

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El inicio de la enseñanza del vóleybol en la escuela.

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda  
Especialidad Profesional en Educación Física.

Autor.

Hermes García Rosas

TUMBES – PERÚ

2019

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El inicio de la enseñanza del vóleybol en la escuela.

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido  
y forma.

Hermes García Rosas. (Autor)  
Dr. Segundo Alburquerque Silva. (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

Voces del Jurado  
**ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO**

En Tumbes, a los veintidós días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador designado, según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Raúl Sunción Ynfante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "El inicio de la enseñanza del voleibol en la escuela", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor **Hermes García Rosas**.

A las NOBUE horas CINCUENTA minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BUENO.

Por tanto, **Hermes García Rosas**, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las DIEZ horas con VEINTE minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

  
Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo.  
Presidente del Jurado

  
Dr. Raúl Sunción Ynfante.  
Secretario del Jurado

  
Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima  
Vocal del Jurado

## **DEDICATORIA**

- *A Dios por protegerme ante los peligros, ser un buen ejemplo de maestro para mí.*
- *A mis queridos padres y a mi esposa que me dan la fuerza necesaria para seguir adelante y a mis queridos hermanos por su apoyo incondicional.*

## ÍNDICE

**DEDICATORIA**

**RESUMEN**

**INTRODUCCIÓN**

### **CAPÍTULO I**

#### **INICIACIÓN DEPORTIVA**

1.1 Iniciación Deportiva	9
1.1.1 Finalidades de la iniciación deportiva	9
1.1.2 Perfeccionamiento y progreso en la ejecución	10
1.1.3 Los defensores de una educación física genérica previa	11

### **CAPÍTULO II**

#### **EL VÓLEIBOL EN LA ESCUELA**

2.1 El Mini Vóleibol	13
2.1.1 Fundamentación del Mini vóleibol	13
2.1.2 Etapas del mini vóleibol en la escuela	16
2.1.3 Aspectos a tener en cuenta en el desarrollo del alumno	17
2.1.3.1 En la técnica individual	18
2.1.3.2 Pase de arriba, vertical y al frente	19
2.1.3.3 Pase de abajo al frente	25
2.1.3.4 Pase de arriba en suspensión	34
2.1.3.5 Pase de arriba hacia atrás	35
2.1.3.6 Pase de abajo hacia atrás	39

### **CAPÍTULO III**

**CONCLUSIONES.** 47

**REFERENCIAS CITADAS** 49

## RESUMEN

El presente trabajo académico se desarrolla en el campo de la educación, específicamente aborda el tema del vóley; porque como y cuando iniciar el vóley en la escuela tiene como propósito mejorar la enseñanza de una de las disciplinas más importantes dentro de la práctica de los deportes en nuestra ciudad, en la provincia, regiones, el país y el mundo, visto la preparación de docentes a través de las Universidades ayudan a descubrir la edad más importante para la enseñanza del vóley con la mejor metodología de la enseñanza para el aprendizaje en el área de Educación Física en la disciplina del voleibol siendo su inicio en la edad escolar en el nivel primaria como la iniciación deportiva encontrando el mini vóley para iniciar con la practica pre deportiva y así perfeccionar poco a poco con la practica en categorías de menores con los entrenamiento o preparación desde los fundamentos más importantes hasta llegar a trabajar con sistemas de entrenamiento deportivo de acuerdo las necesidades de los niños y niñas que practican este deporte mejorando su emociones, su trabajo psicomotor de acuerdo a las exigencias físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que necesita este deporte pensando en llegar ser los mejores del mundo en el vóley

**Palabras Clave:** Sistemas de entrenamiento, técnica, táctica.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación está de acuerdo con las exigencias en el Programa de Titulación de la Escuela de Educación Física, con los requerimientos o reglamentos que exige el programa, por ello ponemos a vuestra disposición la monografía titulada: **“EL INICIO DE LA ENSEÑANZA DEL VÓLEIBOL EN LA ESCUELA”**

El presente trabajo constituye una primera experiencia en el Programa de Educación Física en Tecnología Educativa, es el resultado de un arduo y constante esfuerzo académico. A la vez deseamos que sirva de aporte para quienes deseen continuar con un estudio de esta magnitud.

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL**: Comprender la importancia de la enseñanza del vóley en la escuela; asimismo, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**: 1. Entender el papel la iniciación deportiva, también 2. Conocer el marco conceptual del voleibol

## CAPÍTULO I

### INICIACION DEPORTIVA

#### **1.1 Iniciación Deportiva:**

“Si bien, es un concepto ampliamente definido y en el que el común denominador lo constituye aceptar que es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva, "Tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes” (muchosensayos, s.f)

¿A qué tipo de deporte nos referimos?

“Funciones hacia las que se puede orientar la iniciación deportiva:

**El deporte recreativo.** Aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.

**El deporte competitivo.** Es decir, aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo”.(muchosensayos, s.f)

**El deporte educativo.** “Es decir, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.

**El deporte salud.** Cuyo objetivo fundamental es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de salud.

La práctica deportiva educativa, favorece estilos de vida saludables, aumenta las posibilidades de opción y elección por parte de los niños, partiendo y acrecentando las fortalezas de éstos y manteniendo un alto poder de atracción y retención”. (muchosensayos, s.f)

#### **1.1.1 FINALIDADES DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA:**



**Aumento del número de participantes del deporte de base:** “Permitir que el tamaño de la base deportiva de la población se incremente, como presupuesto fundamental para el desarrollo de las distintas vertientes del deporte que se orientan hacia la calidad de vida, la recreación y la formación deportiva.

**Ampliación del acervo motor de habilidades motrices deportivas:** El deporte permite y pretende que los alumnos que se inician en una o varias prácticas deportivas consigan un amplio dominio del conjunto de habilidades y destrezas que conformen las actividades elegidas. En efecto, las limitaciones de la educación física (horario, grupos heterogéneos, etc.) impiden un aprendizaje motor amplio de cada deporte. El deporte fuera del horario escolar no se ve limitado por estas condiciones y puede ampliar los conocimientos de los debutantes”. (Desarrollo de una base motora o tronco común). (muchosensayos, s.f)

#### 1.1.2 PERFECCIONAMIENTO Y PROGRESO EN LA EJECUCIÓN:

“Las exigencias, voluntariamente aceptadas por los principiantes, llevan a que constantemente flote en el ambiente una idea de progreso de perfección individual y colectiva. La búsqueda de la superación deportiva constituye uno de las pretensiones del practicante y, consecuentemente, constituye una de las finalidades del deporte de iniciación”. (muchosensayos, s.f)

**Disposición para el rendimiento:** la idea de ser más productivo, útil, de buscar el máximo nivel personal es compatible con la de destacar y competir con los demás abrigando esperanzas de triunfo. Ésta puede ser una de las posibles opciones del deporte infantil y juvenil y por tanto, cuando esto sea así, la inclinación hacia una vía selectiva es legítima y aceptable. Para así, poder medirse en lo individual y en lo colectivo.

**Favorecer la socialización: cooperación-integración:** “La **cooperación** es una de las principales características del trabajo en grupo. Los participantes se aúnan en la consecución de algo que es de interés común. La libertad (opcionalidad) que plantea el deporte educativo estimula y desarrolla la entrega individual para la consecución de una meta colectiva. La integración se produce cuando el alumno es plenamente participe y favorecedor de la

dinámica del grupo. Favorecer la dinámica significa, ya no sólo participar del grupo, sino también actuar como impulsor de la dinámica del equipo. Actuando como protagonista voluntario y comprometido y promoviendo el espíritu solidario”. (muchosensayos, s.f)

**Lograr la emancipación y autonomía:** “La emancipación supone salir de la sujeción en la que esta habitualmente el niño/a; obviamente, el último valor que encierra la autonomía es la independencia. El alumno se desenvuelve por sí mismo con gran madurez. Las situaciones que genera la práctica deportiva exigen y fomenta esta capacidad; en múltiples ocasiones observamos como los niños/as funcionan o se esfuerzan en independizarse de padres y entrenadores para desenvolverse con absoluta independencia. La familiarización con el entorno, el dominio de los contenidos del deporte facilita en buena medida esta facultad. Y más aún del permanente desafío de tomar decisiones para resolver problemas que se presentan, tanto en forma individual como colectiva”.(muchosensayos, s.f)

**Orientación y adaptación deportiva:** “La orientación deportiva se refiere, por un lado, orientar a los practicantes hacia la práctica más adecuada a sus características, con el objeto de obtener una reciproca satisfacción (a nivel personal y en cuanto a rendimiento grupal o institucional) y además, proporcionar un conocimiento deportivo profundo con consecuencias favorables en los hábitos de adulto”. (muchosensayos, s.f)

**Distintas tendencias:** “Dentro de las tendencias actuales que han analizado el proceso de iniciación deportiva, existe un variado mosaico de opiniones. En líneas generales, dichas tendencias se mueven en un "continuum" que va desde promover una educación física genérica y previa al contacto con el deporte, hasta la postura opuesta, es decir, la defensa de una especialización deportiva específica, pasando por una postura ecléctica que se situaría en postular una práctica polideportiva generalizada”. (muchosensayos, s.f)

### **1.1.3 LOS DEFENSORES DE UNA EDUCACIÓN FÍSICA GENÉRICA PREVIA:**

“Muchos especialistas piensan que una preparación deportiva debe fundamentarse en una educación física general. Utilizando como argumento los siguientes razonamientos:

- No a los esfuerzos deportivos prematuros.
- No a la especialización deportiva prematura.
- Polivalencia en la preparación deportiva.

En los dominios intelectuales, se trata de lograr, en primer lugar, una cultura general que facilite todas las adaptaciones y permita la libre elección de una buena especialización. Quién sostiene que, para asegurar el equilibrio y el desarrollo adecuado del niño, es necesario brindarle una formación corporal de base: antes de los 14 años, lo esencial es el desarrollo de las funciones psicomotrices "El concepto de deporte carece de significación antes de los 9 años, la supuesta iniciación deportiva dirigida a niños de 6 a 9 años es sólo una caricatura de la actividad adulta, expresada a veces como un condicionamiento gestual precoz". (muchosensayos, s.f)

## CAPÍTULO II

### EL VÓLEIBOL EN LA ESCUELA

#### **2.1. El Mini Vóleibol:**

**2.1.1 FUNDAMENTACIÓN DEL MINI VÓLEIBOL:** “¿por qué enseñar vóleibol en la escuela? es sin duda la pregunta a la cual todos debemos tener la respuesta, que nos permita mantener los objetivos claros y el grado de motivación adecuado, garantizando que recorreremos el camino porque estamos convencidos que los frutos serán muy buenos, y lograremos tener un niño con una capacidad de movimiento optima, para que pueda desenvolverse en la vida con salud”.(wilder-voleibolsporti, s.f)

“Nosotros debemos tener muy claro que la necesidad de movimiento del niño debe ser satisfecha, no solamente por darle el gusto, sino también por los innumerables beneficios que ese movimiento significa, y lógicamente cada movimiento tiene un grado de calidad y complejidad, y es nuestra obligación como docentes elegir aquel que por su riqueza podamos considerarlo el mejor o por lo menos uno de los mejores, y el mini vóleibol o bien el vóleibol son sin lugar a duda un medio impresionante de fino movimiento para el alumno.

Con la seguridad que la edad que oscila entre los 9 y 10 años es la ideal para el aprendizaje de técnicas deportivas, basadas en experiencias de movimientos anteriores, tomamos al mini voleibol como el camino ideal para el enriquecimiento motor del alumno”(wilder-voleibolsporti, s.f):

“Podemos definir al vóleybol como un deporte de situación porque requiere gran capacidad de adaptación a situaciones que se modifican continuamente, y a menudo en tiempos brevísimos. El concepto de movimiento que caracteriza un deporte de este tipo no puede por lo tanto estar restringido únicamente a los gestos técnicos, como es posible para algunas especialidades del atletismo (carreras, saltos etc.) o para la natación. Un concepto adecuado de movimiento en los deportes de situación debe en efecto considerar el acto motor como una respuesta de adaptación a los estímulos que el ser viviente recibe del ambiente y en base a los cuales elabora un programa. El movimiento, entendido como una acción motora de adaptación a situaciones ambientales, se puede entonces considerar como dependiente de la cooperación de tres sistemas funcionales” (wilder-voleibolsporti, s.f):

1. “Sistema perceptivo (recepción y análisis de los estímulos)
2. Sistema de elaboración táctica o sistema táctico
3. Sistema efector neuromuscular

De los tres sistemas el único visible y valorable desde el exterior es el efector neuromuscular, y esto explica la mayor atención que suele dársele en el entrenamiento (desarrollo de la fuerza, la velocidad, de la resistencia, etc.,) mientras se descuida por lo general el desarrollo de los sistemas perceptivos y de elaboración táctica, que representan a su vez el componente invisible del movimiento”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

SISTEMA	ELABORACIÓN	SISTEMA
PERCEPTIVO	TÁCTICA	EFECTOR

Con estas premisas es posible clasificar a los deportes según el empeño en cada uno de los tres sistemas:

1. “Deportes con predominancia del 1º y 2º sistema (ajedrez) es decir que se recibe el estímulo (en este caso es observar el movimiento de pieza del rival) y se elabora la respuesta que es otro movimiento de piezas luego de un gran trabajo de elaboración táctica, pero el 3º paso es casi nulo ya que solamente se mueven con la mano la pieza.
2. Deportes con predominancia del 3º sistema (pruebas de atletismo, natación, levantamiento de pesas) en donde la elaboración táctica es casi nula, ya que

se limita al estímulo que indica el inicio de la prueba y luego viene la respuesta puramente física

3. Deportes en lo que son empleados los tres sistemas (juegos deportivos), en donde los tres sistemas actúan con un grado de importancia similar, lo que transforma al deporte en un movimiento mucho más rico y provechoso para el que lo practique”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

“Es por ello que entendemos que el mini voleibol es el medio ideal para educar al niño en nuestras clases de educación física, y si agregamos también que es un deporte colectivo con una exigencia competitiva en el período inicial, lo que permite el ingreso de todos sin excepción a su práctica, terminamos de entender el porqué de nuestra elección”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

Basados en ese concepto tenemos que tener en claro la necesidad de desarrollar determinadas capacidades: como, por ejemplo

- 1) Capacidad de combinar movimientos:** “Esta capacidad permite conectar habilidades motoras automatizadas, por ejemplo: carrera/salto o saltar/golpear o correr/frenarse/golpear, como podemos ver todo esto es fundamental para la práctica del vóleibol, y tiene la mayor dificultad del agregado de la coordinación de distintas partes del cuerpo denominadas segmentarias (brazos), por ejemplo, para realizar el remate”. (wilder-voleibolsporti, s.f)
- 2) Capacidad espacio temporal:** “Que es la que permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, esta se puede realizar con la presencia de elementos o sin ellos, si los trasladamos al voleibol nos estamos refiriendo a la forma correcta de mover el cuerpo en la cancha, en referencia a sus compañeros, las líneas, la red etc., y si lo pensamos con la presencia de un elemento en el vóleibol le tenemos que agregar la pelota”. (wilder-voleibolsporti, s.f)
- 3) Capacidad de diferenciación cinestésica:** “Es la capacidad de controlar los parámetros dinámicos que nos permiten reconocer y por lo tanto utilizar determinadas posturas corporales necesarias para la práctica del voleibol o de cualquier deporte, saber cómo esta nuestro cuerpo o parte de él nos permitirá realizar determinadas técnicas en forma correcta (por ejemplo, saber si estamos

en una posición baja para defender o si tenemos la mano abierta para golpear la pelota”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

- 4) **Capacidad de equilibrio:** “Como su nombre lo dice es la capacidad de mantener el cuerpo en una postura equilibrada, indispensable para el vóleybol para cualquier gesto técnico del vóleybol, incluso el equilibrio dinámico que es muy importante en el bloqueo, remate, pelotas recuperadas en caídas.
- 5) **Capacidad de reacción:** Son las reacciones a determinados estímulos, ya sean conocidos como puede ser ante un saque rival, o desconocidos como puede ser ante un rebote”. (wilder-voleibolsporti, s.f)
- 6) **Capacidad rítmica:** “Es la capacidad de adaptarse a los ritmos externos y adaptarse a ellos, en el voleibol se puede ver en aquellos jugadores que deben realizar un paso caminando a buscar una pelota y luego salir rápidamente a atacar, o por el contrario acelerar a defender un ataque y luego trotar para una asistencia de nuestro ataque”.(wilder-voleibolsporti, s.f)
- 7) **Capacidad de transformar los movimientos:** “Indispensable para el juego del voleibol, como puede darse en un jugador que inicia una carrera de ataque y luego ante la pelota que llega mal, realizar otro movimiento para pasarla como puede ser un pase de abajo o arriba y hasta una caída, se encuentra directamente relacionada con la capacidad de reacción”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

A modo de ejemplo podemos decir:

- 1) “Trote libre y ante estímulo visual o auditivo realizar otros movimientos como pueden ser saltar, picar a un lugar predeterminado, realizar una media luna etc.
- 2) En parejas desplazarse lateralmente, pasándose la pelota con las dos manos (pase de pecho de basquetbol), uno de los dos en forma imprevista y reiterada cambiará el pase de pecho por pases con el pie o la cabeza, los que el compañero deberá imitar.
- 3) Jugar en parejas al espejo, es decir uno realiza movimientos y el compañero lo debe imitar”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

### **2.1.2 ETAPAS DEL MINI VOLEIBOL EN LA ESCUELA:**

Primera Etapa: correspondiente al cuarto grado de primaria

1. “Lograr la atención y el interés del niño
2. Mejorar las diferentes valencias motrices
3. Entrenar no solamente el sistema de ejecución, sino también el de percepción y análisis
4. Golpe de arriba vertical y de frente
5. Golpe de abajo al frente
6. Juego uno contra uno aplicando todos los fundamentos antes nombrados

Segunda Etapa: correspondiente al quinto grado de primaria

1. Mejorar las distintas valencias motrices (resistencia, velocidad y fuerza)
2. Pase de arriba en suspensión y hacia atrás.
3. Saque básico.
4. Golpe de abajo hacia atrás.
5. Saque tenis
6. Dominio de los perfiles
7. Juego dos contra dos y tres contra tres.

Tercera Etapa: correspondiente al sexto grado de primaria

1. Incrementar los trabajos de fuerza en general
2. Intensificar el trabajo de velocidad de reacción.
3. Incrementar la movilidad de piernas.
4. Destrezas básicas (rol adelante y atrás, media luna y vertical de manos)
5. Remate.
6. Juego cuatro contra cuatro con formación 2-2”. (wilder-voleibolSPORTI, s.f)

**2.1.3 ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN EL DESARROLLO DEL ALUMNO EN LA METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO EN EL NIÑO**

- 1- “La técnica adquiere cada día más importancia, pero visto como un instrumento del mini vóleybol o del vóleybol, pero nunca como un fin en sí mismo, se es jugador de vóleybol y no un realizador de técnicas individuales y aisladas de un deporte, en este caso el vóleybol.
- 2- En las etapas adelantadas del mini vóleybol, los driles deberán mantener el espíritu del juego.



- 3- Los ejercicios de repetición permiten la autocorrección inmediata, por ejemplo 5 o 6 repeticiones, depende del ejercicio que se esté realizando.
- 4- El elemento más importante del aprendizaje es el "feed back", que no es otra cosa que la información de lo que realicé, por eso son muy importantes los ejercicios de repetición.
- 5- Los chicos deben centrar su aprendizaje en el juego, y no en la metodología.
- 6- Buenas imágenes son mejores que las palabras, por ejemplo, alguien que jamás vio un remate no estará en condiciones de hacerlo si el profesor solo se lo explica y nunca tiene la oportunidad de verlo.
- 7- Demasiada información es peor que ninguna, porque no se puede prestar la atención a todo al mismo tiempo.
- 8- El profesor que al corregir un gesto técnico le da importancia a todo por igual no le da importancia a nada, o sea que no se puede corregir todo junto, el jugador de cada tres indicaciones solo logra procesar asimilándola a una sola de las tres.
- 9- Las progresiones deberán tener un número limitado.
- 10- La memoria de respuesta técnica es dependiente de cada situación, por ejemplo, pasar de abajo en parejas no significa entrenar recepción, recordemos que buscamos que jueguen al vóleybol y no que sean realizadores de técnicas de vóleybol". (wilder-voleibolsporti, s.f)

### **2.1.3.1 EN LA TÉCNICA INDIVIDUAL:**

- 1- “Debemos diferenciar cada técnica individual, y conocerlas profundamente, y no confundir por ejemplo recepción con defensa.
- 2- Saber claramente cuando se utiliza cada técnica y no dejar que una invada el campo de la otra, por ejemplo, el pase de abajo con el pase de arriba.
- 3- Reconocer en cada técnica los aspectos que determinan en cada situación, por ejemplo, mantener los brazos extendidos en el pase de abajo, aunque cada entrenador piense diferente con respecto a la toma de las manos en el pase de abajo.
- 4- Reconocer el problema principal de cada alumno y dedicarle mayor atención a dicho problema.

- 5- Los errores no son siempre "errores técnicos o de desconcentración", otros factores pueden influir, tales como:
- El niño que se encuentra en un proceso de desarrollo físico muy violento
  - La creatividad confundida con hacer cualquier cosa, tanto de parte del alumno o del profesor que plantea la ejercitación.
  - Error productos de la confusión, por ejemplo, dos jugadores que no saben de quien es cada pelota
  - Error por carencias físicas, por ejemplo, un jugador muy bajo que no ataca la pelota arriba y atrás de la misma.
- 6- No crear inseguridad, remarcando permanentemente los errores.
- 7- En el juego se les debe indicar a los alumnos lo que deben hacer, y no lo que no deben hacer, por ejemplo "no tires el saque afuera", en lugar de "golpea la pelota con la mano firme".
- 8- No dar nuestras indicaciones en términos ideales, porque pueden llevar al descreimiento al no obtener el alumno un resultado positivo inmediato, por ejemplo "si tienes el pie contrario adelantado, a la mano con que golpeas la pelota en el saque, seguro que entra.
- 9- No es cierto que al enseñar las caídas en los chicos se pierde desplazamiento, cada gesto técnico en su lugar, además no debemos desperdiciar las edades ideales para la enseñanza de las destrezas.
- 10- Saber claramente cuando se debe intervenir en la clase, para no desperdiciar oportunidades de corrección, pero tampoco frenarla permanentemente porque terminan sin escucharnos.
- 11- Un concepto primordial del aprendizaje motor es que los alumnos poseen una capacidad finita para procesar información, por lo tanto, se facilitará el aprendizaje minimizando la cantidad de información que se les presenta, si se les brinda una gran cantidad de detalles todos al mismo tiempo, los niños simplemente no recordarán la mayoría de ellos.
- 12- Manejarnos con claves, que no son otras cosas que instrucciones concisas.

Primera Etapa: correspondiente al cuarto grado de primaria

1. Lograr la atención y el interés del niño
2. Mejorar las diferentes valencias motrices

3. Entrenar no solamente el sistema de ejecución, sino también el de percepción y análisis
4. Golpe de arriba vertical y de frente
5. Golpe de abajo al frente
6. Juego uno contra uno aplicando todos los fundamentos antes nombrados”  
(wilder-voleibolporti, s.f)

### **2.1.3.2 PASE DE ARRIBA, VERTICAL Y AL FRENTE:**

“El pase de arriba está directamente relacionado con el armado, seguramente por ser la mayoría de estos realizados con pase de arriba, pero debemos realizar una clara distinción entre el armado y el pase de arriba. El armado es la habilidad táctica y técnica de colocar el balón en un lugar determinado en el que un compañero de equipo pueda iniciar un ataque, pero incluir un número indefinido de técnicas como el pase de abajo, de arriba, toque con nudillos de una mano, dedos de una mano etc.

El pase de arriba es la técnica más utilizada en el armado, pero también puede utilizarse para otros fines, como por ejemplo para pasar el balón al otro campo, para cubrir balones colocados, para atacar (y más aún en mini vóleybol como podremos ver luego) para defender con la elasticidad que brindan las nuevas reglas etc.

Por lo tanto, cada jugador debe saber efectuar un pase de arriba en forma eficaz, puesto que todos los jugadores ocasionalmente, deberán efectuar armados en los partidos (en buenos niveles de competencia es factor clave en la suma de puntos), los jugadores identificados y entrenados como armadores deberán desarrollar técnicas excepcionales de pase de arriba, junto con otras técnicas de control del balón. Las técnicas del armador deberán ser las más especializadas, con armados en salto, con caídas, hacia atrás, rápidos, comunes, cortos, con pase de abajo y utilizar posturas especializadas y movimientos encubridores.

En definitiva, todos los jugadores (armadores o no) deben dominar el pase de arriba básico y la aplicación más probable.

Entre otras características del pase de arriba podríamos decir que es el elemento o fundamento característico del vóleybol, que exige una regularidad y precisión en

el gesto, que es la conexión más común entre la defensa y el contraataque, que es un elemento de conjunción de la motricidad en general, que es un motor dinámico que pone al alumno frente a complejas exigencias de movimiento, que debe tener una correcta adaptación al reglamento y que es un gesto que exige la participación de todo el cuerpo.

Como podemos ver la importancia del pase de arriba es fundamental dentro del vóleybol, y por supuesto en el mini vóleybol, ya que:

- Permite al niño su ingreso al deporte.
- Por ser un fundamento que todos deben dominar más allá de la futura función que desempeñen, y siendo el mini vóleybol una etapa de no especialización, es ideal el aprendizaje general de todos los niños”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

#### **Técnica del pase de arriba:**

- Los pies y las piernas separadas, ancho de hombros, una más adelantada que la otra.
- El tronco levemente inclinado hacia adelante.
- “Los brazos semi flexionados adelante del cuerpo de tal manera que los codos queden a la altura de la cara.
- Las manos van quebradas hacia atrás, dedos enfrentados, formando entre el índice y el pulgar un triángulo.
- La cabeza dirigida de tal manera que pueda verse la pelota por el interior del triángulo.

Cuando la pelota llega a las manos se produce una amortiguación del impulso que trae la pelota (en los dedos pulgar, índice y mayor) mientras que la acción de equilibrio la dan el anular y el meñique.

Posteriormente se produce una sucesión de estiramientos de las articulaciones de tobillo, rodilla, cadera, hombros, codos y muñecas de la manera que todo el cuerpo participa en la acción total que es el golpe de arriba.

En la mitad de ese recorrido ascendente se toma contacto con la pelota”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

#### **Metodología del golpe de arriba:**

1. “Demostración personal del golpe de arriba, y de no ser posible, por un jugador adelantado, o videos películas etc.,

2. Tomar la pelota sobre la frente en forma correcta (con las dos manos formando una copa, que tenga la forma de la pelota, sin que la palma de las manos la toque, formando un triángulo entre los dedos pulgar e índice), para realizar la corrección entre los compañeros y por supuesto el profesor, los codos a la altura de la cara”. (wilder-voleibolsporti, s.f)
3. “Para incorporar la extensión de brazos y ubicación de la pelota sobre la frente, los ubicamos en parejas uno en posición arrodillado y con la pelota correctamente tomada sobre la frente, realizar la extensión correcta de brazos con una leve oposición del compañero.
4. Lanzar la pelota hacia arriba y ubicarse debajo, tomándola en posición correcta para el golpe de arriba.
5. Ídem 4 pero con pique previo, antes de tomarla. Esta ejercitación es para aprender la correcta ubicación debajo de la pelota.
6. Para dar una idea global del golpe de arriba realizaremos este trabajo para incorporar las piernas, en parejas uno lanza la pelota y el otro toma la posición correcta para el golpe de arriba, incluida la flexión de piernas, partiendo de esa posición extenderse completamente pasando la pelota a su pareja.
7. Iniciaremos entonces el golpe de arriba a la pelota, para lo cual dividiremos el gesto, en parejas uno arrodillado, el otro lanza la pelota y se la devuelve con pase de arriba.
8. En parejas, uno semi flexionado, su compañero le lanza la pelota y el primero la devuelve con pase de dedos, pero realizando una completa extensión del cuerpo, incorporando de esta manera la extensión de piernas.
9. Cada uno se lanza la pelota hacia arriba y realiza el golpe de arriba.
10. De ahora en más se realizarán juegos/ejercitaciones que permitan afianzar el gesto completo y corregirlo”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

**Principales defectos:**

- No golpear la pelota con todos los dedos
- Golpear la pelota con la palma de la mano
- No golpear sobre la frente
- No producir una flexión anterior al contacto con la pelota y una extensión en el momento del mismo

- No ubicarse correctamente debajo y detrás de la pelota.
- No colocar una pierna adelante y otra atrás para mantener el equilibrio
- Golpear corriendo en lugar de correr – detenerse - golpear
- Colocar las piernas cruzadas
- No estar frente a donde se enviará la pelota, pudiendo estar de espalda en caso de ser un pase hacia atrás
- Colocar los pulgares adelante
- Golpear y saltar
- Golpear y luego extender los brazos
- Golpear y luego extender el cuerpo.
- Colocar los codos muy separados.
- Retener el balón
- Golpear con los dedos en punta.
- Perder de vista el balón. (wilder-voleibolporti, s.f)

#### **Formas de corrección:**

“Incorrecta colocación de los pulgares:

- a) Pase de arriba contra la pared, muy cerca para poder mirar las manos y corregirse
- b) Para lo cual el entrenador le hará llevar los mismos hacia los ojos, enfrentando aún más las palmas de las manos hacia adentro
- c) Otro es acostarlo de cúbito dorsal, ofreciéndole resistencia al trabajo de extensión de brazos dejándole caer una pelota pesada sobre las manos, lo cual obligará a llevar hacia atrás los pulgares, esto deberá alternarse con pelotas de vóley común
- d) Golpear el balón solamente con pulgares e índice contra la pared.

Separar las manos después de golpear:

- a. Trabajar sobre "sensaciones opuestas" es decir cruzar las manos después de golpear el balón hasta lograr el término medio correcto.
- b. No extensión total de los brazos:
  - Se corrige primero por medio de la palabra

- c. Sentamos a nuestro alumno frente a la pared y le exigimos que golpee el balón más arriba de una línea trazada a una altura considerable.
- d. No colocar las manos sobre la frente previo al golpe:
  - Indicarles a nuestros alumnos que la pelota debe ser vista a través de una ventanita que forman los pulgares e índice.
  - Golpes bajos y sucesivos sobre la cabeza que no permitan bajar los brazos
  - Aplaudir sobre la frente antes de golpear
- e. Dejar pasar la pelota y que golpee sobre la frente, caso contrario la ubicación era la incorrecta”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

### **Golpear con los brazos extendidos:**

- a. “Esperar con las manos apoyadas en la frente hasta último momento.

No utilización de las piernas:

- a) Obligar al alumno a golpear el balón a distancias exageradas a las cuales no llegará si no emplea correctamente las piernas”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

### **Concepto de antes- durante- después**

**Introducción al armado:** “En el voleibol cada acción forma parte de una secuencia temporal de situaciones para las cuales es siempre posible reconocer, respecto al momento, un antes - un durante - un después, este concepto debe guiar nuestra conducción y construcción del entrenamiento de modo de evitar que las ejercitaciones propongan sistemáticamente solamente lo que sucede "durante" sin considerar que una acción nace de una situación precedente y proseguirá en otra. En el caso del armado: el jugador antes de golpear la pelota debe haber complementado el desplazamiento y haberse colocado frontalmente a la dirección en la cual envía la pelota, el apoyo es asimétrico para asegurar un mayor equilibrio en sentido antero - posterior y el peso es equivalente distribuido entre ambos miembros inferiores. La serie de movimientos elementales y característicos del armado ya fueron desarrollados. La elección del miembro inferior adelantado es generalmente el derecho (pelotas armadas a posición 4 o 3 desde el lado derecho de nuestro campo) pero como es evidente esto varía de acuerdo al lugar del armado y desde la posición del armador.

Las rodillas están semi flexionadas mientras los miembros superiores también semi flexionados con los codos dirigidos hacia afuera y abajo, las manos con dedos abiertos y ligeramente curvados, formando una concavidad adaptada a recibir y envolver la mitad inferior de la pelota.

El durante desde esta posición todo el cuerpo inicia un movimiento de extensión gradual en la dirección en la cual se desea dirigir la pelota, la extensión de los miembros superiores puede seguir a la de los miembros inferiores o acompañarla. Son en particular el índice y el pulgar los que soportan la mayor parte del peso de la pelota, mientras los otros tres dedos son predominantemente direccionales”.  
(wilder-voleibolsporti, s.f)

“El después luego de la expulsión de la pelota, las manos, los brazos y todo el cuerpo completan la extensión hacia adelante y arriba, con un paso hacia adelante de la pierna más atrasada, y como consecuencia de un movimiento natural dado por el propio impulso, para luego recogerse y volver a la posición de origen”.  
(wilder-voleibolsporti, s.f)

### **2.1.3.3 PASE DE ABAJO AL FRENTE:**

“Tanto en el voleibol femenino como en el masculino es el principal de los fundamentos, es uno de los gestos técnicos más nuevos y que más importancia tomó dada la triple función que tiene asignada:

- Como pase en el juego de transición.
- Como recepción del saque.
- Como defensa del ataque.

Su enseñanza debe comenzar desde muy temprano, paralelamente al pase de arriba, pero remarcando también desde el 1º momento que el pase de abajo no debe invadir el campo del pase de arriba (muy común en el vóleibol femenino) especialmente en lo que respecta a la 2º pelota, con lo cual pasaría a convertirse en un elemento negativo para el juego individual y colectivo.

Si se observan detenidamente, veremos que algunos equipos tienen jugadores que utilizan técnica diferente, con variantes en las flexiones de las piernas, posición de los brazos y hasta un distinto movimiento al golpe en sí. Inclusive también hay



diferencias entre los mismos jugadores de un mismo equipo”.(wilder-voleibolsporti, s.f)

### **Técnica básica:**

“Principios técnicos:

"Son aquellos que son de una sola manera y no entran en discusión."

- Pies: uno más adelantado que el otro, con una separación que asegure una buena base de sustentación y a la vez una salida veloz (se estima que dicha separación es igual al ancho de hombro)
- Piernas flexionadas.
  - Cadera baja:
  - Tronco levemente inclinado hacia adelante, y pronunciando "una joroba"
- Los ángulos formados por pantorrilla – muslo - tronco, y tronco - brazos son más o menos iguales, lo que hará que en el momento del impacto los brazos y los cuádriceps estén paralelos.
- Brazos: extendidos, lo más juntos posibles, las muñecas rotando sin exagerar, buscando que los antebrazos queden unidos y formando la mayor superficie plana hacia arriba
- Las manos: una sobre otra, con ambas palmas hacia arriba, y se cierran con los pulgares juntos, sin rigidez, pero lo suficientemente bien como para que no se suelten en el momento del impacto de la pelota
- Las muñecas deben estar a la altura de los brazos sin bajar los dedos, ya que de lo contrario se traba demasiado el movimiento, lo único que se mantiene rígido son los codos.
- A pelota es jugada en el nivel de la cintura y por delante de las rodillas:
- No permitir que el golpe sobrepase el nivel de la cintura.
- La habilidad es conducir la pelota con el tren superior, y no golpearla bruscamente
- Intentar tener la pelota adelante del cuerpo, y de no poder, sacar los brazos y dirigir la pelota con el trabajo de hombros.
- El peso del cuerpo en el momento del golpe, debe estar sustentado en la pierna de adelante”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

### **Metodología:**

- “Fija. Agrega desplazamiento, pero dando tiempo a llegar primero y luego lanzar la pelota.
- Desplazamiento en busca de una pelota en movimiento

La metodología del pase de abajo es muy sencilla y no debe ser complicada por el solo hecho de hacerlo más difícil o sofisticado, enormidad de pasos metodológicos solo causan aburrimiento y seguramente perderemos muchos chicos en los clubes o el interés en las escuelas antes de llegar al último paso metodológico.

- El jugador sentado en el borde de una silla, con los pies uno más adelantado que el otro, el cuerpo levemente inclinado hacia adelante, los brazos extendidos y con las manos tomadas con los pulgares paralelos, realiza el movimiento de pararse - marcar la posición y volver a sentarse.
- El apoyo de los pies debe ser con una abertura natural de 30 a 40 centímetros de distancia.
- La posición de los brazos es fundamental para lograr una superficie de rebote simétrica y plana.
- El balón toca los antebrazos un poco por encima de las muñecas.
- El jugador realiza desde la posición sentado el golpe de abajo solamente con balanceo de brazos, (con pies paralelos y con uno y otro pie adelantado)
- El jugador se levanta y ataca a la pelota no desde muy lejos y el ejecutante repite la secuencia anterior, se levanta, realiza el golpe y vuelve a sentarse, (con pies paralelos, y con uno y otro pie adelantado).
- El entrenador exige siempre que el ejecutante envíe el balón apuntando a la intersección de su nariz y su frente.

Trabajo en parejas: incorporamos paulatinamente los desplazamientos.

- El jugador que ejecuta el movimiento tiene una rodilla en el piso y debe realizar un paso hacia adelante para tomar contacto con el balón que suavemente le lanza el compañero (alternando la pierna adelantada)
- Desde la posición de pie, el compañero lanza el balón para que el ejecutante lo devuelva con pase de abajo.
- Ídem al ejercicio anterior, pero agregando ahora los desplazamientos hacia adelante, izquierda, derecha y atrás.

- Enfrentados, realizan pase de abajo, primero con un pique intermedio y cuando ya esté dominada la técnica con pase directo.
- Uno realiza pase de arriba y el otro pase de abajo.
- Los dos con pase de abajo”. (wilder-voleibolspporti, s.f)

#### **Sincronización del movimiento:**

- “El pase se realizará con los brazos extendidos, al frente y ligeramente oblicuos.
- Se inicia el movimiento de abajo hacia arriba, el mismo parte de los pies, llegando a las piernas.
- Se levanta la cadera, se levanta el tronco, se inicia una elevación de los brazos extendidos (no más allá del ombligo), realizando el golpe entonces con la parte ya mencionada.
- Al golpear todo el peso del cuerpo se sostiene con la pierna de adelante.

En definitiva, es una serie de movimientos sucesivos de abajo hacia arriba (en cadena)”. (wilder-voleibolspporti, s.f)

#### **Análisis de las trayectorias, concepto de antes durante y después:**

- “Siempre debemos anticipar el recorrido, por lo tanto, desde donde - como - donde caerá la pelota, son elementos muy importantes para poder realizar un buen pase de abajo, esto está directamente relacionado con las características del deporte que es un deporte de situación total, y la importancia de saber " leer " (percepción), elaborar la respuesta (respuesta técnica) y ejecutarla correctamente (dar un buen pase de abajo).
- Todo esto se trabaja con pases con desplazamientos previos, con pelotas de diferentes vuelos previos, y recorridos imprevistos y cada vez más complejos.

#### **Errores más comunes:**

1) Antebrazos armados durante el desplazamiento:

Lo que trae aparejada pérdida de velocidad, menos equilibrio y generalmente se produce el contacto con la pelota sin el apoyo del cuerpo.

2) Caderas hacia atrás:

Ello hace que los antebrazos queden perpendicularmente al piso (la pelota por lo tanto no sale hacia arriba) además es imposible controlar la inercia en el momento del golpe, también acarreará la dificultad para reaccionar con

velocidad, habrá un excesivo recorrido de los brazos en relación a la flexión de las piernas.

3) Brazos pegados al cuerpo:

Traerá incomodidad para dirigir la pelota, además los codos obligadamente estarán flexionados, habrá por lo tanto gran posibilidad de doble golpe (ya no como infracción, pero sí como error técnico) y además todos los inconvenientes derivados de no atacar la pelota (movimiento no sincronizado) brusca impulsión de los brazos, etc.).

4) Golpear con las muñecas o con la parte ósea de los brazos:

De hacerlo así habrá imprecisión total en el golpe (generalmente es la consecuencia de otro error, como es sacar la cadera o elevar las manos.)

5) Bajar las muñecas:

Es un error muy común y además fomentado por algunos técnicos, quienes lo recomiendan para obtener la extensión total del codo; el problema es que provoca la rigidez casi total de los hombros y por lo tanto también causa ubicar los brazos casi perpendicularmente al piso; además esto imposibilita la coordinación de la extensión de las piernas- cuerpo y el impulso de los brazos. En definitiva, causa una rigidez exagerada.

6) Juntar los brazos con los codos flexionados: Este error es muy común, su consecuencia más negativa es que el golpe a la pelota se produce con la extensión brusca de los brazos, independizada totalmente del impulso de las piernas, a raíz de esto el jugador pierde peligrosamente el concepto del gesto global, ya que flexiona las piernas y cree que lo está haciendo bien, pero no puede conseguir precisión en la distancia de su envío.

- Se pierde precisión en el golpe.

- No se puede dirigir la pelota con los hombros.

- Se extienden los codos bruscamente y por lo tanto se golpea la pelota sin control.

7) Pasar de abajo cuando hay posibilidad de hacerlo con pase de manos altas.

8) Pasar por debajo de la pelota en vez de pasar por detrás de la misma:

De esa manera la pelota cae sobre el receptor en vez de ir hacia el armador.

9) Buscar la pelota con los brazos:

En lugar de intentar llegar a ello, primero con las piernas y luego golpear con los brazos.

10) Golpear con los brazos paralelos al piso.

11) Golpear sin las flexiones previas y extensiones conjuntas” (wilder-voleibolsporti, s.f)

12) No mirar la pelota en el momento del golpe. (wilder-voleibolsporti, s.f)

### **Aplicación futura:**

“El pase de abajo tendrá en el futuro aplicaciones como gesto de recepción, de defensa o bien de pase intermedio, en la medida que estos sean necesarios los ejercicios de aplicación cambiarán de acuerdo al nivel, por ejemplo:

1. Trabajos de control del balón
2. Precisión
3. Trabajos de movilidad defensiva
4. Son acciones en las que la pelota está alejada, acciones profundas a las que el jugador debe resolver teniendo una buena capacidad motora para jugar la pelota, implican muchos desplazamientos.
5. Trabajo de defensa de remates
6. En los que se entrena el coraje defensivo
7. Trabajos de recepción.
8. Del saque contrario.

Por ejemplo un trabajo de control del balón puede ser en forma sencilla una ejercitación de pase de manos bajas contra la pared, en búsqueda de blancos predeterminados. Uno de movilidad defensiva puede ser una ejercitación en donde el entrenador obliga a desplazarse a un jugador una distancia determinada a buscar una pelota y rápidamente volver a la posición original para buscar otra

Los trabajos de defensa de remate, son aquellos en que los jugadores toman la defensa del remate de un compañero o bien del entrenador en determinadas posiciones de la cancha, con o sin la ayuda del bloqueo.

Y por último los trabajos de recepción, que como su nombre lo indican son aquellos que entrenan la toma del saque contrario”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

### **Los períodos en que deben trabajarse los ítems anteriores:**

“1. y 4. Siempre (control del balón y recepción)

2. Solo con jugadores adelantados (movilidad defensiva)

3. Solo con los jugadores más desarrollados.(defensa de remates)

**EJERCITACIONES: Tenemos que tener muy en claro que el pase de abajo no puede invadir el terreno del pase de arriba y eso debe practicarse**

El profesor o alumnos lanzan la pelota sobre el otro lado de la red y el compañero de acuerdo a donde cae y sus posibilidades de desplazamiento golpean con pase de arriba o de abajo

El dibujo muestra un grupo solo pero deben ser varios, el profesor le envía la pelota a para que este con pase de arriba o de abajo la intente enviar al aro o cualquier otro objetivo, el que pasó busca la pelota y se la da al profesor, el que le dio la pelota al profesor se corre al grupo de los que van a pasar, también se puede hacer con jugadores fijos haciendo series de cinco pelotas seguidas” (wilder-voleibolsporti, s.f)

**JUEGO 1/1:** A “esta altura del proceso se hace indispensable la incorporación de juegos aplicativos de los fundamentos dados que permitan mantener la motivación de los niños en el deporte, y para ello no hay nada mejor que el juego 1/1, en una canchita que armaremos en la zona de ataque de la cancha de voleibol, que tendrá un largo de 3 metros (zona de ataque) por un ancho de 1,5 metros, lo que permite armar 6 u 8 mini canchitas para jugar y permite que 12 niños por vuelta participen ejemplo:

- Juego 1/1 con todos pases de arriba, pudiendo sacar desde adentro de la canchita.
- Juego 1/1 con todos pases de arriba sacando solamente desde afuera de la cancha (en grupos de niños más grandes)
- Juego 1/1 con saque con pase de arriba y la primer pelota de abajo, luego libre.
- Juego 1/1 con saque con pase de arriba y luego todas de abajo.
- Juego 1/1 con saque de arriba y luego siempre uno vertical y luego pasar.
- Juego 1/1 con saque con pase de arriba, pero con un golpe vertical previo.
- Juego 1/1 con saque con pase de arriba y todos los demás realizan un golpe vertical y pasan.

- Y todas las variantes que se nos ocurran, pero nunca iniciaremos el juego con un saque con pase de abajo porque se produce una tendencia a levantar demasiados los brazos”.(wilder-voleibolsporti, s.f)

### **Desarrollo táctico de la etapa:**

“Debemos entender primero que es la táctica en el voleibol mayor, ya que esto nos permitirá captar la diferencia con la táctica del mini voleibol, caso contrario no tendremos elementos de comparación;

Desde el punto de vista del voleibol formal podemos definir la táctica como un grupo de sistemas, ya sea de recepción, defensa, bloqueo etc., que sirven para potenciar las virtudes del equipo, y disimular sus defectos, al igual que para explotar las debilidades del rival y disminuir las posibilidades de desarrollar en el juego sus virtudes;

Podemos recordar innumerables ejemplos de cada uno de ellos.

Ahora, como entendemos la táctica desde el punto de vista del mini voleibol?

Nosotros debemos entender que el deporte es a donde hay que llegar y no desde donde tenemos que partir.

Para iniciar este análisis debemos tener bien en claro determinados puntos que son fundamentales, el primero de ellos es saber que

- a) "Jugar es pensar",
- b) La táctica de la que estamos hablando no es otra cosa que un "movimiento pensante".

Y el objetivo primario es entonces aprender a jugar pensando y movernos en base a un pensamiento.

Sin duda que la táctica en el mini voleibol no está apuntada como elemento indispensable para buscar un triunfo, no es el medio para buscar un fin, es parte de ese fin que no es otra cosa que el desarrollo del jugador. Aplicamos tácticas para aprender las características del juego, para ordenarlo, para relacionarla con la evolución técnica, para tener la base para futuras exigencias, y con la seguridad que al principio la exigencia de su aplicación traerá más problemas que soluciones a los requerimientos del momento.

No ganaremos más juegos de mini voleibol por desarrollar táctica para obtener ese objetivo, quizás hasta perdamos algunos más por insistir en el desarrollo

táctico del niño, pero si tenemos claro lo antes expuesto no habrá inconvenientes, el deporte es a donde tenemos que llegar y a desde donde tenemos que partir”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

“También aplicamos tácticas en el mini voleibol escolar, porque potencializar las virtudes educativas del movimiento (que es en definitiva nuestro instrumento educativo), como ustedes saben el movimiento analizado desde un planteo sencillo se divide en tres fases: percepción/elaboración/ejecución/retroalimentación.

Y de acuerdo a los deportes son de mayor o menor complejidad, en el caso del mini voleibol en donde el grado de compromiso del movimiento es máximo, si además le agregamos una exigencia táctica, sin dudas le hemos incorporado completa y positivamente todo lo necesario a la fase educativa”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

“Primera etapa: en el juego 1/1, que es un método de rápida introducción al juego, no solo para no aburrir con tediosas clases estáticas, (no es mejor profesor aquel que más pasos metodológicos conoce para cada gesto técnico, que termina espantando al niño antes de llegar al último paso, sino aquel que encuentra el camino para combinar el correcto aprendizaje con una motivación permanente. Y se encuentra absolutamente probado que a los chicos entre los 9 y 13 años les gusta la competencia, y según el apunte sobre el "estudio de los factores socioculturales para la práctica del deporte en el niño" al 93% de ellos les encanta competir y dentro de ellos el 90 % lo hacen simplemente porque les gusta y solo el 10 % por que quieren ganar. Y de igual manera con los juegos 2/2, 3/3 y 4/4”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

“Porque es un sistema didáctico y metódico, si se encuentra sustentando en una buena dirección pedagógica y deportiva del entrenador o profesor, porque permite también una continuidad en el juego por la dimensión pequeña de la cancha y su flexibilidad reglamentaria.

Y fundamentalmente porque es imposible separar en el niño el rendimiento del placer, hecho este que es frecuente en los mayores.



Toda competencia en sí no solo no es mala, solo que puede ser bastardeada y no precisamente por los propios chicos, muy por el contrario por los mayores: o acaso no son los mayores los que organizan

- Los torneos en busca del campeón
- Los torneos de rápida eliminación
- Los que los entrenan como mayores
- O no son los padres los que buscan la salvación económica o el lavado de una frustración personal, a través de sus hijos
- Búsqueda del talento
- Comportamiento rígido y autoritario del entrenador” (wilder-voleibolSPORTI, s.f)
- “Aislarlo socialmente por tanta exigencia

Con los fundamentos aprendidos se basan fundamentalmente en una táctica individual que puede surgir como indicación del profesor o en forma espontánea del jugador, que es el simple hecho de lanzar la pelota ya sea en el saque o en el juego, más adelante o más atrás para afectar el toque rival.

Esta simple táctica si la trasladamos al juego formal futuro, la podemos ver desde tres aspectos:

- 1) Desde el punto de vista del que deberá resolverlo, que es la capacidad de percibir/elaborar/ejecutar un movimiento que soluciona la situación planteada, que no es otra cosa que la manera más eficiente de ir en búsqueda de una pelota que caerá adelante o atrás de la posición originaria del jugador, elemento este que es permanente en el juego 1/1, producto del tamaño de la cancha (muy fina y con tres metros de largo). Sin duda que esta situación es permanente en todo el juego ya sea de mini voleibol o bien del voleibol formal)
- 2) Desde el punto de vista del que la plantea el movimiento en acciones futuras, con un grado de complejidad superior, en un ataque a una defensa con las jugadoras ubicadas sobre el fondo de la cancha: este jugador deberá reaccionar rápidamente desde su ubicación lejana (sobre el fondo de la cancha) en búsqueda de una pelota que sorpresivamente caerá sobre la línea de tres metros, nos encontramos que el jugador pasó por una fase de

percepción (cuando se da cuenta que la pelota que el esperaba atrás será enviada mucho más adelante) una de elaboración (cuando se da cuenta que deberá desplazarse hacia adelante a buscarla y decidir si será con pase de arriba o de abajo o con una caída) y una de ejecución (que es la realización del movimiento en forma y tiempo correcta). Todo esto se empieza a aprender en el juego 1/1 del mini voleibol.

- 3) Aprender a anticipar la caída de la pelota, fundamental en el voleibol, ya que es un deporte anti gravital.

Segunda Etapa: correspondiente al quinto año educación primaria

1. Mejorar las distintas valencias motrices (resistencia, velocidad y fuerza)
2. Pase de arriba en suspensión y hacia atrás.
3. Saque básico.
4. Golpe de abajo hacia atrás.
5. Saque tenis
6. Dominio de los perfiles
7. Juego dos contra dos y tres contra tres". (wilder-voleibolSPORTI, s.f)

#### **2.1.3.4 PASE DE ARRIBA EN SUSPENSIÓN:**

“Es el pase que se realiza en el momento que el salto del jugador ya no produce un ascenso del cuerpo del mismo, pero todavía no comenzó a caer, en niveles elevados se utiliza comúnmente para el armado para ganar velocidad y sorpresa en el mismo, y en niveles inferiores se utiliza para tomar aquellas pelotas que sobrepasan la posición del jugador al no tener un correcto desplazamiento, y en niveles iniciales como puedes ser el mini voleibol o bien los juegos uno contra uno hasta el cuatro contra cuatro, el golpe de arriba en suspensión es utilizado como arma de ataque.

#### **Metodología.**

Se debe utilizar una corta metodología, basada fundamentalmente en que cada uno encuentre ese punto exacto del salto en donde el jugador ya no sube más pero no comienza a caer, esta habilidad debe ser trabajada con anterioridad al inicio del aprendizaje del mini vóleibol.

- Auto lanzarse la pelota y tomarla en el punto buscado con las manos como si fuéramos a golpear de arriba.
- Ídem pero el lanzamiento será contra una pared y realizar el ejercicio anterior con el rebote.
- Ídem pero ahora golpeando la pelota
- Un compañero lanza la pelota y el otro devuelve con pase de arriba en suspensión.
- Pase continuo, en parejas, uno en suspensión y el otro a pie firme
- Los dos en suspensión.
- Juego 1/1 sacando con pase de arriba en suspensión.

Es muy importante aprender que solamente se golpea de arriba en suspensión cuando la altura de la pelota lo permite, y que por más que el objetivo de esta práctica sea el entrenamiento del fundamento no se debe realizar si esa condición no está cumplida” (wilder-voleibolsporti, s.f)

**Errores más comunes:**

- “Golpear cuando la pelota llega baja.
  - Golpear cuando el cuerpo todavía sigue subiendo
  - Golpear cuando ya se comenzó a caer del salto.
  - Cualquier otro error común al pase de arriba con respecto a los brazos y manos”.
- (wilder-voleibolsporti, s.f)

**2.1.3.5 PASE DE ARRIBA HACIA ATRÁS:**

“Este pase tiene la característica de realizarse con las manos un poco más altas que lo habitual (en los grandes armadores no se nota la diferencia de altura de las manos), implicando un desplazamiento de la cadera hacia adelante, con los pies ubicados uno más adelante que otro y en forma paralela (salvo que sea en suspensión).

En los niveles iniciales se utiliza como gesto para enviar la pelota a un determinado lugar que por razones de tiempo o vuelo de la pelota el jugador no alcanzó a enfrentar, a buenos niveles es utilizado en el armado como un elemento de sorpresa hacia el bloqueo o defensa rival”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

**Metodología.**

- “Auto lanzarse la pelota y golpear hacia atrás.
- Un compañero nos lanza la pelota y golpeamos hacia atrás
- Juego uno contra uno, con saque con pase de arriba hacia atrás.

Para el nivel en donde nos desarrollamos, lo realizado en golpe de arriba hacia atrás es suficiente, analicemos que para jugar 1/1 este fundamento no es utilizable ya que nunca podremos emplearlo, salvo que obliguemos a sacar con pase de arriba hacia atrás. Por lo tanto los ejercicios de práctica de este fundamento se irán implementando en la medida que se desarrolle la habilidad técnica general y se juegue con por lo menos dos jugadores por lado. Pero por una cuestión de organización didáctica del curso los veremos ahora” (wilder-voleibolsporti, s.f):

- Para qué utilizaremos el pase hacia atrás?
  - 1) “Como armado preparatorio para un ataque desde una posición cercana a la red, hecho este que solo lo haremos en el juego 3/3 con formación uno/dos, con el armador a turno ubicado sobre la derecha de la formación o 4/4 con formación uno/dos/uno.
  - 2) En estas mismas formaciones como recurso para armar pelotas mal recepcionadas.
  - 3) Como recurso para salvar estas pelotas; entonces practicaremos para cada caso:
    - a. Armado hacia atrás: El profesor lanza la pelota hacia el jugador quien deberá con pase hacia atrás intentar encestar en el aro ubicado a su espalda, lo haremos por puntos en forma de competencia.
    - b. Para practicar el armado luego de recepciones medianamente imperfectas, al ejercicio anterior solo tenemos que agregarle desplazamientos, ya sea en forma paralela a la red o separándose de ella, por lo cual haremos el mismo ejercicio anterior con la diferencia que el profesor lanzará la pelota a una distancia hacia adelante o atrás del jugador y luego en la medida que pueda dominar la enseñanza se le enviará la pelota separada de la red para que se desplace – frene - arme hacia atrás:
    - c. En tercetos el jugador del medio pasa hacia atrás, luego de hacerlo gira para enfrentar a quien se la pasó y de esta manera estar preparado para reiniciar el movimiento en el camino inverso

- d. Ídem anterior pero ahora no gira, siempre la pelota le viene del mismo lado y se pasa hacia atrás siempre al mismo lado
- e. Ídem anteriores, pero obligando al jugador del medio a desplazarse para llegar a la pelota, primero siempre hacia adelante y luego también hacia atrás
- f. En parejas realizar auto pase vertical, medio giro, y pasar con golpe de arriba al compañero.
- g. En parejas realizar un auto pase hacia adelante, llegar a donde caerá la pelota, realizar un auto pase vertical, medio giro y pasar con golpe de arriba hacia atrás al compañero, el que hará el mismo movimiento.
- h. El que pasa va en lugar del que arma, el que arma se ubica como objetivo y de allí busca la pelota para ir a la hilera que tiene que entregársela al profesor.

Esto se puede realizar en los dos lados. También se puede realizar con jugadores en posiciones fijas y series de cinco repeticiones antes de desplazarse en los cambios” (wilder-voleibolsporti, s.f)

**Saque básico:**

“Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al jugador aparte de como iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar la pelota al otro lado de la red”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

**Descripción técnica:** (Como se ubica para hacer el movimiento)

- “Parado frente a la red.
- Piernas separadas aproximadamente como el ancho de los hombros, semi flexionadas y con la pierna contraria a la mano que ejecuta el golpe más adelantado.
- El tronco inclinado hacia adelante.
- La pelota sostenida con una mano, llevada hacia el lado del recorrido de la mano con que se realizará el golpe.
- La mano con que se golpeará la pelota estará cerca de la misma.
- Primero se mira del otro lado de la red hacia el campo contrario y luego se concentra la mirada sobre la pelota”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

**Descripción mecánica:**

- “El brazo que golpeará la pelota realiza un balanceo hacia atrás y vuelve extendido a golpear la pelota.
- La pelota es soltada momentos antes del golpe.
- La pelota es golpeada abajo y atrás con la mano firme y ahuecada.
- Al golpe lo acompaña una extensión del cuerpo.
- Luego sigue un adelantamiento de la pierna ubicada atrás, como consecuencia del impulso.
- El peso del cuerpo ubicado en la pierna de atrás se apoya en la pierna de adelante, en el momento del golpe.
- Luego del golpe la pierna de atrás se adelanta acompañando el movimiento”.  
(wilder-voleibolsporti, s.f)

#### **Metodología:**

- “Demostración y explicación.
- En parejas, uno tiene la pelota y su compañero la golpea adoptando la posición definida en la descripción técnico mecánica del golpe.
- Practicar el saque a corta distancia de una pared e ir alejándose progresivamente mientras se realizan todas las correcciones.
- En parejas, separados red de por medio a corta distancia, e ir alejándose hasta llegar al fondo de la cancha”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

#### **Errores más comunes:**

- “No flexionar las piernas.
- No extender las piernas con el golpe.
- Flexionar el brazo del golpe.
- Tener la pelota mal ubicada, es decir no sobre el lado de la mano que va a golpear.
- No acompañar el movimiento con todo el cuerpo.
- No tener el pie contrario a la mano del golpe más adelantado.
- No pasar el peso del cuerpo desde la pierna de atrás hacia la de adelante”.  
(wilder-voleibolsporti, s.f)

#### **Ejercicios de práctica:**

- 1) “En parejas realizar saque básico intentando que caiga sobre la cabeza del compañero, aumentando la distancia en la medida que la ejercitación se vaya logrando
- 2) Saque básico a marcas en la pared, ya sea en forma de círculos o líneas ubicadas a diferentes alturas
- 3) Saque básico a marcas en el piso que están del otro lado de la red
- 4) Para trabajar la idea del saque más largo o más corto, realizarán series de 8 saques a dos marcas en el piso del otro lado de la cancha, uno saca y el compañero le devuelve la pelota hasta que complete la serie
- 5) Postas realizando saque básico a determinadas marcas:  
Saque básico de un lado de la cancha a una marca determinada, si acierta corre busca la pelota y saca desde el otro lado a la otra marca, si también acierta, le pasa la pelota a un compañero de la hilera para que realice el mismo movimiento, la hilera que termine primero gana, si en los saques hacia las marcas erra, deberá intentarlo nuevamente hasta acertar.
- 6) Ejercicios de saque y recepción con las canchitas reducidas, lo que permite practicar el saque básico, la recepción y siempre trabajando con desplazamientos hacia adelante y atrás como estamos trabajando hasta ahora le saca a A, este recibe a B, quien toma la pelota y se la devuelve a C para reiniciar el movimiento
- 7) Ídem anterior, pero le agregamos desplazamiento haciendo que A se traslade desde afuera de los tres metros, para ejercitar el desplazamiento hacia adelante
- 8) Ídem anterior, pero saliendo desde la red, para ejercitar el desplazamiento hacia atrás”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

#### **2.1.3.6 PASE DE ABAJO HACIA ATRÁS:**

“Es pase de abajo hacia atrás es utilizado generalmente en pelotas de emergencia, pelotas que se corren sobre el fondo o uno de los costados de la cancha, en buen nivel y como fundamento de armado es solo utilizado en pelotas de ataque alto y que no permiten el pase de manos altas, es decir que es utilizado generalmente

como un recurso para intentar corregir un error anterior, esto no quiere decir ni remotamente que no deba ser bien aprendido para su correcta utilización.

#### **Descripción técnica:**

- El movimiento de los brazos extendidos es hacia arriba y atrás, y el tronco acompañado por la cabeza hacia atrás.
- Los brazos en perfecta extensión se elevarán articulados en los hombros y golpearán la pelota a la altura de la cara e incluso encima de ella
- La cadera se llevará levemente hacia adelante.
- En la fase final, se podrán semi flexionar los brazos inmediatamente luego del golpe.
- Finalizando la acción con una completa extensión hacia atrás”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

#### **Metodología:**

- “En forma individual, se auto lanza la pelota hacia arriba en forma vertical, y se pasa hacia atrás a un compañero que realiza la misma actividad.
- Juego 1/1 realizando el pase hacia atrás como forma de saque.

#### **Ejercicios de práctica:**

Lo primero que tenemos que entender para que podemos utilizar el pase de abajo hacia atrás: en el juego 1/1 para nada porque tenemos que buscar en distancias tan cortas que llegue a ubicarse de frente, cuando estamos en el 2/2 o con más jugadores se utiliza siempre como pase de emergencia ya sea para recuperar una pelota o para armar un futuro ataque, es decir siempre después de un desplazamiento y por lo tanto luego de encontrarse fundamentado todos los ejercicios deben realizarse después de un movimiento:

- 1) En tercetos A pasa B, éste pasa a C, y C con pase de arriba o abajo la devuelve a A. En el pase de abajo hacia atrás se inicia con este ejercicio antes que con el siguiente, al contrario del pase de arriba porque es más fácil llegar a distancias largas (como es cuando C se la devuelve a A) con un pase de abajo, o ya a esta altura el pase de arriba ya se encuentra más fundamentado y es posible que pueda recorrer esta distancia.
- 2) El jugador del medio siempre pasa hacia atrás con pase de abajo, girando después de cada golpe (es igual al del pase de arriba hacia atrás)



- 3) Ídem 1 y 2 pero forzando movimientos hacia adelante primero y luego hacia atrás
- 4) En parejas auto pase vertical, medio giro y pase hacia atrás.
- 5) En parejas auto pase hacia adelante, desplazarse hacia el lugar donde envió la pelota, realizar un auto pase vertical, medio giro y enviar la pelota al compañero para que inicie el mismo movimiento.
- 6) Desde la red el profesor lanza pelota sobre el fondo de la cancha para que los jugadores corran hacia ella y la devuelvan con pase de abajo hacia atrás.

Este ejercicio se realiza en series de cinco, con posiciones fijas

Este ejercicio se realiza con desplazamientos permanentes de los alumnos

A tira la pelota al fondo de la cancha, donde B la corre y con pase de abajo hacia atrás la envía donde se encuentra C, luego del recorrido: A va donde está B, B donde esta C, y C donde está A.

Este ejercicio se puede realizar en los cuatro sectores de la cancha, dividiendo cada lado en dos partes iguales a la mostrada en el dibujo”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

### **Saque tenis:**

Si bien lo incorporamos como fundamento ahora, recién cuando iniciemos el juego dos contra dos lo podremos incorporar al juego.

### **Características y utilización:**

“Sin duda que el saque tenis tiene un grado de agresividad muy superior al básico, ya sea flotado o con parábola, esto permite una suma de puntos por sets en niveles inferiores y no permitir un control total de la recepción en los niveles más altos, lo que da una mejor oportunidad al bloqueo y a la defensa, hoy en día podemos decir sin temor a equivocarnos que nunca tendremos un gran bloqueo y defensa si no tenemos un gran saque, ya que con la pelota controlada el equipo rival podrá doblegar nuestra defensa, en todos los libros figurará que la escala de niveles a exigir en el saque es primero a) que la pelota ingrese al campo contrario, b) que sea dirigida a un lugar determinado del campo c) que gane en fuerza, estos ítems se van juntando a medida que el nivel crece, pero a bajos niveles la escala es la antes presentada” (wilder-voleibolsporti, s.f)

### **Descripción técnica:**

- “Pies paralelos, enfrentando al lugar donde se sacará, con el cuerpo también.
- El pie contrario a la mano con que se golpea estará más adelantado.
- El peso del cuerpo estará sobre la pierna atrasada.
- La pelota sostenida con una mano, por delante del cuerpo y sobre el lado del brazo con que se golpeará
- El brazo que golpeará la pelota ubicado en posición flexionada atrás y a la altura del hombro.
- Se lanza la pelota con una mano por los siguientes motivos:
  - 1) Si la tiramos con ambas manos el vuelo de la pelota tendrá que ser muy alto para dar tiempo al brazo ejecutor a hacer todo el recorrido hacia atrás y nuevamente hacia adelante y llegar a golpearla en el lugar y en el momento justo.
  - 2) Existe el riesgo de lanzarla sobre la línea media del cuerpo y no sobre el lado del brazo con que se golpeará la pelota causando una inclinación del cuerpo o una flexión del brazo hacia adentro para compensar el error.  
Es decir que agrava las dos causas principales de saque errados que son un mal lanzamiento y un mal golpe, el argumento a favor de lanzar la pelota con las dos manos sería el hecho de encontrarse con niños muy pequeños, siendo la mano muy chica para sostener la pelota con una sola mano, pero esta es excepcional, y en tal situación se podrá estudiar la posibilidad de aplicarlo en este caso puntual, pero con la reglas de mini voleibol, las pelotas más pequeñas, que a una edad tan corta no se saca tenis, lo expuesto en primer término es lo que vale.
- El brazo que golpeará la pelota comienza el recorrido hacia adelante y arriba en busca de la pelota, el otro lanza la pelota al aire instantes antes que el brazo que golpea la encuentre en el lugar de impacto.
- La pelota se golpea en su parte posterior con la mano firme
- Luego del golpe la pierna de atrás acompañando el movimiento, ya que el peso del cuerpo que estaba ubicado sobre la pierna atrasada es trasladado a la pierna adelantada”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

**Metodología:**

- “Explicar brevemente las ventajas del saque tenis flotante (es un saque duro, de trayectoria rasante, curso impredecible, difícil de recepcionar y que podemos llegar a realizarlo bien si antes trabajamos a conciencia la técnica del saque tenis común) se debe recordar a los jugadores que el saque es efectivo únicamente si atraviesa por sobre la red al otro campo.
- Mostrar ejecuciones correctas.
- Cada uno con una pelota, lanzar la pelota al aire y lograr que ésta caiga en forma vertical adelante del hombro del brazo ejecutor y a la altura del pie adelantado.
- Igual pensando en la transferencia del peso de la pierna de atrás hacia el de adelante.
- Realizar todo el movimiento del saque, pero al golpearla simultáneamente frenarla con la otra mano (con la que tenía la pelota)
- Comenzar a sacar a una distancia muy corta.
- Ir alejándose progresivamente” (wilder-voleibolsporti, s.f)

#### **Errores más comunes:**

- “No tener más adelantado el pie contrario a la mano con que se golpea la pelota.
- No arrojar la pelota sobre el plano del hombro correspondiente a la mano con que se golpeará la pelota.
- Lanzarla sobre el medio del cuerpo obligando a inclinarse, o bien flexionar el brazo, este error se disimula con la inclinación, pero trae falta de rendimiento futuro.
- Golpear la pelota delante del cuerpo y lo más alto posible.
- Lanzarla muy alta antes de golpearla, aumentando el margen de error.
- Golpear la pelota con el puño cerrado.
- No enfrentar con los pies y el cuerpo el lugar donde voy a sacar.
- No traspasar el peso del cuerpo desde atrás hacia adelante”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

#### **Ejercicios de corrección:**

“Siempre es más difícil corregir un fundamento técnico afianzado mal hecho, aquellos defectos que se dejan pasar "porque total el saque entra igual" son las causas posteriores de una menor eficiencia, no poder darle flotabilidad al saque,

no poder darle precisión ante saque dirigidos etc., por todo esto es indispensable contar con algunos ejercicios de corrección para cada defecto:

- Uno de los principales defectos y causantes de error es el mal lanzamiento, para ello ubicaremos al jugador en la posición de saque, debiendo caer la pelota delante del pie más atrasado a la altura del pie más adelantado.
- Otro, es la altura del golpe a la pelota, debiendo entonces el jugador realizar el gesto completo, pero al golpear la pelota esta debe ser detenida (sin que alcance a realizar el más mínimo recorrido) por la mano que la lanzó y a la altura adecuada.
- El golpe en sí a la pelota es bueno corregirlo a distancias cortas de la pared, alejándose progresivamente de la pared, en la medida que el golpe gane en eficiencia.
- La corrección permanente, la concentración en las prácticas son pilares de una buena fundamentación.
- En definitiva, los ejercicios de corrección son parte de las progresiones del saque tenis”. (wilder-voleibolsporti, s.f)

### **Ejercicio de práctica:**

“En este nivel el único objetivo es lograr una correcta realización técnica, y que la pelota ingrese en el campo rival con un bajo porcentaje de error, por lo tanto el único ejercicio de entrenamiento es simplemente sacar, solo podemos agregarle algunas variantes físicas tales como sacar y realiza unas vueltas a la cancha, o abdominales etc., solo tenemos que graduar la intensidad y saber que lo principal es el gesto técnico.

- 1) En parejas realizar saque tenis intentando que caiga sobre la cabeza del compañero, aumentando la distancia en la medida que la ejercitación se vaya logrando
- 2) Saque tenis a marcas en la pared, ya sea en forma de círculos o líneas ubicadas a diferentes alturas, aumentando la distancia en la medida que la ejercitación se vaya logrando
- 3) Saque tenis a marcas en el piso que están del otro lado de la red, trabajando con la cancha dividida en varios sectores, para poder hacerlo con muchos grupos

- 4) Para trabajar la idea del saque más largo o más corto, realizarán series de 8 saques a dos marcas en el piso del otro lado de la cancha, uno saca y el compañero le devuelve la pelota hasta que complete la serie
- 6) Ejercicios de saque y recepción con las canchitas reducidas, lo que permite practicar el saque tenis, la recepción y siempre trabajando con desplazamientos hacia adelante y atrás como estamos trabajando hasta ahora.
- 7) Ídem anterior, pero le agregamos desplazamiento haciendo que A se traslade desde afuera de los tres metros, para ejercitar el desplazamiento hacia adelante
- 8) Pero saliendo desde la red, para ejercitar el desplazamiento hacia atrás.
- 9) Saque y recepción en parejas contra la pared, uno saca y el otro toma el rebote con pase de abajo para practicar la recepción, series de cinco”2. (wilder-voleibolsporti, s.f)

## **CONCLUSIONES**

**PRIMERA:** Existe diferencia significativa en las proporciones obtenidas en el Pre-test con el obtenido en el Post-test del Grupo Experimental en la calidad de enseñanza del vóleybol en la Institución Educativa, lo que nos indica que la aplicación de la propuesta del Modelo de enseñanza del vóleybol mejora significativamente la Calidad en la Institución Educativa

**SEGUNDA:** La propuesta del modelo de enseñanza integral de la iniciación al vóleybol constituye una importante forma de práctica para mejorar la calidad de las selecciones de menores de la Institución Educativa..

**TERCERA:** Nuestro estudio ha demostrado que es posible diseñar un modelo de enseñanza en los proyectos institucionales para mejorar la calidad de la enseñanza del vóleybol. La implementación de la propuesta del modelo de enseñanza integral de los Proyectos Educativos Institucionales ha permitido mejorar significativamente la calidad de vóleybol de la Institución Educativa ..

## REFERENCIAS CITADAS

**ALVARADO, Ollarce** (1 997). *Gestión Educativa: Enfoques y Procesos*. Lima: Fondo de Desarrollo Universidad de Lima.

**BARTRA, Francisca**, (1 990). *La sistematización de proyectos en la educación formal*. En: Materiales para la elaboración de proyectos educativos. CISE- PUC. Lima.

**DÍAZ, Hugo**, (1 995): El proyecto educativo: fundamentos, estructura y elaboración. En: Seminario: Dirección de Centros Educativos. "Actualización base del desarrollo". IPAE. Lima.

**EZPELETA, Justa y FURLAN, Alfredo** (compiladores), (1 992). La gestión pedagógica de la escuela. UNESCO/OREALC. Santiago de Chile.

**FARRO Custodio, F.** (2 001). Planeamiento estratégico. 1ª edición, editorial UDEGRAF, Lima – Perú.

**FRIGERIO, Graciela; POGGI, Margarita; TIRAMONTI, Guillermina y AGUERRONDO, Inés**, (1 993) Las instituciones educativas. Cara y Ceca. Troquel Educación. Serie FLACSO-ACCION. Segunda edición. CISE-PUC. Lima.

**GARCÍA, Víctor y MEDINA, Rogelio**, (1 988) Organización y gobierno de Centros Educativos. Grupo Editor Quinto Centenario. Segunda edición. Bogotá.

**GENTO PALACIOS, S.** (1 996). Instituciones Educativas para la calidad total. Editorial La Muralla, Madrid – España.

muchosensayos, (s.f) La Iniciación Deportiva Infantil, muchosensayos, recuperado de: <https://muchosensayos.com/la-iniciacion-deportiva-infantil/>

TAREA, (1 994) El proyecto educativo en la escuela. Curso II (26 de noviembre de 1933 -14 de enero de 1994). Programa de Formación para la gestión de la educación. Lima.

**CERNA LAMAS, JULIO.** Educación Física Lima- Perú.

**ZAPATA, OSCAR A.** Psicopedagogía de la Motricidad.

**FRANCISCO AQUINO.** Editorial TRILLAS – México.

**EDICIÓN CULTURAL.**

**ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES MADRID – ESPAÑA** . Mejoremos nuestro vóleibol

Wilder-voleibolsporti, (s.f)VOLEIBOL PARA EL SEGUNDO Y TERCER CICLO DE LA EDUCACION GENERAL BASICA [Entrada de Blog], wilder-voleibolsporti, recuperado de:<https://wilder-voleibolsportic.blogspot.com/feeds/posts/default>



## EL INICIO DE LA ENSEÑANZA DEL VÓLEIBOL EN LA ESCUELA

INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>26%</b> INDICE DE SIMILITUD	<b>26%</b> FUENTES DE INTERNET	<b>0%</b> PUBLICACIONES	<b>1%</b> TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>www.nalejandria.com</b> Fuente de Internet	<b>19%</b>
<b>2</b>	<b>myslide.es</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>www.captel.com.ar</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>olimpis.com.ar</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>laeducaciondelospequeos.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>www.chasque.net</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words  
Excluir bibliografía Activo