indican la llegada de este maravilloso deporte. Una de estas versiones señala que el voleibol fue traído por marineros estadounidenses y europeos, en la década de 1930, quienes practicaban esta actividad en sus ratos de ocio con la ayuda de elementos rudimentarios, otra versión señala al Colegio Americano como el lugar donde inicio el voleibol, enseñado por los docentes norteamericanos; una versión más, nombra a la comunidad jesuita como fundadora del voleibol en Colombia.

En Colombia el ente encargado de regir el voleibol es la Federación Colombiana de Voleibol la cual se institucionalizó como federación el 25 de marzo de 1955, en la ciudad de Bucaramanga. Para esta fecha existían ya ligas departamentales de Santander, Chocó, Boyacá y Cundinamarca, las cuales conformaban ya la Asociación Colombiana de Voleibol desde 1938. En 1955 se jugó el primer campeonato nacional de mayores en Bucaramanga.

La Federación Colombiana de Voleibol ha sido la encargada del manejo del voleibol en Colombia, se encuentra afiliada a la Federación Internacional de voleibol, la Confederación Sudamericana de Voleibol y el Comité Olímpico Colombiano, en la actualidad se encuentra integrada por las ligas departamentales con reconocimiento deportivo otorgado por Coldeportes. En 1956 la federación obtuvo la personería jurídica con el número 1187.

Los primeros cinco años la presidencia estuvo bajo la dirección uno de sus fundadores, el sacerdote José Mosser, consecutivamente, y por un periodo de cinco años fue designado el licenciado Miguel Ángel García.

5.2.3 HISTORIA DEL VOLEIBOL A NIVEL DEPARTAMENTAL

En 1953 llegó a la ciudad de Santiago de Cali el profesor Ángel Humberto Vacca, quien impartía clases de educación física y deportes en el instituto industrial Antonio José Camacho. El educador empezó su práctica deportiva con los estudiantes al momento del

descanso, la cancha era un rincón del patio de recreo en donde utilizaba como malla una improvisada cuerda. Los estudiantes motivados por esta actividad llevaron a sus barrios este juego el cual rápidamente fue creciendo y tomando fuerza en la ciudad.

La liga Vallecaucana de voleibol fue fundada en marzo de 1954, en la actualidad cuenta con 61 años de historia deportiva y ha acumulado más de 60 títulos. Don Gastón Santillán un ciudadano de nacionalidad ecuatoriana fue la primera persona que movilizó acciones para la creación de la liga, fue elegido como el primer presidente del comité ejecutivo.

En la creación y desarrollo de la liga en el valle del cauca han contribuido una gran cantidad de profesionales en diferentes áreas, que se han encargado de llevar al valle del cauca como un departamento fuerte en cuanto nivel competitivo se refiere. Profesionales como administradores e ingenieros, encargados de velar por la gestión y dirección de la liga, médicos y licenciados en deporte, quienes realizaban su mejor trabajo para lograr una completa y exitosa preparación de los deportistas, ubicando al valle del cauca en los primeros lugares a lo largo de los años.

“Fueron también influyentes por sus aportes en los comienzos del Voleibol Vallecaucano los extranjeros: En 1.957 el venezolano José Thomas llegó y trajo un mayor conocimiento sobre la técnica de juego, Atilio Baenz médico de nacionalidad paraguaya, quién vino a estudiar una especialización en la Universidad del Valle (1.959), el puertorriqueño Ever Toro llegó a Cali como miembro de los cuerpos de paz a la Universidad del Valle en 1.962. Como técnicos

extranjeros debe mencionarse con buen desempeño en la enseñanza y labor pedagógica respecto a las técnicas y tácticas los profesores: Yoshifumi Guatanabe, Japonés (1.974-1.976), Iván Dimitrov Chejov, Búlgaro (1.988)”.

La influencia de los diferentes conocimientos técnicos transmitida por todos y cada uno de los profesionales en voleibol de diferentes países, permitió que este deporte se practicara cada vez más bajo ciertos fundamentos apropiados para su perfeccionamiento en el departamento. Gracias a esta intervención y al trabajo y esfuerzos de todas y cada una de las personas que componen esta organización los deportistas de la liga han logrado más de 63 títulos a nivel nacional.

5.3 FUNDAMENTACION TECNICO-TÁCTICA EN EL VOLEIBOL

5.3.1 MINIVOLEIBOL

El Minivoleibol es creado en el año de 1960 en la República Democrática Alemana, por el Prof. Horst Baacke, surge a partir del voleibol a causa de la falta de pedagogía aplicada para la enseñanza de este deporte a los niños. Cambiándose aspectos como la reducción de las dimensiones del campo y la altura de la red, cambio en el balón y número de jugadores en la cancha.

En sus inicios la enseñanza del Minivoleibol se impartía solamente a niños que

querían aprender voleibol, pero su enseñanza actualmente se emplea con personas que practiquen el deporte por primera vez, de manera recreativa o para el entrenamiento mismo de categorías como la sénior. Sin darle importancia a su edad ya que se considera el primer paso para novatos, siendo así perfecto para mejorar las habilidades de niños entre 8 y 14 años de edad que desean iniciar esta práctica, el Minivoleibol proporciona un aprendizaje progresivo, permitiendo un mejor desarrollo del niño, por lo cual es indispensable no dejar atrás esta etapa.

La práctica del Minivoleibol debe realizarse de manera frecuente como cualquier deporte, ya que esto permite que haya un continuo estímulo de las destrezas y habilidades físicas del niño logrando una mejoría en la técnica y movilidad en el juego. Esto se logra a partir de la reducción del número de jugadores en la cancha, creando la necesidad del niño de tener más movimiento y mayor contacto con el balón.

Carotti, citado por Bajaña (2012), hace referencia a ciertas características del Minivoleibol y su reglamentación:

“Características del Minivoleibol "Prof. Sebastián Carotti":

- Es un juego con contenido socializante e integrador, sin contacto físico por lo que puede jugarse en forma mixta.
- Es de fácil aprendizaje y muy motivante cuando es impartido con una metodología adecuada y sencilla.

- Es económico, de fácil equipamiento y puede jugarse sobre una variedad de superficies, en espacios reducidos, al aire libre o bajo techo.
- Es complemento socializante de quien actúa individualmente, porque es una acción de grupo.

Características reglamentarias "Prof. Sebastián Carotti":

- Campo de juego reducido al igual que el número de jugadores.
- Flexibilidad técnica - reglamentaria.
- Contenido Lúdico.
- Diversidad en materiales (balones, globos, pelotas de trapo, etc.)
- Redes alternativas (elásticos, gomas, sogas).
- Altura de la red.
- Dimensiones del campo más largo, más ancho.
- Más toques, menos toques.
- Diferentes tipos de puntuación”.

Bajaña (2012), describe además una metodología de progresión del Minivoleibol dando estructuras tácticas como: (1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 4), en donde el numero indica la cantidad de jugadores que se enfrentan en cada partido o momento de juego. También se puede observar que en cada formación se incrementa el nivel del juego y cantidad de elementos

técnicos a utilizar, siendo así el sistema 1 x 1 el más sencillo y el 4 x 4 el más complejo.

El Minivoleibol entonces es una herramienta que nos permite ayudar a los niños a iniciar su proceso de formación en el deporte de la manera adecuada, implementándolo para el desarrollo de habilidades motoras que permitan una ejecución correcta de todos y cada uno de los gestos técnicos. En edades de 10 a 12 años, que son las que competen a este trabajo, el mini-voleibol ayuda al niño a enfrentarse a un sistema de juego sencillo que le permite incluir la técnica de una manera más manejable, proporcionando la facilidad requerida y conveniente para estas edades.

5.3.2 TÁCTICA EN EDADES TEMPRANAS (10 A 12 AÑOS)

La táctica se puede definir como un método empleado con el fin de lograr un objetivo, a nivel deportivo esta hace parte de la estrategia planeada con anticipación por parte del entrenador, quien desarrolla las diferentes maneras de enfrentar las posibles circunstancias que se puedan presentar durante el juego, explicando por medios audiovisuales, presentaciones o con el análisis de los puntos fuertes y débiles del equipo y del adversario la mejor solución a estas situaciones; después de esto es tarea del deportista desarrollar las capacidades de pensamiento adecuado para resolver cada caso que se presente en el terreno de juego.

En el voleibol, se emplean diferentes tácticas dependiendo los factores que se presenten en la cancha. Cuando se habla de táctica, se menciona principalmente: La táctica individual, la

táctica colectiva y los sistemas de juego o táctica ofensiva; además de estos también se deben manejar los sistemas de recepción del saque y los sistemas de apoyo (ofensivos y defensivos).

La Táctica Individual, hace referencia a las capacidades físicas y mentales que tiene la persona, para pensar y actuar en el momento adecuado de forma eficaz con el objetivo de vencer a su adversario. Cada jugador debe aumentar su habilidad de saber ubicar el saque y el remate en las diferentes zonas de la cancha, así como saber realizar los toque en los espacios que el jugador contrario no tenga cubierto. Teniendo esto en cuenta, se pasa a formar un acoplamiento con los demás integrantes del equipo para iniciar la táctica colectiva.

La Táctica Colectiva, son las tareas que realiza dos o más compañeros de equipo de manera conjunta para vencer a su rival. Los integrantes del equipo deberán ponerse de acuerdo con cada función que le corresponda a cada uno (táctica individual), encargándose de realizar las acciones de defensa y ataque, tratando de cubrir cada espacio lo mejor posible para evitar la anotación de un punto. Esta táctica es importante porque la unión de cada jugador del equipo es pieza fundamental para la resolución de los problemas, es por esto que el entrenador deberá tener en cuenta las capacidades de cada uno para ponerlos en las diferentes posiciones que se manejan en el voleibol y de este modo conseguir un conjunto eficaz.

Siguiendo con esto, se pasa a exponer los sistemas de juego o sistemas ofensivos que deben ser establecidos en las edades tempranas, para que los niños tengan un mejor desenvolvimiento en la cancha y pueda tener clara su participación en el juego.

Al ser una etapa de iniciación los niños principalmente deberán reconocer el sistema de juego 6-0, en donde todos hacen todo, es decir, todos reciben y todos atacan, y el pasador será por lo general quien ocupe la zona 3; para esto es indispensable que los niños conozcan las zonas de la cancha y su ubicación como delantero o zaguero. Esta es la forma más rápida para que ellos se vayan familiarizando con el juego en la cancha.

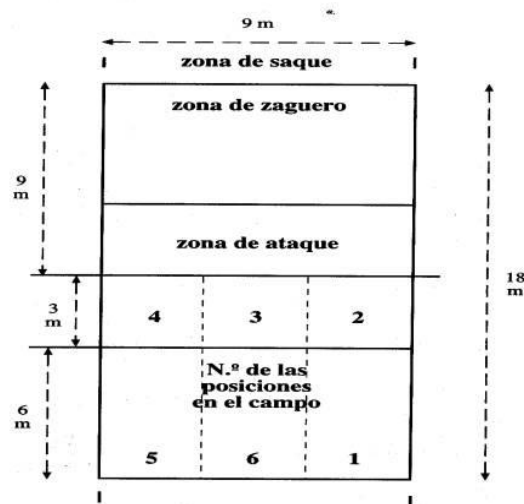


Imagen tomada de “El voleibol en la enseñanza secundaria”

Después de esto se pasa al sistema de juego 4-2 sencillo, que consiste en dos pasadores y 4 atacantes, los pasadores se distribuirán en zonas contrarias, ejemplo (3-6), de esta manera uno estará en la zona delantera y el otro en la zona zaguera, con la intención de que el que esta adelante sea quien levante.

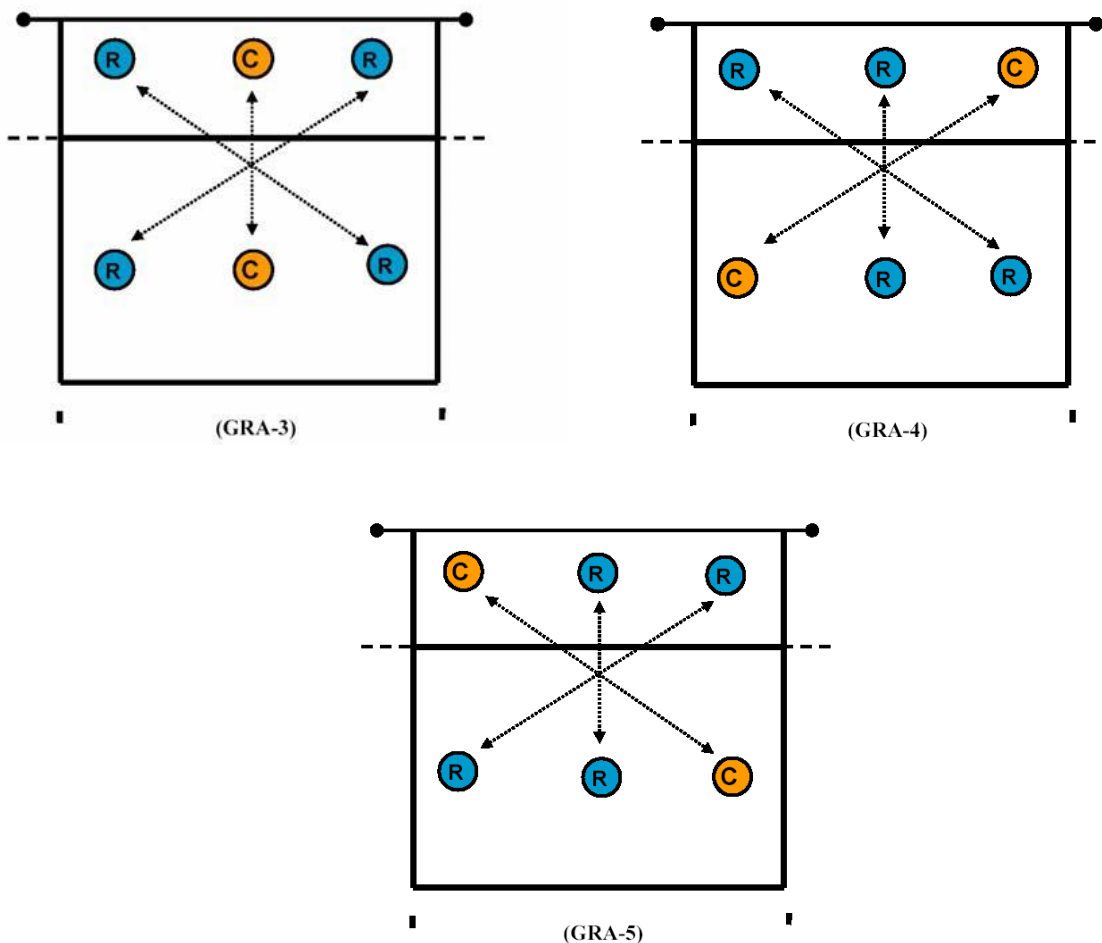


Imagen tomada de “pequevoley- táctica del voleibol” Santos J., Molina

En estas edades, finalmente se enseña el sistema de juego 4-2 con infiltración, el cual trata de 2 pasadores y cuatro atacantes, pero esta vez el pasador que se encuentra en la zona zaguera será quien infiltra a la zona delantera para realizar el levante y que de esta forma haya más posibilidades de ataque.

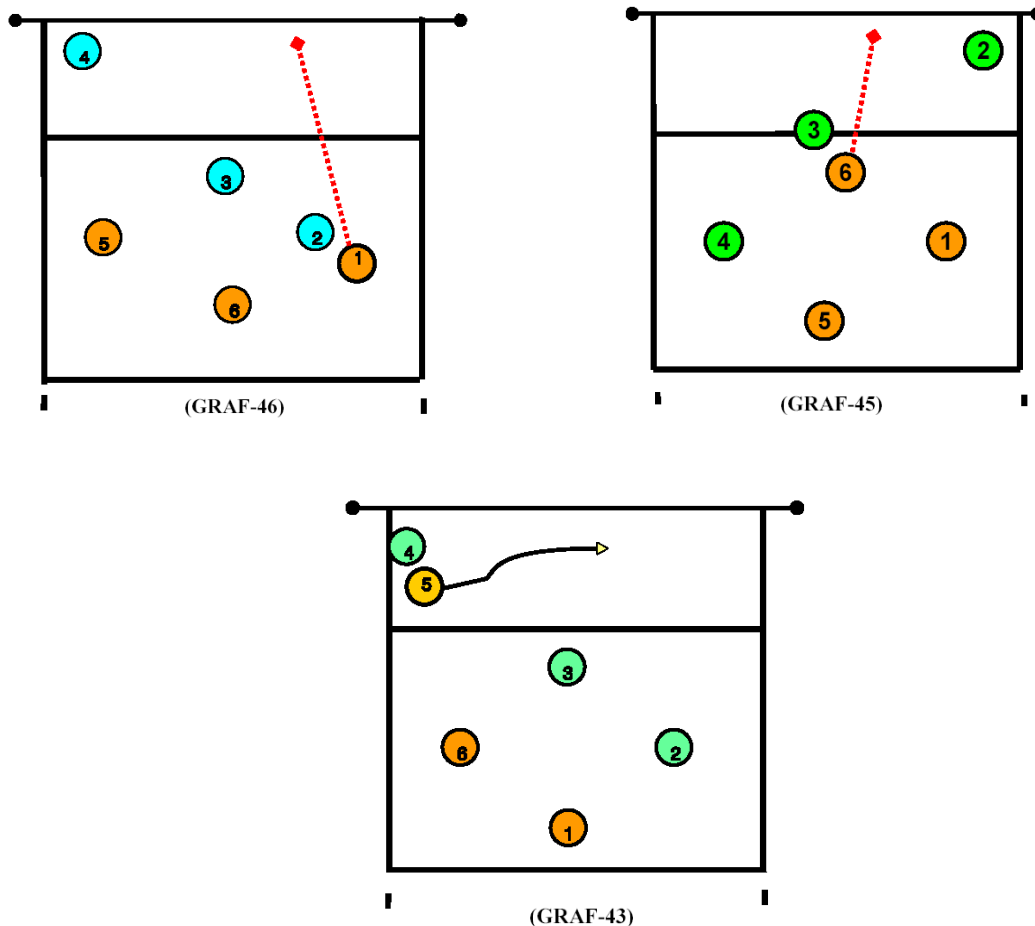


Imagen tomada de “pequevoley- táctica del voleibol” Santos J., Molina J.

Como se nombraba anteriormente, en este proceso de aprendizaje se manejan otros sistemas o tácticas los cuales veremos a continuación:

Sistemas de recepción del saque:

Existen tres sistemas de recepción los cuales son realizados de acuerdo al nivel de los jugadores del equipo, al nivel y a la potencia del saque que presente el rival. En estos sistemas se procura que sean cinco jugadores los que recepcionen y que haya un mayor cubrimiento de las

zonas de la cancha.

Recepción en W: este sistema es adecuado en el proceso de iniciación ya que los jugadores pueden proteger de una mejor manera las zonas de la cancha donde se pretende asegurar el pase.

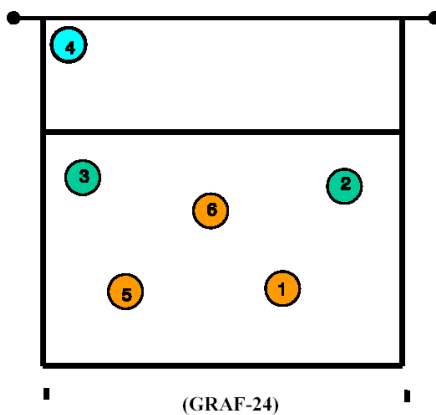
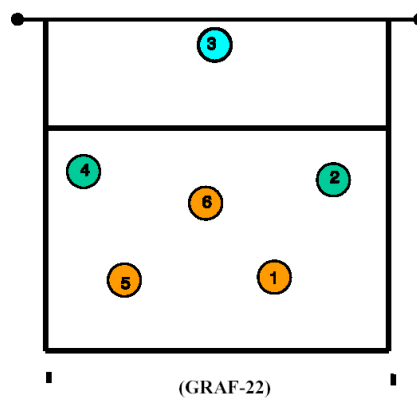
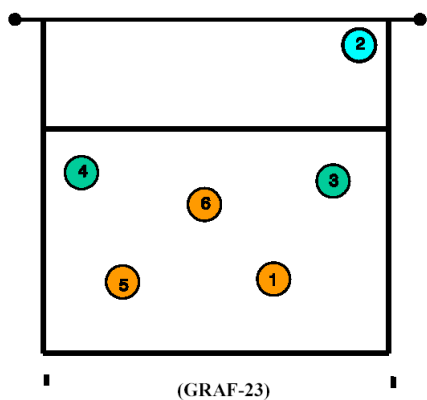


Imagen tomada de “pequevoley- táctica del voleibol” Santos J., Molina J.

Sistema media luna o semicircular: en este sistema los jugadores toman una posición en la cual se forme una media luna, que pretende reforzar con el jugador en posición 6 la parte del fondo de la cancha.

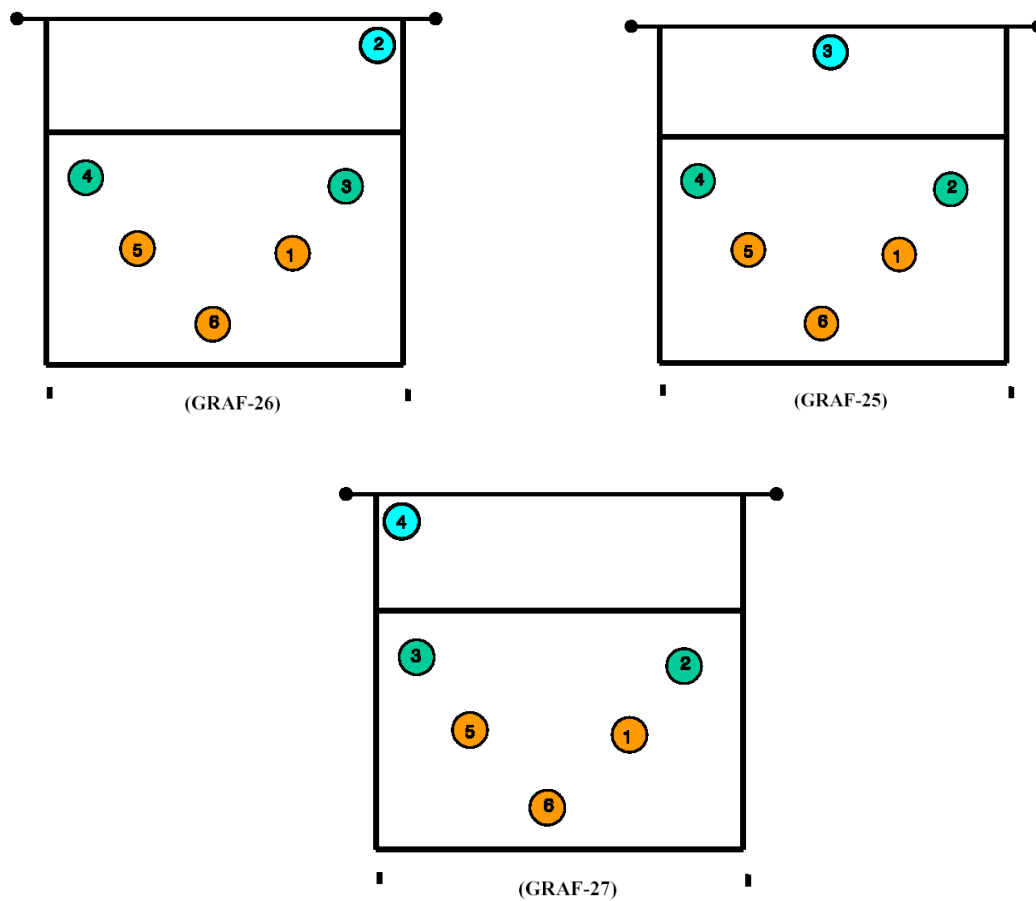


Imagen tomada de “pequevoley- táctica del voleibol” Santos J., Molina J.

Sistema Especializado: aquí, los jugadores con un mejor recibo son los encargados de hacer la recepción, ellos son ubicados en posiciones contrarias, uno en la zona zaguera y el otro en la zona delantera. De esta manera ellos serán los encargados de recibir el saque en cada rotación.

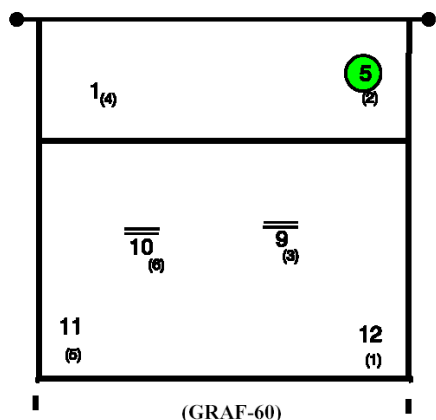
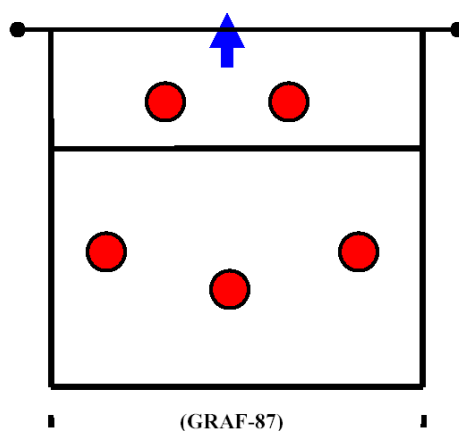
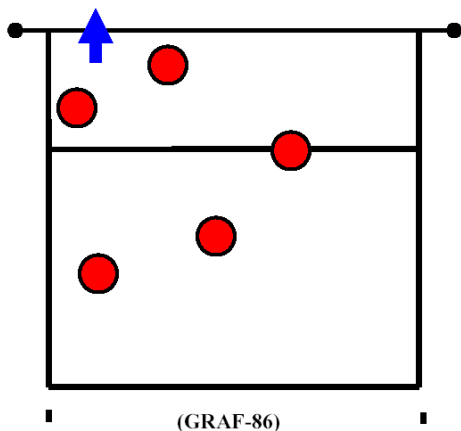


Imagen tomada de “pequevoley- táctica del voleibol” Santos J., Molina J.

SISTEMAS DE APOYO (OFENSIVOS Y DEFENSIVOS).

Sistemas de Apoyo Ofensivo: este sistema se utiliza cuando mi equipo es el que ataca; teniendo en cuenta que el balón puede ser devuelto por el bloque contrario, el equipo se organiza de tal manera que pueda cubrir los espacios de la cancha para así evitar un punto. Habitualmente son 2 sistemas los que se utilizan, el 2-3 y el 3-2 como se muestra a continuación.

Sistema 3-2: se utiliza cuando el bloque contrario es débil.



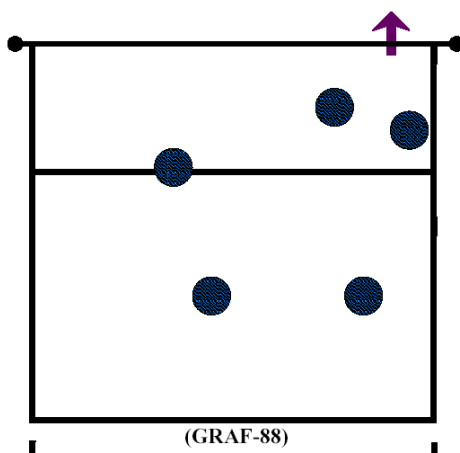
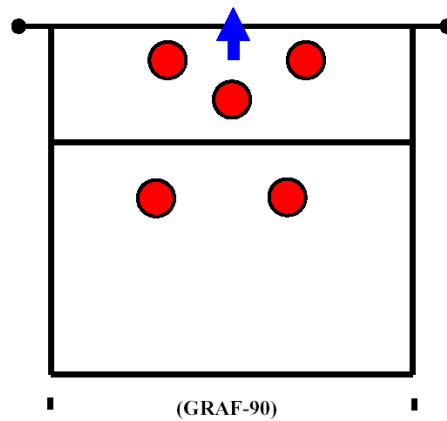
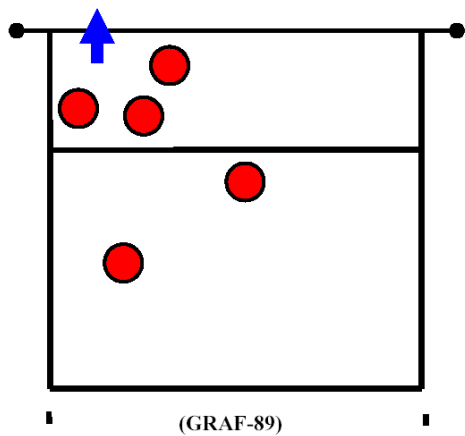


Imagen tomada de “pequevoley- táctica del voleibol” Santos J., Molina J.

Sistema 3-2: se utiliza cuando el bloque contrario es muy potente.



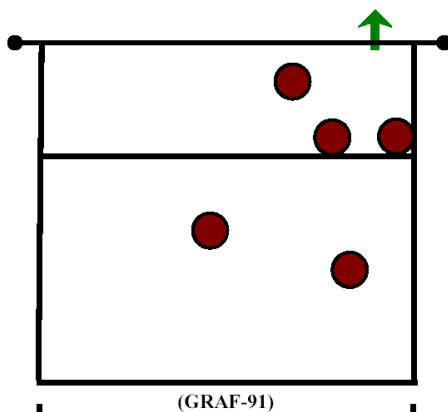


Imagen tomada de “pequevoley- táctica del voleibol” Santos J., Molina J.

Sistema de Apoyo Defensivo: hace referencia a la posición de los jugadores cuando el equipo contrario ataca, de esta manera los jugadores que están de la zona de ataque pasaran a bloquear según sea el caso.

Sistema de Apoyo Bloque Individual: en donde cada jugador en la zona de ataque bloquea al contrario que esta frente a él.

3-1-2

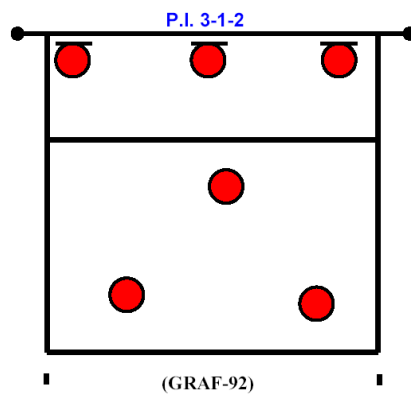


Imagen tomada de “pequevoley- táctica del voleibol” Santos J., Molina J.

3-2-1

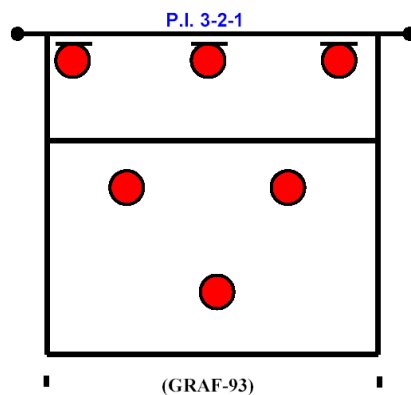


Imagen tomada de “pequevoley- táctica del voleibol” Santos J., Molina J.

3-3

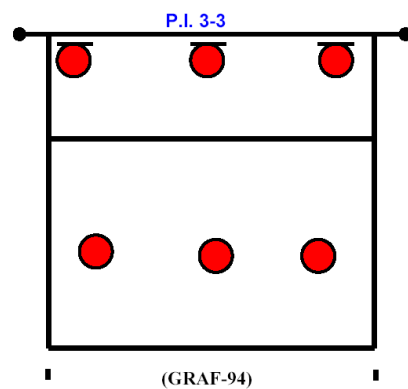


Imagen tomada de “pequevoley- táctica del voleibol” Santos J., Molina J.

Sistema de Apoyo Bloque Doble: se da cuando dos jugadores intentan anular el ataque del contrario y los demás compañeros cubren las zonas restantes de la cancha. Este bloque que

puede dar en cualquier lugar de la cancha.

2-1.3

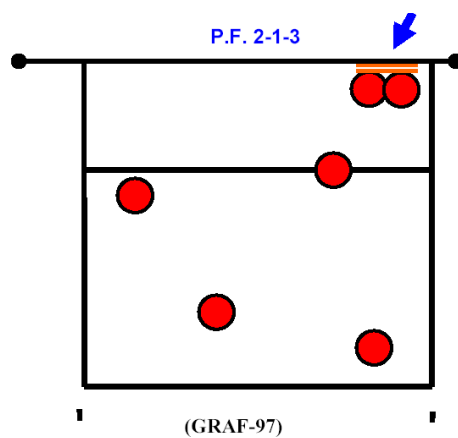
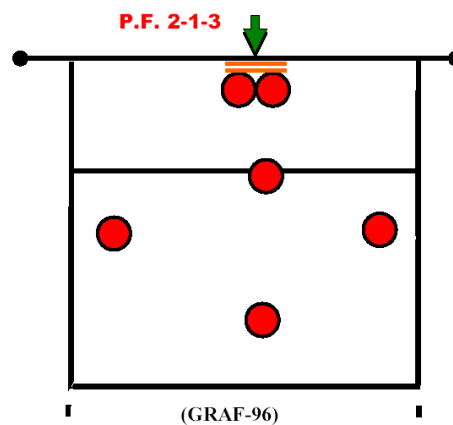
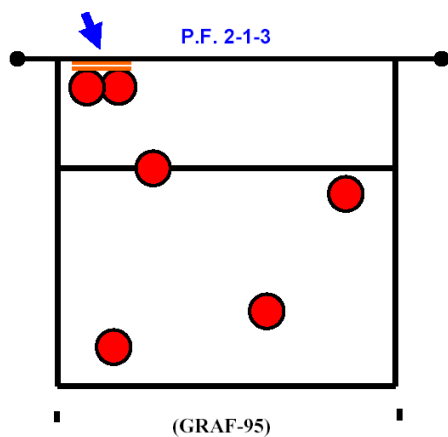


Imagen tomada de “pequevoley- táctica del voleibol” Santos J., Molina J.

2-2-2

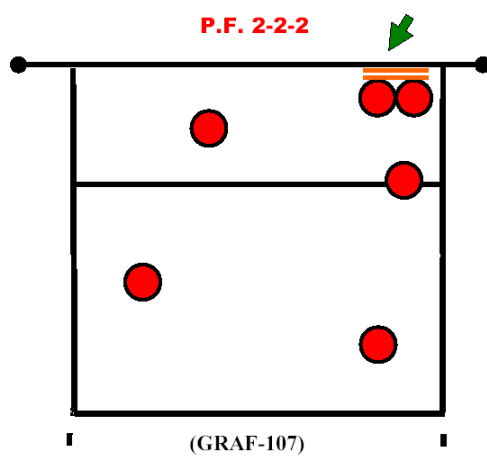
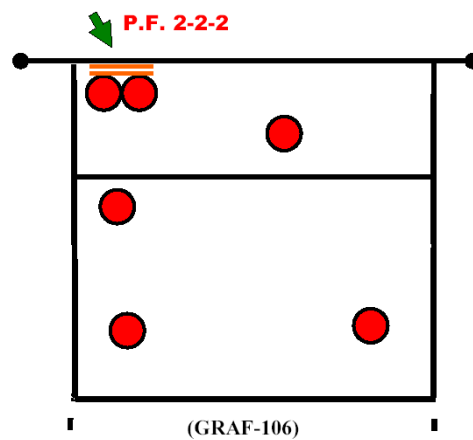
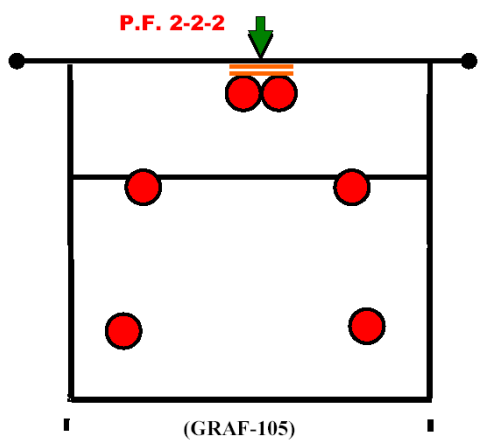


Imagen tomada de “pequevoley- táctica del voleibol” Santos J., Molina J.

2-0-4

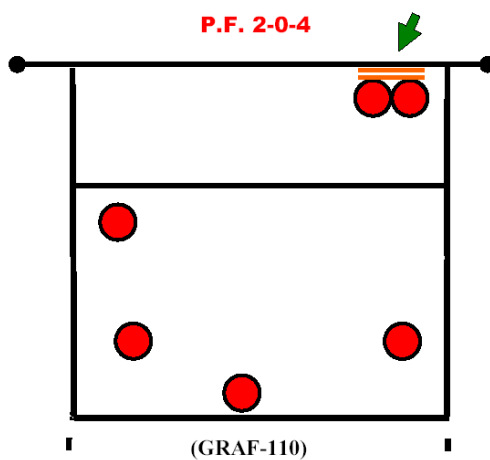
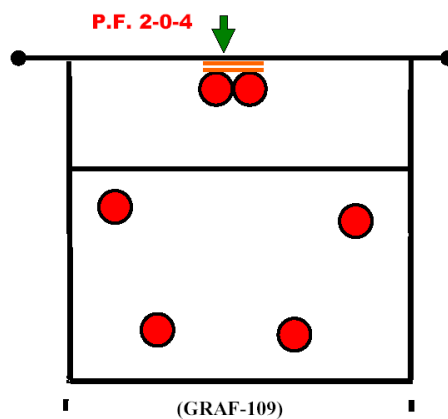
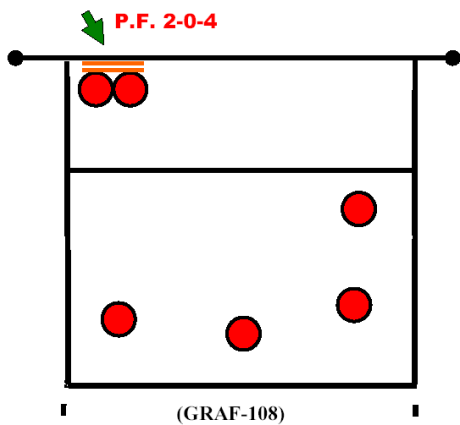


Imagen tomada de “pequevoley- táctica del voleibol” Santos J., Molina J.

Sistema de Apoyo Bloque Triple: este se da cuando los tres jugadores en la zona de ataque van a realizar el bloque y los demás compañeros cubren las demás zonas.

3-1-2

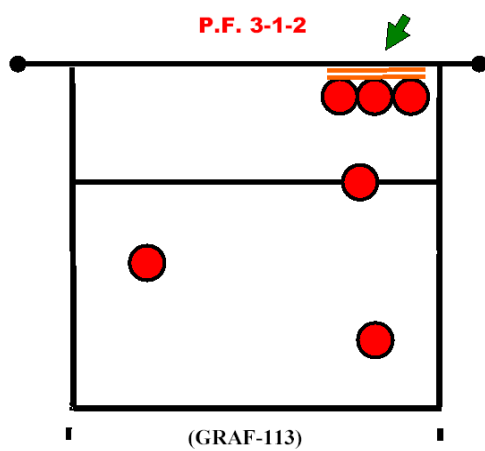
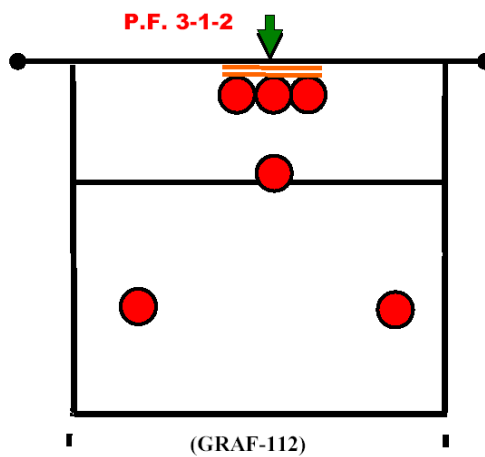
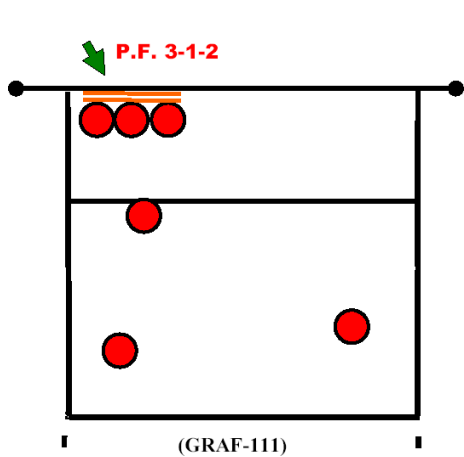


Imagen tomada de “pequevoley- táctica del voleibol” Santos J., Molina J.

3-0-3

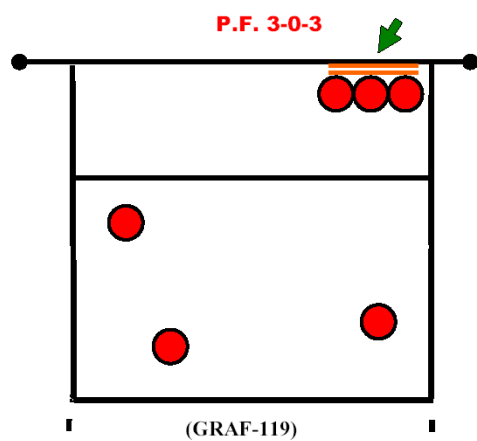
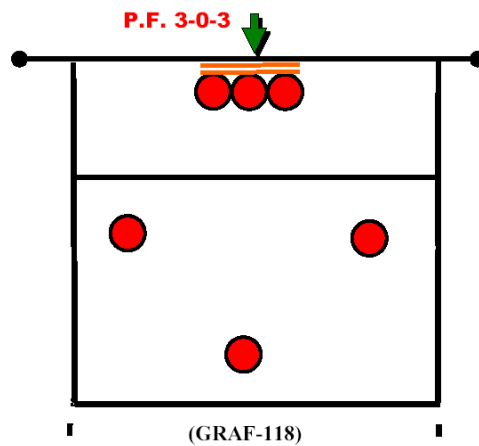
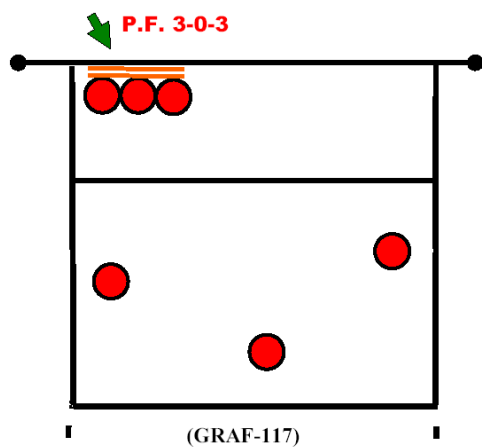


Imagen tomada de “pequevoley- táctica del voleibol” Santos J., Molina J.

3-2-1

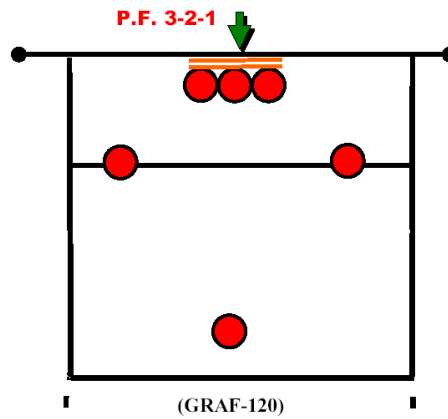


Imagen tomada de “pequevoley- táctica del voleibol” Santos J., Molina J.

5.3.3 FUNDAMENTACION TECNICA EN EL VOLEIBOL

En la actualidad existen una gran variedad de deportes, se podría decir que hay un deporte para cada gusto, no obstante, cada uno de estos deportes cuenta con sus propias dificultades, técnicas, tácticas y demás. En todos los deportes es importante la técnica ya que de esta depende que tan bien se desempeñe el jugador o deportista en su actividad, sin embargo, en cualquier otro deporte el hecho de que un jugador no realice un gesto técnico de la manera adecuada no genera automáticamente un punto, un gol o pone un marcador en su contra, es decir, que la técnica no influye inmediatamente con el resultado. En el voleibol por el contrario el no realizar un gesto técnico de la manera adecuada genera un punto instantáneamente, si un bloqueo no se realiza

como se debe, es punto en contra; si en un saque no se tiene la técnica correcta, es punto en contra; si un atacante no sabe cómo golpear el balón en el juego, es punto en contra; un mal recibo, es punto en contra; son sencillos ejemplos de que cuando no se tiene una técnica adecuada podemos perder o regalar un punto.

Al cometer un error técnico se arriesga a perder un set y probablemente un partido, es por esto que la fundamentación técnica en el voleibol es de suma importancia, entre menos errores se cometan, menos posibilidades se tiene de perder un punto. Estos errores se observan en mayor porcentaje en jóvenes que no tuvieron una estimulación técnica desde una edad temprana, jóvenes que inician su actividad deportiva en edades alrededor de los 15 a 17 años, dejando atrás etapas en las cuales se debía realizar la inclusión de la técnica para evitar estos posibles errores.

En las edades de 10 a 12 años nos encontramos en un nivel de formación en el cual se creará la base sobre la que se realizará el incremento del rendimiento hasta un jugador completo. Esta base será a partir de un óptimo desarrollo de sus cualidades motoras a través del voleibol, lo que permitirá una facilidad en la adquisición de diferentes habilidades técnicas básicas del pase alto, el pase de antebrazos, el saque, el ataque, el bloqueo y la defensa del campo Drauchke, Schulz, Utz, Kroger (2002).

PASE DE ARRIBA O “VOLEO”

El termino voleo se origina del inglés y quiere decir balón volado. Inicialmente se le llamaba así a cualquier contacto con el balón, luego al permitir recibir el balón con los antebrazos unidos como primer golpe después del saque, se llamó a éste voleo por abajo o recibo, y al voleo con la yema de los dedos voleo por arriba. Técnica que consiste en pasar el balón con ambas manos por encima de la cabeza, específicamente con los dedos y actualmente se denomina voleo.

El voleo es un gesto técnico que debe realizarse con precisión, debido a que es realizado al momento de armar la jugada, lo que generará o no, un ataque efectivo, además es uno de los gestos más utilizados.

Bajaña (2012) describe el pase de arriba o voleo con todas sus formas y posturas (pies, piernas, cadera, tronco, brazos, manos).

“Descripción del Pase de arriba o "Voleo".

1) Postura o posición previa al contacto del balón.

Pies:

- Paralelos entre sí, una más adelantado con respecto al otro.
- La punta del pie de atrás apoyado en su media planta, a la altura del talón del Pie de adelante, que se encuentra apoyado en su totalidad.

- El pie más adelantado dependerá del destino final que queramos darle al balón.

Piernas:

- Recalcar que deben estar en semiflexión antes del golpe del balón.

Cadera:

- En relación directa con la flexión de las piernas.

Tronco:

- Ligeramente inclinado hacia adelante.
- Los hombros deben estar más adelante que las caderas.

Brazos:

- Adelante y arriba.
- Flexión y extensión el momento del pase y quedan paralelos entre si no cruzados.

Manos:

- Arriba y adelante de la cabeza.
- Las palmas ligeramente enfrentadas.
- Los dedos separados y ligeramente curvados o flexionados, no rígidos.
- Los dedos "pulgares e índices" forman un triángulo levemente circular ya que es donde el balón caerá para realizar el pase.
- Al termino del pase las palmas miran hacia fuera y los dedos extendidos”.

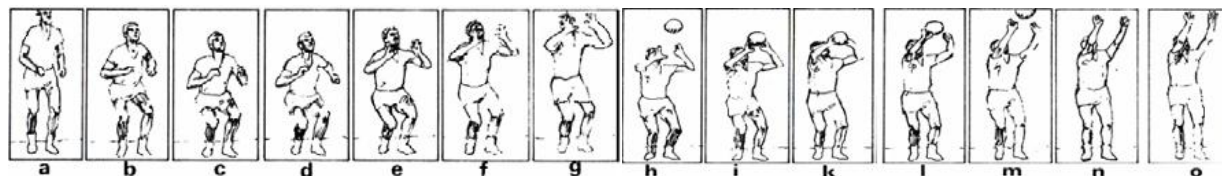


Imagen tomada de "Iniciación al Voleibol Aprender Jugando Practicar Jugando"
Gerhard Duerrwaechter, citado por Bajaña (2012).

RECIBO O “PASE DE ABAJO CON ANTEBRAZOS”

Es una de las maneras de recibir el balón y pasarlo al campo contrario, el recibo es la acción que permite llevar la bola de manera cómoda a posiciones como 3-2 donde habitualmente se encuentra el pasador. Se realiza con una semiflexión de las piernas y ambos brazos extendidos al frente para lograr que el balón pegue contra la parte anterior de estos. Este es uno de los fundamentos técnicos de más importancia en el voleibol, ya que si no contamos con un buen recibo o defensa no se podrá armar la jugada de manera efectiva. Sánchez, Goire (2011)

“Descripción del Pase de Abajo:

1) Posición previa al golpe:

Pies:

- Paralelos entre sí, separados más que la anchura de los hombros.
- La punta del pie en dirección al frente y talones ligeramente elevados.

Piernas:

- Semiflexionadas más que el pase alto.

Cadera:

- En relación directa con la flexión de las piernas.

Tronco y Hombros:

- Ligeramente inclinado hacia adelante.
- Los hombros deben estar más adelante que las caderas, y hacia adentro esto es fundamental.

Brazos:

- A partir de la posición media o baja de la cadera, los brazos deben estar estirados con una pequeña semiflexión de codos.

Manos:

- Con la palma hacia arriba.

2) Contacto con el balón:

Pies, piernas, cadera, tronco y hombros:

- Idéntico al anterior.

Brazos:

- Extendidos y firmes, con una mano tomando a la otra, tratando de aproximar al máximo los codos, la parte interna de antebrazos expuestos.” Bajaña(2012)

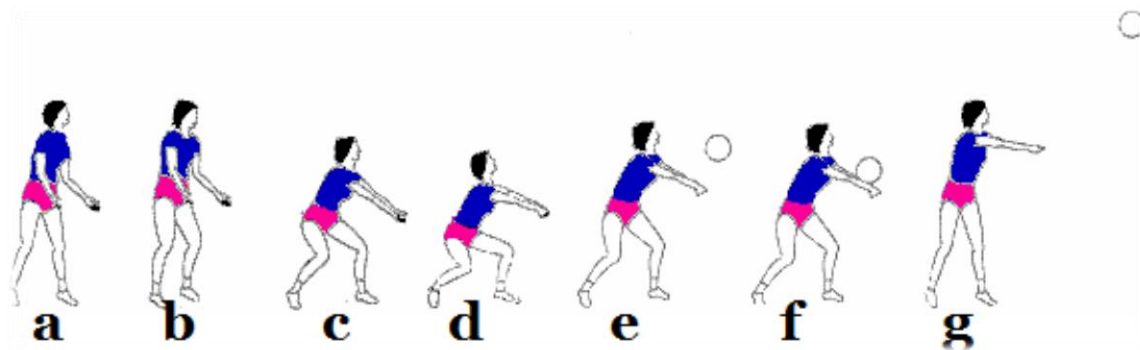


Imagen tomada de " manual de voleibol para su enseñanza en niños y niñas de (11 – 12 años) de la Unidad Educativa Asunción." Bajaña (2012)

EL SAQUE

Es la acción que permite dar inicio al partido, se realiza desde la línea final del terreno de juego, el saque consiste en pasar el balón con un golpe de la mano hacia el campo contrario con el propósito de generar un punto directo o lograr que el equipo contrario no pueda armar una jugada de manera muy cómoda, es por esto que es importante lograr una ubicación correcta de este y realizarlo con fuerza. El saque es realizado por el jugador que se encuentra ubicado en la (zona 1), cuando el árbitro pita el jugador tiene 8 segundos para ejecutar la acción fuera del terreno demarcado, el jugador puede ingresar al terreno una vez haya hecho el saque; existen dos tipos de saque (saque por arriba y saque por abajo) dentro de los cuales hay diferentes variables, en las edades de 10 a 12 años los saques practicados son los más básicos.

“Descripción del saque de abajo:

1) Antes del golpe:

Pies:

- Las puntas de pies hacia el frente.
- Izquierdo adelante (si es derecho), la separación entre ellos al ancho de los hombros.

Piernas:

- Ligeramente flexionadas.

Tronco:

- Algo inclinado al frente.

Brazos, mano:

- Izquierdo, extendido ligeramente hacia abajo y adelante a la altura del ombligo, en su mano sostiene el balón, esta se encuentra paralela con el hombro del brazo (derecho) que efectuará el golpe.
- Derecho, extendido hacia atrás, la mano del mismo realizará un puño (con el pulgar hacia afuera) o también la palma expuesta y los dedos juntos.

2) Momento del golpe:

Pies piernas:

- Idéntico al anterior.

Brazo mano:

- La mano que sostiene el balón (izquierda), lo lanza hacia arriba unos 5 a 10 cm, o puede solamente sostenerla sin lanzarla, esto rige según la regla que imponga la competencia, (Interescolar, FIVB etc.).
- El balón debe ser golpeado con la parte carnosa de la mano (talón).
- Brazo (derecho) que va a ejecutar el golpe debe realizar un balance previo al golpe y luego golpearlo.” Bajaña (2012)

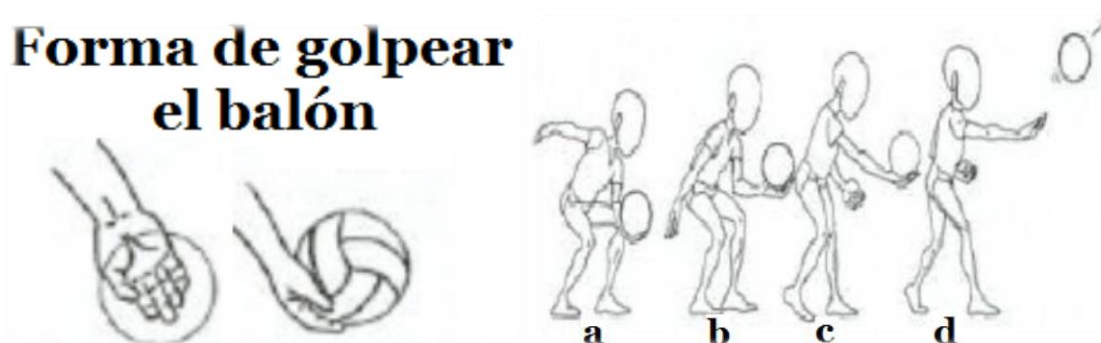


Imagen tomada de “Iniciación del voleibol” Manuela Mainer Sanmartín, citado por

Bajaña (2012)

“Descripción del saque de arriba 'tenis':

1) Antes del golpe:

Pies:

- Las puntas de pies hacia el frente.
- Pies en forma de paso al ancho de los hombros.

Tronco:

- Ligeramente hacia atrás.

Brazo mano:

- El balón se sujeta con la mano izquierda mientras que el brazo se mantiene flexionado al lado del tronco y mano derecha a la altura de la cabeza.

La vista:

- Está dirigida al terreno contrario.

2) Momento del golpe:

- Pies y piernas idéntico al anterior.

Brazo mano:

- El balón se lanza a poca altura con la mano izquierda hacia arriba.
- La mano del jugador (abierta y rígida) va al encuentro del balón y golpea a este en su punto medio en forma de latigazos.
- El brazo está extendido en el momento del contacto.

Tronco:

- Poca flexión.” Bajaña (2012).



Imagen tomada de " Manual de voleibol para su enseñanza en niños y niñas de (11 – 12 años) de la Unidad Educativa Asunción", Bajaña (2012)

EL ATAQUE O “REMATE”

El remate es el fundamento técnico más eficaz en cuanto a consecución de puntos se refiere, se realiza golpeando el balón en el aire por encima de la red fuertemente con el objetivo de lograr penetrar la defensa del rival y generar un punto. En edades de 10 a 12 años se practica o realiza usualmente el remate en diagonal o de frente.

De acuerdo a los diferentes autores la técnica de remate se describe en las siguientes fases:

- Carrera
- Batida
- Salto
- Golpeo

- Caída

LA CARRERA

Se compone de tres pasos en una creciente aceleración, paso de aproximación, paso de ubicación (penúltimo paso) y paso de batida (último paso).

Los pasos de aproximación son los que permiten acercarse a la zona del campo donde ejecutará el remate, estos pasos dependen de la distancia a la que se encuentre el jugador, si el jugador se encuentra muy cerca de la malla estos pasos se omiten. El paso de ubicación como su nombre lo indica es el cual el jugador realiza para lograr localizar el balón en el lugar en el que su pasador se lo ubique y por ultimo pero no menos importante el paso de batida, es el más largo de los tres y determina la distancia de la zancada, la velocidad y altura del balón logrando golpearlo adecuadamente.

LA BATIDA

Esta fase es tomada por algunos autores como la fase final de la carrera o la primera fase del salto. “la batida es la transformación de la energía horizontal de la carrera en energía vertical, mediante una flexión- extensión de las piernas” Gonzales, Novoa, Otero, Regueiro (2008).

Al finalizar el último paso de la carrera, el otro pie se ubica en el suelo junto a

este y realiza el apoyo talón- planta- punta logrando así un salto apropiado.

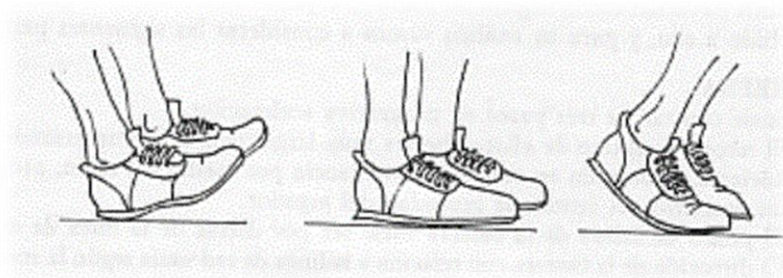


Imagen tomada de “El remate en voleibol”, Gonzales, Novoa, Otero, Regueiro (2008)

Al realizar este apoyo debe haber una semiflexión de las piernas, dejando los brazos en extensión al frente, los cuales realizaran un recorrido hacia atrás. Desde esta posición se inicia un estiramiento del cuerpo hacia arriba llevando los brazos nuevamente de atrás hacia arriba, extendiendo las piernas y el tronco.

EL SALTO

Es la elevación vertical del cuerpo, cuyo objetivo es alcanzar su máxima altura logrando el remate por encima de la red. Cuando las piernas realizan el impulso, los brazos son extendidos rápida y fuertemente hacia arriba por delante del cuerpo.

“Cuando el jugador alcanza su altura máxima, la posición que debería tener sería; flexión dorsal del tronco y de las piernas (ligero arqueamiento hacia atrás), brazo ejecutor

armado y estirado hacia atrás, situando el codo cerca de la oreja; y el otro brazo ligeramente adelantado con respecto al eje del cuerpo”. Gonzales, Novoa, Otero, Regueiro (2008)

Imagen

EL GOLPEO

Se realiza inmediatamente después del salto, cuando el jugador se encuentra a su máxima altura, lanzando el brazo contrario hacia abajo, flexionando el tronco y las piernas hacia delante.

El balón debe ser golpeado en la parte más alta posible, con toda la palma de la mano llevando el brazo por encima ligeramente delante de la cabeza, acompañado de una flexión de la muñeca llevando el balón hacia abajo. El brazo contrario es llevado abajo, cerca al cuerpo para evitar tocar la red.

LA CAÍDA

La caída se realiza al finalizar el salto, con una flexión de las piernas y un apoyo mayormente en la punta de los pies, dejando al jugador en una posición cómoda para continuar el juego.

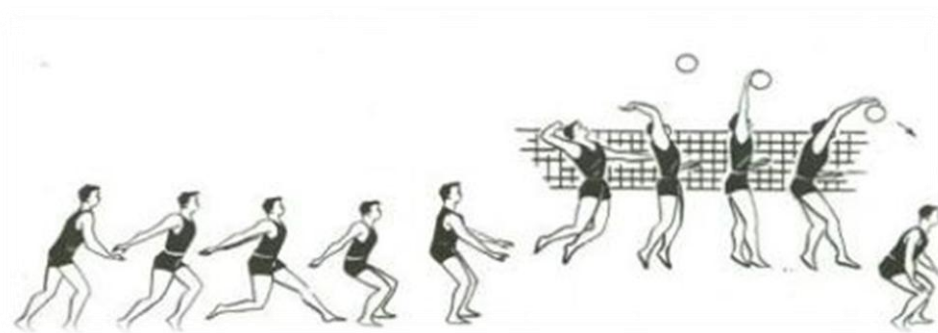


Imagen tomada de “El remate en voleibol”, Gonzales, Novoa, Otero, Regueiro (2008)

EL BLOQUE

El bloque es el gesto técnico utilizado como acción defensiva, consiste en la elevación de los brazos por encima o más arriba del borde de la red evitando que el balón pase a su propio terreno. Es realizado por los jugadores de la zona delantera y puede ser simple, doble o triple, de acuerdo al número de jugadores que vayan a la red.

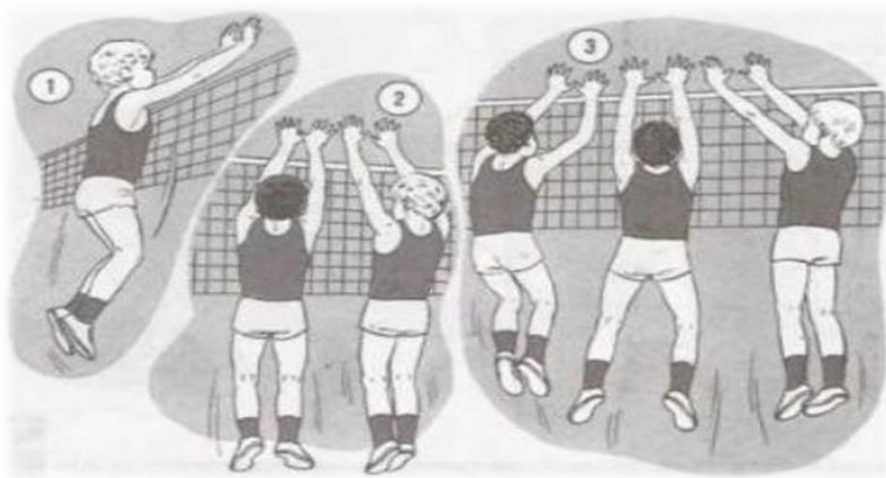


Imagen tomada de “Formación de la educación física, bloqueo técnico”

Para la realización del bloque son necesarios diferentes pasos que se deben seguir para ejecutar este gesto técnico de manera adecuada, se debe tener en cuenta la posición inicial, el salto, el contacto, la caída y los desplazamientos.

POSICIÓN INICIAL

La posición inicial el cuerpo debe estar erguido y paralelo a la red, los pies deben estar apoyados totalmente en el suelo para una mayor estabilidad, la separación entre sus pies estará condicionada por la acción que vaya a realizar el jugador, es decir, si el jugador va a realizar el bloque en el mismo lugar, los pies estarán separados al ancho de sus caderas, pero si hay una necesidad de desplazamiento estos estarán más separados.

EL SALTO

El salto en el bloque es realizado por la acción y flexión de las piernas que logran una fuerza en la impulsión vertical, al mismo tiempo que los brazos llegan a su punto más alto. El momento de saltar está determinado por el momento del atacante contrario, ya que este al realizar su gesto técnico realiza más pasos que el bloqueador, por lo cual el jugador del bloque se retrasa un poco al momento del salto para lograr estar arriba al mismo tiempo que el atacante.

EL CONTACTO

El contacto se da inmediatamente el atacante se encuentra con el bloque, la posición de los brazos y de las manos es de suma importancia al momento del contacto. Las piernas mantienen el mismo ángulo de los brazos con respecto al cuerpo para compensar el

movimiento, los brazos deben estar extendidos y las muñecas deben permanecer rígidas, evitando que se flexionen y el balón caiga al terreno del bloque. Las manos deben estar abiertas y próximas para evitar que el balón pase por en medio de ellas, se busca que el balón pegue en las palmas de las manos para tener un mayor control hacia él.

LA CAÍDA

La caída se realiza apoyando ambos pies, el apoyo debe ser en mayor parte sobre la punta de los pies, al mismo tiempo debe haber una flexión de las piernas para amortiguar un poco el impacto. Es de suma importancia deshacer la penetración de los brazos para evitar el contacto con la red.

LOS DESPLAZAMIENTOS

Los desplazamientos se realizan cuando el jugador observa el sentido del ataque del jugador contrario, permitiendo llegar al encuentro de este de manera apropiada y eficaz. Los desplazamientos son de manera lateral de acuerdo a las características del juego y de los jugadores.

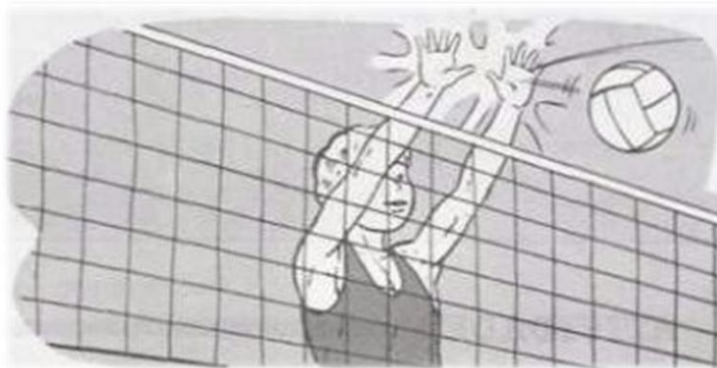


Imagen tomada de “Formación de la educación física, bloqueo técnico”

5.4 CAPACIDADES FÍSICAS EN EL VOLEIBOL

Las capacidades o cualidades físicas se definen como “los factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilidad mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico” Álvarez del Villar (1985).

Estas capacidades físicas cumplen un papel fundamental en la práctica de cualquier deporte, pues si estas no están desarrolladas la ejecución de los elementos será menos eficaz y mas desgastante para el sujeto. Es por esta razón que la condición física debe ser trabajada junto con los fundamentos técnicos. Lo que se pretende lograr al incluir estas capacidades en el proceso deportivo es que los diferentes sistemas (respiratorio, cardiaco, muscular) sean mejorados y alcancen un funcionamiento más apropiado en las actividades que realicen en la vida diaria.

Se puede decir que las capacidades están divididas por las cualidades físicas condicionantes (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y las capacidades físicas coordinativas (coordinación, equilibrio, percepción, control corporal), las primeras definidas como las capacidades determinadas por las disponibilidades energéticas y las segundas son las que permiten regular y organizar los movimientos. Gunlach (1968) citado por Farfán (2009).

Enrique Farfán (2009) define las capacidades físicas y condicionantes así:

CAPACIDADES FISICAS CONDICIONANTES

FUERZA

Es realizar esfuerzos musculares necesarios para vencer una oposición a los cambios en el estado del cuerpo, es decir, el desarrollo de una fuerza con la cual vencemos otra fuerza. Dicha capacidad causa diferentes cambios en el estado del cuerpo y es considerada imprescindible para la realización de las muchas actividades físicas.

Hahn (1982) la define como “la capacidad del ser humano de superar o actuar en contra de una resistencia exterior basándose en procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura”.

La fuerza se subdivide por Torres Guerrero (1996) de la siguiente manera:

- Fuerza máxima: es la capacidad de desarrollar tensión muscular en una contracción o movimiento independientemente del tiempo utilizado.
- Fuerza velocidad: capacidad de un musculo o grupo muscular de acelerar una masa a la

máxima velocidad.

- Fuerza rápida: hace referencia a la capacidad de generar tensión submáxima a velocidad máxima. (75-90%).
- Fuerza explosiva: hace referencia a la capacidad de generar máxima tensión muscular desde el punto de vista dinámico, pero con la menor oposición posible.
- Fuerza resistencia: se refiere a la resistencia de un musculo o grupo muscular al cansancio durante una contracción repetida.

El desarrollo de la fuerza tiene como substrato biológico el aparato locomotor. La parte pasiva (ósteo-muscular) y la parte activa (muscular). Entre los 8 a 13 años, no hay incremento sustancial de fuerza, solo el ocasionado por el crecimiento en longitud y grosor de los huesos y músculos debido al desarrollo físico. Farfán (2009)

VELOCIDAD

Esta capacidad supone muchos conceptos los cuales no deben ser separados. Por un lado la velocidad se expone como “la capacidad de recorrer una distancia en un mínimo de tiempo”, pero se hace pertinente aclarar que no necesariamente haga referencia a el recorrido de una distancia, si no también, a la ejecución de muchas acciones que requieren ser realizadas rápidamente, por esto Hahn (1988) la define como “la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima intensidad y dentro de las circunstancias en un tiempo mínimo”.

La velocidad puede ser resumida, por torres guerrero (1996) así:

- Velocidad de reacción: capacidad de reaccionar ante un estímulo.
- Velocidad de ejecución: capacidad de reproducir un movimiento o gesto deportivo, en el menor espacio de tiempo posible.
- Velocidad de aceleración: capacidad de aumentar la máxima precedente.
- Velocidad resistencia: capacidad de mantener la velocidad durante un cierto tiempo.

Además de esto, también se debe tener en cuenta la parte nerviosa correspondiente al proceso de transmisión de los impulsos sensitivos y motores y su asociación cortical. Principalmente como receptor y transmisor de los estímulos, y la parte muscular, relacionada con la velocidad contráctil, como ejecutor del trabajo mecánico.

Dicha capacidad tiene como sustrato morfo-funcional el sistema neuromuscular, es decir la corteza cerebral, los centros nerviosos y el aparato muscular. De los 9 a los 12 años, hay un incremento continuo de la velocidad, debido a la mejora de la fuerza (dependiendo del crecimiento alcanzado) y la mejora de la condición mecánica (la velocidad necesita fluidez de movimientos para encadenarlos en el espacio tiempo); se considera a estas edades una buena etapa para la realización de tareas motrices específicas. Las estructuras nerviosas maduran entre los 11-14 años, y por lo tanto la velocidad de reacción y de repetición mejora continuamente hasta los 14 años. Farfán (2009)

RESISTENCIA

En la resistencia debe hacerse referencia a que esta capacidad no precisa ser solo para corredores de fondo pues existen muchos deportes en los cuales sus pruebas pueden prolongarse por ciertas horas como los partidos de voleibol, por esto se puede decir que “es la capacidad de prevalecer contra la fatiga” lo que la hace un requerimiento de cada actividad física; Porta (1992) por su parte la define como “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo de tiempo posible”

Esta capacidad es una de las más importantes debido a que hace referencia a aspectos como volumen de oxígeno máximo, fatiga muscular, fuentes energéticas, frecuencia cardiaca, lactato entre otros.

Citando a porta (1992) la resistencia se puede considerar como:

- Resistencia general: aquella en la que queda implicada más del 40% de la musculatura del individuo.
- Resistencia local: aquella en la que queda implicada menos del 40% de la musculatura del individuo.

De igual manera se subdividen en aeróbica y anaeróbica.

- Resistencia Aeróbica, es aquella en que las vías energéticas utilizadas para su realización necesitan la presencia de oxígeno.

- Resistencia Anaeróbica, es aquella en que las vías energéticas utilizadas para su realización no necesitan presencia de oxígeno. Esta a su vez se divide en:
 - Láctica, que es aquella resultante de un esfuerzo anaeróbico, que se acumula ácido láctico por encima de 4nM/L, ácido láctico que puede llegar a inhibir la contracción muscular.
 - Aláctica, que es aquella resultante de un esfuerzo anaeróbico en el que no acumula ácido láctico.

Como substrato morfofuncional de la resistencia son los sistemas porta-oxígeno, cardiovascular y respiratorio. En las edades de 8 a 12 años hay un crecimiento mantenido de la capacidad de resistir esfuerzos continuados. Los test respiratorios como el de flack y los test cardiovasculares arrojan valores estabilizados o en franco retroceso respecto a la etapa anterior. Este fenómeno coincide con la maduración sexual y la pubertad.

FLEXIBILIDAD

Esta cualidad se hace necesaria para afirmar la óptima utilización de las otras cualidades motrices; debido a que la flexibilidad se va perdiendo día a día es necesario que se haga referencia al mantenimiento más que al desarrollo de esta cualidad. Para porta (1992) es entendida como “la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada”.

Su forma de manifestarse según Matveiev (1980) que la define de acuerdo al grado de desarrollo para la ejecución de cualquier movimiento o técnica eficazmente.

- Flexibilidad absoluta: referida a la capacidad máxima de elongación de las estructuras musculó-ligamentosas.
- Flexibilidad de trabajo: grado de elongación alcanzado en el transcurso de la ejecución real de un movimiento.
- Flexibilidad residual: nivel de elongación, siempre superior a la de trabajo que el deportista debe desarrollar, para evitar rigideces, que pueden afectar a la coordinación dinámica general del movimiento o a su expresividad.

La flexibilidad por su parte, tiene como substrato morfofuncional el aparato muscular (elasticidad muscular) y óseo-articular (amplitud y movilidad articular). De los 10 a los 20 años con el proceso de pubertad primero, el crecimiento y desarrollo muscular después, se pierde gran parte de los niveles de esta cualidad.

CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS

Las cualidades coordinativas son las que regulan la acción motora y su proceso de control, aunque no significa que sucedan de igual manera en cada individuo con la misma velocidad, exactitud, diferenciación y movilidad. Estas capacidades son las que finalmente precisan la eficacia de las respuestas motrices presentadas en el juego por los deportistas.

Según Torres Guerrero y Ruiz Rodríguez (2001) citados por Farfán, definen la coordinación motriz como “el conjunto de capacidades que organizan y regula de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación”.

Son las capacidades coordinativas las siguientes: equilibrio, orientación espacio-temporal, ritmo regular e irregular, capacidad de reacción, diferenciación kinestésica, acoplamiento o combinación motora, cambio o adaptación. Lorenzo caminero (2002)

Se puede decir que hay dos clases de coordinación, la coordinación dinámica genera que es el funcionamiento adecuado entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética en movimiento, produciendo que haya un completo dominio del cuerpo y que los gestos motores se realicen de forma adecuada; y la coordinación senso-segmentaria que es la relación entre lo visual y la motricidad fina de la mano o cualquier otra parte del cuerpo.

Esto teniendo en cuenta que en el proceso de juego se pueden presentar diferentes situaciones, y que el desarrollo adecuado de estas capacidades no permite que los movimientos parásitos que llevan a un gasto energético mayor se presenten.

“Las capacidades coordinativas tienen su desarrollo más intensivo hasta el inicio de la pubertad, la edad de 11-12 años. Con mayor edad, puede mejorarse, pero disminuye la predisposición para

el aprendizaje motriz espontáneo, y cede finalmente a favor de los procesos de aprendizaje más racionales, en la adolescencia. Farfán (2009)

De 10 a 12 años, comienza la capacidad de realizar coordinaciones complejas. Enlaces de ejercicios, se realizan coordinaciones específicas para determinados deportes y los ajustes motores son muy eficaces.

Por otro lado el substrato morfo-funcionales el área motriz de la corteza cerebral y el analizador cenestésico. A los 12 años, el área motriz tiene el aspecto que se encuentra en los adultos. Desde el punto de vista funcional, la evolución sigue aun después de esa edad, debido al mejoramiento del equilibrio de los dos procesos fundamentales de la actividad nerviosa superior (la excitación y la inhibición) y por el enriquecimiento de hábitos motrices.

El niño que ha no desarrollado sus cualidades coordinativas a los 12-14 años, tiene pocas posibilidades de lograrla más tarde y tendrá menos oportunidades de destacar en ramas deportivas, donde el resultado depende en gran parte de la coordinación de los sujetos. Georgescu (1977), citado por Enrique Farfán (2009).

En el voleibol, se debe hacer énfasis en ciertas capacidades físicas que permitirán el mantenimiento del rendimiento deportivo en el individuo, por esto se debe realizar una preparación física especial que ayudara a afrontar de una manera más adecuada y eficiente los desafíos de competición a los que se exponen.

Citando a Farfán E. (2009) Especialmente se hará profundidad en la Fuerza Explosiva,

Resistencia Muscular en régimen de velocidad, Velocidad de Reacción y Velocidad de Desplazamiento corto y no continuados, y en la flexibilidad de trabajo adaptada a las exigencias del voleibol.

- Fuerza Explosiva: se requiere aumentar la fuerza explosiva en los grupos musculares, extensores de las piernas y extensores del brazo y hombro, debido a los esfuerzos cortos pero intensos que hay en el voleibol.
- Resistencia Muscular en régimen de velocidad: en el voleibol existen acciones que se presentan repetidas veces y a gran velocidad, se requiere la resistencia para poder llevarlos a cabo la cantidad de momentos que sea necesario y de una manera eficiente, por esto debe ser trabajada en conjunto con las demás tareas explosivas, al realizar repetidamente las acciones se producirá un mejoramiento de las mismas (mas carreras, mas reacciones, mas saltos).

La manifestación de la resistencia en el voleibol es Aerobica-Anaerobica alternante, dependiendo de la dinámica de juego, del jugador y de las funciones que este tenga en el juego.

- Velocidad de Reacción y Desplazamiento cortos y no continuados: el voleibol es un deporte donde la velocidad en las acciones es de gran magnitud, los desplazamientos se realizan en aceleraciones máximas en espacio en el terreno de juego cortos, desaceleración de la acción y la ejecución de otros movimientos. Aunque el espacio es

pequeño, los desplazamientos deben realizarse a gran velocidad para alcanzar el balón.

Las acciones son de arrancar, frenar, y volver a arrancar por esto los ejercicios encadenados son difíciles de conseguir.

- Flexibilidad de trabajo adaptada a las exigencias del voleibol: entendemos la flexibilidad como la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular, esta cualidad permite al individuo realizar las acciones que soliciten agilidad y destreza, la flexibilidad está presente en la ejecución de cada uno de los elementos del voleibol, mejorando la calidad del movimiento y ayudando a prevenir lesiones.

Seguido de lo anterior también se debe tener en cuenta el desarrollo específico de las cualidades físicas coordinativas que influyen en gran manera en el voleibol. Las capacidades coordinativas requieren de un proceso de elaboración sensorial muy elevado y son de gran importancia para la ejecución de los movimientos con calidad.

Algunas de las capacidades coordinativas que deben ser tenidas en cuenta, según Farfán (2009) son:

- Capacidad de Equilibrio: esta capacidad debe ser desarrollada para retomar el equilibrio durante o después de la realización de un elemento técnico. se habla además del equilibrio estático que se refiere a “mantener el equilibrio en una posición estática o de movimientos muy lentos”, y el equilibrio dinámico que se refiera a “mantener o recuperar el estado de equilibrio cuando se realizan cambios grandes y a menudo muy veloces”.

Farfán E. (2009)

- Capacidad de orientación y espacio temporal: esta capacidad ayudara a la percepción espacio-temporal del sujeto y la acción motora para modificar la posición del cuerpo en relación a este, debido a los diferentes puntos de orientación (adversarios, compañero, situaciones cambiantes).
- Capacidad de ritmo regular e irregular: se entiende como “la capacidad de registrar y reproducir de manera motriz un ritmo dado exteriormente y la capacidad de realizar en un movimiento propio el ritmo interiorizado, el ritmo de un movimiento existente en la propia imaginación” Zimmermann K. en Meinel y Schnabel. (1988) citado por Farfán (2009), teniendo en cuenta que existen los ritmo regulares (ritmos en cadencia o secuencia igual) y los irregulares (ritmos donde la secuencia motriz no es igual)
- Capacidad de reacción: es la que permite elaborar elementos motores breves rápidamente adecuados como resultado de un estímulo, en el cual es importante reaccionar en el momento indicado y con la velocidad adecuada de acuerdo al ejercicio establecido. Esta capacidad se fundamenta en la percepción apropiada de la información que el medioambiente otorga, en la velocidad y exactitud de obtención de estímulos recibidos, en la toma de una correcta decisión de la acción motora con la ejecución y rapidez apropiada.
- Capacidad de diferenciación kinestésica: esta capacidad posibilita la percepción de los

pequeños momentos en los cuales los elementos técnicos deben ser utilizados con eficiencia y con el gasto energético mínimo, evitando los movimientos parásitos, para esto se debe tener amplia experiencia motora y dominio de las acciones a realizar.

- Capacidad de acoplamiento o combinación motora: dicha capacidad se relaciona con los movimientos coordinados del cuerpo entre si y la realización del movimiento final en función al cumplimiento del objetivo motor. Corresponde a la práctica simultánea y sucesiva de acciones de brazos, velocidad, dirección, uso de elementos y sentido de la carrera. En esta capacidad también influye el ritmo, la capacidad de orientación y de diferenciación.
- Capacidad de cambio o adaptación: es la capacidad de acoplamiento a situaciones inesperadas, basados en la percepción y la anticipación de la acción motora. Los cambios pueden ser más o menos esperados o aparecer de forma repentina lo cual requerirá un mayor desarrollo de esta cualidad.

Las capacidades físicas y coordinativas deben ser desarrolladas bajo un proceso de entrenamiento adecuado, teniendo en cuenta los procesos de maduración y cambios biológicos, físicos y psico-sociales por los cuales están atravesando en la edad de 10 a 12 años, para que se haga de una manera integral y satisfactoria.

5.5 CARACTERIZACION DE LA POBLACIÓN VARONES (10 A 12 AÑOS)

5.5.1 DESARROLLO BIOLÓGICO

En esta edad los niños se encuentran terminando su etapa de infancia e iniciando la adolescencia, algunos de los primeros cambios biológicos son la sensibilidad del hipotálamo y la hipófisis lo que produce la síntesis de gonadotrofinas mientras se duerme, dando un incremento de andrógenos y estrógenos gonadales que fomenta el desarrollo de los órganos genitales y aumenta la curiosidad por las diferencias entre los sexos progresivamente; además, se da también la liberación de las hormonas luteinizante y estimulante del folículo sin que haya un cambio notorio del vello en el niño.

Los cambios más sobresalientes empiezan a presentarse en la aparición de vello genital ligero y el agrandamiento testicular, se presenta un alargamiento ligero del pene por lo tanto se hace más largo, el escroto también aumenta de tamaño teniendo una tonalidad rosada y su textura se altera. También, el perímetro cefálico aumenta de 2 a 3 cm y se presenta la aparición del acné, además de la manifestación de la transpiración axilar. Al mismo tiempo, en este proceso, comienza el pico de crecimiento asimétrico que se da desde las estructuras distales, agrandamiento de las manos y los pies, pasando por los brazos, las piernas y finalizando en el tórax y tronco.

Igualmente en la maduración de los sistemas se puede observar niveles de glucosa estables, aumento de la presión arterial y reducción la frecuencia respiratoria y cardiaca, el tamaño del corazón aumenta lentamente en esta etapa, disminuyen los trastornos digestivos, y la osificación de los huesos sigue de manera continua y por esta razón se debe tener cuidado con las malas posturas.

Otros cambios es el de la voz por el aumento de tamaño de la laringe, la faringe y los pulmones, lo que genera una inestabilidad en esta; hay también un crecimiento mandibular, los últimos dientes de leche se caen y hay un alargamiento del globo ocular. Las condiciones corporales varían produciendo una figura más armoniosa, igualmente se debe tener cuidado con los horarios de alimentación pues debe procurarse que sea a determinada hora.

El crecimiento a esta edad puede darse con anterioridad, siendo afectado por el incremento de peso y la adiposidad, por factores como el sedentarismo que puede ocasionar riesgo cardiovascular y obesidad, provocando la perdida de la forma física por falta de actividad física extracurricular

Por otro lado, las capacidades motoras se van incrementando de forma progresiva al igual que la resistencia, la coordinación y fuerza debido a la maduración y al entrenamiento que realice el niño, otorgando destrezas a la hora de la práctica deportiva.

5.5.2 DESARROLLO MOTOR

El desarrollo motor es la relación del individuo con su entorno a través de su cuerpo; es necesario que haya un adecuado proceso para la adquisición de movimientos precisos y que las habilidades motoras sean perfeccionadas. La base de este desarrollo motor se da en la infancia y es el inicio de un proceso que dura a lo largo de la vida, influyendo en el niño en todo su desarrollo general utilizándolo desde el principio para la interacción con su medio; es el punto de partida para ampliar sus conductas motoras y la obtención de instrumentos para su desenvolvimiento en la vida diaria.

A la edad de 10 a 12 años, se realizan los movimientos básicos como correr, saltar, atrapar, lanzar y el mantenimiento del equilibrio, de manera más dificultosa y específica buscando la precisión, empezándose a desarrollar en los ámbitos deportivos, logrando las destrezas para el deporte.

El niño desarrolla habilidades motoras específicas del deporte, pues realizan elementos de juegos predeportivos o del mismo deporte que realiza. A esta edad la ejecución motriz va encaminada a la eficacia de los movimientos, y busca que la técnica sea realizada correctamente, su sistema nervioso está más avanzado y por lo tanto son más ágiles y los elementos los ejecutan con mayor naturalidad y con menor gasto de tiempo en la realización.

Un desarrollo motor adecuado en edades tempranas ayuda a que los componentes

técnicos del deporte sean adquiridos de una mejor manera, mejorando la eficacia en la utilización del elemento.

5.5.3 DESARROLLO PSICOSOCIAL

El desarrollo psicosocial a esta edad es de gran importancia para el crecimiento integral del niño, debido a que esto afecta en gran manera lo que el individuo puede estar sintiendo y por ende va a ser reflejado a su alrededor. En esta etapa el niño posee un mayor razonamiento por las experiencias, creando su propio pensamiento y dando su punto de vista respecto a cualquier tema que se le presente, aplicando el pensamiento lógico en el área escolar pero no de igual forma en el área personal. Logra tener una comprensión más correcta de la realidad pero al existir coerciones en su ambiente emocional, este pensamiento lógico puede pasar a ser un pensamiento fantasioso, lo que puede obstaculizar el proceso de aprendizaje superior y afectando la toma de decisiones futuras.

El desarrollo cognitivo del individuo se acrecienta por la utilización adecuada de la sinapsis y la mielinización, que permite que los impulsos nerviosos sean más eficientes y que solo sean utilizadas las vías necesarias para generar un pensamiento específico, ayudando a considerar con atención los resultados de sus juicios y generar estrategias para la solución a los problemas que se le manifiesten. Quiere que lo traten como adulto y pierde la sencillez con la

que se expresa, pues ya no expone todo lo que siente o piensa.

Los niños buscan experimentar situaciones de alta intensidad que les produzcan emociones de alto grado. Pueden identificar lo que es bueno y lo que es malo, entienden lo que es la igualdad y trata a los demás como le gustaría que lo trataran, por esta razón los castigos a esta edad deben ser justos pues de lo contrario se quejará y se sentirá molesto. Se hace preciso la fundamentación de las normas de conducta, disciplina y orden que le aportan a su quehacer diario, así como, los hábitos de nutrición, aseo y de procesos sociales.

También, la conciencia del propio yo aumenta, los niños se preocupan mucho por su apariencia externa pues esta es la apreciación que tienen de sí mismos, se preocupan por los cambios físicos que están pasando, examinando su aspecto y teniendo la sensación de que los demás le observan. La identidad personal y cultural se ve afectada por los medios de comunicación a los que tiene acceso como la televisión y el internet, por el excesivo uso de la violencia, el sexo y el uso de sustancias que los medios muestran afectando su autoimagen, generando dudas, inseguridad y conceptos inadecuados de la conducta masculina.

En relación a la sociedad, la interacción con su familia se hace menos importante, buscan la independencia, y debido a que su entorno mayormente se da en el colegio, los niños se ven interesados en compartir más con su grupo de amigos que por lo general son del mismo sexo, compartiendo un mismo modo de vestir o de peinarse. Buscan además una representación adulta diferente a la de su familia como los padres de algún compañero o sus maestros. La

relación entre compañeros es más por actividades compartidas, de competencia o grupos deportivos, de igual forma es importante que participen de actividades extracurriculares con grupos más numerosos para que puedan sobrepasar sus propios objetivos y de este modo compararse con los demás.

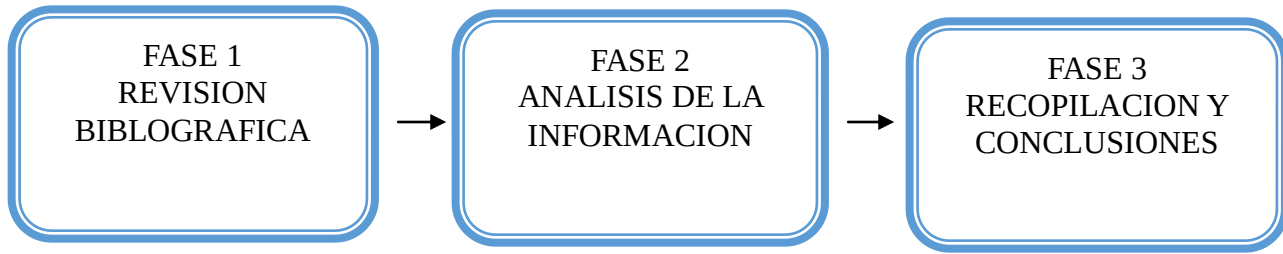
6. METODOLOGÍA

El método de investigación se lleva a cabo bajo un enfoque cualitativo, donde se busca dar a conocer los diferentes puntos de vista, bajo la respectiva revisión bibliográfica, del porque es importante dar inicio al proceso de la adquisición de los fundamentos técnicos en el voleibol en etapas escolares y analizar las diferentes posturas para de esta manera generar pautas que ayuden al reconocimiento de la didáctica que se debe manejar para el logro de las mismas.

La población seleccionada en donde se pretende debería ser iniciada la fundamentación técnica del voleibol es en los niños de 10 a 12 años de edad, ya que según Meinel y Schnabel (1988), consideran la edad de los 10 a 12 años como la “fase de la mejor capacidad de aprendizaje motor durante la niñez”, donde tienen la capacidad y facilidad de lograr realizar nuevos movimientos sin previa ejecución.

El trabajo consta de tres fases, la primera, donde se realizará una revisión bibliográfica de distintas fuentes, recolectando así la información necesaria para dar solución al problema

planteado, la segunda será el análisis de los artículos encontrados que traten sobre el tema propuesto, y la tercera fase será la recopilación de los conceptos previamente analizados para plantear las conclusiones pertinentes para este trabajo.



7. CONCLUSIONES

El ser humano cuenta con diferentes etapas en la vida, cada una de ellas es utilizada para las tareas que se creen adecuadas para la edad, sin embargo, en ocasiones y por desconocimiento desaprovechamos estas etapas, dejando así espacios sin llenar que podrían ser ventajosos para el futuro. En el deporte por ejemplo el tiempo que se emplee para el desarrollo de cada actividad es trascendental para su proximo desempeño, es decir, que entre menos tiempo se pierda y mejor estimulación haya desde ciertas edades lograremos deportistas más completos, sin omitir que los procesos se deben dar en el tiempo apropiado para no generar un estancamiento.

Al realizar este trabajo nos dimos cuenta que en edades de (10 a 12 años), se brinda un amplio espacio para el desarrollo exclusivamente de las cualidades motoras en los niños, ya que estas son consideradas esenciales para la posterior adquisición de los fundamentos técnicos de cualquier deporte. No obstante, a través de la revisión bibliográfica encontramos que puede haber un acompañamiento de la técnica que permita desarrollar estas cualidades, es decir, a través del voleibol podemos lograr el desarrollo de las mismas; es importante recalcar que en esta edad el niño se encuentra perfectamente capacitado para la asimilación de los fundamentos técnicos básicos del deporte, en este caso el voleibol, ya que su desarrollo biológico, psicosocial y motor permiten que haya cierta facilidad en la realización de nuevos movimientos.

Es entonces la edad de 10 a 12 años propicia para incluir los gestos técnicos básicos en

los niños, a través según los autores, del juego pre deportivo y del tan nombrado minivoleibol, los cuales son herramientas que nos van a permitir que el niño se apropie de movimientos, posturas y acciones propias del voleibol logrado una eficacia y limpieza en los elementos técnicos y así generar deportistas mejor estimulados y más integrales.

Gracias a este trabajo hemos comprendido la trascendencia de la correcta estimulación en los niños en etapa de iniciación al voleibol, conociendo sus características y la gran cantidad de factores que inciden al momento de querer formar deportistas de elite, anhelando triunfos y logros de la manera adecuada sin perjudicar al niño ni a su correcto desarrollo.

8. RECOMENDACIONES

- Desarrollar en la clase de educación física estrategias que ayuden al desarrollo de las diferentes capacidades físicas y motoras para la que la adquisición de los fundamentos técnicos básicos del voleibol, se dé de una manera más fluida.
- Incluir en las practicas de educación física la participación de juegos predeportivos de voleibol para que los niños puedan tener un acercamiento y una visión más amplia de la realización de este deporte.
- Fomentar en los niños la práctica del voleibol desde las etapas escolares para que en el momento de elegir este deporte tengan bases solidas para su realización.
- Es importante incluir en los planes de entrenamiento deportivo el desarrollo de las habilidades tanto físicas como coordinativas, junto con la fundamentación técnica y táctica.
- Realizar las correcciones pertinentes que se puedan generar durante la ejecución de los gestos técnicos en las edades tempranas.
- Crear estrategias que permitan el desarrollo motor del niño utilizando el voleibol como herramienta para la obtención adecuada del mismo.
- Realizar partidos en los que los niños puedan ganar pericia en el desarrollo de los elementos que componen el voleibol.

- Que los licenciados en educación física adquieran más conocimiento respecto al minivoleibol y las ventajas que puede traer esta práctica al ser incluida en el proceso académico.
- Que la inclusión de los fundamentos técnicos del voleibol se realice de una manera progresiva y con una metodología dinámica que evite que los niños se puedan aburrir en la realización de los ejercicios.
- Reconocer que la fundamentación técnica básica hace parte esencial de un proceso de entrenamiento que dará como resultado deportistas de alto rendimiento.

9. REFERENCIAS

- Baldallo M., Steele S. (2011). *Somatotipo y deporte*.
<http://www.efdeportes.com/efd154/somatotipo-y-deporte.htm>
- Bellendier J. (2011). *El biotipo en el voleibol masculino*.
<http://www.efdeportes.com/efd40/biotipo.htm>
- Betancourt M., Lacosier R., Reyes A., y Proenza C. (2010). *Juegos predeportivos para el desarrollo de la preparación técnico táctica en la iniciación al voleibol categoría pioneril 9 y 10 años para ambos sexos en el combinado deportivo Juruquey, Bella Vista*.
<http://www.efdeportes.com/efd151/juegos-predeportivos-en-la-iniciacion-al-voleibol.htm>
- Código de la Infancia y la Adolescencia, Ley 1098 del 2006.
http://www.oei.es/quipu/colombia/codigo_infancia.pdf
- Delgado C. (2013). *Fomento de la práctica del volleyball para el desarrollo físico y psíquico en los estudiantes de la educación básica de la escuela fiscal Pedro Moncayo no 82 del cantón Montecristi. Año (2013)*.
- Drauchke K., Schulz A., Utz M., Kroger C. (2002). *El entrenador de voleibol*, Editorial Paidotribo ISBN 9788480191012
- El voleibol en la enseñanza secundaria
http://www.sierradesanpedro.org/1_externo/dep/edufis/contenidos/voley/reglamento.html
- Farfán E. (2009). *Efectos de un programa de juegos predeportivos de voleibol en el desarrollo de las capacidades físicas de un grupo de niños y niñas de la ciudad del Carmen (México)*
<http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/4868/1/18655294.pdf>
- Giménez F., Castillo E. (2001). *La enseñanza del deporte durante la fase de iniciación deportiva. Revista digital: Lecturas: Educación física y deporte*.
<http://www.efdeportes.com/efd31/id.htm>

Hernández B. (2012). *Metodología para el trabajo de los profesores de educación física con la motricidad fina en función de la ejecución de fundamentos técnicos del voleibol en noveno grado. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”*

<http://monografias.umcc.cu/monos/2012/Facultad%20de%20Cultura%20Fisica/mo12164.pdf>

Historia del voleibol en Colombia (2010). *Voleibol*

<http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/bogotanitos/recreacion/voleibol>

Kliegman R., Jenson H., Stanton B., Richard E., Behrman R. *Nelson tratado de pediatría 18ª edición* pág. 57 a 64.

Liga vallecaucana de voleibol, consultada el (30 de marzo del 2015)

<http://www.oocities.org/voleibolvalle/laliga/liga1.htm>

Martínez J., Urdampilleta A., Guerrero J., Barrios V. (2011). *El somatotipo-morfología en los deportistas. ¿Cómo se calcula? ¿Cuáles son las referencias internacionales para comparar con nuestros deportistas?*

<http://www.efdeportes.com/efd159/el-somatotipo-morfologia-en-los-deportistas.htm>

Muchaga L., Doménech V., Tierra J. Pintado P. Cervera L. *Reglamento nacional de minivoley*

http://www.pequevoley.com/pdf/reglamento_nacional_de_minivoley.pdf

Núñez M. (2011). *El carácter complejo en el entrenamiento de voleibol y sus premisas en la iniciación deportiva.*

<http://www.efdeportes.com/efd160/el-caracter-complejo-del-voleibol.htm>

Red Nacional de Recreación, Ley 181 de 1995

<http://www.redcreacion.org/documentos/ley181.htm>

Régimen Legal de Bogotá D.C (1991). *Constitución Política de Colombia.*

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=4125>

Roberto V. (2003). *Sobre la edad apropiada para el comienzo de la práctica deportiva.*

<http://www.efdeportes.com/efd57/edad2.htm>

Rodríguez A. (2008). *Propuesta metodológica de ejercicios para el trabajo de las capacidades*

coordinativas en edades tempranas en el voleibol.

<http://www.efdeportes.com/efd127/ejercicios-para-el-trabajo-de-las-capacidades-coordinativas-en-el-voleibol.htm>

Rodríguez P., Moreno J. (1995). *Importancia de la iniciación deportiva en el ámbito escolar sistematización del proceso de formación deportiva.*

<http://www.um.es/univefd/deporte.pdf>

Sánchez H., Goire L. (2011). *Glosario de términos deportivos: voleibol*

<http://www.efdeportes.com/efd156/glosario-de-terminos-deportivos-voleibol.htm>

Santos J., Molina J. *Táctica del Voleibol*

<http://www.pequevoley.com/pdf/tactica.pdf>

Voleibol- bloque técnico

<http://professor-educacao-fisica.f1cf.com.br/es/physical-education-training-158-voleibol-lock.html>