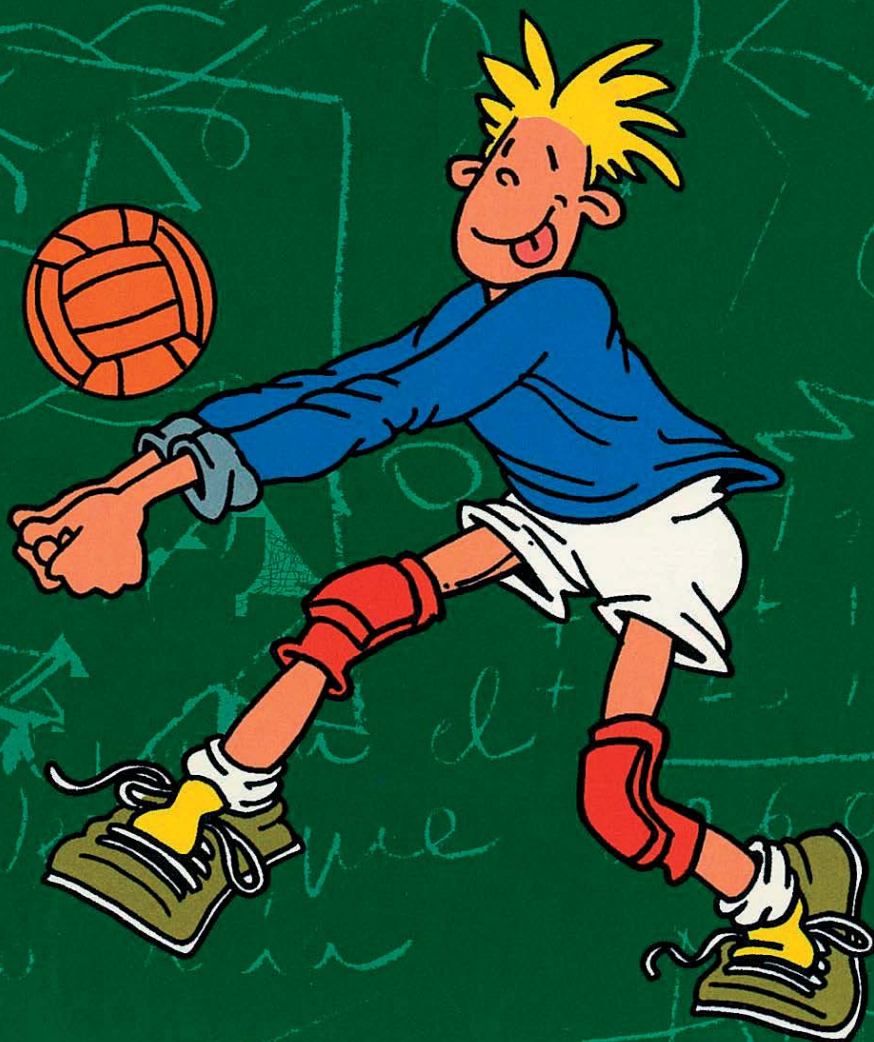


La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos

VOLEIBOL



Ministerio de Educación y Cultura

La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos

VOLEIBOL

Autores:

José Antonio Santos del Campo

Jesús Viciano Ramírez

Miguel Ángel Delgado Noguera



Coordinación:

Leonor Gallardo Guerrero

Ángeles López Rodríguez

Roberto Velázquez Buendía



Ministerio de Educación y Cultura

**Dedicado a la memoria
del voleibolista
Luis García Martínez**



MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA

Secretaría de Estado del Consejo Superior de Deportes

Secretaría General de Educación y Formación Profesional

Federación Española de Voleibol

Edita: Consejo Superior de Deportes

N.I.P.O.: 178-96-008-3

I.S.B.N.: 84-7949-037-3

Depósito legal: M. 26.249-1996

Imprime: Fareso, S. A.

Paseo de la Dirección, 5
28039 Madrid

Prólogo

La mejora de la calidad de la enseñanza está relacionada entre otras cosas con la capacidad de los centros de prolongar su intervención educativa más allá del horario estrictamente lectivo, poniendo al servicio del conjunto de la comunidad escolar todos sus recursos, tanto humanos como materiales. El 'Programa de apertura' que desde el año 1994 viene impulsando el Ministerio de Educación y Ciencia tiene como objetivo ir incorporando a los Colegios e institutos a este proceso innovador.

Toda innovación exige una serie de medidas de apoyo entre las que destacan especialmente la formación de quienes vayan a intervenir en el proyecto y la disponibilidad de materiales didácticos. Y es por ello por lo que el Ministerio de Educación y Ciencia ha puesto en marcha una colección de libros sobre las actividades físico-deportivas, que de hecho son las que mayor presencia tienen dentro de la oferta extraescolar.

Esta colección se fundamenta en la consideración del valor del deporte, en nuestra sociedad como un fenómeno sociocultural de primer orden claramente vinculado al mundo de la educación. Desde esta perspectiva, el contenido de las publicaciones aborda la reflexión acerca de la educación física escolar, del deporte y de las relaciones entre ambos.

Los libros van dirigidos tanto a la instituciones escolares y a las personas responsables de este tipo de actividades en los centros,

como a los restantes sectores de las comunidades educativas con objeto de impulsar y consolidar la práctica de una variada gama de actividades físicas y deportivas que tengan en cuenta su dimensión educativa, saludable y de disfrute. Asimismo, se hace hincapié en estas actividades como vía de potenciar la participación de la comunidad y de fomentar las relaciones con el entorno.

La edición y difusión de estos materiales es fruto de la colaboración entre el Ministerio de Educación y Ciencia, a través de la Secretaría de Estado de Educación y del Consejo Superior de Deportes, y las diversas Federaciones vinculadas con el deporte o actividad que en cada libro se aborda, que han mostrado con su apoyo a esta colección una clara sensibilidad hacia los temas educativos.

El primer libro de la colección establece el marco en el que deberían desarrollarse este tipo de actividades extraescolares y reflexiona acerca de su papel en relación con la educación física escolar. Los restantes volúmenes se corresponden con diferentes modalidades de actividades físico-deportivas, acerca de cada una de las cuales los autores y autoras de los libros dan a conocer las características de la actividad o el deporte que da título a cada material y presentan estrategias para su aprendizaje y práctica a través de las correspondientes etapas.

Las publicaciones pretenden servir de ayuda para la puesta en práctica de las actividades y por ello no sólo exponen los principios teóricos básicos en cada caso, sino que descienden a propuestas concretas de actividades que pueden desarrollarse en los centros. No obstante, es importante resaltar que se trata de propuestas que deben ser interpretadas por los responsables de cada centro y adaptadas a las peculiaridades del alumnado con el que se vaya a trabajar y a las condiciones específicas de cada contexto.

Todos aquellos que han trabajado en esta colección, a quienes el Ministerio de Educación y Ciencias quiere agradecer sinceramente su esfuerzo, lo han hecho desde el convencimiento de que estos libros podrían resultar un apoyo para el desarrollo de las actividades físico-deportivas dentro del 'Programa de apertura de los centros docentes'. Confiamos en que este objetivo se haya realmente alcanzado.

ÍNDICE

Introducción	9
I. EL VOLEIBOL EN EL CONTEXTO ESCOLAR	
1. Historia del voleibol	15
Evolución del voleibol	16
<i>Evolución reglamentaria</i>	18
<i>Evolución técnico-táctica</i>	21
El voleibol en España	26
2. El voleibol: una concepción educativa	29
La integración de los elementos	30
Enseñanza analítica	
<i>versus</i> enseñanza globalizada	33
II. CONTENIDOS DEL DEPORTE	
3. Aspectos reglamentarios	39
<i>El terreno de juego</i>	40
<i>Los jugadores</i>	40
<i>Equipación y material</i>	42
<i>El desarrollo del juego</i>	44
4. Aspectos técnicos y tácticos fundamentales	
del voleibol	47
Aspectos tácticos fundamentales	47
<i>La defensa</i>	49
<i>El ataque</i>	52

Elementos fundamentales de la técnica	60
<i>El saque de abajo</i>	63
<i>El saque de tenis</i>	65
<i>El pase de antebrazos</i>	68
<i>El pase de dedos</i>	71
<i>El remate</i>	75
<i>El bloqueo</i>	78
5. Reglas del juego y contexto escolar	81
<i>El balón</i>	82
<i>La red</i>	82
<i>El campo</i>	83
<i>Los jugadores</i>	86
<i>Los árbitros y el anotador</i>	86
<i>Otras normas de juego</i>	87
<i>Acción punto</i>	90
6. Actitudes y valores en el voleibol	91
Conceptualización de las actitudes y valores	91
Aplicación en la enseñanza del voleibol	96
<i>Actitudes, normas y valores desde</i> <i>los contenidos transversales</i>	98

III. LA ENSEÑANZA DEL DEPORTE

7. Etapas de aprendizaje	107
¿A quién se dirige el proceso de aprendizaje?	108
<i>Proceso de formación del jugador:</i> <i>el modelo deportivo</i>	112
Visión global de las diferentes etapas	121
Estrategias didácticas	124

8. Primera etapa de aprendizaje:	
<i>Juegos por parejas</i>	127
Objetivos	131
Contenidos	132
Ejemplos de actividades integradas	135
Ejemplos de sesiones	139
Aspectos metodológicos	147
Cómo evaluar esta etapa	148
9. Segunda etapa de aprendizaje:	
<i>Juegos entre parejas</i>	151
Objetivos	154
Contenidos	155
Ejemplos de actividades integradas	157
Ejemplos de sesiones	163
Aspectos metodológicos	166
Cómo evaluar esta etapa	168
10. Tercera etapa de aprendizaje:	
<i>Mini 3 × 3</i>	175
Objetivos	177
Contenidos	178
Ejemplos de actividades integradas	181
Ejemplos de sesiones	183
Aspectos metodológicos	186
Cómo evaluar esta etapa	187

IV. RECURSOS

11. Recursos	193
Libros	193
Revistas	195
Audiovisuales	195
Bibliografía básica	196

Introducción

La perspectiva desde la cual está diseñado este material didáctico para la enseñanza del deporte del voleibol nos marca claramente el uso del mismo, que podemos resumir en los siguientes puntos:

De forma clara relacionamos en esta publicación los contenidos de la misma con los objetivos generales de las etapas y con los objetivos generales de área (Educación Física). Por tanto, el contenido de este material posee clara correspondencia con el objetivo primordial en la Educación, es decir, la formación de alumnos y alumnas.

Con esta publicación queremos dotar, desde nuestra perspectiva de la enseñanza de este deporte, al profesorado de un material didáctico importante desde el cual guiar su trabajo. Esta *guía*, por consiguiente, intenta dar herramientas novedosas, cambiar el *chip* de la enseñanza del deporte del voleibol, proporcionando orientaciones de carácter muy práctico al profesorado y, al mismo tiempo, no caer en el dogmatismo (haciendo de estas líneas un recetario de aplicación inmediata).

Es importante, desde nuestra opinión, no tomar estas orientaciones o guías para el profesorado como dictámenes que funcionan siempre. Evidentemente, cada situación es un mundo (centros mejores y peores dotados de infraestructura, diferentes tipos de materiales disponibles, diferentes culturas deportivas, diferentes Seminarios de

Educación Física, diferentes ideologías entre los profesores y profesoras del centro educativo, diversidad del alumnado en número, edades, experiencias previas, etc.) y, de alguna forma, intentamos plasmar esta variabilidad en los ejemplos y en las actividades que se proponen. Pero debemos ser conscientes de que la utilización del deporte del voleibol como vía de formación y, ¿por qué no?, como vía de capacitación hacia el alto rendimiento para jóvenes deportistas debe ir en esta línea de trabajo global, motivacional e integral con respecto a sus elementos y a sus métodos.

Siguiendo esta línea orientativa observaremos cómo en las diferentes etapas de formación propuestas para el aprendizaje del deporte del voleibol, se plantean actividades y recursos de evaluación «tipo», para que el profesorado de Educación Física pueda, a partir de ellos, elaborar sus propias propuestas adecuando los contenidos y los niveles de dificultad al propio contexto, convirtiéndose así en un potente recurso para cubrir objetivos diversos en la formación deportiva e integral del alumno y alumna deportistas.

Por último, sólo recalcar en este apartado que el profesorado debe promover el aprendizaje deportivo, en la medida posible, fuera del aula de Educación Física (muy limitada en horas anuales), realizando labores de coordinación en la organización de competiciones internas del centro, competiciones intercentros e incluso fomentando el deporte extraescolar aprovechando las instalaciones escolares durante el horario no lectivo para formar a los alumnos y alumnas en y desde esta especialidad deportiva.

Igualmente que para los profesores y las profesoras de Educación Física, el alumnado también se va a ver beneficiado por esta publicación; evidentemente, a través de la acción de su profesorado de Educación Física, pero también por el uso directo de ciertas informaciones que en este libro se recogen, tales como las ilustraciones (adecuadas y pensadas para su nivel), las descripciones de los gestos técnicos o la sencilla explicación de la táctica.

Por ello no debemos olvidar que, además de guiarnos como profesores y profesoras de Educación Física, debemos hacer de esta publicación una herramienta de trabajo para alumnos y alumnas,

bien directamente, en algunos apartados, o bien indirectamente, sacando conclusiones y basándonos en las herramientas e ideas que nos proporciona el libro creando nosotros mismos esas aplicaciones para el alumnado que recibe nuestra enseñanza.

Ya hemos comentado que no sólo la filosofía impresa en estas líneas de trabajo está orientada a la aplicación en un contexto meramente educativo; aunque los contenidos puedan ser los mismos, su tratamiento y su perspectiva de trabajo condicionarán los objetivos finales del trabajo realizado.

Es por ello que damos esta perspectiva de aplicación a la presente publicación, de forma que aquellos monitores, profesores y profesoras y entrenadores o entrenadoras de escuelas deportivas que orientan su trabajo a formar «jugadores de voleibol» puedan basar el comienzo de su proceso en las directrices (siempre flexibles) de esta obra. Aunque, realmente, nos atrevemos a decir que, a pesar de que aumenten la especificidad, las cargas de entrenamiento, las competiciones, etc., la filosofía de trabajo seguirá siendo la misma en el entrenamiento de alto nivel, sólo que con situaciones mucho más reducidas en ocasiones, en función de datos proporcionados por la competición, con un claro componente derivado del estudio del contrario, etc.

Por tanto, nuestra recomendación a la hora de utilizar la información contenida en esta publicación es la siguiente:

- 1) Leer detenidamente la totalidad de la publicación.
- 2) Establecer unos objetivos claros de nuestro trabajo posterior.
- 3) Adecuar el «instrumento», tomar la información del libro y adecuarla al contexto donde estamos situados, observando las posibilidades de desarrollo y limitaciones que tenemos.
- 4) Establecer un plan de acción a partir de las orientaciones guía que nos ofrece la publicación, de acuerdo con nuestras características particulares.

- 5) Crear materiales que nos ayuden a poner en práctica el plan establecido (tomando como base las ideas y orientaciones que para ello existen en este trabajo).
- 6) Poner en práctica del plan establecido.
- 7) Evaluar el proceso seguido y los resultados obtenidos. Esto nos proporcionará una valiosa base de datos para poder incluso modificar superficialmente el texto impreso en esta publicación, puesto que, en ocasiones y circunstancias particulares, la información que nosotros mismos obtenemos de nuestro trabajo es la razón más valiosa que podemos manejar para elaborar y contextualizar lo general.

Iniciamos este libro con una parte introductoria sobre el contexto escolar, con una breve reseña histórica desde el punto de vista reglamentario y técnico-táctico, finalizando con su evolución en España.

En la segunda parte introducimos los aspectos reglamentarios, la descripción de los distintos gestos técnicos que se van a utilizar y con una explicación pormenorizada de sus defectos más comunes, así como sus consecuencias y posibles soluciones. También introducimos algunos aspectos tácticos básicos que darán sentido a las ejecuciones técnicas. Esta parte se complementa con una breve explicación de las reglas de juego, adaptándolas al contexto escolar donde se van a aplicar, para finalizar con un apartado de actitudes y valores.

En el tercero, después de plasmar una visión global de la filosofía de la iniciación propuesta, por supuesto de acuerdo con una estructuración que intentamos sea lo más coherente posible con las estrategias didácticas planteadas, pasamos a describir las tres etapas en las que hemos subdividido esta toma de contacto con el voleibol. Cada una de ellas se desarrolla después basándose en los objetivos, contenidos, propuesta de actividades, reglas básicas y metodología correspondiente.

Finalmente presentamos los recursos, que esperamos sean de ayuda y posibiliten una ampliación de esta breve publicación.



1. El voleibol en el contexto escolar

I

Historia del voleibol

A lo largo de la historia del voleibol, desde que en 1895 **William G. Morgan**¹ inventó el juego conocido hoy en día como voleibol, ha pasado de ser un juego inicialmente ideado para facilitar distracción y relajamiento a hombres de negocios, a ser uno de los deportes con más practicantes federados en el mundo.

Además de ser un deporte implantado en todos los continentes, lo reducido de sus dimensiones (18 × 9 m) posibilita el practicarlo casi en cualquier espacio. Podemos comprobar cómo se juega en la arena, en salas, en patios; en hierba, en espacios abiertos o cerrados. Por otro lado, está muy difundido y reconocido internacionalmente en su actividad para todo tipo de participantes. Así, nos encontramos en muchos países con la práctica habitual de personas con discapacidades, tanto sentados en silla de ruedas, como de pie. En algunos países como Alemania es muy popular como deporte familiar y es de los deportes que más se practica en coeducación, tanto en la escuela como entre adultos y personas de tercera edad.

Además de su gran importancia en las modalidades de deporte para todos, escolar, universitario, recreativo, de tiempo libre y de

¹ BAACKE, H. (1989). «Development and Status of Volleyball», en *Coaches. Manuel I*. Lausanne: Federation Internationale de Volley-ball, pág. 45.

vacaciones, ha llegado a ser a la vez un deporte de masas, donde se busca el espectáculo, y para que el espectador siga divirtiéndose, ha buscado el desarrollo de sus métodos de trabajo tanto en el entrenamiento como durante la competición a partir de las diferentes ciencias que podían hacer aportaciones a su evolución.

Presente en todas las grandes competiciones internacionales, sean los Juegos Olímpicos, Universiadas, Campeonatos del Mundo, Campeonatos Intercontinentales..., su número de practicantes es muy versátil, habiendo competiciones oficiales para 2, 3, 4, 6 y 9 jugadores, que van desde el *voley-playa* profesional, que se juega 2 contra 2, al más reglamentado y difundido juego de 6 por 6, pasando por las diferentes modalidades de mini-voleibol de a 3 y a 4 jugadores y acabando con el *Mama-san* de 9 x 9, muy popular entre los trabajadores japoneses.

EVOLUCIÓN DEL VOLEIBOL ---

«Cualquiera que sea el país, lenguaje, tradiciones, cultura o filosofía, el nivel del deporte depende directa y primeramente del valor de esos hombres y mujeres que se encargan de la preparación, entrenamiento y dirección de los atletas»².

Aunque juegos similares al voleibol fueron jugados cientos de años antes en Centro y Latino América, y posiblemente en el Sureste de Asia, el origen de este deporte está situado en 1895 en la ciudad estadounidense de Holyoke, en el estado de Massachusetts, como una actividad recreativa para hombres de negocios. Originalmente llamado *mintonette*, en 1896 el Dr. Halstead de Springfield, Massachusetts, lo pasó a denominar *Volleyball*, ya que la idea básica del juego es volear el balón por encima de la red. Rápidamente se convirtió en un juego muy popular en los EE.UU., especialmente en los parques y zonas de verano.

² ACOSTA, R. (1989). «Message by the FIVB President». En: *Coaches. Manuel I*. Lausanne: Federation Internationale de Volley-Ball, pág. xi.

La Asociación Norteamericana de Jóvenes Católicos (*Young Men's Christian Association*, YMCA) fue el principal instrumento para su difusión. Se jugaba con una red de bádminton o tenis a seis pies y seis pulgadas de altura (1,99 m) utilizando como balón la cámara de un balón de baloncesto. No había límites en el número de jugadores ni en el número de contactos. A través de esta misma organización se empezó a extender por todo el mundo, así como a generarse las primeras reglas. Primero fue en Canadá en 1900, para pasar ese mismo año a India y posteriormente a las Filipinas, Perú y Cuba, llegando a Europa en 1914 a través de Inglaterra, para aparecer en 1920 en España, donde inicialmente se juega en las costas catalanas. La primera referencia sobre su implantación en África data de 1923.

En 1916 se estima que solamente en los EE.UU. se alcanzan los 200.000 jugadores, y en 1919 se distribuyen 16.000 balones de voleibol entre las fuerzas expedicionarias de los EE.UU.

Hasta los inicios de los años 30 fue un juego eminentemente recreativo, teniéndose referencia de un partido internacional entre las selecciones de China y Filipinas en 1913. Se jugaba ya a 15 puntos por juego o *set*, siendo necesario conseguir dos de éstos para ganar el encuentro.

El Dr. Tadeuz Chrapowichi, presidente de la Federación Polaca de Voleibol, realiza el primer intento de formación de una Federación Internacional en 1934, en el trascurso de una comisión de la Federación Internacional de Balonmano celebrada en Estocolmo. Durante la celebración de los Juegos Olímpicos (J.J.OO.) de Berlín de 1936, y dentro de la Federación Internacional de Balonmano, se creó una comisión de voleibol, pero su trabajo fue interrumpido a causa de la II Guerra Mundial. En 1946, representantes de Checoslovaquia, Polonia y Francia acuerdan la celebración de un Congreso Internacional en París en 1947. En este primer congreso se establecieron las primeras reglas oficiales de juego. A él asistieron Bélgica, Brasil, Checoslovaquia, Egipto, Francia, Holanda, Hungría, Italia, Polonia, Portugal, Rumanía, Uruguay, los EE.UU. y Yugoslavia.

En 1948 se celebra el I Campeonato de Europa en Roma (Italia) y un año después se celebró el I Campeonato del Mundo en

Praga (Checoslovaquia), donde en ambas categorías se impusieron los equipos de la U.R.R.S.

En 1960, en categoría masculina, se encuentra como «deporte de exhibición» en los JJ.OO. de Roma, para aparecer oficialmente en los JJ.OO. de Tokio de 1964 tanto en categoría masculina como femenina.

Después del congreso de 1968, la Federación Internacional de Voleibol (F.I.V.B.) llega a tener 103 federaciones nacionales afiliadas, alcanzando la cifra de 108 afiliados y más de 90 millones de jugadores en 1970; el primer puesto entre los deportes del mundo. En 1988 alcanza hasta 175 países miembros, más que el Comité Olímpico Internacional (C.O.I.), llegando el número de jugadores a incrementarse hasta los 150 millones.

Evolución reglamentaria

Los primeros datos reglamentarios recogidos se encuentran en la publicación de las primeras reglas en los EE.UU. por J. Y. Cameron, donde se establece que la altura de la red era de 2,13 m y se jugaba hasta alcanzar los 21 puntos. En 1897 aparece una primera descripción de las reglas, aunque sumamente breve, en el *Official Handbook of the Athletic League of the Y.M.C.A.* Ya en 1900 el juego termina a los 21 puntos, manteniéndose la altura de la red de 2,13 m.

En 1912 se determina que el campo sea de 18,28 × 10,66 m, y la altura de la red de 2,28 m. La rotación es introducida en 1917, la altura de la red pasa a 2,44 m, y los juegos pasan a ser de 15 puntos. Tan sólo un año más tarde se decide que los jugadores queden limitados a seis por equipo.

En 1921 se decide poner una línea central que separe las dos canchas y que no puede ser traspasada por los jugadores. En 1922 se introduce la limitación a un máximo de tres el número de contactos para enviar el balón al campo contrario, agilizando de esta forma

el juego y proporcionando una mayor funcionalidad a cada uno de los pases. Asimismo se decide que los defensas no pueden rematar cerca de la red.

En 1923 el campo pasa a ser de un tamaño parecido al actual, 18,28 × 9,14 m, y al año siguiente se decide que es necesaria una diferencia de 2 puntos como mínimo para dar por finalizado un juego. En 1925 la Escuela de Educación Física de Toledo edita una traducción del primer reglamento de voleibol, el mismo año que en la U.R.R.S., donde la puntuación es hasta 15 puntos con una diferencia mínima de 2 puntos.

En 1938, al aparecer el *bloqueo*, hubo necesidad de regularlo, por lo que se especificó en qué condiciones se podía ejecutar y por qué jugadores.

En 1947 se unifican las reglas de juego, que hasta el momento eran diferentes en Europa y América. Una combinación de las dos tendencias da origen al primer reglamento internacional de voleibol, jugándose con éste el Primer Campeonato del Mundo de Praga. Como consecuencia de ello, en 1964 se permite bloquear en campo contrario reequilibrando la defensa con el ataque.

En 1964 se adoptan nuevas reglas para el bloqueo, permitiendo introducir las manos en el campo contrario, y el toque del balón después de bloquear, provocando que el juego se haga más rápido y excitante al equilibrar de nuevo el poder de la defensa ante el ataque. Asimismo se permite pisar la línea central sin traspasarla.

En 1966 se celebra el primer Simposio Científico de Voleibol en Praga. En 1968 se especifica que la zona de ataque estará delimitada por la línea central y la línea de ataque, que se supone prolongada indefinidamente. El bloqueo se considera como primer toque y el mismo jugador puede dar el segundo.

En 1970 se reglamenta el uso de las varillas y, dos años después, en 1972, se incorporan comentarios de las reglas dentro del mismo reglamento con la intención de clarificar conceptos y así unificar criterios de valoración. Este mismo año se determina que la altura del

techo debe ser de 12,50 m y los espacios libres de 8 m por detrás de la línea de fondo y de 5 m a los lados de las líneas laterales.

En este mismo año se modifica el tamaño y ubicación de las varillas, que pasan a estar a una distancia de 9,40 m entre sí con un altura de 1,80 m. Asimismo, se aumenta la presión del balón de 0,48 a 0,52 kg/cm², se regula aumentar a 4 el número de jueces de línea en los partidos internacionales, se decide que la numeración esté comprendida entre los números 1 y 99; por último, se clarifica la falta del saque sobre la de posición del contrario.

En 1974, en el VIII Campeonato del Mundo celebrado en México, se juega con tres balones, provocando un menor tiempo de interrupción entre las acciones. A partir de 1976 se permite que el contacto del bloqueo no cuente como primer contacto de los tres que se poseen por equipo, provocando que la defensa gane en importancia. Las varillas ahora se sitúan a una distancia de 9 m. de separación, quedando delimitadas de los jueces de línea. Finalmente, se obliga a los equipos a entregar la hoja de rotación al principio de cada juego.

En 1980 se especifica que el color del balón deberá ser claro y uniforme, y que la numeración deberá estar comprendida entre el 1 y el 15, preferentemente del 1 al 12. Asimismo, se regula la duración y orden de calentamiento antes de un partido, además de las sanciones por conductas incorrectas.

En 1984 se decide permitir bloquear el saque, pero esta nueva normativa se va a cambiar en el siguiente ciclo olímpico ya que no daba los frutos apetecidos. En el primer toque de un equipo, si no es jugado con los dedos, el balón puede hacer contacto consecutivamente con varias partes del cuerpo a condición de que los toques sean realizados durante la misma acción. Se decide que las conductas incorrectas entre juegos se apliquen al siguiente. Si existe discrepancia entre la hoja de rotación y la posición de los jugadores en la cancha prevalece la hoja de posición. Igualmente, aparece un nuevo formato de acta del encuentro más completa.

En 1988 se cambia una vez más la forma de puntuación para el quinto juego o *set*, adoptando la fórmula de punto por jugada

(conocido por el término inglés *tie-break*) y máxima puntuación de 17 puntos por *set*, con lo que se recorta considerablemente la duración de los partidos, excesivamente largos. La duración de intervalo entre cada *set* pasa a 3 minutos, incluido entre el cuarto y quinto *sets*, que antes era de 5 minutos. ¡Por fin se permite al entrenador o entrenadora dar instrucciones desde el banquillo siempre que permanezca sentado! Los jugadores deberán salir del campo durante los tiempos muertos para permitir el secado del mismo.

En 1992 se decide que el quinto *set* se tenga que ganar por una diferencia de 2 puntos, sobrepasando si es necesario el límite anterior de 17 puntos. Asimismo se decide no pitar redes o invasiones en acciones no relacionadas directamente con el contacto con el balón, o las que son posteriores, así como permitir que el balón contacte en la pierna o por encima de la rodilla. Se amplía la numeración de las camisetas hasta 18 y se limita a 3 segundos el tiempo de saque después de la primera tentativa.

En la temporada 94-95 la FIVB ha recomendado algunas modificaciones que se están aplicando en todas las competiciones oficiales españolas, como son que la zona de saque sea toda la línea de fondo, con lo que el sacador se coloca por detrás de esta línea donde desee sin cometer falta de posición con el resto de jugadores, así como poder contactar con el pie en defensa.

En general se puede apreciar que la mayoría de las modificaciones reglamentarias, sin llegar a cambiar la esencia del juego, sí permiten una mayor continuidad de las jugadas, aumentando por lo tanto la espectacularidad. Las últimas variaciones respecto a la puntuación van encaminadas a facilitar la transmisión por televisión de los encuentros, al unificarse la duración de los partidos.

Evolución técnico-táctica

«En su iniciación, el balonvolea difería bastante del actual. El doctor Morgan, inspirándose en el tenis, colocó una red de ese deporte a un metro ochenta centímetros de

altura y, buscando un balón ligero, utilizó la cámara de uno de baloncesto para ser golpeada con la mano en lugar de raquetas. También estableció las medidas del campo: 15 metros de largo por 7,50 metros de ancho. El número de jugadores era ilimitado y la pelota podía ser golpeada cuantas veces se quisiera, excepto en una zona de 1,20 metros, paralela a la red por ambos lados (se denominó 'zona de dribbling') donde forzosamente había que hacerla traspasar la red. No se permitía retener la pelota, tocar la red ni que tocara el suelo»³.

La duración de un partido era entonces hasta un total de 9 juegos, sumándose los puntos obtenidos en cada uno de ellos y resultando vencedor el equipo que había logrado un número mayor.

Es en 1938 cuando aparece el *bloqueo*, elemento que podemos considerar inicia el concepto de voleibol moderno. Desde este momento se empieza a dar más importancia todavía a la altura de los jugadores. Poco a poco el juego se fue modificando para dejar de ser un deporte de masas; todo transcurre a una gran velocidad y son necesarias unas condiciones atléticas muy especiales.

«Desde 1947 hasta aquí, el balonvolea ha experimentado grandes progresos a causa de las modernas concepciones del juego, como consecuencia de haber dedicado a él muchas horas de estudio, los técnicos de todo el mundo»⁴.

Significativamente, esta última cita es de casi cuarenta años atrás, y aquel «balonvolea» no tiene nada que ver con el actual voleibol.

Al mismo tiempo que se jugaba en Europa y América básicamente *seis contra seis* (6 × 6) con una orientación más encaminada a conseguir el ataque mediante remate, en Asia se desarrollaban

³ BOBREK, L. (1956). *Balonvolea*. Madrid: Ediciones Deportivas, pág. 11.

⁴ Ídem nota de pie de página anterior.

competiciones oficiales de *nueve contra nueve* (9 × 9) con tres líneas de tres jugadores y un campo concebido de una forma más orientada hacia la defensa. Esto provocaba grandes diferencias técnico-tácticas entre los dos bloques. Aunque la base del juego era el pase de dedos, se utilizaba dicho gesto tanto para recibir los saques y remates en el primer pase como en el segundo pase o pase de colocación para preparar el remate al tercer pase. En 1932, el establecimiento de las mismas reglas internacionales para todos los países, así como el intercambio de experiencias entre estas dos corrientes del voleibol, provocó el que apareciesen nuevos conceptos técnicos y tácticos, fruto de la unificación de criterios correspondientes a los dos estilos de juego diferentes.

El primer libro de voleibol fue publicado en 1927 en la U.R.R.S., escrito por Tsherkassow. En dicho libro se recogen los primeros conceptos técnico-tácticos correspondientes al voleibol 6 × 6. Posteriormente, Laveaga publica un libro en EE.UU. en 1932.

Entre 1939 y 1944, a causa de la Segunda Guerra Mundial, el voleibol de alto rendimiento interrumpe su desarrollo, pero en cambio la versión recreativa llega a numerosos países de la mano de los países aliados.

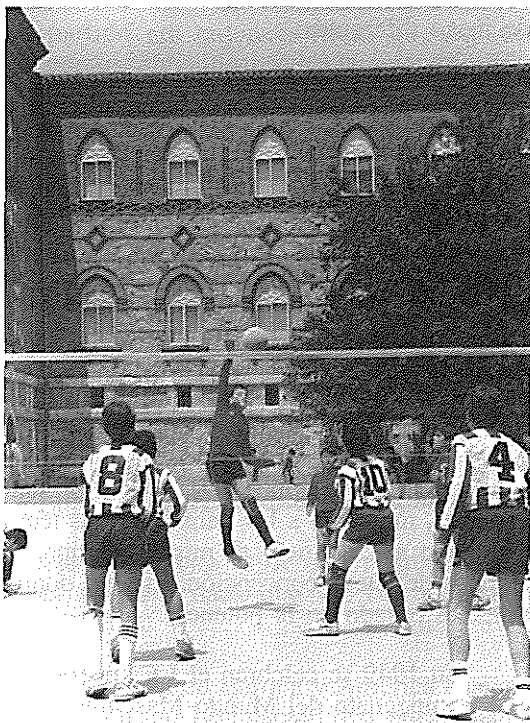
En 1947 se celebraron en Praga los primeros Juegos Mundiales para los jóvenes y estudiantes, y uno de los deportes practicados es el voleibol. Los equipos de la U.R.R.S., tanto masculinos como femeninos, muestran a los demás nuevas técnicas de saque y remate, así como en bloqueo, al mismo tiempo que desarrollan sistemas tácticos de nueva concepción. Es aquí donde comienza la época del voleibol basado en la potencia.

En 1949 se celebran el I Campeonato de Europa Femenino y el I Campeonato del Mundo Masculino, venciendo en ambos casos los equipos soviéticos, seguidos también en los dos casos por Checoslovaquia. En 1951, con la celebración del II Campeonato del Mundo quedaron otra vez campeones ambos equipos de la U.R.R.S., siendo segunda Checoslovaquia de nuevo en hombres y tercera en mujeres al arrebatarse la medalla de plata a las jugadoras polacas.

En 1956 se celebra el III Campeonato del Mundo en París. Participan 24 equipos masculinos y 17 femeninos con cuatro continentes representados. El nivel técnico-táctico experimenta un gran avance, ganando los hombres de Checoslovaquia y las mujeres soviéticas.

En 1960 el IV Campeonato del Mundo se celebra fuera de Europa, en Brasil, y, aunque gana la U.R.R.S. en ambas categorías, Japón queda segundo en mujeres y comienza la confrontación entre el estilo europeo basado en la potencia y la altura y el estilo asiático, donde la velocidad y agilidad marcan la pauta. En este campeonato aparecen **nuevas técnicas** como el saque flotante y la utilización del pase de antebrazos para recibir los saques y remates. Este último cambio revoluciona el voleibol, abriendo las puertas de otra concepción técnico-táctica.

Para la celebración de los JJ.OO. de Tokio en 1964, los niveles de dedicación, entrenamiento y número de competiciones de preparación se incrementan considerablemente, por lo que se produce un gran avance que se salda con un gran éxito de espectadores, quedando en primer lugar las japonesas y los soviéticos.



Posteriormente, la República Democrática Alemana (DDR) se convierte en la primera potencia mundial masculina por su juego de gran fuerza y potencia, con jugadores con medias superiores a los 190 centímetros. Son técnicamente impecables, pero en cambio emplean unos sistemas tácticos sencillos, basándose en atacar por los extremos de la red con balones altos y en un poderoso bloqueo.

No obstante, es en Munich en 1972 cuando los japoneses revolucionan la concepción del voleibol de la mano de su entrenador Matsudaira. Juegan en ataque un 5-1 con el gran colocador Nekoda y empiezan a desarrollar combinaciones de ataque con cruces continuos de jugadores y siempre con atacantes de primer tiempo. Asimismo, empiezan a verse con su jugador Morita los ataques con doble batida o tiempo diferencial. Adoptan en defensa unos sistemas donde destacan por su defensa acrobática con nuevas técnicas de defensa en caída y planchas y, además, revolucionan la técnica de la recepción de antebrazos enviando balones muy tensos a su colocador que, desde el suelo a en salto, realiza las colocaciones básicamente en base a la acción de las muñecas solamente. Estos jugadores japoneses marcan un hito y provocan que el resto de los equipos, aún manteniendo su mayor altura y potencia, tengan que incorporar las nuevas técnicas y concepciones tácticas.

De hecho en los siguientes JJ.OO., Polonia gana con una combinación de potencia y juego rápido. Aparece como uno de los elementos técnicos decisorios la utilización del remate de jugadores zagueros, siendo su máxima expresión el jugador Woitowich. Además aparece en este torneo una gran innovación que, aún siendo física, tendrá una gran influencia en el desarrollo técnico y táctico del voleibol: la capacidad de salto de los cubanos.

La siguiente gran innovación viene de la mano de los americanos. El Dr. Beal prepara los JJ.OO. de Los Ángeles con un sistema táctico basado en la superespecialización de funciones, con sólo dos jugadores recibiendo durante todo el partido, defensa basada en las hasta entonces denostadas técnicas provenientes del voleibol de playa, jugadores que sólo atacan en primer tiempo, especialistas de remate zaguero. Sus sistemas y métodos de trabajo se imponen en el mundo, siendo prácticamente imbatibles durante casi una década.

EL VOLEIBOL EN ESPAÑA

«El voleibol (balonvolea) llega a nuestro país aproximadamente hacia el año 1920, como juego recreativo, practicado en las playas catalanas, por influencia europea-occidental»⁵.

Inicialmente se empieza a difundir en el ámbito escolar de la mano de la Sección Femenina y del Frente de Juventudes, al mismo tiempo que en la Escuela de Educación Física de Toledo, que ya había editado la traducción de un reglamento, se practicaba por lo menos desde el curso 1943-44 por los alumnos de Educación Física fuera de las horas oficiales de clase en una instalación permanente⁶.

La organización del voleibol en nuestro país dependía primeramente de la del balonmano, del año 1948 al 1950, hasta que, finalmente, este año, concretamente el 22 de junio, se nombra a D. Benito Pérez Arjona, miembro de la Federación Española de Baloncesto, vicepresidente de la Sección de Balonvolea.

A través de los contactos con la Federación Francesa de Voleibol, realizados por el periodista Josechu Piñedo, se pudo tener acceso al reglamento oficial vigente, redactado en el I Congreso Mundial de Praga en 1949 con motivo del I Campeonato del Mundo de Voleibol. De esta forma conseguimos actualizarnos y empezar a jugar con las mismas reglas que el resto de países pioneros.

En 1951 empiezan los Campeonatos Nacionales Absolutos, que desde ese momento se celebran anualmente. En el primero, celebrado en Madrid, quedó campeón el equipo *A.C.D. Bomberos de Barcelona* y segundo el *Canoe N.C.* de Madrid.

En 1953 España era admitida en la Federación Internacional de Voleibol y un año después, en 1954, se empiezan a injertar los

⁵ PALOU TORRENTO, N. (1992). «Historia del voleibol». En: *Voleibol*. Madrid: Comité Olímpico Español, pág. 22.

⁶ Conversaciones privadas con don Felicísimo Santos Ortega, profesor de Educación Física.

conceptos técnicos y tácticos que en 1947 iniciaron el concepto de voleibol de potencia internacional.

En 1959 la Delegación Nacional de Deportes decide crear la Federación Española de Balonvolea / Voleibol, cuyo presidente será Benito López Arjona, hasta entonces vicepresidente de la Sección correspondiente.

El desarrollo de este deporte en España en sus inicios va ligado a la colaboración de jugadores, árbitros y entrenadores o entrenadoras formados en el extranjero. Primeramente los estudiantes ucranianos y polacos residentes en el Colegio Mayor Santiago Apóstol de Madrid, como Bobrek, Tylko, Bordan y Zalesky y, a finales de los años 50, los españoles repatriados cuando eran niños a la U.R.R.S. Posteriormente, nuestra evolución ha corrido paralela al desarrollo europeo, con grandes altibajos debidos a las disponibilidades del momento.

Con motivo de la preparación para los JJ.OO. de Barcelona, nuestro voleibol ha conseguido meterse en la élite mundial, como se demuestra con el octavo puesto conseguido en 1992, así como con el título de Subcampeonato de Europa *Junior* Masculino ese mismo año.

A nivel de clubes, en marzo de 1995, el Grupo *Duero* de Soria quedó subcampeón de la Recopa Europea y pocos días después el equipo femenino del C.V. *Murcia* quedó subcampeón de Europa de clubes.

2

El voleibol: una concepción educativa

El deporte en general, y el voleibol en particular, es un medio indudable para la educación integral del individuo. No obstante y aunque puede parecer redundante hablar de *voleibol educativo*, se añade este calificativo ante la constatación y evidencia real de la existencia de una práctica del voleibol mal enfocada y que puede dañar en lugar de producir los beneficios que, como medio para la educación de la persona, debe intentar alcanzar. Es obvio que el voleibol que pretendemos fomentar se puede calificar como *educativo* y es un medio de perfeccionar intencionalmente al ser humano que lo practique.

No se puede olvidar en ninguna de las fases del aprendizaje del deporte que éste tiene que ser un medio y no un fin y que además tiene que estar enfocada su práctica en función de los aprendices. La práctica deportiva tiene que producir satisfacción, generar interés, producir mejoras y avances en su realización y tiene que enfocarse de cara a su práctica real.

A través de esta práctica deportiva se intenta potenciar una serie de valores que deben ser explicitados a través de objetivos claros y alcanzables y de contenidos referidos a normas, actitudes y valores de la enseñanza deportiva. No se puede considerar innecesario definirlos y declararlos de manera explícita ya que, si no se tienen presentes, es posible que no se logren o, en el mejor de los

casos, no sabemos el estado actual de logro de esos objetivos referidos a los valores del deporte y de su práctica. Es, por tanto, ineludible que toda programación, cualquiera que sea su nivel de concreción, tiene que declarar tales objetivos.

LA INTEGRACIÓN DE LOS ELEMENTOS

Aunque en el desarrollo de la parte correspondiente a las etapas de aprendizaje (página 105 y ss.) se volverá a recalcar este aspecto, debemos decir que el aprendizaje, tal y como se puede deducir incluso de las líneas anteriores, es un aprendizaje integrado, donde no cobra especial importancia la técnica ni la táctica, sino que será función del profesorado decidir en cada momento y según el nivel inicial de sus alumnos y alumnas qué aspectos cobrarán más relevancia en las actividades jugadas que plantee, teniendo siempre en cuenta que se trabajará pocas veces de forma analítica.

Esto resulta evidente si reflexionamos sobre los juegos, en los cuales los elementos esenciales son precisamente la integración de ambos aspectos, técnica y táctica. Sin una técnica y precisión aceptables difícilmente se provocarán situaciones avanzadas en el juego,

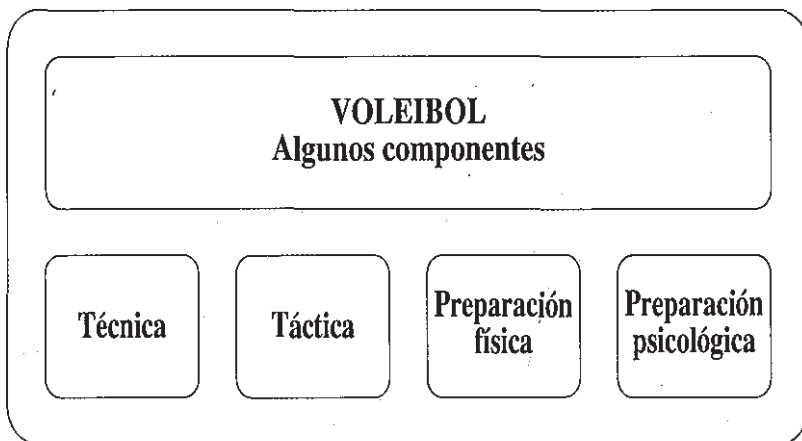


Figura 1. Algunos elementos del voleibol no integrados.

para lo cual debemos progresar en el nivel de complejidad de dichos juegos manipulando los factores necesarios de reglas, percepción, ejecución y decisión. Por otra parte, una técnica excelente no tendría validez en un juego si fallan los aspectos tácticos, que igualmente progresarán casi sin que el joven y la joven deportista se dé cuenta.

Pero no sólo debemos tender a la integración de estos dos aspectos fundamentales del juego del voleibol sino que, dentro de la misma técnica, debemos provocar una progresión que vaya integrando los diferentes elementos técnicos dentro del juego para lo cual, a veces, tendremos que introducir nuevos jugadores, nuevas reglas, etc., siempre siendo conscientes de que los elementos fundamentales para que el alumno y alumna puedan jugar y, por tanto, se diviertan jugando son el pase de dedos y el pase de antebrazos, independientemente de que podamos introducir elementos más complicados, y también más motivantes (cuando se saben realizar) al final de las sesiones, como el remate o el bloqueo.

Hemos comentado que la integración de los elementos debe estar presente en el aprendizaje del voleibol desde el principio, pero esta integración abarca todos los aspectos que rodean al deporte del voleibol, donde no sólo intervienen elementos técnicos y tácticos, sino que la filosofía que debe impregnar al profesor o profesora entrenadores de este deporte debe ser, a nuestro juicio, la que a continuación mostramos en la figura 2, gráfico en el cual comparamos nuestra concepción del deporte del voleibol ante la concepción tradicional en forma de compartimentos estancos (cada uno de los cuales trabaja de forma analítica el apartado que se señala).

Posteriormente describiremos más en profundidad cómo debe interpretarse este gráfico, más concretamente en los capítulos correspondientes a las fases del aprendizaje (en la parte tercera: «La enseñanza del deporte», página 105 y siguientes).

De cualquier forma, debemos adelantar que la integración del componente físico de este deporte (y de cualquier otro de estas características, es decir, colectivo, con balón, con posiciones específicas, etc.), y más concretamente de la preparación física, es muy importante. Tenemos que trabajar este aspecto integrado con los

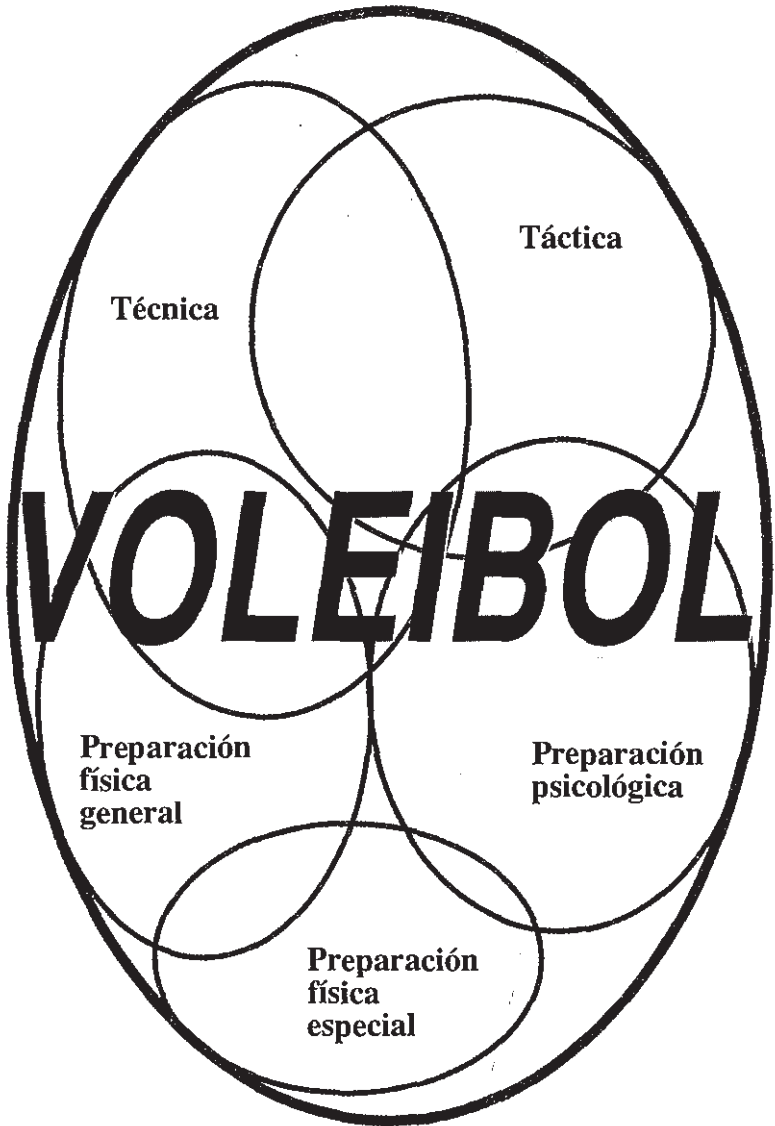


Figura 2. Elementos del voleibol integrados.

aspectos técnicos y tácticos de forma que, cuando manipulemos la continuidad, carga e intensidad de un juego, estaremos incidiendo en mayor o menor medida en la preparación de la resistencia, fuerza o velocidad; es decir, en la mejora y en el desarrollo de las capacidades físicas asociadas al voleibol.

No consideramos adecuado que disponiendo de tan pocas horas semanales se haga preparación física, gastando un tiempo precioso, sin la utilización de los elementos técnicos específicos. Es más divertido y muy fácil de conseguir.

Igualmente, en la confección de los juegos, a medida que avanzamos en la progresión del aprendizaje, tendremos que tener en cuenta las fases de cualquier tarea motriz, principalmente de forma integrada; es decir, tendremos que combinar los aspectos de percepción, decisión y ejecución de tal manera que vayamos de lo más sencillo a lo más complejo, dependiendo de la fase del aprendizaje en que nos encontremos y de los objetivos que queramos cubrir con el aprendizaje que proponemos como profesores y profesoras.

ENSEÑANZA ANALÍTICA VERSUS ENSEÑANZA GLOBALIZADA

De alguna forma, la figura 1 se corresponde con una enseñanza analítica del voleibol. Una concepción didáctica anticuada, aunque todavía en uso entre algunos profesores y técnicos de nivel básico. Se enseña la técnica del pase de dedos mediante ejercicios con el objetivo fundamental de que alumnos y alumnas sean capaces de aprender la técnica aislada del pase de dedos para que luego puedan aplicarlo al juego. Se enseña a los jugadores a que pasen de dedos entre dos compañeros, no a que le pasen un balón a su compañero para que éste lo pueda atacar. Se les enseña a que se pasen de antebrazos entre compañeros, en lugar de enviar a su compañero colocador con los antebrazos un balón que proviene del campo contrario. El problema es que como las condiciones de aprendizaje no tienen nada que ver con las condiciones de aplicación, al final hay que reenseñar porque no les sirve lo que han aprendido para hacer lo que necesitan hacer, que es

participar satisfactoriamente en el juego con sus compañeros y compañeras (lo que se supone debe ser la meta principal).

La enseñanza de la técnica de una manera analítica, como fin en sí misma, recuerda a esos malabaristas del balón de fútbol que pueden hacer exhibiciones en los circos o en los descansos de los partidos, pero que realmente no pueden participar en el juego (no nos olvidemos que el fútbol es un deporte y, como tal, un juego), pues no saben jugar al haber realizado siempre acciones sin compañeros ni oponentes.

Tanto si planteamos la iniciación y posteriores fases del desarrollo del jugador a través de juegos o basándonos en ejercicios, se debe hacer con una concepción de voleibol integrado. Si un juego o un ejercicio tiene como objetivo fundamental el aprendizaje de la técnica del pase de dedos o del remate, al manipular las condiciones de trabajo, el número de repeticiones, la frecuencia con que se hacen y las condiciones en que se aplican, podemos conseguir fácilmente que el trabajo sea también adecuado desde el punto de vista de la resistencia aeróbica, anaeróbica o mixta. Trabajaríamos los dos aspectos y, además, simultáneamente. De hecho, a quienes no están de acuerdo con enseñar el voleibol a través de juegos y consideran mejor procedimiento el dotar al principio de unas bases técnicas, pedimos que intenten hacerlo de forma integrada.

Siempre que se hace un ejercicio de técnica trabajamos simultáneamente el aspecto físico, y lo mismo ocurre con la vertiente táctica. Todo ejercicio o juego ha de tener una finalidad táctica, que conseguimos hacer presente cuando estas ejecuciones se producen en situaciones reales de juego. A través de esas repeticiones, por sus especiales características de ejecución, las situaciones que encontrará durante el transcurso del juego serán conocidas y, por tanto, más fáciles de resolver.

En el caso de las repeticiones analíticas, con énfasis en algún apartado específico de la ejecución técnica (como puede ser la zona de contacto en los pases de dedos contra la pared a una distancia corta de 1 metro), no es que los ejercicios sean buenos o malos, es que son incompletos. Sirven para garantizar un gran número de repeticiones

en poco tiempo, pero, una vez conseguido ese número de repeticiones mínimas, tiene que buscarse otro tipo de ejercicios que sean reales y aplicables en un futuro, donde se encuentren las mismas condiciones que luego van a ocurrir en el juego. Este tipo de ejercicios, que de alguna manera sirven para que cada uno individualmente mejore aspectos que necesita perfeccionar y que se corresponden con una posible regresión técnica, es decir, con una corrección de los errores técnicos de un jugador o jugadora, que se dan en función de sus limitaciones motrices previas, no deberían hacerse dentro de las sesiones en grupo, sino que deberían ser propuestas para trabajos individuales voluntarios fuera de clase, y sólo para quienes deseen mejorar aspectos concretos relacionados con su juego.

De hecho, el tradicional ejercicio de pase de dedos por parejas a una distancia de 3-4 m, utilizado frecuentemente para el desarrollo de la técnica del pase de dedos, no enseña realmente a colocar, que es el único momento del juego donde de verdad se necesita el pase de dedos. Muchos de los jugadores especializados como rematadores no son capaces de colocar durante el transcurso del juego porque nunca realizan ejercicios donde tengan que aplicar esa técnica en esas condiciones de distancia y altura requerida.

Como ejemplo, para dejar claro las lagunas del procedimiento analítico, veamos el siguiente caso que ocurre cuando un jugador empieza a jugar *seis contra seis* y existe una ligera especialización: el pase de dedos en voleibol en un nivel medio-alto se utiliza casi exclusivamente para el segundo pase, el pase colocación. El primero suele ser de antebrazos, y el tercero remate. Tenemos un tercio de contactos de dedos, pero este segundo pase se suele hacer por un jugador especialista (el colocador) por lo que, si el juego se desarrolla normalmente, el jugador no especialista en colocar (que son la mayoría; casi todos los equipos juegan un 5-1: cinco rematadores y un colocador) sólo tendrá que colocar o utilizar la técnica del pase de dedos cuando la recepción del saque o del ataque contrario no sea buena y, por tanto, no llegue al colocador.

Esto implicará que el colocador tendrá que realizar un pase a zona 2 ó 4 (las zonas de los extremos de la red), y lo tendrá que hacer desde alguna zona separada de la red (si fuese pegado a la red

sería bueno y el colocador se encargaría de realizarlo). Es decir, tendrá que hacer un pase alto 4 ó 5 metros mínimo, a una distancia de 4 a 7 metros. Le pedimos que haga algo que nunca han practicado, pues cuando hacemos el pase por parejas la distancia y la altura de la trayectoria del balón es claramente inferior. ¡Los rematadores no saben hacerlo porque nunca se lo hemos enseñado! ¡Se pasan toda su vida realizando un ejercicio que luego nunca se encontrarán en la realidad de juego! En realidad, sólo los colocadores deberían hacer pase de dedos por parejas de la forma que habitualmente se hace, mientras que los rematadores, en vez de seguir haciéndolo a una distancia pequeña, deberían realizar siempre los pases de dedos con cambio de trayectoria a distancias mayores, siempre con una altura superior a los 4 metros.

Quizás esta valoración no tendría mucho sentido cuando no se tiene como objetivo que los jugadores y las jugadoras tengan una técnica «perfecta». Sin embargo, en todos los casos ha de ser uno de objetivos obligados que los jugadores se diviertan. ¿Quién se puede divertir con esos ejercicios analíticos? Muy pocos. Sólo aquellos que están tan motivados para aprender que hagamos lo que hagamos van a poner interés.

Lo que sí es obvio es que cuando se plantea una estructura jugada, adecuada a los niveles de los niños y las niñas, tanto físicos como motrices, todo el mundo participa activamente, tanto los que aceptaban la enseñanza analítica como los que estaban «sufriendo» la actividad. Lo difícil es encontrar juegos que se adecuen a las posibilidades reales de niños y niñas, que les permitan participar y aprender al mismo tiempo.

Algo que sí resulta claro es que por el procedimiento analítico se pueden sacar buenos jugadores desde el punto de vista técnico, pero es indiscutible que muchísimos han sufrido más de la cuenta durante su proceso de aprendizaje y posteriormente abandonan el voleibol por lo aburrido de sus prácticas.



II. Contenidos del deporte

3

Aspectos reglamentarios

El voleibol reúne una serie de características y peculiaridades que lo diferencian de los otros deportes y que contribuyen a su popularidad y desarrollo tanto a nivel mundial como aquí, en España.

Los jugadores, al tener que rotar, deben saber jugar en todas las posiciones, lo que implica diferentes necesidades físicas y técnicas. La actividad es entrecortada, con períodos de gran intensidad y otros de descanso. Al no poder coger el balón, sólo golpearlo, los movimientos previos al contacto son extremadamente importantes. Hay doce jugadores, seis por cada equipo, en un campo reducido (162 m²). Curiosamente es un deporte donde la máxima fuerza se aplica en el momento que no hay contacto con el suelo, si no en el aire al saltar al remate. El fallo en el control del balón es el aspecto determinante en la victoria.

Otros deportes colectivos permiten que un compañero subsane un fallo técnico. En voleibol esto es mucho más difícil puesto que solamente disponemos de tres contactos y, normalmente, un fallo de ejecución técnico provoca la no continuidad del balón y, por tanto, un punto para el contrario. Estas circunstancias provocan que los movimientos de los jugadores, la relación con el balón y los engaños planificados sean de una gran variedad. De hecho, nunca se tiene verdadera posesión del balón puesto que éste tiene que ser golpeado. Todo ello provoca en los jugadores y jugadoras de voleibol una gran

riqueza física, motriz, técnica, táctica, psicológica y desde el punto de vista de las relaciones sociales. Es, por tanto, un deporte muy completo desde todos los aspectos, con unas grandes exigencias en lo individual y en lo colectivo.

El terreno de juego

Refiriéndonos al juego normal de voleibol, no al reducido que planteamos como más indicado para la iniciación y del que se mostrarán sus peculiaridades específicas en el siguiente capítulo, la pista de juego reglamentaria es de 18 metros de largo y 9 de ancho en dos campos cuadrados de 9 por 9 metros, separados por una red que está a una altura de 2,24 m para chicas y 2,43 m para chicos. Estos campos se delimitan por las diferentes líneas de juego. Entre ellas encontramos las líneas de fondo, las líneas laterales, la línea central y las de saque (véase la figura 3).

Recientemente se ha cambiado la zona de saque, que antes era de 3 metros en la zona derecha de cada campo, pasando a poderse sacar desde cualquier punto por detrás de la línea de fondo. Todas las líneas son de 5 centímetros de anchura.

Los jugadores

El voleibol se juega con seis jugadores por equipo simultáneamente, no permitiéndose en ningún caso jugar con menos, como ocurre en otros deportes. El equipo se compone de un máximo de 12 para cada partido, permitiéndose cambios hasta un máximo de 6. Estos cambios se tienen que hacer siempre por los mismos jugadores o jugadoras que previamente hayan sustituido. Un jugador que ha sido sustituido una vez no puede volver a ser sustituido en el trascurso del mismo juego, aunque el primero que salió del campo puede volver a ocupar el puesto del jugador que le sustituyó.

Normalmente cada jugador tiene encomendada una función táctica específica, habiendo uno o dos jugadores encargados de pre-

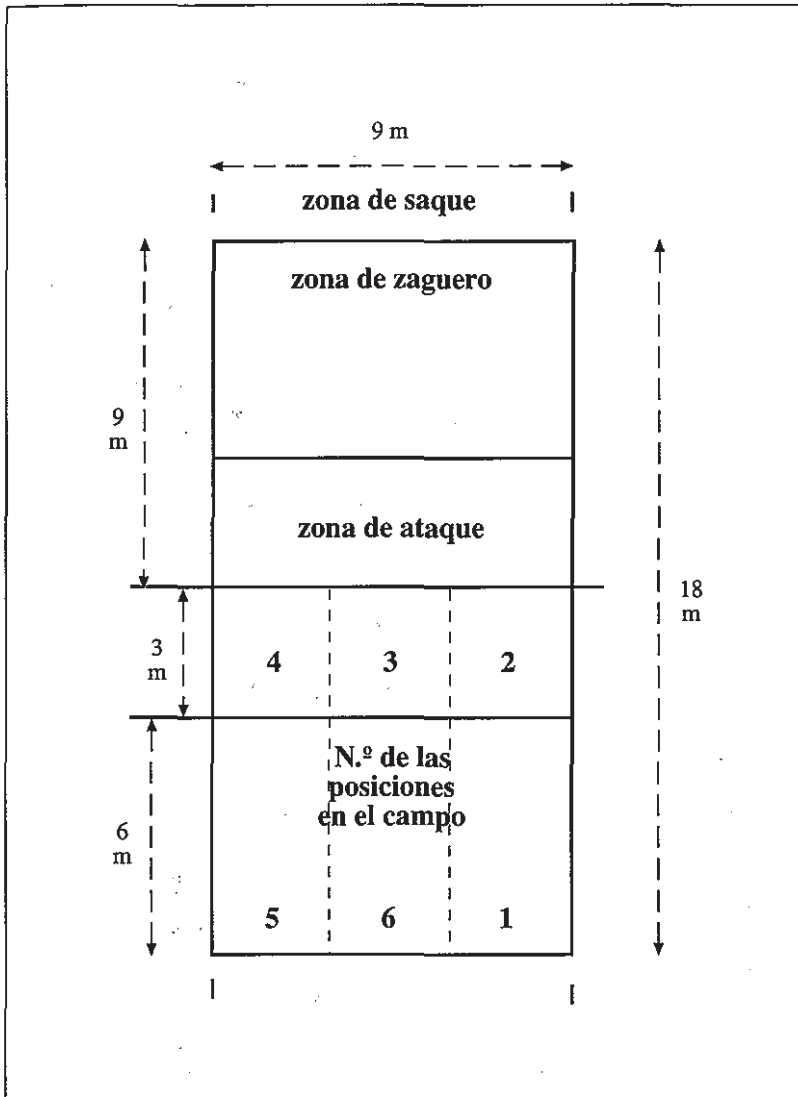


Figura 3. Dimensiones y zonas del campo de juego.

parar en el segundo pase para el ataque —que a partir de ahora llamaremos **colocadores**— a ser posible mediante un remate de los delanteros correspondientes. El colocador asignado en esa rotación de dar el segundo pase o pase colocación no participa en la recepción del saque, pudiendo hacerlo cualquiera de los otros cinco jugadores o jugadoras. En los primeros niveles de juego se recomienda que reciban los cinco, mientras que en los niveles más avanzados se puede llegar a recibir sólo con dos jugadores.

En cambio, cuando se trata de defender, y al no poder predecir lo que hará el contrario, todos los jugadores tienen que participar. Los tres **delanteros** podrán realizar el bloqueo, intentando parar el balón con los brazos o manos cerca de la red, mediante un salto, mientras el resto de jugadores —los delanteros que no participan en el bloqueo y los **zagueros**— intentarán defender preferentemente mediante un pase de antebrazos distribuidos según la táctica correspondiente a lo largo y ancho del campo.

Equipación y material

El reglamento estipula unas necesidades que deben cubrir en las equipaciones. Este **equipamiento especial** es muy importante en el apartado de calzado. Los continuos saltos hacen recomendable disponer de unas zapatillas ligeras y con contrafuertes que permitan una buena amortiguación.

Es recomendable también la utilización de rodilleras, pues es muy común en el juego arrojarse al suelo para defender balones y a



Figura 4. Jugadora equipada para jugar a voleibol.

veces apoyar las rodillas. Las camisetas suelen ser de manga larga en el juego de sala y sin mangas para el *voley-playa*, siempre numeradas.

Con respecto a la altura de la red y las categorías dentro de este deporte, para las competiciones oficiales, podemos observar la siguiente tabla:

Categoría (Edad)	Masculino	Femenino
<i>Alevín</i> (11-12)	2,10 m	2,10 m
<i>Infantil</i> (13-14)	2,24 m	2,10 m
<i>Cadetes</i> (15-16)	2,37 m	2,18 m
<i>Juvenil</i> (17-19)	2,43 m	2,24 m
<i>Senior</i> (20 en adelante)	2,43 m	2,24 m

Estos datos son una referencia interesante como punto de partida. En sucesivos capítulos veremos cuál será la funcionalidad de las posibles variaciones en altura de la red para favorecer la consecución de nuestros objetivos de enseñanza, cuestiones que estarán al margen de los datos que hemos reseñado anteriormente sobre lo estipulado para competiciones según edades y categorías.

El balón reglamentario tiene que tener una circunferencia entre 65 y 67 centímetros y pesar entre 260 y 280 gramos. Normalmente es blanco y de cuero. Para la iniciación recomendamos que el balón sea blando, preferentemente de goma espuma. En algunos casos, aunque no cumplan con los requisitos reglamentarios, es preferible utilizar balones más blandos. Alguno de los balones que se encuentran habitualmente en el mercado, sobre todo de cuero, son demasiado duros. También pueden ser de plástico o caucho.

Para el juego del voleibol es necesario utilizar una red. Existen redes reglamentarias con unas determinadas características como son: 9,5 metros de largo, 1 metro de ancho, formada por una malla de 10 centímetros de cuadrado, con una cinta de 5 centímetros en sus

partes superior y laterales, que suelen estar hechas con cuerdas de nylon de 3,5 milímetros de grosor, y que se pueden encontrar en cualquier tienda deportiva.

De cualquier forma, no es necesario utilizar siempre redes reglamentarias, entre otras cosas porque, como veremos en el desarrollo de nuestro planteamiento, vamos a necesitar muchas redes para la formación de campos que den cabida a todos los deportistas, haciendo así de estas características formales.

Recomendamos redes muy finas (tipo *bádminton*) de longitudes muy superiores a las reglamentarias en voleibol, oscilando entre los 20 y los 36 metros. Este tipo de redes se pueden encontrar en tiendas especializadas en material de deportes alternativos.

En el caso de no encontrar los tipos de redes mencionados o no disponer de los medios económicos necesarios, recomendamos utilizar en su lugar cintas plásticas utilizadas por la policía (las de *¡no pasar!*), o las que se utilizan en carreras de *cross* o bicicletas para la demarcación de espacios en los recorridos. También podemos utilizar redes que encontramos con cierta frecuencia en las obras de construcción y que suelen ser de un color naranja, fabricadas en material plástico y con un precio muy asequible.

Por supuesto, si no encontramos ninguna de las alternativas que hemos mencionado, podemos utilizar como red otros materiales de fácil acceso como son cuerdas, gomas, cintas elásticas de la mayor anchura posible, etc., siendo recomendable grapar folios cortados previamente en tiras, para determinar más fácilmente si el balón pasa por encima o por debajo de la red.

El desarrollo del juego

Un partido de voleibol se inicia con el sorteo del saque y del campo. El juego se inicia con un saque efectuado por el jugador zaguero derecho golpeando el balón con una sola mano, dirigiéndolo por encima de la red hacia el campo contrario; si el balón toca la red

o cae fuera de las líneas que delimitan el campo se recupera el saque por el oponente; si va entre las líneas del otro campo, el equipo dispone de tres pases para volverlo a enviar al otro campo.

Habitualmente cada equipo procurará que el primer pase sea de antebrazos, dirigiéndolo hacia la zona preestablecida para que el colocador, mediante un pase de dedos o pase colocación, levante el balón a uno de los extremos de la red, cerca de ella, para que uno de los rematadores lo golpee fuertemente y con trayectoria descendente hacia el otro campo. Ante un remate, como ya comentamos anteriormente, es habitual que alguno de los delanteros del otro equipo salte a bloquear.

Este intercambio de jugadas, donde cada equipo puede tocar el balón un máximo de tres veces, finaliza cuando el balón toca el suelo, dentro o fuera de los límites de un campo, el balón toca la antena o el árbitro penaliza alguna infracción al reglamento.

Las infracciones más frecuentes son retener el balón demasiado tiempo, tocar dos veces consecutivas el balón por un mismo jugador, tocar la red, pasarse al otro campo o que un zaguero remate dentro de la zona reservada a los delanteros.

4

Aspectos técnicos y tácticos fundamentales del voleibol

En este capítulo vamos a poner de manifiesto los diferentes elementos de este deporte a nivel básico, tanto desde una perspectiva técnica como táctica, impregnando los contenidos que describimos con la filosofía interna del planteamiento de aprendizaje que proponemos.

Se realizará una descripción somera de los diferentes elementos técnicos: saque, pase de dedos, de antebrazos, remate y bloqueo. Asimismo daremos unas nociones mínimas sobre la táctica colectiva, teniendo en cuenta que los juegos que proponemos son reducidos en cuanto al número de participantes (*1 contra 1, 2 contra 2 y 3 contra 3*), así como en cuanto a sus dimensiones, sufriendo, por tanto, los sistemas tácticos una progresión encaminada al juego real de *6 contra 6*.

ASPECTOS TÁCTICOS FUNDAMENTALES

Vamos a realizar el análisis de este apartado desde el punto de vista interrogativo, planteando cuestiones elementales que abarcarían las primeras interrogantes que a jóvenes deportistas se les plantean cuando practican el deporte del voleibol, e ir progresando en la complejidad táctica de dichas interrogantes para profundizar en el aspecto táctico de este deporte.

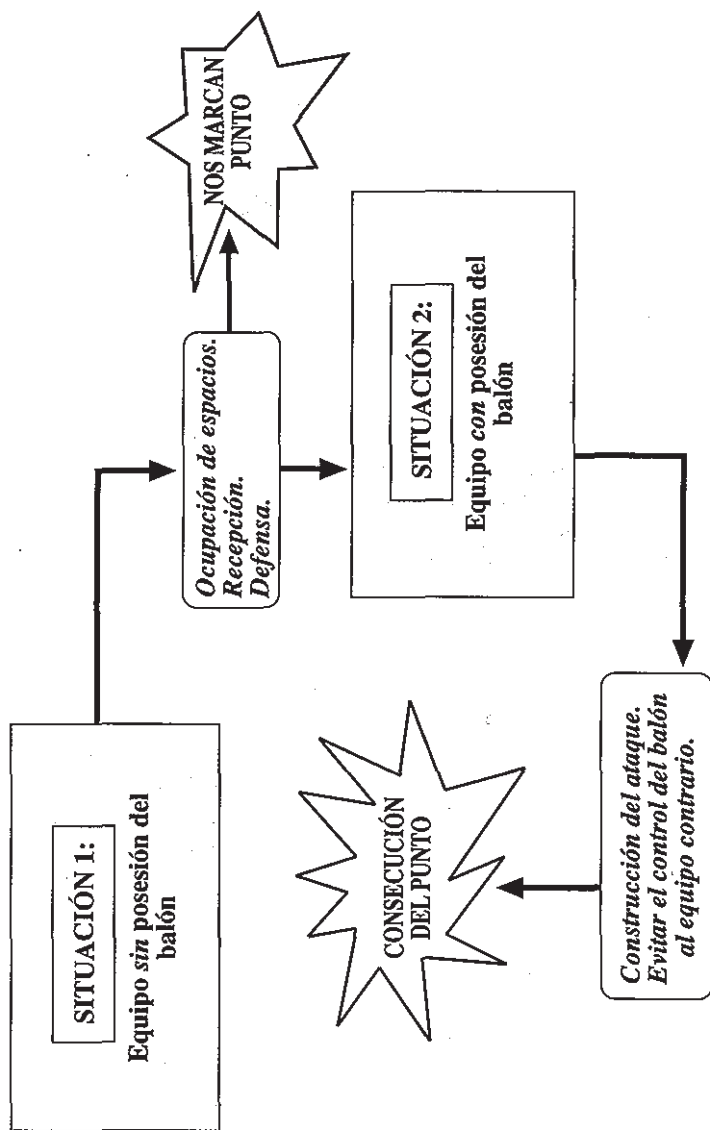


Figura 5. Posibilidades del juego del voleibol en función de la posesión del balón.

Queremos destacar que la metodología seguida en el aprendizaje del voleibol que proponemos empieza a inculcar numerosos aspectos tácticos desde el primer día de trabajo —puesto que las actividades que se realizan llevan consigo estos aspectos—, a pesar de que los jóvenes, cuando practican las tareas y actividades propuestas, no sean conscientes de dicha aportación. Todo ello se deriva del carácter global de la enseñanza-aprendizaje del deporte y, por supuesto, de las formas jugadas que entran a formar parte del proceso desde el principio. **Lo táctico siempre prevalece sobre lo técnico**, sobre todo lo táctico individual.

De acuerdo con esta perspectiva vamos a introducir las diferentes nociones tácticas del deporte del voleibol, evitando conceptos y términos que por su desconocimiento e inusual utilización en otros ámbitos pueden resultar no adecuados a los jóvenes deportistas que se inician en este deporte.

Por ello, y en este punto, estamos en condiciones de marcar las dos grandes perspectivas del juego:

1. **El juego del voleibol cuando el control del balón es del equipo contrario (mentalidad defensiva).**
2. **El juego del voleibol cuando el control del balón es de nuestro equipo (mentalidad de atacante).**

Veamos estas ideas en forma gráfica (figura 5, en la página anterior), indicando las posibilidades de juego y los inmediatos objetivos del mismo según las situaciones.

La defensa

En el caso del juego del voleibol, cuando el control del balón es del equipo contrario (defensa), la mentalidad del equipo debe ser la de **conseguir el control del balón** para, posteriormente, en jugadas sucesivas intentar marcar puntos.

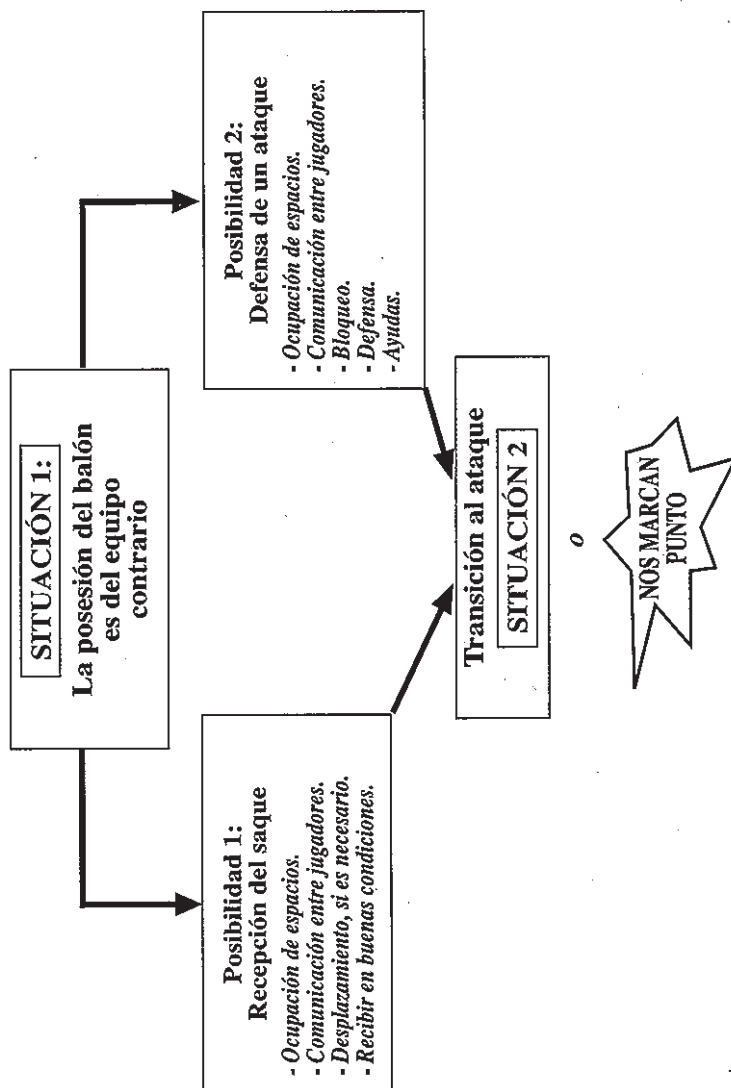


Figura 6. El juego del voleibol cuando la posesión del balón es del equipo contrario.

Los **elementos** fundamentales a tener en cuenta en esta fase serán:

- Defender el saque contrario (recepción):
 - Ocupar espacios.
 - Enviar el balón al jugador encargado del segundo pase (colocador) en condiciones óptimas.
- Construir un ataque:
 - Realizar un pase colocación.
 - Acción atacante (no siempre rematadora).
- Mentalizar el equipo hacia un ataque definitivo.
- Marcar punto, tras recuperar el control.

A partir de estos aspectos tácticos de conjunto surgen cuestiones como las siguientes:

- ¿Quién recibe?
- ¿Quién coloca?
- ¿Quién remata?
- ¿Cuáles son las posibilidades de ataque?
- ¿Cómo engañar al contrario?
- Etc.

Todos estos aspectos deben ir respondiéndose por el alumno o alumna mediante la búsqueda de soluciones a situaciones problema que se les plantean en los juegos y tareas que se propongan en las diferentes fases de su aprendizaje, siendo el papel del profesor o profesora el de observar, orientar y guiar hacia la solución de estas preguntas conforme vayan surgiendo.

De esta forma se descubren los diferentes roles en el campo, como los de colocador, rematadores, receptores, bloqueadores, defensores de segunda línea, encargado de recoger las fintas, etc.

Así, durante las primeras fases del aprendizaje, no existirá especialización alguna, siendo ésta introducida a partir de juegos como el *3 contra 3* ó *2 contra 2 más 1*, o incluso más adelante. Esto se sostiene a través del principio que nos demuestra que todos los jugadores de voleibol deben tener una preparación muy variada (debido a las características del juego, en la cual surgen situaciones inesperadas y frecuentemente ocurren jugadas atípicas), es decir, *todos deben saber hacer de todo*, lo que en voleibol denominamos la *universalización de los jugadores*.

Se halla implícito en las preguntas que nos formulábamos anteriormente el concepto de *combinaciones de ataque* (posibilidades de ataque y cómo engañar al contrario). Éste es un concepto táctico quizás muy avanzado, pero que a través del juego, el joven y la joven deportista deben ir adquiriendo, sobre todo mediante la búsqueda de soluciones a situaciones problemáticas en las que el profesorado debe iluminar las posibles respuestas guiándolos, evitando las demostraciones y las instrucciones de actuación directas. Debemos provocar las situaciones, no forzar.

Por tanto, concluimos diciendo que la técnica de enseñanza utilizada por el profesor o profesora en la fase de aprendizaje táctico será la del **descubrimiento mediante la búsqueda o indagación**.

El ataque

En el caso del juego del voleibol cuando el control del balón es de nuestro equipo (ataque), la mentalidad del equipo debe ser la de conseguir un punto a través de un ataque definitivo. Los **elementos** fundamentales a tener en cuenta en esta fase serán:

- Realizar un saque óptimo (dificultar el posible ataque contrario):

- Enviar a espacios libres.
- Enviar el balón a zonas de interferencias y a malos receptores contrarios.
- Construir una defensa sólida (neutralizar el ataque):
 - Construir un bloqueo.
 - Acción defensiva de zagueros (cubrir espacios libres).
- Mentalidad de transición de defensa a ataque:
 - Crear un pensamiento variable y abierto a las posibles situaciones del juego.
- Mentalizar el equipo y construir un ataque definitivo.
- Puntuar.

Evidentemente, podemos trabajar estos aspectos de forma aislada, pero ello conlleva una serie de situaciones forzadas que no corresponden al nivel que estamos tratando en esta obra. Llegar a esos grados de especialización sólo debe ocurrir de forma esporádica, si lo consideramos necesario (por motivación, porque nuestros jóvenes lo piden así, etc.), en la fase tercera de la progresión que planteamos.

Por esto, recomendamos el trabajo integrado de estas situaciones en el juego, aunque lógicamente podemos manipular dichos juegos para hacer hincapié en alguna de ellas, en cuyo caso debemos partir de una situación anterior y finalizar en una posterior (por ejemplo, si queremos trabajar la construcción del ataque, debemos partir del saque contrario y finalizar con un ataque más o menos exitoso y su correspondiente defensa posterior).

Hasta ahora hemos hablado de táctica colectiva enfocada fundamentalmente al sistema tradicional de puntuación, es decir, la posesión del saque es requisito previo para la consecución del punto.

En el caso del sistema *acción-punto*, las consignas y acciones que deben tenerse en cuenta en cada una de las dos situaciones

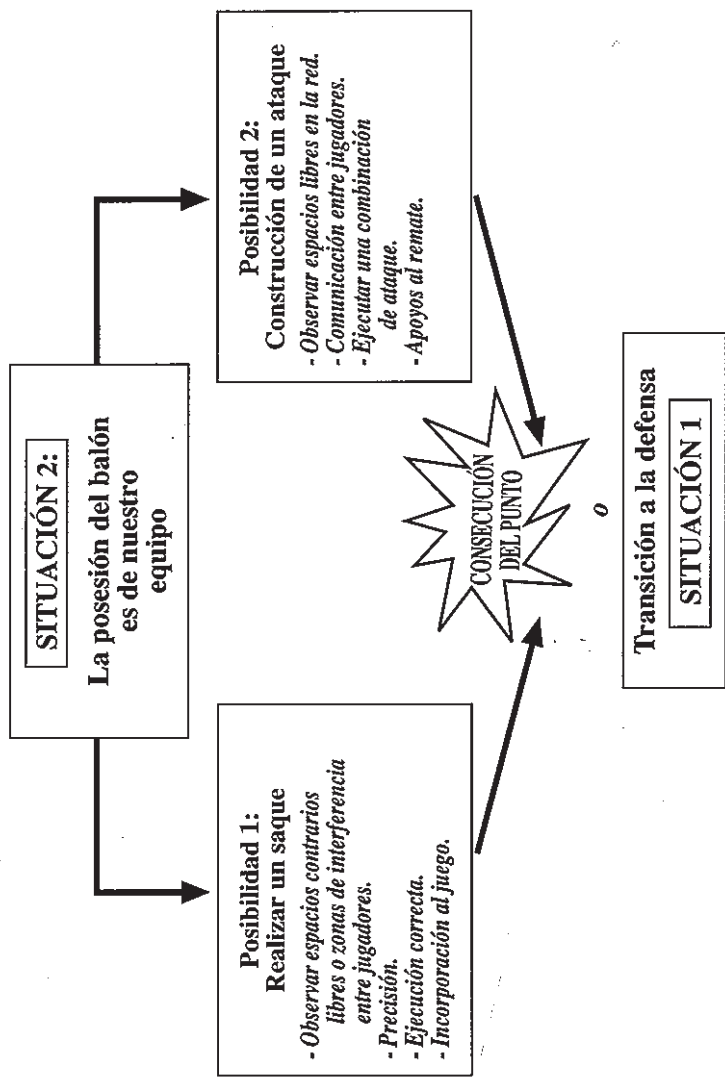


Figura 7. El juego del voleibol cuando la posesión del balón es de nuestro equipo.

descritas seguirían siendo válidas, exceptuando las consecuencias de estas acciones, que en cualquier caso finalizarán en punto.

En cuanto a la **táctica individual**, tal y como decíamos en el principio de este apartado, el joven o la joven deportista van a formarse casi sin darse cuenta, jugando e intentando cumplir los objetivos de las tareas que se plantean durante la primera fase del aprendizaje; es decir, intentará **ganar** en aquellos juegos competitivos, sobre todo en los juegos de *1 contra 1* (para lo cual deberá ser original, crear estrategias, engañar al contrario y aprovechar todos los recursos a su alcance) e intentará **cooperar** en aquellos juegos de reparto de responsabilidades, caso del *1 con 1*, *2 con 2*, e incluso *2 contra 2*, puesto que cooperan 2 para ganar a los 2 contrarios. En este tipo de situaciones jugadas cooperativas tiene gran importancia también la técnica, puesto que cuanto mejor se realicen los gestos, más posibilidades de continuidad y de éxito tendrá la actividad y la táctica colectiva en el caso del *2 contra 2* y del *2 contra 2 más 1*.

De esta forma, aprenden cuando practican las tareas de la primera fase de su aprendizaje, mientras que otras diferentes opciones de táctica individual deberán ser adquiridas en las siguientes fases, una vez que se hayan conseguido niveles técnicos adecuados para introducir variaciones. Estas variaciones constituirán en sí un nuevo repertorio táctico que se irá construyendo sobre la base técnica que el joven y la joven deportista ya ha conseguido.

Los aspectos fundamentales dentro de esta táctica individual serán:

- Cubrir espacios en su propio campo.
- Observar indicadores de las acciones en los oponentes y en los compañeros, para decidir en consecuencia.
- Saber observar espacios vacíos en el campo contrario.
- Anticiparse a las acciones de sus oponentes.
- Precisión en los envíos del balón al campo contrario y a los compañeros.

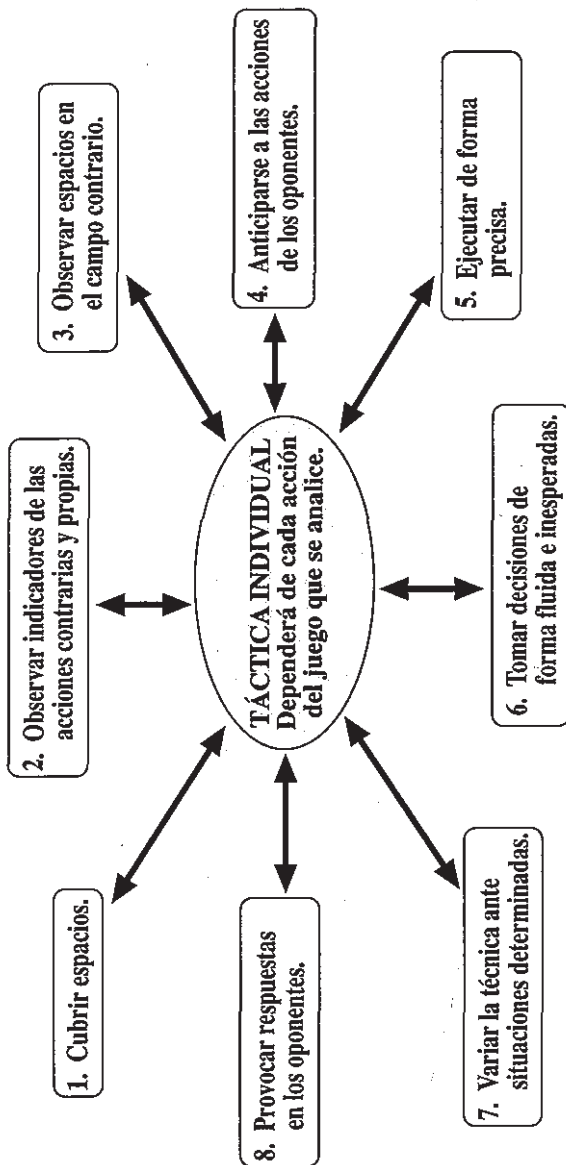


Figura 8. Aspectos generales de la táctica individual.

- Realizar acciones de forma fluida e inesperadas por el oponente.
- Variar la técnica en los gestos.
- Provocar las respuestas de sus oponentes.

Todos estos factores tendrán más o menos importancia y más o menos matices según la acción del juego que se esté analizando. Un resumen de forma gráfica puede verse en la figura 8.

Los primeros interrogantes que surgen al joven deportista son: *¿en qué consiste el juego?, ¿cómo debo jugar?*

Las respuestas a estas preguntas, y lógicamente marcados por la filosofía de nuestro aprendizaje, quizás difieran del juego del voleibol de *6 contra 6*; es decir, puesto que comenzamos desde el principio con formas jugadas y puesto que nuestros juegos siempre consistirán en la primera fase en acciones-punto (a modo de quinto *set*), las respuestas serán:

- Debemos buscar las soluciones necesarias para **pasar el balón al campo contrario** (tal y como de un partido de tenis o *bádminton* se tratara). Aquí, lógicamente, influirá la mano del profesor o profesora para modificar el número de pases permitidos y otras reglas que no corresponden a este apartado y que condicionarán la táctica que se emplee, los objetivos que nos propongamos y, por supuesto, el juego.
- Por otro lado, y respondiendo a la segunda pregunta, el hecho de pasar el balón al campo contrario no es suficiente, puesto que nuestra finalidad es la de **ganar**, conseguir el punto, para lo cual debemos enviar el balón a las zonas más problemáticas para el oponente, en momentos críticos y de la forma (trayectoria) más complicada posible para el oponente. De esta forma conseguiremos el objetivo, que debe ser que el balón contacte el suelo del campo contrario, o bien dificulte al máximo la acción posterior del oponente.

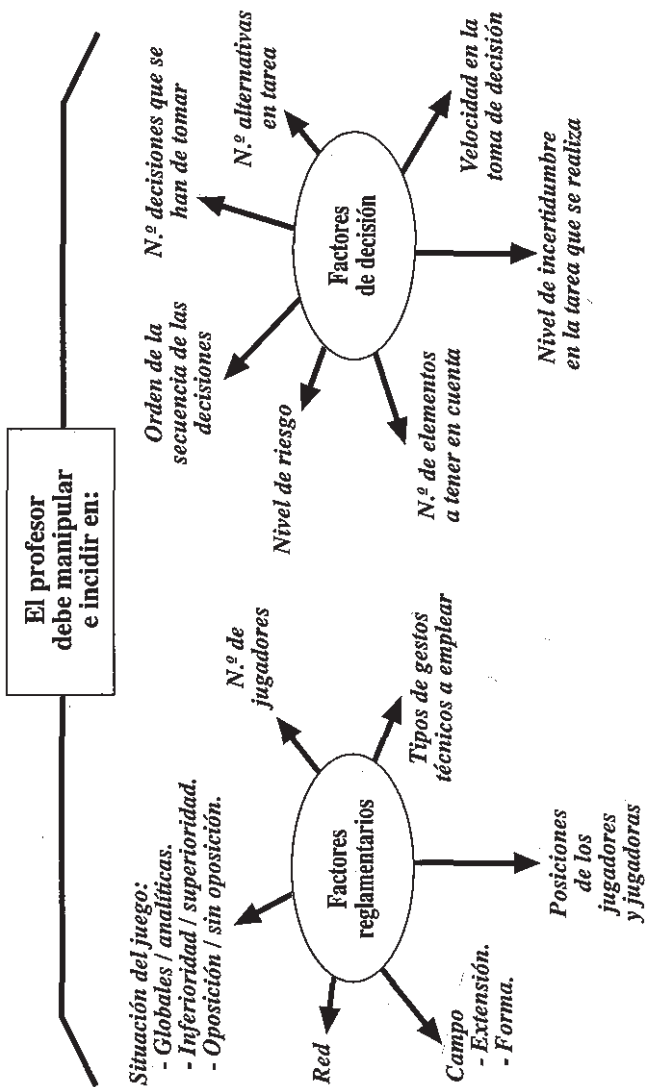


Figura 9. Factores que puede manipular el profesorado para fomentar el aprendizaje táctico.

De aquí derivan todas las connotaciones tácticas del juego que, por supuesto, variarán con cada uno de los juegos que planteemos, puesto que no es lo mismo un juego de *1 contra 1* (competitivo) que un juego de *1 con 1* (cooperativo).

Sin embargo, existen dos cuestiones básicas encadenadas que debemos plantearnos para que el deportista tome conciencia de las dos grandes fases del juego: *¿cuál es el objetivo del deporte del voleibol?* Evidentemente la respuesta es clara, **marcar punto en cada jugada**, siempre y cuando el sistema de puntuación sea el de acción-punto, propio del quinto *set* en el juego real.

Si decidimos mantener el sistema de puntuación tradicional sería necesaria una segunda pregunta: *¿cuándo es posible marcar punto durante el juego?* La respuesta es también rotunda, **cuando estamos en posesión del saque y ganamos la jugada**. A partir de este momento dejamos de hablar del *1 contra 1*, meramente lúdico (correspondiente a la primera fase del aprendizaje), y pasamos a juegos como el *2 contra 2*, donde nuestros objetivos se acercan más al juego real de voleibol.

Lo que ocurre es que nosotros trabajamos siempre con partidos de muy poca duración (para que jueguen muchos partidos cada día) con una puntuación donde siempre se marca un tanto y no hay recuperación de saque como tradicionalmente ocurre en el voleibol. Jugamos siempre como si fuese el quinto *set*. Por tanto, tenemos que inculcar los aspectos tácticos no desde la perspectiva tradicional de recuperación de saque, sino desde la perspectiva de **poseer continuamente el control del balón**, pasándolo al campo contrario con la única finalidad de conseguir punto.

¿Cómo debe construir las acciones el profesorado para provocar las situaciones y fomentar el aprendizaje táctico?

A través de la manipulación de factores como los siguientes:

- Factores **reglamentarios** (adaptar el reglamento y las características del juego a nuestros propósitos).

- Factores de **decisión** (favorecer el número y la complejidad de las decisiones a tomar en los juegos que propongamos, de forma que guiemos el aprendizaje hacia los diversos aspectos tácticos).

Además, creemos necesario, o al menos conveniente, formar a los jóvenes hacia su propia crítica, de forma que se les enseñe a **observar** las acciones de sus compañeros y las suyas propias (a través de vídeos, si es necesario) para fomentar los factores perceptivos y decisionales que requiere toda acción táctica, así como para desarrollar el respeto a las capacidades y acciones de los compañeros y de sus profesores y profesoras. La **progresión** puede venir dada por:

- Observación en una primera fase del recuento de puntos cuando juegan sus compañeros y compañeras.
- Arbitraje con dos o tres reglas que observar en el juego.
- Observación de aspectos técnicos muy sencillos (progresar en el número y complejidad de los aspectos que se observan).
- Corrección de errores a sus compañeros y compañeras puede ayudarnos en este aspecto.
- Criticar (constructivamente) las acciones erróneas.
- Proponer alternativas de acción ante las acciones erróneas.

ELEMENTOS FUNDAMENTALES DE LA TÉCNICA

En primer lugar, decir que los diferentes elementos técnicos que vamos a describir a continuación no tienen especial atención en nuestro programa durante la primera fase del aprendizaje del joven y la joven deportista. Sólo entran a formar parte del núcleo que

trabajará el profesorado durante la segunda fase y una vez que la fase que denominamos de *enganche* o de *iniciación por el juego* ya se ha consolidado⁷. De cualquier forma, somos contrarios al trabajo analítico de estos gestos, sea en la fase que sea, trasladando este trabajo a veces anárquico y monótono a los planteamientos globales y jugados que imprimen el carácter de nuestro programa.

Por tanto, el objeto de la descripción de los gestos específicos del voleibol es simplemente el de ofrecer una guía básica para el profesorado donde pueda apoyar el programa de intervención y guiar el aprendizaje introduciendo pequeñas cuñas técnicas que ayuden al joven deportista a asimilar las antinaturales posiciones y posturas específicas que van a secuenciar los diferentes gestos.

Asimismo, es un instrumento muy útil para que el alumnado posea una visión global de los gestos que va a aplicar y que adquiera una perspectiva integral de su aprendizaje. Esta razón lo hace valioso como contenido de aprendizaje por parte de alumnos y alumnas.

Vamos a realizar la descripción técnica distinguiendo las tres fases principales del gesto, *antes, durante y después del golpeo*, de forma que:

1. Analizaremos dichas fases describiendo sus puntos principales (recopilación y síntesis de numerosa bibliografía básica).
2. Realizaremos un breve resumen destacando los seis aspectos principales del gesto que a nuestro entender constituyen la base para el aprendizaje que fomentamos (*pase de dedos*). Podremos observarlos en la planilla de observación del pase de dedos (recurso que puede utilizar el profesorado si lo cree conveniente, mostrado en los capítulos correspondientes a la enseñanza del deporte, pág. 105 y ss.).

⁷ Sin embargo, esos elementos técnicos sí tienen importancia para el profesorado que, a través de su observación, irá perfeccionando los siguientes objetivos y actividades que se van a realizar e, incluso, corrigiendo los defectos fundamentales a los alumnos y alumnas en el caso de que éstos dificulten el juego y el aprendizaje.

3. Destacaremos los errores más frecuentes y algunas de sus soluciones.

Los **gestos específicos** en los cuales vamos a centrar nuestra exposición son: el saque (de abajo y saque de tenis de seguridad), el pase de dedos, el pase de antebrazos, el remate y el bloqueo, pero:

- **¿Cuáles son realmente importantes para el aprendizaje que proponemos?**
- **¿Cuáles son imprescindibles para la etapa y el objetivo de este material didáctico?**

Nos bastaría realmente con practicar el voleibol jugando con sólo el pase de dedos en la primera fase. Los gestos irán saliendo más o menos correctamente si manipulamos las reglas del juego de forma adecuada, por supuesto junto con la utilización de material adaptado (por ejemplo, los balones de gomaespuma o, en su defecto, balones blandos).

Ya en la segunda fase, el pase de dedos y el pase de antebrazos son las principales herramientas de trabajo a través de las cuales vamos a introducirnos en gestos como el saque o el remate. Son, por tanto, nuestro principal objetivo.

Sólo si nos interesa profundizar en el deporte del voleibol debemos introducir el resto de los elementos (de forma técnica, puesto que como elemento lúdico y motivante podemos trabajarlos ya desde la primera fase) en las diferentes formas jugadas que tendrán lugar durante las actividades.

Vamos a pasar a **la descripción de los gestos** teniendo en cuenta que el orden de exposición no se corresponde con el de la progresión de aprendizaje, sino con su aparición en el juego real.

El saque de abajo

En los primeros momentos, el saque se realizará con el pase de dedos (que viene descrito posteriormente). El primer saque específico que enseñaremos será el saque de abajo para posteriormente pasar al saque de tenis. Mientras que el primero resulta más fácil su ejecución y de más precisión, el segundo es el más sencillo de los saques que proporcionan potencia. Por ello desglosamos ambos gestos comenzando por el saque de abajo.

• Antes del golpeo:

1. Cuerpo orientado hacia el campo.
2. Apoyo adelantado del pie contrario al brazo ejecutor.



Figura 10. El saque de abajo.

3. Sostenimiento del balón con la mano contraria a la ejecutora a la altura de la cadera contraria y enfrente del hombro ejecutor.
 4. Armado del brazo ejecutor que se mantiene extendido en todo el recorrido (llevar abajo y atrás, para deshacer este movimiento a continuación, a modo de péndulo).
 5. A consecuencia del armado se torsiona el tronco (involuntariamente), colocando la línea de hombros casi perpendicular a la red.
 6. Ligera flexión de piernas.
- **Durante el golpeo:**
7. Golpeo en la parte posterior y debajo del balón con toda la mano (mano en forma de cuchara; aunque esto no es muy importante, sí que lo es que esté suficientemente tensa).
 8. La mano que sostiene el balón se aparta justo antes del golpeo, pero el balón no se lanza, o se lanza muy poco.
 9. Coordinación con la extensión de piernas, manteniendo el apoyo de ambas durante todo el contacto.
- **Después del golpeo:**
10. Cambio de peso de la pierna retrasada a la adelantada y se puede llegar a dar un paso entrando en el campo de juego, aunque no es necesario.
 11. El brazo ejecutor sigue su recorrido pendular, intentando que todo el recorrido sea perpendicular a la línea de hombros.

Defectos	Consecuencias	Soluciones
Lanzarse el balón alto (golpeo en zona inadecuada del balón).	Pierde precisión e incluso envía balones fuera o a la red.	No soltar el balón hasta el último momento, hacer ver la diferencia entre el golpeo al balón cuando éste no se mueve y cuando se ha lanzado previamente.
Golpeo del balón con el brazo flexionado.	Gran arco, muy bombeado, que a veces no llega al campo contrario.	Mantener siempre el brazo extendido, «no doblar nunca». El compañero sostiene un balón.
Golpear el balón sólo con los dedos.	El balón sale sin fuerza suficiente y no sobrepasa la red.	Imaginar que golpeamos para «acariciar», para notar toda la superficie de la mano en el balón.
No coordinar la extensión de las piernas con el golpeo.	Toda la acción es del brazo, menos naturalidad del gesto y hay menor fuerza y precisión en el envío.	Realizar el gesto correcto sin balón.
Quedarse mirando el balón después del gesto hasta que se produzca la recepción.	No entrar en juego y, por tanto, quedarse fuera del campo demasiado tiempo.	Enviar tras la recepción a la zona libre que deja el jugador al saque en su zona 1.

El saque de tenis

Intentamos desde el principio que sea un saque controlado, basado más en la dirección que en la potencia, y trabajando con diversas trayectorias que nos den gran seguridad. Además de iniciar el juego nos va a servir como progresión al remate.

• Antes del golpeo:

1. Línea de hombros paralela a la red.
2. Apoyo adelantado del pie contrario al brazo ejecutor.
3. Lanzar el balón en la vertical del brazo ejecutor con una o dos manos. Si pensamos en la transferencia al remate, es mayor con dos, aunque es más fácil lanzarlo con una preparando la otra para el armado.
4. Armado del brazo ejecutor (llevar el hombro atrás y arriba con el codo alto sin bajar demasiado la mano).
5. Acción hacia abajo del brazo/hombro no ejecutor antes del golpeo.

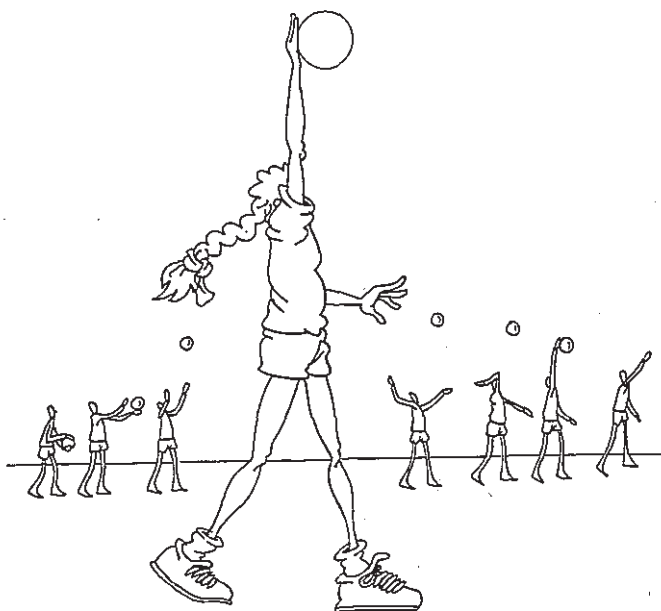


Figura 11. El saque de tenis.

• **Durante el golpeo:**

6. Golpeo en la parte posterior e inferior del balón, con toda la mano, principalmente el carpo, la parte más dura.
7. Golpeo en máxima altura, con apoyo simultáneo de los dos pies y el brazo bien estirado, incluido el hombro lo más alto posible. Importante para la transferencia al remate, aunque no para el saque en sí mismo.

• **Después del golpeo:**

8. Continuar con el movimiento de forma natural, de forma que entremos en el campo a defender.

Defectos	Consecuencias	Soluciones
Lanzar el balón mal.	Supone realizar un golpeo defectuoso; pérdida de precisión.	Observación sistemática de compañero o profesor.
Armado del brazo lateral; el codo no sube arriba y atrás, sino arriba y al lado exterior.	Se golpea en la cara exterior del balón y no toma la dirección adecuada.	Realizarlo muy cerca de una pared situándose lateral a ella y dejándola al lado del brazo ejecutor.
Golpeo del balón con el brazo flexionado.	No se aprovecha la altura máxima, y no se produce la transferencia deseada al remate.	Observación sistemática de compañero o profesor. Balón suspendido a la máxima altura posible por compañero u otro medio auxiliar.
Quedarse mirando el saque sin entrar en el campo.	No entrar en juego, quedándose demasiado tiempo fuera del campo.	Enviar tras la recepción a la zona libre que deja el jugador al saque en su zona.

El pase de antebrazos

- **Antes del golpeo:**

1. Desplazamiento, si es necesario, hacia donde se va a ejecutar el pase y orientado hacia la dirección del pase que vamos a dar. Hay que interceptar el balón y ejecutar la posición fundamental media-alta (la baja sólo se dará en defensa, ante remates duros). Si no da tiempo, recepción lateral orientando la zona de contacto hacia el lugar del pase del colocador.
2. Antebrazos a la misma altura y lo más juntos posible (es ideal juntar los codos) para ofrecer una superficie amplia de contacto.

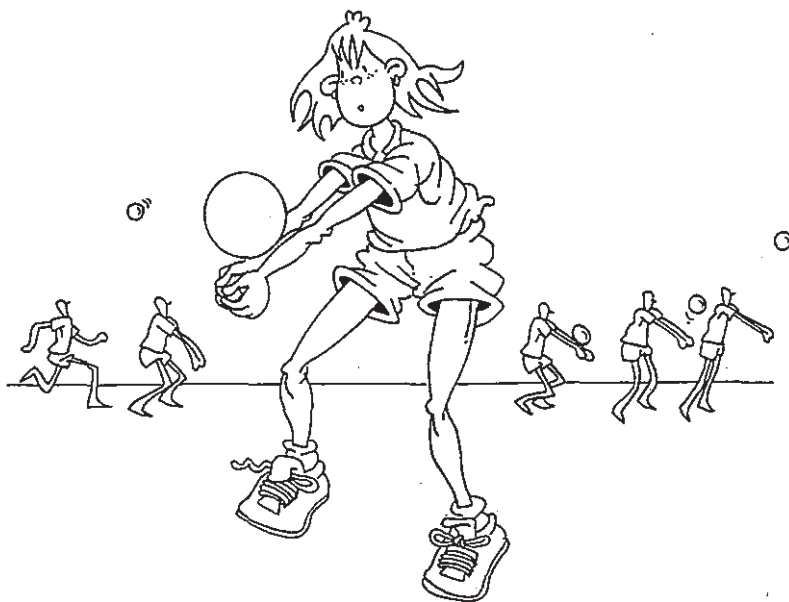


Figura 12. El pase de antebrazos.

3. Brazos extendidos formando un ángulo de 90° con el tronco y 45° con el suelo si la trayectoria lo permite; hombros lo más fuera del cuerpo posible. Los hombros son los que dirigen el balón.
 4. Peso del cuerpo repartido en ambas piernas y recayendo sobre todo en las puntas.
 5. Pies separados la anchura de hombros o un poco más y orientado a donde se dirige el pase.
 6. Muñecas juntas y a la misma altura.
 7. Piernas semiflexionadas 90° o más.
 8. Agarre de las manos:
 - a) Cruzando las palmas, se coloca el dorso de una sobre la palma de la otra, formando un ángulo de 90° ; la mano es bloqueada por el pulgar de la otra que sujeta los dedos de la mano superior. Unión de los pulgares y dirigidos hacia delante.
 - b) Dedos entrelazados por su primera falange y extendidos, con los pulgares unidos y orientados en prolongación de los brazos.
 - c) Puño semicerrado y la otra mano se cierra sobre él; pulgares unidos y dirigidos hacia delante.
- Durante el golpeo:
9. Existe casi siempre un movimiento de extensión de piernas, mientras se dirige el balón desde los hombros.
 10. El balón contacta en el tercio distal del antebrazo aunque algunos buenos jugadores y jugadoras lo hacen con el tercio medio del antebrazo.

11. Los brazos se fijan por los hombros (amortiguando el pase o acompañando el gesto según la velocidad que traiga el balón y a la distancia que queramos enviarlo).
12. Existe un acompañamiento del tronco hacia arriba y ligeramente hacia adelante.
13. Los codos se mantienen extendidos en todo momento, siendo siempre lo más importante la orientación adecuada de la zona de contacto.

• Después del golpeo:

14. Se continúa la extensión de piernas.
15. El balón debe salir de las manos sin girar, dirigido hacia el colocador.



Figura 13. El agarre de las manos en el pase de antebrazos.

Defectos	Consecuencias	Soluciones
Piernas muy juntas.	Poca estabilidad, menor radio de acción.	Enviar balones al límite de su radio de acción para que tome conciencia del defecto. Implicarlo en una jugada posterior.
Mal agarre de las manos.	El golpeo es defectuoso puesto que los antebrazos o no están unidos o están desiguales en altura (zona de contacto inadecuada).	Observación sistemática. <i>Intentar juntar los codos, juntar las muñecas a la misma altura.</i>

Defectos	Consecuencias	Soluciones
Golpeo con brazos flexionados.	Supone realizar un golpeo defectuoso, generalmente hacia atrás.	Observación sistemática. Mantener los brazos extendidos antes, durante y después <i>como estar entablillados, brazos de palo.</i>
Sólo acción de piernas.	Menos distancia y, sobre todo, menor precisión.	Realizar el golpeo desde sentado en una silla.

El pase de dedos

• Antes del golpeo:

1. Desplazamiento metiéndose debajo del balón y siempre orientado hacia la dirección donde vamos a enviar el pase colocación. Hay que interceptar el balón y ejecutar siempre que se pueda en la *posición básica*.
2. Tronco vertical.
3. Cabeza orientada hacia el balón.
4. Brazos semiflexionados con codos ligeramente abiertos y a la altura de los hombros.
5. Peso del cuerpo repartido en ambas piernas y recayendo sobre todo en las puntas.
6. Manos delante de los ojos, abiertas, con las palmas dirigidas al balón, totalmente flexionadas atrás y ligeramente adentro.
7. Comienzo de una extensión continuada del cuerpo en dirección al pase.

8. Piernas semiflexionadas y pies simétricos preferentemente.
9. En general, se trata de una posición natural y relajada, aunque en el juego siempre en estado de alerta.

• Durante el golpeo:

Hay un cubrimiento completo, proporcionado y en *forma de copa*, de la cara inferior del balón:

10. Manos (entre sí) a distancia prudencial como para que el contacto se haga por los lados del balón.
11. Dedos suficientemente abiertos y flexionados con separación especial entre pulgar e índice (*triángulo*), con los índices más separados que los pulgares y estos últimos en el mismo plano y en una misma línea.

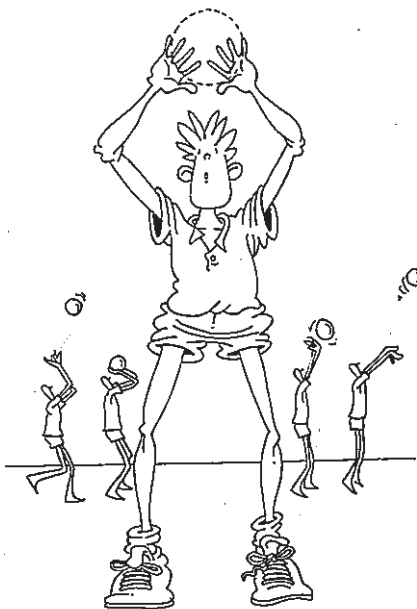


Figura 14. El pase de dedos.

12. Contacto con el balón de las primeras y, a ser posible, segundas falanges de los dedos, excepto el meñique y anular que participan sólo con la primera.

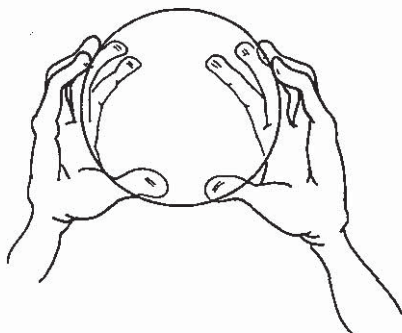


Figura 15. El contacto de dedos con el balón en el pase de dedos.

13. El balón se coge encima, delante y cerca de la frente, viendo el balón a través de la ventana triangular formada por los índices y pulgares.

14. El toque puede ser de dos tipos: *a*) con amortiguamiento amplio y elástico de los dedos y las manos al contactar con el balón, sin llegar a ser antirreglamentario, o *b*) con un toque seco y corto donde sólo se empuja sin ningún amortiguamiento.

15. Los brazos y las piernas presentan todavía una flexión clara en el momento del contacto con el balón.

16. No tocar el balón con la palma de la mano.

17. Dirigir el pase con todos los dedos.

• Después del golpeo:

18. Se continúa la cadena cinética iniciada antes del contacto con el balón, extendiéndose las piernas, el tronco y los brazos hacia arriba y adelante.

19. El balón debe salir de las manos sin girar, dirigido hacia el atacante.

20. Extensión final del movimiento.

Defectos	Consecuencias	Soluciones
Pulgares hacia delante y/o arriba.	Zona de contacto inadecuada por no cubrir la forma del balón. Poca zona de contacto. Posibles lesiones en los pulgares.	Aconsejar que se pare con el balón en las manos cuando vaya a golpear. Hacer hincapié en el triángulo formado por pulgares e índices de ambas manos.
No formar triángulo entre índices y pulgares (igual o mayor separación entre pulgares que entre índices).	Zona inadecuada de contacto. No participación correcta de los pulgares (dedos más importantes en este gesto).	Escuchar la diferencia de sonido entre la palma y los dedos cuando golpean (podemos incluso decirle que sólo emplee dos dedos de cada mano —pulgares e índices—, flexionando los otros, para que vea la diferencia).
Contactar con las palmas de las manos.	Poca precisión en el envío. Antirreglamentario.	Colocar en la palma de las manos algo sonoro con la presión, pegado con cinta.
Golpeo del balón cuando éste está por debajo de los ojos. Contacto muy bajo.	Imposibilidad de realizar pase atrás. Excesivo acompañamiento del balón.	Ver el balón a través de la ventana formada por el triángulo de dedos, antes del contacto. Aconsejar que se pare con el balón agarrado.
Sólo acción de brazos.	No se consigue la altura suficiente, inapropiada cadena cinética. Muy importante de cara a la progresión al 6 × 6.	<i>¡A ver quién consigue llegar más alto tras el pase!</i> Observación sistemática del trabajo de piernas.

El remate ⁸

• Antes del golpeo:

1. Progresión en velocidad y longitud en los pasos de la carrera. Carrera de 3 pasos.
2. Apoyo alternativo de los pies, finalizando con el pie opuesto al brazo ejecutor. Hacer hincapié en los dos últimos apoyos (derecha-izquierda para rematador diestro) casi simultáneos.
3. Centro de gravedad retrasado con respecto a los apoyos en la batida.
4. Llevar brazos atrás para tomar el impulso.
5. La batida se hará un poco retrasada con respecto al balón.
6. El salto debe ser lo más vertical posible, aunque es normal ir ligeramente hacia adelante.
7. Elevación de los dos brazos simultáneamente.
8. Armado correcto del brazo ejecutor (codo alto, brazo y mano atrás).
9. Acción del brazo/hombro libre hacia abajo antes del golpeo.

• Durante el golpeo:

10. Deshacer rotación de tronco y acción abdominal flexionando el tronco.

⁸ Todo este apartado se refiere al remate con batida de dos piernas, que es como se enseña tradicionalmente. Nos queda la duda si dar libertad a aquellos que demuestren facilidad para realizarlo con una sola pierna. El batir con una pierna tiene una serie de inconvenientes, pero también una serie de ventajas. Podría ser adecuado enseñar primero la batida con una pierna y luego con dos, y no al revés.

11. Golpeo en la parte superior del balón, siempre que la altura lo permita.
 12. Golpeo en máxima altura.
- Después del golpeo:
13. Caída con dos pies y equilibrada.

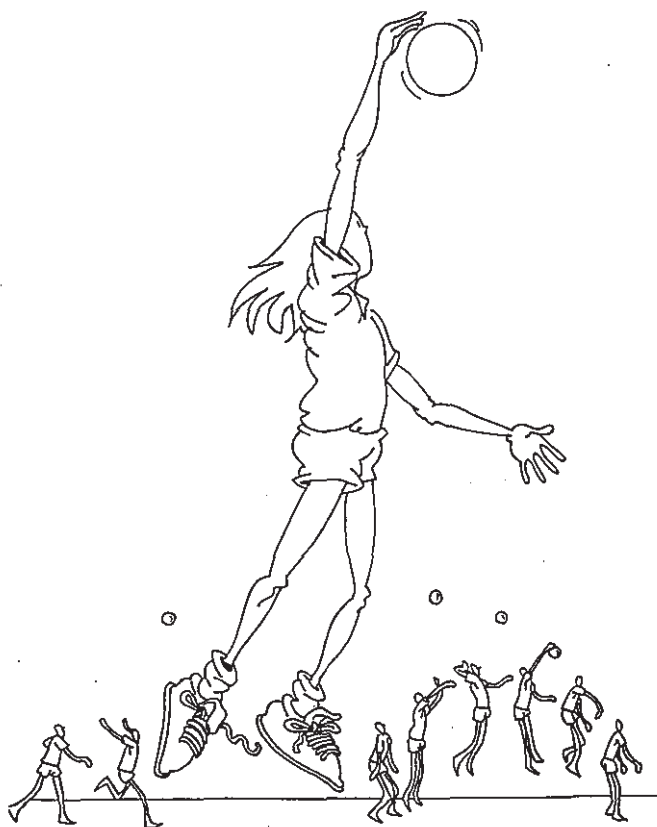


Figura 16. El remate.

4. Aspectos técnicos y tácticos fundamentales del voleibol

Defectos	Consecuencias	Soluciones
Carrera arrítmica y/o batida con el pie correspondiente al brazo ejecutor adelantado.	Provoca una mala disposición segmentaria y dificulta la adecuación del brazo ejecutor a la trayectoria del balón. Descoordinación entre batida y preparación de brazos para el golpeo.	Dibujar huellas o cruces en el suelo. Marcar el ritmo de apoyos de forma sonora.
Falta de adecuación a la trayectoria del balón. Esto puede deberse a un salto a des-tiempo, una mala carrera o aproximación, etc.	Provocará un remate defectuoso, generalmente rematando con el balón por detrás de la cabeza, demasiado adelante o golpeando con el antebrazo.	Practicar con el balón estático (colgado o sujeto por un compañero) e ir progresando en la trayectoria (velocidad y distancia). Trabajo específico de apreciación de trayectorias.
No golpear en la máxima altura o hacerlo con el brazo flexionado.	Se pierde altura en el remate. Pérdida de efectividad. Más fácil de bloquear.	Realizar un salto primero a máxima potencia para comprobar a qué altura es capaz de llegar con el brazo extendido y, a partir de ahí, hacer que los golpes sean en esa altura y no dejar libertad (por ejemplo colocando el balón estático a la altura señalada).
Salto muy en profundidad.	Tocar la red tras el golpeo. Supone perder el punto.	Saltar cerca de la pared. Penalizar en juego a través de reglas.
No ayudarse de los brazos en el salto.	Pérdida de altura en el golpeo.	Observación sistemática.
<i>Mirar el cuadro correspondiente al saque de tenis en la fase de golpeo.</i>		

El bloqueo

- **Antes del contacto:**

1. Muy importante la fase de observación, tanto de la colocación de la trayectoria del balón como del desplazamiento y posición del rematador con respecto a la red. Desplazamiento en caso necesario (lateral, cruzado o carrera).
2. Flexión de piernas que pasa de unos 10° (espera) a 90° aproximadamente, para extenderse posteriormente.
3. Tronco erguido y paralelo a la red (separación de 30-40 cm).
4. Brazos flexionados y con manos abiertas mirando a la red a la altura de los hombros.

- **Durante el contacto:**

5. Brazos completamente extendidos y cuerpo estirado (estos dos segmentos mantienen una angulación dependiendo de la altura de la red y el salto).
6. Esta misma angulación la mantienen las piernas hacia adelante compensando el movimiento.
7. Manos abiertas totalmente y separadas de forma que el balón no pase entre ellas. Orientación hacia el centro del campo contrario y hacia el suelo.
8. Brazos y antebrazos separados a distancia que no quepa el balón.

- **Después del contacto:**

9. Recepción con los dos pies, equilibrada para reaccionar ante una acción posterior.

10. Deshacer la angulación de brazos con respecto al tronco para no tocar la red.
11. Seguir con la vista el balón.

Antes de pasar a ver los defectos más comunes nos gustaría resaltar que las implicaciones tácticas de este elemento técnico nos llevan a decir que es más importante dónde y cuándo se salta que cuánto se salta; hay que tenerlo en cuenta para la enseñanza y el aprendizaje. También es muy importante diseñar juegos y ejercicios donde el bloqueo implique llegar a contactar con el balón, no sólo el salto. Lo importante del bloqueo es, como en el resto de los gestos técnicos, el contacto con el balón y, por tanto, la orientación de la zona de contacto. Los tradicionales ejercicios de saltar individualmente o con un compañero sin que esté el balón por el medio sirven para muy poco. Por otro lado, dado que al principio se obtiene poco éxito con el bloqueo, hay que penalizar desde el primer momento el tocar la red, entre otras cosas porque es peligroso para el rematador.

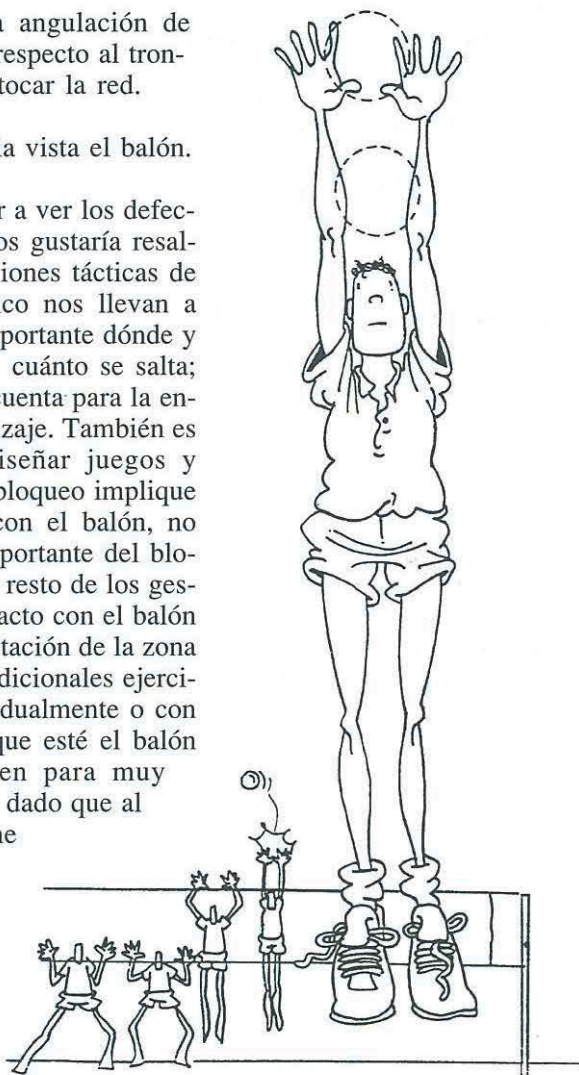


Figura 17. El bloqueo.

Defectos	Consecuencias	Soluciones
<p>Tocar la red, bien por saltar hacia delante o por acción de los brazos al subir.</p>	<p>Infracción reglamentaria.</p>	<p>Practicar el gesto frente a una pared para que los brazos suban paralelos a ella.</p> <p>Penalizar siempre con reglas del juego.</p>
<p>Cerrar los ojos en el aire durante el gesto.</p>	<p>Impide una acción táctico-individual correcta.</p>	<p>Preguntar al jugador por dónde pasó el balón del rematador. Provocar la acción de finta contraria para que el bloqueador tome conciencia de que debe seguir la jugada y el balón con la mirada.</p>
<p>Separar las manos o antebrazos demasiado.</p> <p>Superponer las manos.</p>	<p>Inadecuada zona de contacto con el balón. Mayores dificultades para los defensores de segunda línea.</p>	<p>Llevar en la mano algún objeto con longitud óptima para que cuando alce los dos brazos tenga que agarrarlo arriba con las dos manos, asegurándose así de la mínima y máxima separación de brazos.</p>
<p>Inadecuada orientación de la zona de contacto.</p>	<p>El balón sale rechazado en una dirección no deseada.</p>	<p>Orientar siempre las manos al centro del campo contrario.</p>

5

Reglas del juego y contexto escolar

Es casi una obligación comenzar por describir cómo pensamos que las reglas del juego deben adaptarse para conseguir los objetivos que nos planteamos en el aprendizaje del voleibol que estamos desarrollando en esta obra. Por ello es necesario este apartado, donde resaltamos la **variación de las reglas, fundamento de la progresión en el aprendizaje**. Realmente toda la clave del aprendizaje técnico-táctico y de la intensidad del esfuerzo a desarrollar estriba en la adecuada «manipulación» de las reglas del juego. En esta elección, que implica un diseño adecuado del juego, es donde se ve la mano del profesor o profesora para posibilitar que su alumnado obtenga los objetivos buscados.

El que la red esté alta o baja, el campo sea grande o pequeño, alargado o estrecho, haya uno o dos contactos, se permita saltar o no, que cada vez que el balón pase al otro campo los jugadores y jugadoras tengan que sentarse en el suelo o saltar, etc., provocará una intensidad diferente y una mayor facilidad para la ejecución técnica, así como una mayor riqueza en cuanto a las opciones tácticas individuales o colectivas.

Para el desarrollo de este apartado, vamos a analizar los elementos que sufrirán una variación a destacar con respecto al voleibol oficial de *6 contra 6*.

El balón

La principal mención que tenemos que hacer a este respecto será que debemos saber en todo momento qué características serán las que debe poseer este elemento tan importante en el juego, dependiendo del nivel de los alumnos y alumnas, o sea, la fase de juego en la que se desenvuelven.

Indudablemente el balón oficial de cuero es el idóneo para una competición oficial, de 270 gr y 66 cm de circunferencia, pero no podemos extrapolar estas características al aprendizaje de este deporte. Primero por el coste económico (con uno de éstos compramos tres o cuatro de otras características) y, segundo y más importante, porque el aprendizaje se dificulta. Es por tanto importante que adquiramos un material que favorezca el aprendizaje y, que siendo más barato, sea completamente válido para efectuar todos los gestos del voleibol sin ningún detrimento. Lógicamente, este material al que nos referimos es el balón de gomaespuma.

La red

Al igual que antes, **la red de voleibol convencional**, de 9,5 m de longitud a 2,24 ó 2,43 m de altura (chicas o chicos respectivamente), con sus varillas y todos los accesorios formalistas que requieren este deporte, simplemente **no es necesaria**; es más, no sólo no es necesaria sino que nos impide efectuar una progresión en las actividades que propongamos, puesto que su rigidez no propicia la modificación en altura ni en longitud, además de ser mucho más complicado su montaje y conservación.

La alternativa propuesta es un simple elástico (lo más grueso posible para su visibilidad) o las cintas que se utilizan en las obras, por la policía, o por el Patronato Municipal de Deportes para sus acontecimientos deportivos, que nos permitan utilizar no sólo la pista de voleibol que tenemos en el patio del colegio, y también, siempre que lo creamos conveniente, la pista de balonmano (atando el elás-

tico o cinta a los largueros de las porterías, o de árboles del entorno, postes de salto de altura, espalderas del gimnasio, etc.).

De esta forma podemos dar cabida en la red a todos los alumnos y alumnas de una clase o a todos los deportistas de una escuela de voleibol en un terreno que antes denominábamos pequeño.

Igualmente existe otra posibilidad un tanto más cara, pero más real y aplicada al voleibol (en caso de que podamos permitirnoslo), consistente en redes de corta altura (tipo *bádminton*) que se compran por metros y que, por tanto, podemos, tras estudiar nuestro terreno, adquirir los metros necesarios para sacar el máximo provecho a la instalación.

Anteriormente en el apartado «Equipación y material» (página 42) se mostró una tabla con las alturas de la red para las competiciones oficiales. Si bien son una referencia a tener en cuenta, nosotros proponemos trabajar con grandes variaciones en la altura de la red. A veces nos va a interesar que la red esté muy alta y otras, por ejemplo cuando trabajamos solamente con pases de antebrazos, muy baja. Dependerá si nos interesa que haya contactos en salto o no. Como recomendación final, en caso de duda, mejor alta que baja, pues habrá mayor continuidad y, por tanto, será más difícil hacer un punto. Otra posible referencia, si no tenemos un metro para medir, es poner la red una cuarta por encima de la altura de los niños.

El campo

El campo de juego es un factor muy importante en el papel que juegan los diferentes elementos del reglamento durante el aprendizaje del joven y la joven deportista puesto que, con sus variaciones en longitud y anchura, nos proporcionarán una herramienta muy útil para progresar en los diferentes aspectos técnicos y fundamentalmente tácticos de este juego del voleibol.

A nuestro entender, existen dos aspectos que debemos tener en cuenta a la hora de emplear el campo de juego:

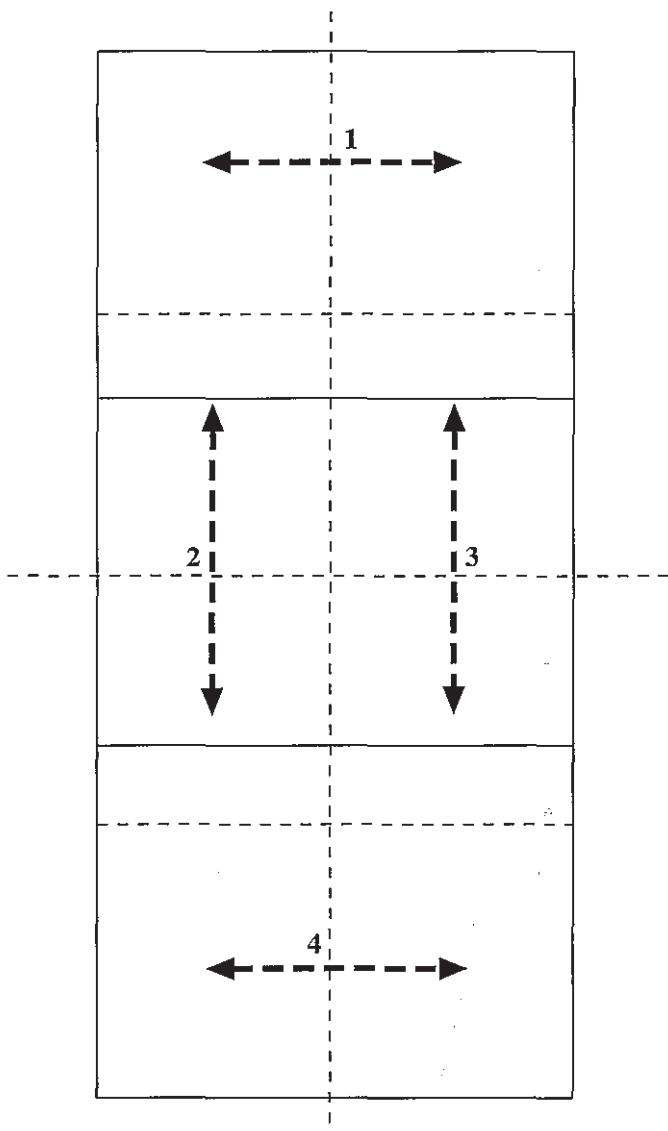


Figura 18. Aprovechamiento del terreno disponible: 4 campos de 4,5 m dentro de un campo tradicional.

1. El aprovechamiento del terreno disponible en los centros escolares.

Ya en el apartado anterior veíamos cómo a aprovechar un campo de balonmano, de futbito o baloncesto con la red (elástico).

En la figura 18 vemos gráficamente un ejemplo de cómo podemos aprovechar un campo de voleibol convencional dividiéndolo en 4 campos para jugar a voleibol reducido (donde, entre otras cosas, el aprendizaje se ve muy favorecido).

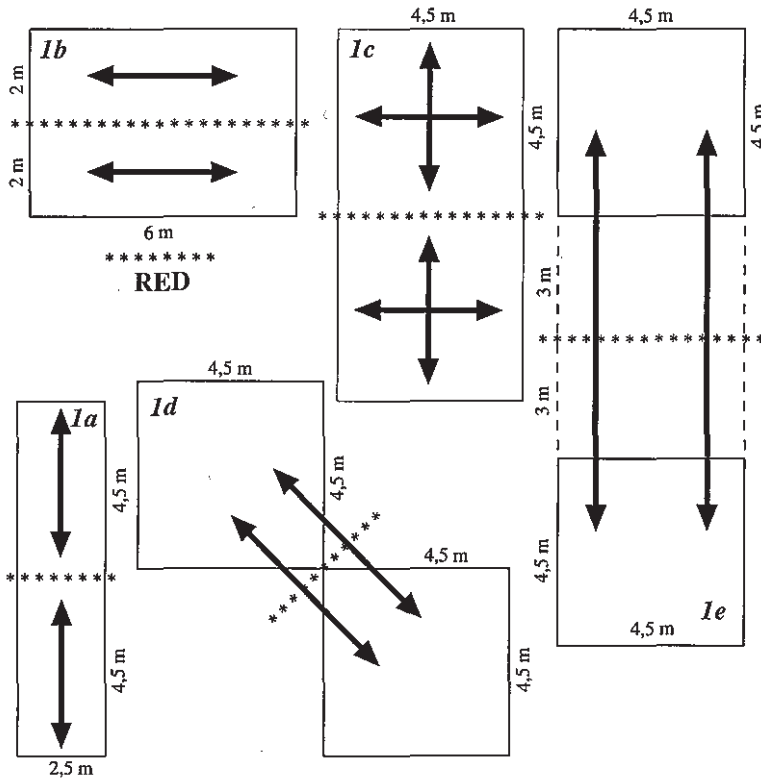


Figura 19. La forma del campo: diferentes tipos de campos. Las medidas que se dan no son fijas; dependen de la edad, de la actividad, de los objetivos que se persiguen, etc..

2. **La forma del campo** es el segundo aspecto al que nos referíamos mediante el cual vamos a propiciar el aprendizaje de nociones tácticas muy diferentes, haciendo que el alumno o alumna tomen conciencia de los diferentes desplazamientos y zonas a cubrir en el terreno de juego, combinando a nuestro parecer los elementos técnicos que consideremos oportunos. (Véase la figura 19, en la página anterior).

Los jugadores

La variación en número de los integrantes de los equipos será otra de las variables a tener muy en cuenta a la hora de progresar en el aprendizaje del voleibol.

Nosotros contemplamos desde los equipos individuales, *1 contra 1* y *1 con 1*, hasta el *3 contra 3* (donde podremos poner en juego numerosos elementos tácticos de conjunto), utilizando intercaladamente la figura de un jugador compartido que se incorpora por debajo de la red al juego en cada uno de los equipos y que cumple la función del colocador en ambos conjuntos (caso del *1 contra 1 más 1*, etc.).

Éste será el fundamento de la progresión para cada una de las fases del aprendizaje, en las cuales desde una situación individual, se irán introduciendo los conceptos del jugador delantero, del jugador de atrás o zaguero, del colocador, etc., así como una aproximación a las zonas del campo donde cada jugador tendrá una responsabilidad de acción.

Los árbitros y el anotador

Durante las primeras fases del aprendizaje las figuras de árbitro y anotador no tienen mucha importancia en sí. El *anotador* es un alumno o alumna que observa el juego de sus compañeros y *anota* de acuerdo con los criterios que el profesor le ha dado. Serán los mismos jugadores los que regulen la marcha de los encuentros, entre otras cosas porque la presencia de un árbitro aumenta el nivel de

competitividad y nosotros pretendemos que compitan, pero con la menor presión posible. Por otro lado, consideramos muy educativo que sean los jugadores y jugadoras los que se autoarbitren.

Cobran aquí especial importancia los recursos que el profesor o profesora pone al alcance del alumnado para el desempeño de la función de anotador, tales como una pizarra móvil en el campo para las anotaciones, hojas de observación a modo de listas de comprobación, o instrumentos de carácter más cualitativo en los que definimos como profesores previamente los criterios que se han de seguir en las valoraciones.

Asimismo, el profesor debe ir introduciendo los gestos que los árbitros de voleibol realizan ante las irregularidades del juego y ante las distintas situaciones que se producen para que el alumnado se familiarice con ellos. Es conveniente que se observen este tipo de acciones durante el juego real de partidos oficiales en directo para reforzar este aprendizaje.

Es importante que los datos que el anotador va tomando en las sesiones prácticas, ya sean los propios alumnos y alumnas o el profesor, se guarden y se estudien para utilizarlos como recurso de organización en competiciones futuras, de forma que podamos distribuir los grupos de jugadores de manera compensada.

Otras normas de juego

Vamos a contemplar varios aspectos:

- **Número de toques o pases a realizar en cada equipo**

En este apartado debemos hacer un análisis de los pros y los contras de realizar un sólo toque (que supone menos tiempo para pensar, quizás menos probabilidad de ejecución técnica correcta, etc., pero, por el contrario, podemos modificar otros aspectos para contrarrestarlo como la altura de la red o la utilización de recursos de ayuda.

Por otro lado, debemos conjugar este apartado con el número de jugadores para la inclusión en los juegos de aspectos tácticos y para la aproximación al juego real.

• **Tipo de toques o pases a utilizar**

Tenemos que ser conscientes de que la esencia del juego es la inclusión de manera integrada de los diferentes elementos, pero para ello debemos progresar de forma adecuada (pase de dedos, pase de antebrazos, unirlos y secuenciarlos —primero antebrazos y segundo dedos—, etc.).

• **Limitaciones de gestos técnicos (con/sin bloqueo, con/sin remates o con/sin salto)**

Nos parece muy importante destacar esto, puesto que la inclusión de estos elementos puede suponer que los objetivos del juego que practican los alumnos y alumnas se vean incumplidos. La motivación desmesurada que a veces ronda la inclusión de elementos como el remate en el juego puede entorpecer otros objetivos como la precisión o la utilización de otros recursos para conseguir puntuar (buscar espacios libres, fintas, engaños, etc.). Podemos, por el contrario, incluir estos elementos:

- Para finalizar sesiones de aprendizaje, a modo de vuelta a la calma, como elemento casi exclusivamente motivante, *«irse a casa con un buen sabor de boca»*.
- Cuando creamos conveniente por considerar que la madurez de los alumnos y alumnas así lo indica.
- Cuando nuestro objetivo (desde el punto de vista técnico) sea el de realizar estos gestos, será necesario dominar otros que consideramos primarios (tales como el pase de dedos o el de antebrazos).
- En forma modificada podemos ir progresando para finalizar incluyendo de forma completa los gestos del remate y del

bloqueo. Por ejemplo, practicar primero el pase de dedos en salto como forma de ataque, seguido del pase de dedos en salto a una mano y, a continuación, realizar un remate acompañado obligatoriamente (no golpear), etc.

- **Utilización de elementos de ayuda** (con/sin acompañamientos en los pases, con/sin botes previos, etc.).

Aun a sabiendas que este tipo de recursos provoca una menor velocidad en el juego, a veces es conveniente su uso para provocar el efecto que deseamos en las tareas, como por ejemplo asegurar la



continuidad en el partido y, por tanto, asegurar que el alumnado se divierte jugando. También podemos usarlo como recurso en la segunda fase del aprendizaje para asegurar una técnica correcta en los gestos técnicos que se estén practicando (más tiempo para desplazarse en el caso del bote previo, etc.).

Acción punto

Ya comentábamos en ocasiones anteriores que, en la primera fase del aprendizaje, cada acción de los jugadores que practican el *1 contra 1* supone un punto para el equipo. Esto es para aumentar la motivación en el juego, al mismo tiempo que se familiariza a alumnos y alumnas con el sistema de puntuación que se lleva a cabo en el quinto *set* del juego de voleibol de *6 contra 6* oficial.

A criterio del profesor o profesora se puede adaptar este sistema de puntuación, de forma que se deba recuperar el saque para la consecución del punto, o bien que se puntúe ante una acción que consideramos indeseable (que queremos erradicar), etc.

6

Actitudes y valores en el voleibol

CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS ACTITUDES Y VALORES

¿Son las actitudes y los valores contenidos de la enseñanza deportiva? Evidentemente partimos de la premisa de que las actitudes y los valores son esenciales en la enseñanza del deporte. Es más, podemos afirmar que los contenidos referidos a actitudes y valores son transversales y comunes a todas las enseñanzas deportivas.

El *saber*, asociado a contenidos referidos a hechos (el tipo de saque más utilizado en Voleibol, el conocimiento de las reglas de juego), conceptos (el saque como elemento del ataque, el remate como culminación del remate) y principios (los principios de la organización de la defensa en el voleibol, el principio mecánico de una adecuada colocación) en la enseñanza de este deporte, debe estar presente integrado junto con el *saber hacer*: contenidos referidos a procedimientos (la técnica de la colocación, el pase, el remate, etc.). Esta asociación ha estado presente en la enseñanza del deporte: se explicaba el pase y se daban los principios básicos para su realización.

De igual manera que el *saber* y el *saber hacer*, se tiene que tratar de integrar el *valorar*: contenidos referidos a actitudes y valores. Estos contenidos pueden ser referidos al deporte en general y al

voleibol en concreto; a los compañeros y compañeras de nuestro equipo o del grupo de enseñanza; a los integrantes de los demás equipos; a los entrenadores y entrenadoras; a los árbitros que hacen cumplir las normas; a otros factores externos personales y materiales, etc. Además, se incluyen dentro de las actitudes aquellos contenidos transversales que tratan de conseguir objetivos comunes a cualquier deporte y cualquiera que sea la situación de enseñanza deportiva. Más adelante desarrollaremos estos ámbitos de aplicación de las actitudes, normas y valores en la enseñanza deportiva.

Tradicionalmente la inclusión de las actitudes, normas y valores se daba por implícita con la enseñanza de los procedimientos, con la enseñanza de las habilidades específicas del deporte del voleibol. Se decía: *«Si un chico o una chica practica voleibol, se consigue que sea más sociable»*. Evidentemente era algo que se daba por supuesto, pero la realidad nos demuestra que por sí mismo no se consigue ningún valor ni ninguna actitud positiva si ésta no es trabajada e inculcada claramente. Deben estar presentes como objetivos tanto del aprendizaje del alumnado como entre los objetivos de enseñanza del profesorado.

Si esto ocurre con contenidos tan ligados al aprendizaje del deporte como sus propios valores, sus conceptos básicos, etc., con mayor razón ocurrirá con otros contenidos como las actitudes positivas hacia la actividad física y con aquellos contenidos que podemos considerar como transversales a otras materias de la escuela y otros deportes, que tendían a olvidarse en la enseñanza del deporte.

Los valores y actitudes de la enseñanza y la práctica deportiva tienen que ser explicitados con objetivos claros y alcanzables entre los contenidos referidos a normas, actitudes y valores. No se puede considerar como innecesario no definirlos y declararlos de manera explícita ya que, si no se tienen presentes, es posible que no se logren o, en el mejor de los casos, no sepamos el estado actual de logro de esos objetivos referidos a los valores del deporte y de su práctica. Es, por tanto, ineludible que toda programación, cualquiera que sea su nivel de concreción, tiene que declarar estos objetivos.

Definición

Considerando las dimensiones del hombre: naturales, culturales y trascendentales (Gervilla, 1988) podemos convenir que la educación física y el deporte así como la educación para la salud son valores naturales y vitales y, al propio tiempo, comparten un valor cultural.

Empezaremos definiendo qué se entiende por actitudes y valores. De entre la multitud de definiciones existentes sobre **actitudes** optamos por la de Fishbein y Ajzen (1975) por considerarla de interés para nuestro propósito:

«Una [actitud es una...] predisposición aprendida para responder consistentemente de un modo favorable o desfavorable con respecto a un objeto social dado».

Destacamos de esta definición las ideas de: *predisposición*, o sea, una disposición previa hacia algo; *aprendida*, es decir, susceptible de ser enseñada como contenido de aprendizaje; la doble polaridad de *favorable o desfavorable*, lo que conlleva una actitud favorable a realizar ejercicio físico, en nuestro caso voleibol, y una actitud desfavorable hacia la utilización de cualquier droga: tabaco, alcohol, etc., nocivos para la salud del alumnado.

El **valor**, siguiendo a Coll (1987), lo entendemos como:

«[Valor es un...] principio normativo que preside y regula el comportamiento de las personas en cualquier momento y situación».

Así, el valor de la amistad y el compañerismo nos conduce hacia una actitud de comunicación positiva y de cooperación.

Existe una relación directa entre las necesidades del individuo y los valores y las actitudes. La necesidad de actividad del niño y de la niña lleva a realizar deporte: voleibol (valor social), y como consecuencia de esta actividad debemos conseguir cubrir esa necesidad

y, al propio tiempo, lograr unas actitudes positivas hacia el ejercicio físico, la cooperación (trabajo con...), etc.

Cuántas veces en el deporte del voleibol se ha dicho que se conseguía la actitud de cooperación y se trabajaba sobre todo en actividades de *x* contra *x* y escasamente *x* con *x*.

Niveles

Dentro del ámbito de estos contenidos referidos a actitudes, normas y valores podemos considerar: comportamientos sociales y deportivos; respeto hacia los demás, hacia la reglas, etc.; tolerancia ante determinadas situaciones; apreciación de los beneficios del deporte; preferencias hacia actividades saludables y relacionadas con la actividad física; aceptación de... limitaciones, de las normas; valoración de lo que realizan los demás, de la importancia del deporte, etc.

Las actitudes y los valores deben estar supeditadas a las necesidades básicas humanas. Así, la necesidad de actividad conlleva y se asocia al valor la actividad física y ésta con una actitud positiva hacia el deporte. Igualmente, con la necesidad de salud se relaciona con el valor del bienestar y de la propia salud y ésta con una actitud positiva hacia la higiene y el ejercicio físico. Quiere esto decir que actitudes y valores no van aislados sino integrados en su enseñanza.

La clasificación de los objetivos de Krathwolh y otros (1975) puede ayudarnos para diferenciar distintos tipos de niveles dentro del ámbito de los contenidos actitudinales. Estos niveles están organizados alrededor de la internalización (tomar conciencia) de las actitudes en el alumnado.

En primer lugar se sitúa, dentro de una progresión de enseñanza, la *recepción* (atención): la persona tiene que empezar por prestar atención al fenómeno (pongamos el deporte) y ser consciente del mismo.

Se tiene que prestar o polarizar la atención en: «*saber captar los valores humanos en el deporte*», «*diferenciar los modelos posi-*

tivos dentro del deporte y aquellos que no respetan algunos de los valores deportivos». Sólo nos movemos en el hecho de ser, estar receptivos y discriminativos hacia los valores, las normas.

En segundo lugar, a la persona se pide —además de ser receptivo (estar atento a...)— la **respuesta**. El alumnado debe estar en disposición de actuar, que responda bien aceptando la respuesta, bien estando dispuesto a actuar, y, por último, sentirse satisfecho por la respuesta.

En este caso, existen respuestas como *«le agrada participar en partidos de voleibol»; «tiene predisposición a respetar con cierta regularidad el material deportivo»...*

El tercer nivel sería la **valoración**; en este momento se pide al alumno o alumna que sea capaz de mantener una determinada conducta respecto a un fenómeno o tema, aceptando y prefiriendo de manera persistente el valor, la norma, así como el compromiso respecto a la misma.

En este caso, el alumno o alumna se entrega de lleno a la práctica deportiva, es un defensor claro del no consumo de drogas, incluso las socialmente más aceptadas como fumar y tomar bebidas alcohólicas. Así, *«prefiere ir jugar al voleibol, en lugar de quedarse parado o sin actividad en los ratos libres», «acepta las normas de respecto hacia la limpieza en los vestuarios y las cumple generalmente».*

Después de estos pasos o niveles el alumnado tiene una **organización** (un sistema de valores) que da consistencia a su manera de actuar. Así, tiene estructurados sus valores dentro de su sistema organizativo, los interrelaciona y establece prioridades entre ellos, unos predominan sobre otros.

Su sistema de valores le permite actuar con coherencia. Respeto al otro equipo tanto en situaciones favorables como desfavorables. Su apoyo y respeto a las decisiones de los jueces durante los partidos predomina por encima de otros factores como la justicia (desacierto momentáneo).

Por último, cuando los valores se han internalizado, se responde de una manera coherente dentro de un sistema de valores, se produce la **caracterización**: *«este equipo se caracteriza por su respeto hacia el arbitraje», «este jugador siempre juega dentro de los límites del juego limpio», etc.*

Estas pautas de estructuración de los contenidos nos pueden ayudar para no pedir imposibles a nuestros alumnos y alumnas. Si no existe una progresión en la aplicación de los contenidos (como ocurre con los procedimientos) durante la enseñanza se fracasará. No nos planteamos unas ejecuciones técnicas superiores en nuestros jugadores y jugadoras si no han sido capaces de realizar los prerrequisitos previos. De igual forma, no podemos pedir que respeten siempre las normas si previamente no tienen adquirido ese sistema de valores, esa organización de los mismos y, por consiguiente, no podremos exigir que siempre tengan una actuación respetuosa hacia el arbitraje si está en conflicto el valor social de ganar frente a otros valores.

APLICACIÓN EN LA ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL

• Referidos al deporte, en general

Se pretende conseguir actitudes positivas hacia el deporte, respeto hacia las normas de juego y del «juego limpio», toma de conciencia de los valores positivos y negativos de la adecuada utilización del deporte. Existen modelos negativos en la vida diaria deportiva que aparecen en titulares en la prensa; en consecuencia se debe prestar atención a resaltar aquellos valores deportivos que no son evidentes y que aparecen en letra pequeña.

• Referidos al voleibol

Dadas las características de este deporte, saber valorar las potencialidades del mismo: cualidades especiales físicas, técnicas, reglas, etc. Relatar los hechos propios de este deporte que los distin-

guen de otros, saludos entre todos los integrantes en determinados momentos del juego... Distinguir las posibilidades educativas de este deporte.

- **Referidos a los propios compañeros y compañeras**

Saber tolerar los fallos de nuestro equipo. Predominio del juego de equipo frente al éxito personal. Favorecer la entrega hacia el equipo. Respetar las normas de funcionamiento interno. Cuidar la higiene colectiva. Colaborar con los compañeros y compañeras y apoyar en las ayudas como valor de trabajo en equipo.

- **Referidos a los integrantes de los demás equipos**

Comportarse de manera respetuosa con los demás jugadores y jugadoras. Apreciar los valores de los demás equipos. Aceptar la superioridad del otro equipo cuando se demuestre...

- **Referidos a los entrenadores y entrenadoras**

Reconocer la dificultad de su labor. Aceptar las decisiones tomadas antes y durante el juego. Apreciar las virtudes que les caracterizan: entrega y dedicación, justicia y ecuanimidad, etc. Tolerar los fallos que se generen en sus actuaciones.

- **Referidos a los árbitros**

Valorar la dificultad que entraña el arbitraje. Acatar sus decisiones durante el juego. Respetar la manera personal de comunicarse con el resto de participantes.

- **Referidos a otras personas: delegados, ayudantes, etc.**

Colaborar en sus funciones y valorar el trabajo que realizan. Respetar a otras personas como encargados de las instalaciones, personal de limpieza, etc.

• **Referidos a elementos materiales**

Respetar las instalaciones y el material. Comportarse de manera higiénica y con limpieza en los vestuarios. Cuidar el material que ha de ser compartido por otras personas, etc.

Actitudes, normas y valores desde los contenidos transversales

Existe una serie de contenidos educativos que son muy importantes dentro de la enseñanza deportiva en su relación con los contenidos referidos a actitudes, normas y valores. Se trata de contenidos⁹ como:

- El consumo y el deporte.
- Igualdad de oportunidades entre ambos sexos.
- El deporte y valores relativos a la paz.
- El medio ambiente y el deporte.
- Deporte saludable.
- La educación sexual en el deporte.
- Las normas viales en el deporte.
- Valores cívico-morales en el deporte.

⁹ Estos contenidos en el ámbito escolar son conocidos como **temas transversales**, y son definidos como *«un conjunto de contenidos de especial relevancia para el desarrollo de la sociedad durante los últimos años, relacionados con el consumo, la igualdad entre los sexos, la paz, el medio ambiente, la salud, el ocio, etc.»*, en palabras de G. Lucini, F. (1989): *Cuadernos para la Reforma*.

La forma de abordar estos temas puede ser:

- Una, previamente planificada su incorporación, comenzará con alguna sugerencia, pregunta o interrogante que provoque respuestas por parte de las personas que se están iniciando en este deporte: *¿qué os parece la norma de prohibir el uso del tabaco en las instalaciones deportivas?*
- Otra, cada vez que surja una situación que nos pueda dar oportunidad de tratar algún contenido educativo como los que proponemos: aparición de una noticia en la prensa sobre deportistas que se han dopado para obtener un mejor rendimiento en su actividad deportiva, etc. También puede ser la constatación de un hecho que ocurre en nuestro equipo: el vestuario del equipo ha quedado con restos de papeles, latas de bebida, etc. Aprovechar la ocasión para que se respeten normas relacionadas con la salud.

La habilidad del entrenador hará que utilice una vía u otra para que alumnos y alumnas tomen conciencia de estos valores educativos y universales, aplicables también en la enseñanza del voleibol.

A continuación vamos a proponer para cada uno de estos contenidos educativos una serie de objetivos relacionados con las actitudes, normas y valores y actividades o sugerencias para su utilización dentro de la enseñanza del voleibol.

El consumismo y el deporte

En relación con este contenido en la enseñanza del voleibol podemos desarrollar los siguientes objetivos que, a su vez, irán asociados a una serie de actividades, haciendo especial hincapié en las actitudes, normas y valores:

- Valorar los productos básicos de consumo del deporte del voleibol sabiendo elegir de acuerdo con criterios no consumistas.

- Seleccionar aquellos productos en función de su necesidad y no del oportunismo, el consumo incontrolado y accesorio. No guiarse para la compra por precios y marcas.
- Tomar conciencia de las necesidades básicas indispensables de atuendo y material necesario para practicar el voleibol y no dejarse llevar por los reclamos de la publicidad.
- Establecer relaciones positivas entre la realización del deporte, el consumo y la ecología, respetando el medio ambiente.
- Tener una actitud responsable y crítica ante cualquier sugerencia respecto al consumo indiscriminado que pueda limitar, perjudicar, nuestra salud.
- Incentivar el uso de materiales alternativos en la práctica del voleibol. No son necesarias redes cuando se pueden suplir con gomas elásticas. Utilizar, por consiguiente, material alternativo siempre que se pueda. (Es preferible para el aprendizaje tres balones de goma espuma o de plástico que uno de cuero y de buena marca, por ejemplo).

Igualdad de oportunidades entre ambos sexos en el deporte

En la enseñanza deportiva la igualdad de oportunidades entre ambos sexos debe ser una preocupación constante del enseñante, procurando plantear actividades que la contemplen. Así, se tendrán en cuenta los siguientes principios:

- Apreciar como aprovechables competiciones en las que se permitan, en alguna de las fases de la enseñanza, equipos mixtos, sin discriminación en base al sexo, y que permitan un mayor conocimiento de los demás, aceptando las diferencias.
- Comportarse y expresarse con un lenguaje no sexista y que no conlleve desconsideración a cualquiera de los sexos.

- Valorar la igualdad de oportunidades a la hora del trabajar, jugar o competir.
- Valorar los roles o funciones de las distintas personas que intervienen en el deporte. Una aplicación práctica puede ser: utilizar chicos y chicas de niveles superiores para desempeñar funciones como árbitros, entrenadores y entrenadoras, etc., como forma de comprender esas funciones y valorar su dificultad.

El deporte y valores relativos a la paz

En relación con este contenido se tiene que fomentar la convivencia y erradicar cualquier tipo de violencia que se genera en la práctica deportiva. Por ello debemos plantearnos alcanzar los objetivos siguientes:

- Comportarse con juego limpio en la práctica del voleibol.
- Erradicar cualquier tipo de posible ventaja no legal que nos permita ganar en los partidos y competiciones.
- Tomar conciencia de las situaciones que generen violencia o conflictos antideportivos, tratando de descubrir las causas que lo generen con la finalidad de solucionar estos problemas.
- Rechazar la agresión o violencias en cualquier tipo situación que se produzca antes, en o después de la práctica deportiva.
- Fomentar entre el alumnado los valores del «espíritu olímpico» y de equipo ante competiciones internas, entre colegios, etc.

El medio ambiente y el deporte

Con el deporte del voleibol se deben fomentar actitudes positivas hacia el respeto y consideración hacia la naturaleza y el entor-

no. Para ello se tiene que fomentar actitudes de respeto hacia el medio ambiente con propuestas como:

- Respetar la limpieza de las instalaciones o terrenos donde se practique este deporte.
- Tomar conciencia de hábitos sociales perjudiciales para la salud y el medio ambiente deportivo como fumar en instalaciones y locales cerrados donde se practica el deporte del voleibol.
- Potenciar el uso del voleibol en lugares públicos no produciendo daños en el entorno cercano, estableciendo sistemas de protección adecuados...
- Defender y valorar un medio ambiente saludable y limpio.

Deporte saludable

Nos centraremos en la creación de hábitos de salud y calidad de vida, los efectos negativos de una práctica deportiva mal enfocada, las drogas y el deporte, etc.

El fomento de la salud y el deporte tienen que estar ligados de una manera estrecha. Así, se tiene que pretender conseguir las siguientes metas con la práctica del voleibol:

- Valorar y crear normas básicas para la salud como la higiene y el cuidado corporal.
- Tener un actitud negativa hacia las sustancias nocivas que puedan dañar la salud y la propia práctica del deporte.
- Cumplir las normas básicas sanitarias a la hora de realizar la práctica deportiva.
- Reforzar la autoestima respecto a los hábitos saludables antes, durante y después de la práctica del voleibol.

- Concienciarse en la inutilidad del uso de drogas como medio a corto plazo de conseguir el éxito deportivo.

La educación sexual en el deporte

El profesorado y los entrenadores y entrenadoras de voleibol tienen que considerar que este deporte puede ser practicado indistintamente por chicos y chicas. Se tiene que aprovechar la práctica deportiva para orientar y educar en aquellos contenidos acerca de la sexualidad que se puedan presentar y no tratar de eludirlos como si no fuera de nuestra competencia como educadores deportivos. De este modo, proponemos:

- Respetar y aceptar las peculiaridades y diferencias entre personas de distinto sexo.
- Valorar la coeducación y realizar toda serie de actividades y agrupamientos que la propia práctica deportiva genere.

Las normas viales en el deporte

También se podría establecer una relación importante entre la Educación Vial y el deporte del voleibol:

- Respetar las normas de las competiciones y juegos, relacionado con el respeto a las normas de circulación.
- Valorar los simbolismos y la comunicación entre los jugadores de un mismo equipo de voleibol para construir ataques y establecer estrategias dentro de su cancha, así como el utilizado por los árbitros, estableciendo un paralelismo con algunas situaciones que se producen en la circulación y en la regulación del tráfico.

Valores cívico-morales en el deporte

Este contenido de enseñanza puede resultar aparentemente obsoleto, pero tiene una importancia trascendental para la formación

deportiva. El saber respetar al contrario, el comportarse de una manera cívica, es un propósito que junto con la formación técnico-táctica tiene que estar presente en los entrenadores y entrenadoras a todos los niveles.

Se debe educar en principios, **normas y criterios morales** desde patrones de universalidad. En este aspecto podemos utilizar dilemas morales en los que se presenten situaciones conflictivas entre valores, de forma abierta, de tal manera que se provoque un conflicto sociocognitivo (entre lo que piensan los miembros del equipo) que nos conducirá a un desarrollo moral. *¿Qué harías en esta situación?*, situación posible. O bien, si la situación se ha producido: *«Se acaba de lesionar una jugadora del equipo contrario y puedo optar por dirigir el remate hacia ella o bien no aprovecharme de esta situación y dirigir el remate hacia otra jugadora»*. Estas situaciones que presentan diferentes posibilidades de opción no del todo claras obligan a reflexionar y elegir entre alternativas. No siempre las situaciones han de ser conflictivas; hay situaciones donde los valores morales nos conducen hacia una alternativa de opción más clara.

En el caso de la **educación cívica**, la entendemos como la comprensión y aceptación de normas, pautas sociales y costumbres valiosas que están vigentes en la sociedad. En algunos casos estas actuaciones han sido consideradas como sinónimas de actuaciones deportivas. Estas maneras cívicas nos llevarán a actuar con celo y generosidad al servicio de los demás. Algunas de las actividades favorecedoras puede ser:

- Proponer dilemas morales que provoquen la reflexión sobre las maneras de comportarse con criterios morales.
- Establecer hábitos o rutinas sociales de carácter cívico que caractericen la manera de ser de nuestro equipo: saludo protocolario en los finales de los partidos, etc.
- Ofrecerse para facilitar la visita a nuestras instalaciones...

En definitiva, cualquier comportamiento que nos pueda distinguir como personas a nivel moral y cívico.



III. La enseñanza del deporte

7

Étapas de aprendizaje

El voleibol, como el resto de los deportes, tiene una serie de componentes básicos que en los diversos cursos para profesorado y entrenadores o entrenadoras se enseñan por separado, en diferentes materias que normalmente son impartidas por diferentes profesionales. Básicamente se suele hacer de acuerdo con los componentes que figuran reflejados en la figura (página 30). Estos componentes básicos son la técnica, la táctica, el físico y el psicológico. Si realmente se quiere conseguir profundizar en el entendimiento de un deporte, es necesario hacerlo a través de sus diferentes componentes. De hecho, en casi todos los libros que se publican sobre voleibol hay un capítulo dedicado a cada uno de ellos.

Desde la perspectiva de formar a los que van a enseñar puede resultar lógica esta separación de componentes; esa sistematización puede producir una mayor comprensión y profundización y consigue, por lo general, que los conceptos sean más asimilables. Por otro lado, es cierto que cada uno de estos componentes es muy importante aisladamente. Sin embargo, es igualmente cierto que cada uno, por sí mismo, no sirve para jugar, no se puede aplicar al juego en sí. Por ejemplo, la técnica sirve de poco sin que esté dentro de su contexto táctico.

Todo contacto con el balón, acción técnica por lo general, tiene siempre un componente físico. Es necesario activar una serie de grupos musculares, realizar ciertos desplazamientos previos y

ajustes motrices y, desde luego, siempre deben estar dentro de un contexto táctico individual y colectivo. Si estamos dentro de un juego competitivo todo ello tiene un componente psicológico y volitivo indudable que no debe olvidarse nunca.

Esta compartimentación, por tanto, está muy bien desde el punto de vista de su estudio y desarrollo teórico, pero el juego de voleibol se asemeja más a la representación de la figura 2 («La integración de los elementos», en la página 32).

Todos los elementos están integrados, no son compartimentos estancos sino conjuntos con numerosas intersecciones. No pretendemos entrar en polémica sobre el número de los diferentes componentes, si deberían existir más o menos, o si debería ser mayor o menor cada uno ellos, ni pretendemos entrar en el tipo de interdependencia que hay entre ellos. Lo cierto es que cada vez que aplicamos un contacto con el balón se debe tener en cuenta cada uno de esos elementos y que su enseñanza debe hacerse de acuerdo con el contenido de la figura 2 y no con el contenido de la figura 1 (página 30).

Pretendemos que se enseñe cómo se juega, cómo es el voleibol. Así, para niños y niñas será más fácil de entender y, por tanto, más fácil de aprender y aplicar. A lo largo de las etapas iremos viendo cómo se plantea el proceso de enseñanza y aprendizaje teniendo en cuenta la integración de los elementos.

¿A QUIÉN SE DIRIGE EL PROCESO DE APRENDIZAJE?

Antes de explicar el proceso de enseñanza que proponemos y su porqué, creemos necesario realizar una reflexión sobre el proceso de formación del jugador. ¿Cuándo empezarlo y para qué? Es muy diferente dar una edad concreta, sobre todo en función de los objetivos finales que se quieran obtener. Esto depende de demasiados factores como para poder controlarlo completamente. Lo cierto es que la mayoría de los autores están de acuerdo en cuál sería la edad ideal para iniciarse al voleibol, sobre los 10 años, pero es siempre

pensando en la búsqueda del máximo rendimiento, cosa que en nuestro caso no debe bajo ningún concepto condicionarnos.

Nuestra opinión es que el inicio demasiado temprano de un deporte no es conveniente, entre otras cosas porque su desarrollo motriz no es el apropiado, y, si la actividad no es adecuada para su edad o desarrollo motriz, generará más frustraciones que satisfacciones. Sin embargo, se pueden realizar actividades adaptadas que proporcionarán las habilidades deportivas básicas que permitirán una posterior iniciación a cualquier deporte de forma no traumática.

Por otro lado, se puede empezar el voleibol a cualquier edad; mucha gente lo ha iniciado siendo ya adulta. Nunca llegarán a ser grandes jugadores, pero eso no es ni debe ser un objetivo en la iniciación. Si alguien lo desea, bien, pero obviamente será a través de un proceso específico que ahora no es motivo de estudio aquí.

Nuestra filosofía es empezar algo que sirva para casi todos, sea cual sea su edad y el objetivo del que aprende y del que enseña. Algo que sirva si el objetivo es tanto la formación de un futuro *internacional* como si se pretende un planteamiento absolutamente recreativo. Sólo uno de cada 10.000 niños y niñas tiene las condiciones antropométricas para poder jugar voleibol en el nivel de elite mundial. Unos pocos más valen para jugarlo en la elite nacional. Demasiada gente empieza la enseñanza de un deporte pensando en la formación de grandes jugadores. Es socialmente inaceptable despreciar a la inmensa mayoría y enseñar a todo el grupo pensando en que uno solo de sus componentes llegará a un buen nivel. Ni siquiera sería aceptable hacerlo en función de «los mejores», por muchos que creamos tener en el grupo.

Consideramos que la iniciación deportiva, sea a la edad que sea, debe ir enfocada a todos por igual. Aquellos que luego deseen formarse como jugadores irán a grupos especiales. El resto, después del primer contacto, un contacto lúdico con la actividad, jugarán a voleibol en su tiempo libre. En la playa o con sus amigos o familiares. Simplemente «jugarán mal técnicamente», pero jugarán. Es más importante que hagan una actividad física satisfactoria que el hecho de jugar bien.

Lo que sí resulta indiscutible es que antes de empezar, a la edad que sea, esos niños y niñas tienen que haber tenido unas ciertas experiencias motrices, que en buena lógica se desarrollarán en los primeros años de la escuela. Resulta obvio que un niño no puede correr si no sabe andar. De igual manera, difícilmente pueden golpear un balón o pelota en movimiento si no están capacitados para hacerlo con un balón o pelota sin movimiento.

Antes de iniciar la enseñanza de un deporte, su fase específica, debe existir una fase inespecífica donde se desarrolle su **educación física de base**, la coordinación dinámica general, las habilidades deportivas básicas, etc. Es decir, antes de plantearse la enseñanza de un deporte esos niños y niñas deben haber practicado una educación física básica, con juegos que les doten de los requisitos mínimos que la práctica deportiva les requerirá en sus primeros contactos. Para empezar a jugar a voleibol, según nuestros planteamientos, las necesidades son mínimas, con la gran ventaja de que se podrán y deberán manipular las reglas de cada uno de los juegos para así conseguir una participación satisfactoria y activa.

De hecho, si decidiésemos o decidiesen por nosotros iniciar en el voleibol a un grupo todavía no «maduro» motrizmente, se deberían adaptar las reglas rebajando las exigencias físicas y motrices de los juegos, para que se cumpliesen los objetivos principales. Si no quedase más remedio se podría dejar agarrar, botar, acompañar el balón, hasta utilizar globos o cualquier otro procedimiento que favoreciese el que los niños y las niñas se divirtiesen y tuviesen una actividad de una intensidad adecuada. Con ello se produciría una mejora motriz y física progresiva y, posteriormente y de forma continuada, se entraría en el procedimiento habitual para aquellos que sí poseen los condicionantes físico-motrices adecuados.

Aquellos niños y niñas que tengan lagunas motrices básicas, al igual que les ocurra probablemente con el resto de los deportes, no alcanzarán a jugar a un buen nivel técnico, pero jugarán, y eso es suficiente. Para lograr que jueguen bien es preciso reeducar esas deficiencias motrices mediante un trabajo específico.

La experiencia nos demuestra (Viciano, J., y Santos, J.A., 1995), que cuando se trata de iniciación al voleibol y a otros deportes colectivos, lo que quieren los practicantes es jugar a ese deporte, no practicar sucedáneos. En el fondo, a los niños y a las niñas les gustaría imitar a sus ídolos, los mayores, y jugar *once contra once* en el caso de fútbol, a ser posible en campo de hierba de las mismas dimensiones donde juega la Selección Nacional Absoluta, con esas mismas porterías tan enormes para ellos y hasta con un balón reglamentario, aunque no puedan desplazarlo más que unos centímetros cuando lo golpean con la puntera. Es relativamente fácil convencerlos que cuando juegan un partido en su barrio con dimensiones, número de participantes, etc. totalmente diferentes juegan verdadero fútbol.

Igual ocurre en voleibol. No es necesario el *seis contra seis* para jugar al voleibol. Al contrario, no se debe jugar inicialmente nunca *seis contra seis* en un campo de 81 m². Es necesario jugar contra alguien, pero cuantos menos sean mayor participación. Por eso, en nuestro caso, proponemos que se empiece por el *uno contra uno* como, por ejemplo, se hace frecuentemente en baloncesto.

Aunque lo ideal antes de empezar voleibol o cualquier otro deporte es que los jugadores y las jugadoras posean una base motriz adecuada (habitual para su edad y desarrollo), en numerosos casos nos hemos encontrado que esto no era así y, en estos casos (por desgracia, demasiado frecuentes), ha ocurrido lo mismo que cuando se aplica la enseñanza tradicional analítica. Los alumnos y las alumnas tardan más en aprender, las fases deben ser más lentas y, debido a esas deficiencias motrices, se producen errores de ejecución técnica. Es decir, no es que se aprenda menos ni peor partiendo de juegos o mediante la enseñanza globalizada.

Aprenden lo mismo o más y se lo pasan mucho mejor, participan más, continuando con las prácticas fuera del horario habitual de clases, y, sobre todo, el nivel de participación y de activación durante la clase es mayor. Es decir, se hace más ejercicio y se divierten más... lo que para nosotros es lo más importante en una actividad de este tipo.

Proceso de formación del jugador: el modelo deportivo

Volvemos a hacer hincapié en que en esta introducción a las etapas del modelo de enseñanza vamos a poner énfasis en la filosofía que ha dado origen al trabajo que presentamos en este libro, apoyándonos para ello en el modelo deportivo de la figura 20, y siempre teniendo en cuenta que en esta publicación vamos a desarrollar preferentemente la primera fase de este modelo.

Después de esa fase inespecífica, mencionada en su momento como previa a la propia iniciación deportiva (que es muy importante puesto que condiciona el desarrollo y contenido posterior), proponemos un proceso específico de formación del jugador de voleibol en

<i>Fase</i>	<i>Procedimiento</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Resultante</i>	<i>Juegos básicos</i>
1.^a <i>Iniciación al juego</i>	Juegos y competiciones variadas.	Motivar. Enganchar.	Desarrollo motoriz. Aprendizaje de técnica básica.	1×1 2×2
2.^a <i>Iniciación técnica</i>	Ejercicios técnico-tácticos. Juegos y competiciones.	Creación de bases técnico-tácticas y físico-motrices.	Mejora del técnico-táctico. Desarrollo físico-motriz.	2×2 3×3 4×4
3.^a <i>Formación</i>	Ejercicios integrados K-1/K-2.	Desarrollos técnico-tácticos.	Aplicación al juego.	Todos hasta 6×6
4.^a <i>Competición</i>	Entrenamiento del rendimiento.	Formación del jugador.	Mejora en competición.	<i>K-1</i> <i>K-2</i>

Figura 20. El modelo deportivo.

cuatro fases, lo que hemos llamado *modelo deportivo* (figura 20). La variación respecto a las fases deportivas tradicionales es que descomponemos la fase de iniciación en dos subetapas, aunque posteriormente volvemos a configurar un nuevo cuadro resumen correspondiente al *modelo de enseñanza* donde se proponen tres fases operativas (que se desarrolla más adelante) basadas fundamentalmente en el número de participantes en los juegos o contenidos básicos.

La doble fase de iniciación que atribuimos al *modelo deportivo*, diferenciadas por la existencia o no de objetivos técnicos, queda a la decisión de los lectores de esta publicación. Puede ocurrir, por ejemplo, que se desarrollen las tres fases bajo el planteamiento de sólo motivar, sin dar importancia a los objetivos técnicos; o que en cualquiera de las fases aparezcan objetivos técnicos. Todo dependerá del entrenador o profesor que utilice esta *herramienta* que proponemos.

Fase de iniciación por el juego

Denominamos la primera fase de «iniciación por el juego» y en ella nuestro objetivo fundamental es que niños y niñas se diviertan a través de los juegos de voleibol. Es decir, que haga actividad física, que se desarrollen motrizmente, pero como principal premisa que se motive y se «enganche» al voleibol.

Los procedimientos que proponemos son juegos y competiciones variadas, preferentemente en base al 1×1 al principio y al 2×2 en cuanto sus habilidades técnico-motrices lo permitan. No nos preocupa demasiado que su nivel técnico de ejecución sea bueno. A través de un buen diseño de los juegos y adecuando las reglas (siempre que los participantes no tengan deficiencias motrices graves) se conseguirá una clara mejoría en su desarrollo motriz y con ello, sin darse cuenta, un claro aprendizaje de la técnica básica. Primero en el pase de dedos y después en el de antebrazos, poco a poco introduciendo golpes con una mano sin salto, que se iniciará en el saque y ataque, y se acabarán por incluir todos los gestos técnicos básicos explicados en el capítulo anterior.

En este proceso aparecerán variantes debidas a las dificultades motrices que el niño y la niña encontrarán y que serán la base de la futura técnica avanzada.

Aunque, en nuestra opinión, para empezar la iniciación deportiva específica se debería haber realizado previamente una buena base inespecífica, para aquellos que no lo consideren así, esta fase de iniciación por el juego se podría confundir con los juegos predeportivos, y nos gustaría hacer énfasis que todos los juegos planteados aquí son específicos de y para el voleibol. Van encaminados a que aprendan a jugar a voleibol, a que se diviertan con el voleibol, y a que indirectamente adquieran las técnicas básicas del voleibol dentro de un contexto jugado.

Es cierto que colateralmente desarrollamos esas características que se requerirán en los otros juegos predeportivos, pero nuestro enfoque es hacer ver a jugadores y jugadoras que están compitiendo en el deporte en cuestión, que desde el primer momento practican un deporte, no un juego.

Las posibilidades de juegos son múltiples y así podemos apreciarlo en la figura 21. Los juegos que se plantean cara a una iniciación al voleibol pueden ser cooperativos o competitivos.

Hace algunos años, cuando empezamos con estos planteamientos metodológicos, combinamos alternativamente los juegos cooperativos y los competitivos. Poco a poco los alumnos y alumnas se decantaron claramente por los competitivos, que pasaron a ser mayoría. Aun así, en ciertos momentos los juegos cooperativos son muy interesantes. Un juego cooperativo entre dos jugadores (en nuestra terminología: *1 con 1*) implica que los dos jugadores forman un equipo que compite contra otras parejas; el juego clásico de ver quien consigue mayor número de pases sin que se caiga el balón al suelo. Cooperan entre ellos y compiten con las demás parejas. En el 1×1 no existe cooperación entre ellos, sino que tratan de enviar el balón en las «peores» condiciones a su oponente.

En cambio, en el *1 con 1* se pasan el balón en las mejores condiciones posibles, por lo que la ejecución desde el punto de vista



Figura 21. Tipos de juego para la iniciación.

de la aplicación de la técnica correcta es más fácil. Ésta es la ventaja del *1 con 1*. Desde el punto de vista físico su intensidad es menor, lo que puede ser interesante en algunas ocasiones, como al principio o final de la clase.

De todas formas, es fácil manipular la intensidad física en el 1×1 de forma que alcance la intensidad deseada, sobre todo reduciendo el espacio de juego y subiendo la red. Desde el punto de vista motriz, esa cooperación empobrece enormemente los tipos de trayectoria, mientras que tácticamente no existe ningún elemento presente en el *1 con 1*. Mientras el 1×1 es muy enriquecedor desde el punto de vista táctico (búsqueda del espacio libre, estrategia, estudio de los puntos débiles del oponente, etc.), el cooperativo simplemente no dispone de ninguno.

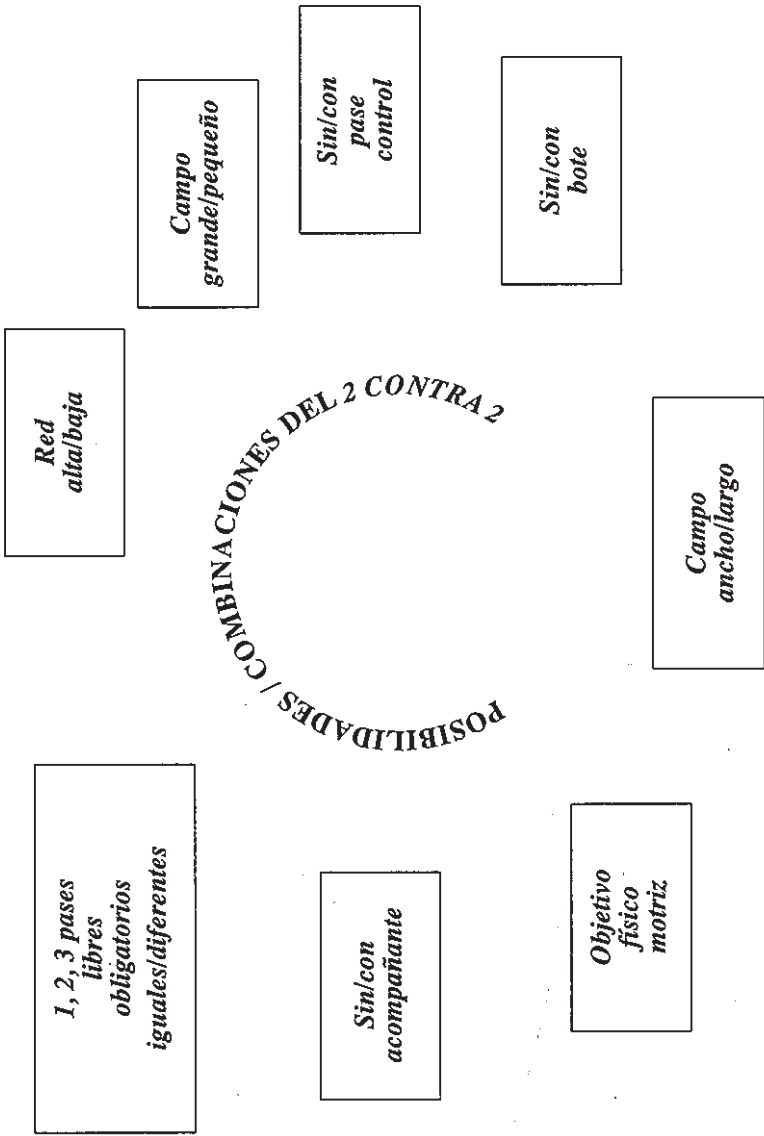


Figura 22. Tipos de juego en el *dos por dos*.

Cada uno de los apartados de la figura 21 no implica un solo juego. Si tomamos uno de ellos, por ejemplo el correspondiente al 2×2 (figura 22), podemos comprobar cómo a su vez vuelven a aparecer un montón de posibilidades que aisladamente combinadas nos proporcionan una variedad de juegos donde elegir en función de nuestros objetivos básicos.

En la figura 22 vemos variaciones en función de la **altura de la red**: todo lo que sea aumentar la altura de la red implicará un mayor tiempo de trayectoria del balón con la consiguiente comodidad de desplazamientos, permitiendo al jugador un mayor tiempo para la ejecución técnica correcta y, por tanto, facilitándosela. La red baja, en cambio, da una mayor vivacidad al juego, aumenta la intensidad física del juego y provocará que las ejecuciones técnicas se hagan más irregularmente. El bajar la red provoca un juego más anaeróbico. Asimismo, ganaremos en competitividad, será más fácil hacer fallar al oponente, los puntos durarán menos tiempo y tácticamente el juego será más intenso.

El que el **campo sea grande o pequeño** tiene unos efectos parecidos. Campo grande implica una mayor intensidad física en los desplazamientos, una mayor dificultad de ejecución técnica correcta y mayores posibilidades tácticas. En campo pequeño, la duración de cada jugada será mucho mayor, será más difícil hacer punto y la ejecución técnica se verá facilitada por la ausencia de grandes desplazamientos; es relativamente fácil meterse debajo del balón. Se juega más a esperar el fallo del contrario que a provocarlo, lo que resulta tácticamente interesante en algunas ocasiones. Esa continuidad, que requiere menores esfuerzos, provoca que el juego sea más aeróbico.

Podemos hacer este 2×2 con un solo pase de dedos, con un solo pase de antebrazos, con un solo pase libre, con dos obligatorios iguales o diferentes. Es decir, en función de nuestros intereses y objetivos manipularemos el número de contactos, el tipo de técnica y contacto que se puede utilizar en cada uno, la dimensión del campo, la altura de la red y, en función del tipo de balón (goma espuma, cuero blando, cuero duro, plástico, etc.) permitiremos que exista o no bote, que se acompañe un poco... Podemos, además, introducir

elementos añadidos con objetivos físico-motrices, es decir, añadidos de saltos, desplazamientos, flexiones, giros, etc., cada vez que se pasa el balón al campo del compañero. Realmente se pueden llegar a hacer juegos de 2×2 tan variados que no tienen nada que ver unos con otros.

La variedad en el conjunto de juegos es realmente muy abundante. Desde luego, no nos podemos plantear ofertar todos. De hecho, lo mejor es no cambiar demasiado de juego pues, de hacerlo, no se llega a obtener los beneficios deseados. Cuando un juego funciona bien con un grupo no es aconsejable hacer grandes variaciones, sino todo lo contrario, proponer modificaciones mínimas que sean progresivas y nos permitan obtener los objetivos programados en cuanto a la intensidad, complejidad técnica-táctica y motivación.

Fase de iniciación técnica

Una vez que los niños y las niñas han cogido gusto a jugar a voleibol (casi diríamos que se han «hartado» de jugar, que se divierten jugando al voleibol), llega el momento de iniciar la segunda fase. Esta fase se correspondería básicamente con la iniciación de los sistemas tradicionales. Se supone que ya no hay que motivarlos, que están motivados para aprender, para jugar a voleibol, que quieren jugar bien, quieren aprender el deporte. No siempre ocurrirá con todos. La iniciación técnica sólo se debería hacer con quienes lo deseen. Se hará a base de ejercicios técnico-tácticos y, desde luego, seguiremos con juegos y competiciones, aunque no en exclusiva como ocurría en la primera fase.

Ahora los objetivos, de acuerdo con los intereses de jugadores y jugadoras, serán la creación y mejora de las bases físico-motrices y técnico-tácticas que les permitan jugar mejor al voleibol, desarrollar su juego, jugar mejor, ser mejores jugadores. Pasaríamos ahora a ampliar el número de participantes en las competiciones y juegos cooperativos llegando hasta el 3×3 más 1.

Fase de formación

Esta tercera fase (que se corresponde con la segunda fase clásica) se basa como procedimiento en los ejercicios integrados y en el trabajo por complejos de ataque y defensa (*K-1* y *K-2*). Los ejercicios integrados implican que siempre se tienen en cuenta los cuatro elementos básicos: físico, técnico, táctico y volitivo.

Por otro lado, se basa en los principios de continuidad, situaciones reales de juego, oponentes (activos o pasivos) siempre que se pueda, posiciones y desplazamientos reales, ejecución, cooperación y variantes como en el juego. Se trata de basarse más en la calidad que en la cantidad, buscando un cierto equilibrio entre el trabajo de ataque (*K-1*) y el defensivo (*K-2*).

El objetivo fundamental siempre es la aplicación al juego. Mejorar lo técnico-táctico para que así puedan aplicarlo al juego. No se trata de mejorar la técnica del remate en sí misma, sino conseguir que rematen mejor durante el juego. En esta fase los juegos básicos llegarían hasta el 6×6 , sin renunciar a ninguno de ellos.

Fase de competición

Llegamos a la fase final, la cuarta y última, donde se busca la formación final del jugador. En ella se pretende la especialización de los jugadores y jugadoras de cara a su rendimiento en la competición.

Todo este proceso de formación del jugador se puede apreciar de forma gráfica en la figura 23. Vemos cómo hay una fase donde sólo se realizan juegos con marcado énfasis en el aspecto técnico-táctico, para poco a poco ir complementándose con ejercicios con objetivos técnicos. En un momento dado, estos ejercicios basados en la técnica llegan a tener un volumen mayor que los juegos, correspondiéndose a la readaptación motriz que se hace necesaria cuando se producen las fases de crecimiento puberal. Posteriormente se realiza una fase de readaptación a la competición, donde ese trabajo técnico, de readaptación de los engranajes motrices, se adecuará específicamente al voleibol.

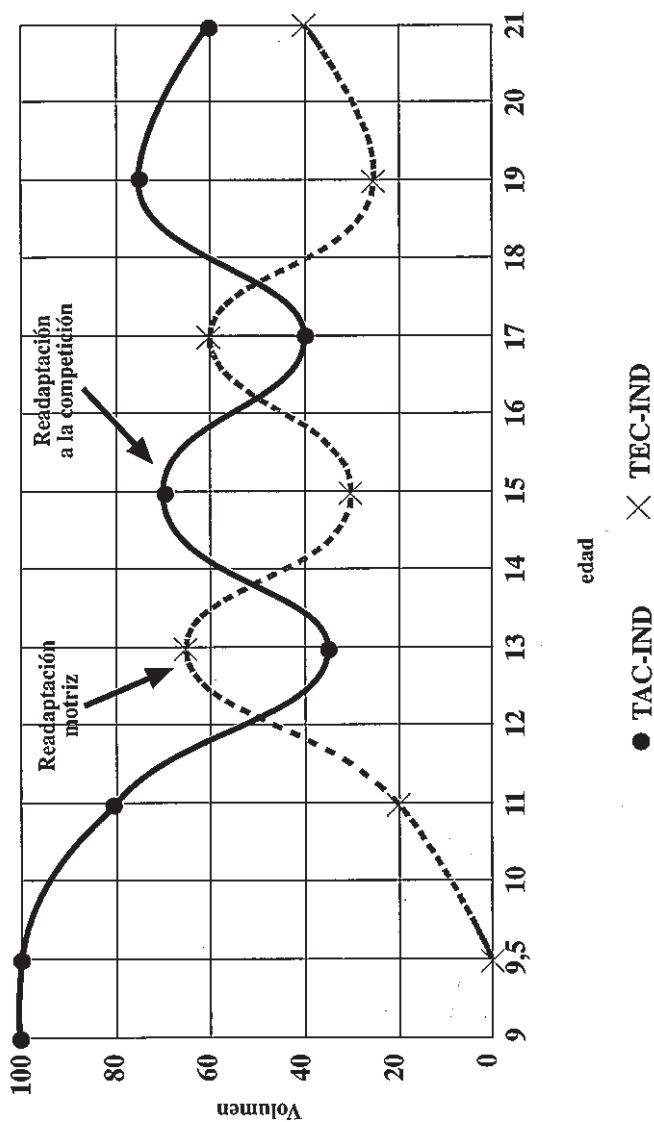


Figura 23. Diseño integrado en la progresión técnico-táctica del proceso de formación del jugador de voleibol.

VISIÓN GLOBAL DE LAS DIFERENTES ETAPAS

Del proceso de formación del jugador descrito en las páginas anteriores, este libro hace hincapié básicamente en la primera fase, la de **iniciación por el juego**. Consideramos que el resto está bastante bien expuesto en la bibliografía existente. En cambio, esta iniciación a partir de competiciones de juegos de voleibol reducido necesita una serie de explicaciones adicionales para hacerla operativa.

<i>Fase</i>	<i>Contenidos o juegos propuestos</i>
<i>1.ª etapa de aprendizaje (juego por parejas)</i>	<i>1 × 1 (juego de contra 1) 1 con 1 1 × 1 más 1 1 con 1 más 1</i>
<i>2.ª etapa de aprendizaje (juego entre parejas)</i>	<i>2 × 2 2 con 2 2 × 2 más 1 2 con 2 más 1</i>
<i>3.ª etapa de aprendizaje (mini 3 contra 3)</i>	<i>3 × 3 3 con 3 3 × 3 más 1 3 con 3 más 1</i>

Figura 24. Contenidos o juegos propios de cada una de las tres etapas de aprendizaje.

Desde el punto de vista del número de participantes, la secuencia es la reflejada en la figura 24. Iniciamos con competiciones de 1×1 , combinadas según gustos con juegos cooperativos de $1 \text{ con } 1$. Posteriormente iremos aumentando el **número de participantes**. Estas competiciones se harán al principio sólo con pase de dedos y red alta.

Otra variable importante es la que se corresponde a la **forma y tamaños de los campos**. El campo tendrá una dimensión pequeña

inicialmente, y longitudinales para que aislemos el desplazamiento previo hacia adelante y atrás. Iremos haciéndolo cada vez más alargado hasta llegar a los 4,5 metros como máximo. Poco a poco bajaremos la red, aunque se pueden ir alternando altas y más bajas hasta en las mismas sesiones. La anchura inicial puede ser de unos 2 metros.

Luego haremos juegos con campos anchos, siguiendo sólo con el pase de dedos; 4,5 metros de ancho con dos o tres metros de largo. Este paso dura poco tiempo, realmente sólo una o dos sesiones. Igualmente, red alta al principio y más baja al final. Pasamos dentro del 1×1 sólo de dedos a jugar finalmente en campos cuadrados de forma que se combinen los desplazamientos longitudinales y los laterales, haciendo desplazamientos diagonales y en todos los sentidos. Igualmente, jugaremos con la altura de la red y con el número de pases, que pueden ser uno o dos.

Una vez recorrido este camino con el pase de dedos como único elemento técnico, pasamos a realizar los mismos pasos, pero muchísimo más rápidamente con el pase de antebrazos, buscando campos grandes desde el principio, de 3×3 hasta $4,5 \times 4,5$ metros. En esta fase de sólo pase de antebrazos bajamos claramente la red hasta un máximo de 1,80 metros.

Seguimos luego con el 1×1 , pero combinando el pase de dedos y el de antebrazos, jugando con uno o dos pases iguales o diferentes, con tendencia —cuando se pueda— a que se realice el primer pase de antebrazos y el segundo de dedos. Podemos (sobre todo si lo estamos haciendo con alumnos y alumnas de más de 13 años) incluir los golpes con una sola mano, tanto para sacar como para realizar el último pase, el de ataque al campo contrario, aumentando hasta tres el número de contactos.

Cuando en un momento del aprendizaje decidamos pasar al 2×2 , podemos jugar inicialmente en campos de hasta $4,5 \times 4,5$ metros, combinando todos los elementos utilizados hasta ahora referentes al número y tipo de contactos y a la altura y tamaño del campo. Se puede jugar con campos anchos, pero no se recomienda especialmente el uso de campos alargados, a no ser que necesitemos enfatizar los desplazamientos anteroposteriores.

MODELO DE ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL

Etapa	Contenidos básicos	Objetivos
<p style="text-align: center;">1.^a <i>Juego por parejas</i></p>	<p>Juegos y competiciones variadas.</p> <p style="text-align: center;"> 1×1 $1 \text{ con } 1$ $1 \times 1 \text{ más } 1$ $1 \text{ con } 1 \text{ más } 1$ </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Motivar por el deporte en general. • Aumentar la capacidad motriz. • Motivar, enganchar y poder jugar.
<p style="text-align: center;">2.^a <i>Juegos entre parejas</i></p>	<p>Juegos y competiciones basadas en la corrección técnica.</p> <p>Posibilidades de correcciones analíticas.</p> <p style="text-align: center;"> 2×2 $2 \text{ con } 2$ $2 \times 2 \text{ más } 1$ $2 \text{ con } 2 \text{ más } 1$ </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar habilidades específicas. • Dar autonomía en el trabajo de alumnos y alumnas. • Crear bases técnico-tácticas y consolidar el hábito por el deporte.
<p style="text-align: center;">3.^a <i>Mini 3 contra 3</i></p>	<p>Juegos, competiciones y ejercicios de mayor calidad.</p> <p style="text-align: center;"> 3×3 $3 \text{ con } 3$ $3 \times 3 \text{ más } 1$ $3 \text{ con } 3 \text{ más } 1$ </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Concienciar acerca de los valores educativos del deporte. • Aprovechar la motivación conseguida para desarrollar las capacidades del jugador específico de voleibol.

Figura 25. Modelo de formación del alumno o alumna deportista en la enseñanza del voleibol.

Estructuración de las etapas

Una vez establecida la filosofía básica en las páginas anteriores, y para conseguir una mayor operatividad en aquellos profesionales sin gran experiencia en este deporte, vamos a hacer una propuesta del modelo de enseñanza con tres etapas. Para su más fácil manejo **dejamos en un plano secundario el *modelo deportivo* y nos centraremos en el número de participantes en los juegos, criterio que dará origen a la división de dichas tres etapas.** A partir de aquí, y teniendo esta visión global del aprendizaje completo, vamos a desarrollar cada una de las fases que lo integran.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

En la enseñanza deportiva se ha insistido tradicionalmente por parte del enseñante o entrenador deportivo en los contenidos propios del deporte: habilidades o destrezas técnicas a desarrollar. La labor del entrenador era enseñar la técnica deportiva, la táctica y acondicionarle físicamente para poder realizar con eficacia las anteriores. Estos contenidos eran los prioritarios, bien enseñados de manera aislada o de una manera global, integral como se propone en este documento. En definitiva, se hacía mucho hincapié en los contenidos referidos a procedimientos.

En nuestro planteamiento proponemos aplicar las estrategias siguiendo la nomenclatura utilizada por M.A. Delgado (1990), en su obra *Los estilos de enseñanza en Educación Física*, publicado por el ICE de Granada, y que son las siguientes:

- **Estrategia en la práctica: global**

En nuestra filosofía de enseñanza no cabría otra medida que emplear estrategias globales de práctica, incluso en las primeras etapas.

- **Ejecución**

El tipo de ejecución debe ser simultánea en la medida de lo posible, de forma que el joven deportista esté el máximo tiempo ejecutando. Por ello es importante organizar los campos necesarios en el espacio que poseamos.

- **Técnica de enseñanza**

Este sistema seguido en la progresión de aprendizaje de los deportistas requiere una técnica mixta, debido fundamentalmente a que existe una fase de exploración del niño donde juega continuamente y poco a poco va consiguiendo un nivel técnico suficiente como para jugar de forma continuada y motivante. En este caso, el monitor o profesor orientará el aprendizaje y guiará el descubrimiento. En segundo lugar, el profesor o profesora debe orientar también técnicamente, aunque no sea el principal objetivo, por lo que la instrucción aparece como técnica empleada en este momento del proceso de enseñanza. En última instancia, durante la tercera etapa, aparece igualmente la indagación en toda ella como herramienta fundamental utilizada por el profesorado.

- **Estilos de enseñanza**

De entre la gama de estilos de enseñanza debemos optar por uno que utilice ingredientes de los existentes. Ello dependerá de las características de los alumnos y alumnas, el contexto donde desarrollemos la actividad, el material disponible, etc. Simplemente diremos, como guía, que siguiendo el apartado anterior de técnica de enseñanza, los estilos que más se usarán serán los que fomentan la creatividad del alumnado, los estilos cognitivos (y dentro de ellos la resolución de problemas) y determinados ingredientes de los estilos socializadores. Es fundamental que en grupos heterogéneos utilicemos la individualización de la enseñanza como herramienta fundamental de trabajo (esencialmente trabajo por grupos de niveles de ejecución).

8

Primera etapa de aprendizaje: *Juegos por parejas*

Antes de iniciar el desarrollo de esta etapa, vamos a exponer de forma reducida lo esencial en el cuadro de la página siguiente (figura 26). Para no hacer una interpretación equivocada de su contenido, es aconsejable la lectura del desarrollo posterior de esta etapa.

Como el mismo nombre de la etapa nos indica, el entramado (contenidos, metodología, progresión, etc.) que rodea a todo lo que acontece en la primera etapa del aprendizaje tiene como objetivo principal conseguir que el alumno o alumna se inicie a este deporte y a través del juego quede «enganchado» al voleibol.

Las actitudes son, por tanto, uno de los aspectos más importantes en esta etapa, sin perder relevancia, por supuesto, ni la dimensión procedimental (ya que a través de él vamos a conseguir el cambio o toma de conciencia en las actitudes) ni los contenidos de carácter conceptual (mediante los cuales el alumno o alumna va a tomar una serie de conceptos del deporte del voleibol que hasta ahora le eran desconocidos).

A partir de aquí nos preguntamos: *¿qué es lo primero que debemos conseguir en el niño?*

Por un lado debemos tener en cuenta las experiencias anteriores que ha tenido en la Educación Física escolar de periodos ante-

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<p>Motivarse y disfrutar con la práctica del voleibol.</p> <p>Desarrollar actitudes positivas hacia la práctica de este deporte.</p> <p>Relacionarse con los compañeros y compañeras compartiendo objetivos e intereses comunes.</p> <p>Conocer los principales aspectos de las normas básicas del voleibol e iniciarse en el juego.</p> <p>Practicar el pase de dedos y de antebrazos como elementos integrantes del juego.</p> <p>Desarrollar aspectos básicos de la táctica individual mejorando las capacidades perceptivas, de decisión y de ejecución implicadas en el juego.</p> <p>Aprender a desenvolverse autónomamente en la práctica deportiva mediante un trabajo integrado y global.</p>	<p>Conceptos, normas básicas y material para el juego del voleibol.</p> <p>Aplicación de las normas básicas del juego y respeto hacia las mismas.</p> <p>El pase de dedos y el pase de antebrazos.</p> <p>Utilización táctica del espacio y del pase de dedos y antebrazos.</p> <p>Exploración de las diferentes trayectorias y mejora del sentido de anticipación.</p> <p>Cooperación con los compañeros y respeto por los adversarios.</p>	<p>Juegos con modificación de espacios, trayectorias y alternativas de acción.</p> <p>Juegos con 1, 2 y 3 pases, secuenciados de forma diferente.</p> <p>Juegos finales de gran motivación (material alternativo, sistema de fichas, punto acumulativos, etc.).</p> <p>Competiciones variadas con participación de todos.</p> <p>Autorregistro de resultados de las competiciones.</p>

Figura 26. Cuadro resumen primera etapa: *Juegos por parejas.*

riores, es decir, establecer un **diagnóstico de la motricidad**. Esto lo podemos comprobar a través de test motores o simplemente observando cómo se desarrollan los primeros juegos que planteamos de *1 contra 1* con la red alta. En la figura 27 se observa que la motricidad del niño es la base de todo deporte y, por supuesto, del voleibol, y es precisamente esta motricidad la base para conseguir los siguientes objetivos, tales como la técnica del deporte o la táctica individual del mismo.

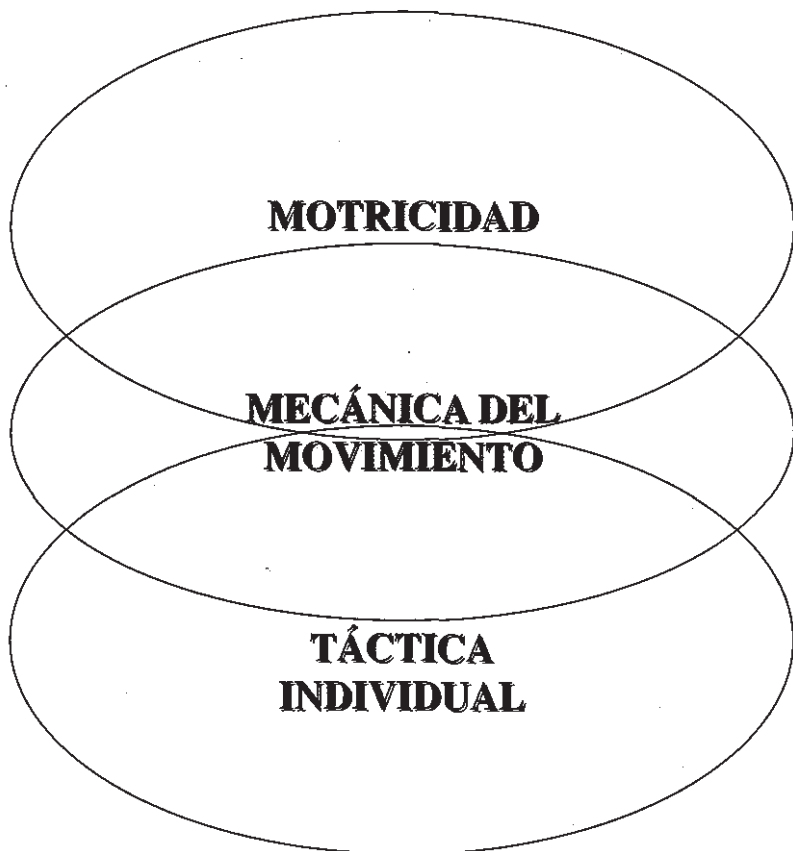


Figura 27. Componentes de la técnica.

¿Por dónde empezar a desarrollar esta motricidad?

O dicho de otra forma, ¿qué es lo que más nos interesa de la motricidad para iniciar al alumno o alumna en el deporte del voleibol? Hay dos aspectos cuya consecuencia consideramos fundamental a través del desarrollo de la motricidad en esta etapa:

1. Apreciación de la trayectoria.

En el voleibol, debido a que no está permitido el bote del balón en el terreno de juego, la apreciación de trayectorias del mismo es fundamental, puesto que ello nos llevará al siguiente aspecto.

2. Intersección de la trayectoria.

Esto conlleva tener en cuenta una serie de aspectos por parte del niño a la hora de desenvolverse en el juego, como son los factores perceptivos, de desplazamiento, de coordinación dinámica general, etc.

Con respecto a los procedimientos, en la primera etapa del aprendizaje, no nos debemos fijar en la edad del niño, en qué categoría se encuentra el alumno o alumna, para comenzar de una forma u otra, sino que dependiendo de esta edad inicial y de las experiencias previas podremos progresar más o menos rápidamente siempre a partir del diagnóstico inicial que hemos realizado de cada uno de ellos.

Pero, ¿de qué forma podemos comenzar a jugar?

¿Cómo podemos desarrollar estos aspectos en nuestros alumnos y alumnas?

Debido precisamente a lo que hemos comentado anteriormente, el aprendizaje debe comenzarse por el **pase de dedos**, puesto que es el gesto que mejor se adecua a estos primeros objetivos motrices que queremos alcanzar de interceptación de trayectorias. Es decir, el pase de antebrazos quizás sea más fácil de realizar, conseguir una ejecución más o menos correcta, pero nos permite un

gran radio de acción que va en detrimento del desarrollo motriz, nuestro principal objetivo en esta etapa.

Nos interesa que el alum-no o alumna tenga que desplazarse, tenga que llegar al balón en buenas condiciones. En definitiva, que tenga que apreciar e interceptar la trayectoria del balón que su oponente o compañero le envía durante el desarrollo de los juegos de la forma más exacta posible.

Esto se potencia al exigir la utilización de un pase de dedos, que conlleva una apreciación de trayectorias más fina al haber un solo posible punto de interceptación y golpeo: encima y cerca de la cabeza.

Lógicamente todo esto se conseguirá de forma progresiva, a través de la adaptación y adecuación de las variables que hemos visto en las reglas del juego reducido (parte II de esta obra).

OBJETIVOS

Vamos a exponer en cada una de las etapas los objetivos que se persiguen, teniendo en cuenta los siguientes **criterios**:

- Existen objetivos relacionados con las actitudes que requieren un trabajo continuado en todas las etapas, y no sólo por nuestra parte como monitores o profesores de voleibol, sino por parte de todos los que rodean al joven deportista (profesorado de otras áreas, familias, compañeros y amigos, etc.).
- La progresión lógica en el aprendizaje hace que los objetivos en cada una de las etapas se diferencien en matices que están en concordancia con los demás elementos que se exponen en cada etapa.

Sin más preámbulos veamos los **objetivos** correspondientes a esta primera etapa de formación:

OBJETIVOS

- Motivarse y disfrutar con la práctica del voleibol.
- Desarrollar actitudes positivas hacia la práctica de este deporte.
- Relacionarse con los compañeros y compañeras compartiendo objetivos e intereses comunes.
- Conocer los principales aspectos de las normas básicas del voleibol e iniciarse en el juego.
- Practicar el pase de dedos y de antebrazos como elementos integrantes del juego.
- Desarrollar aspectos básicos de la táctica individual mejorando las capacidades perceptivas, de decisión y de ejecución implicadas en el juego.
- Aprender a desenvolverse autónomamente en la práctica deportiva, mediante un trabajo integrado y global.

Si realizamos un breve análisis de los objetivos formulados observaremos que en su mayoría están referidos a las actitudes, en menor medida a los procedimientos y, por último, lo que menos nos interesa en esta primera etapa son los conceptos. Por ello, como ya hemos comentado, lo más importante en esta etapa es que el alumnado siempre termine la sesión con un alto grado de satisfacción, con ganas de volver al día siguiente y de continuar jugando, lo cual supondrá para nosotros como profesores o profesoras continuar con el inicio de lo que significará un aprendizaje duradero y significativo del deporte del voleibol.

CONTENIDOS

Hemos comentado anteriormente que el **pase de dedos** es el gesto por el cual debemos comenzar el aprendizaje, debido a que es

el que más favorece el desarrollo motor del joven y la joven deportista en sus inicios en el voleibol. Por tanto, nuestra progresión en las actividades y en los contenidos que les sirven de soporte deberá centrarse en el pase de dedos.

Vamos a proponer la realización de una secuencia de contenidos y actividades en esta etapa siendo conscientes de que todas y cada una de ellas van a contribuir al desarrollo de cada uno de los objetivos propuestos.

Debido al carácter integrado del aprendizaje, sobre todo en esta primera etapa, los objetivos adquieren igualmente un carácter global, no existiendo ejercicios mágicos que nos lleven a la consecución de alguno de ellos en concreto, sino que habrá que evaluar la acción conjunta de toda la etapa (contenidos, actividades, participación del alumnado, intervención del profesor o profesora, etc.) para concluir los resultados en cuanto a la consecución de los objetivos propuestos...

CONTENIDOS

- Conceptos, normas básicas y material para el juego del voleibol.
- Aplicación de las normas básicas del juego y respeto hacia las mismas.
- El pase de dedos y el pase de antebrazos.
- Utilización táctica del espacio y del pase de dedos y antebrazos.
- Exploración de las diferentes trayectorias y mejora del sentido de anticipación.
- Cooperación con los compañeros y respeto por los adversarios.

Estos contenidos dan lugar, desde un punto de vista más analítico, a la siguiente estructura:

a) Elementos técnicos o tipos de toques

1. Pase de dedos (que también hará la función del saque).
* Alta adelante.
2. Pase de antebrazos.
3. Combinación (dedos y antebrazos).

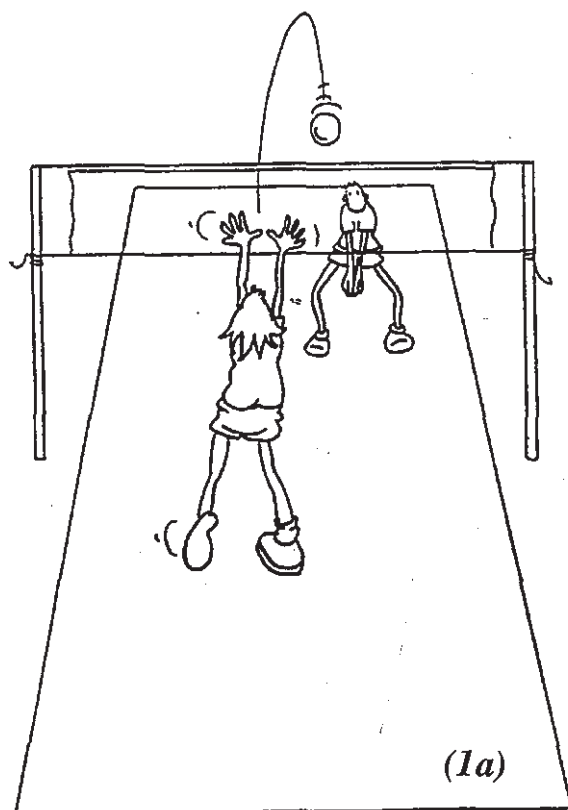


Figura 28. 1 x 1 en campo alargado (1a).

b) Actitudes

1. El juego como elemento motivante.
2. Habitación al ejercicio.

c) Elementos tácticos individuales

1. Desarrollo aspectos básicos de la táctica individual.
2. Búsqueda y creación de espacios libres.
3. Exploración de la variabilidad de trayectorias.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES INTEGRADAS

ACTIVIDADES

- Juegos con modificación de espacios, trayectorias y alternativas de acción.
- Juegos con 1, 2 y 3 pases, secuenciados de forma diferente.
- Juegos finales de gran motivación (material alternativo, sistema de fichas, puntos acumulativos, etc.).
- Competiciones variadas con participación de todos.
- Autorregistro de resultados de las competiciones.

1.

Partido de *1 con 1* cooperativo en la red (alta), incluyendo un toque control o autopase con acompañamiento. El campo será del tipo alargado (*1a*). Obligatorio un pase de dedos.

2. Partido de *1 con 1* cooperativo en la red (alta), incluyendo un bote previo seguido de un pase de dedos con acompañamiento. El campo será del tipo alargado (*1a*).

Vemos cómo este tipo de juegos integra una serie de elementos que facilitan al máximo la ejecución y reducen al mínimo el nivel de dificultad de la tarea, por tanto, serán los primeros ejercicios que podemos proponer en el aprendizaje de esta primera etapa.

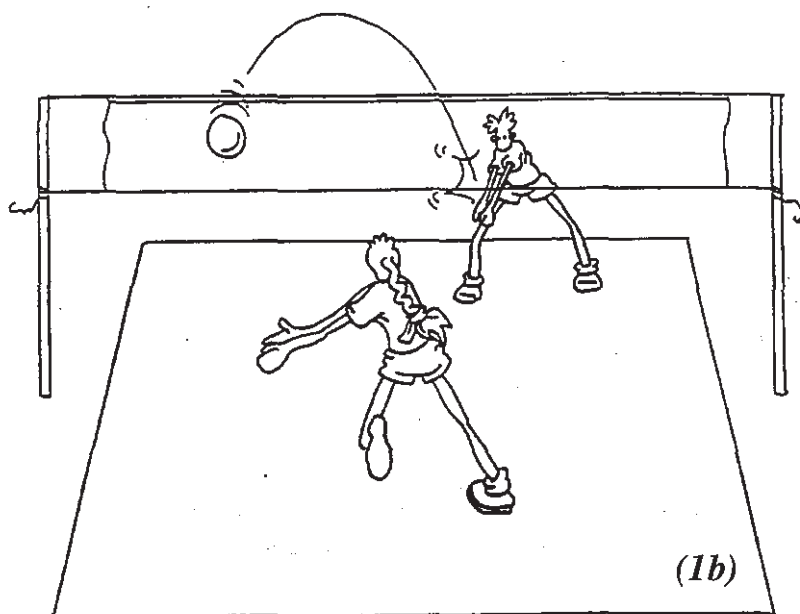


Figura 29. *1 x 1* en campo ancho con pase de antebrazos (*1b*).

Todo esto podemos conjugarlo con el carácter cooperativo o competitivo del juego con el fin de que alumnos y alumnas vean aún más facilitada su ejecución. El hecho de realizar el juego de forma cooperativa no tiene por qué disminuir la motivación puesto que podemos introducir una competición a nivel entregrupos; es decir,

plantear una situación tal como *¡A ver qué pareja es capaz de realizar más toques sin que el juego finalice!* (por enviar el balón fuera del campo o por no ejecutar el pase de dedos algunos de los componentes del mismo).

3. Partido de 1×1 (competitivo) en la red (alta), incluyendo un toque control con acompañamiento. El campo será del tipo (1a). Obligatorio un pase de dedos.
4. Partido de 1×1 en la red (alta), incluyendo un bote previo seguido de un pase de dedos con acompañamiento. El campo será del tipo (1a).
5. Partido de 1×1 (competitivo) en la red (un poco más baja), incluyendo un toque control con acompañamiento o un bote previo (si el balón no es de gomaespuma). El campo será del tipo (1a). Obligatorio un pase de dedos.

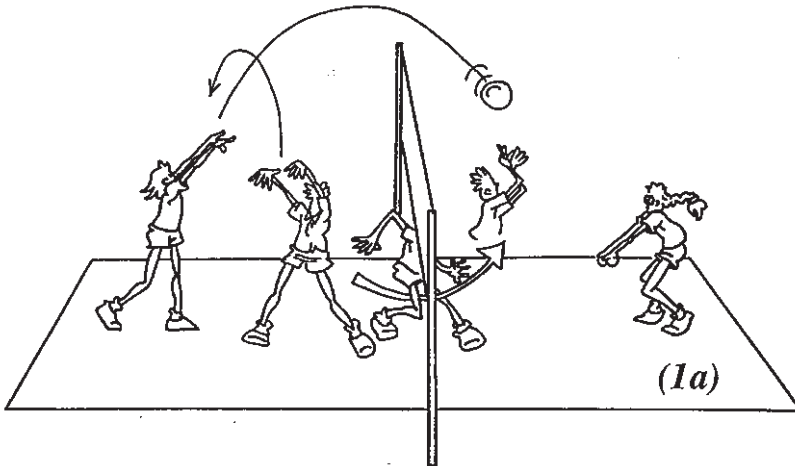


Figura 30. 1×1 más 1 con saque de dedos en campo alargado (1a).

6. Partido de 1×1 en la red (alta), en el que es obligatorio pasar con un toque de dedos. El campo será del tipo (1a).

En esta ocasión vemos cómo estamos obligando a que las situaciones sean más complicadas para quienes juegan, puesto que combinamos la competición (factores tácticos, que aún son elementales) con la eliminación de recursos de ayuda o con la modificación de la altura de la red.

7. Partido de $1 \text{ con } 1 \text{ más } 1$ (red alta). Obligatorio el pase de dedos. El que recibe puede dar un toque de control. Campo del tipo (1a).

8. Partido de $1 \times 1 \text{ más } 1$ (red alta). Obligatorio el pase de dedos. Campo del tipo (1b). Incluir saque mediante un pase de dedos.

Aquí ya hemos introducido un nuevo jugador que hace las funciones de un colocador en ambos campos, pasando por debajo de la red (segundo pase de cada equipo). Por tanto hemos aumentado los toques a 3 por equipo. Además, hemos cambiado la forma del campo en el ejercicio n.º 8, con lo cual propiciamos otro tipo de desplazamientos, al mismo tiempo que hemos introducido el factor del saque desde la línea posterior del campo, aunque aún sea mediante un pase de dedos. El toque de control del ejercicio n.º 7 tiene la finalidad de acomodar progresivamente la acción del tercer jugador que se incorpora en cada jugada a cada uno de los equipos (es una forma de integrar este trabajo de cooperación del tercer jugador en la iniciación).

9. Partido de $1 \text{ con } 1 \text{ más } 1$ (red normal). Obligatorio el pase de dedos. Campo del tipo (1c). Saque de dedos.

10. Partido de $1 \times 1 \text{ más } 1$ (red baja). Obligatorio el pase de dedos. Campo del tipo (1c). Saque mediante un pase de dedos. Libertad de 1, 2 ó 3 toques de dedos.

Hemos incluido ahora la forma del campo (1c), con lo cual la dificultad aumenta por el tipo de desplazamiento que provoca. Al

mismo tiempo que en el ejercicio n.º 10, provocamos la incertidumbre de la libertad de toques por cada equipo (de 1 a 3) que implica una mayor atención, una mayor capacidad de decisión y, por supuesto, estamos propiciando aprendizaje táctico sin que el niño se de cuenta. Además hemos bajado la red.

Así, podríamos enumerar infinidad de juegos en progresión, teniendo en cuenta que esto mismo podemos hacerlo con el pase de antebrazos, que también se incluye en esta primera etapa, o bien combinando estos dos gestos técnicos fundamentales.

Por supuesto, esta progresión que hemos destacado no es la única. Podríamos haber introducido muchos ejercicios más entre el n.º 9 y el n.º 10 (por ejemplo).

Algo muy importante es que esta progresión debe ser lenta; es decir, no podemos progresar de esta forma en dos o tres sesiones puesto que los objetivos no se cumplirían. Todo dependerá del grado de asimilación de los alumnos y alumnas, de cada una de las nociones que intentamos inculcarles y de su madurez intelectual y motriz.

Por ello es fundamental que sea el propio profesor o profesora quien decida en qué momentos debe dar el salto en la progresión y cómo debe ser ese salto, pudiendo, siempre que lo crea conveniente, volver atrás en dicha progresión.

EJEMPLOS DE SESIONES

Las sesiones que presentamos están configuradas a un nivel muy orientativo, por lo que su grado de desarrollo corresponde a un guión, quedando la concreción última en manos del profesorado que las lleve a cabo. Esto mismo será aplicable a las dos siguientes etapas. Veamos estas sesiones en las páginas siguientes:

OBJETIVO													
Conocer y practicar el pase de dedos mediante modelo audiovisual y juegos reales.													
Consignas para el profesorado													
Realizar la función de animador más que de técnico. Muchos refuerzos positivos. No se anotan los resultados. Juego libre; no importa la técnica, sólo que compitan y se diviertan.													
Previsión de material													
Cinta elástica, gomas, elásticos, redes o cualquier elemento que sirva de red. Tiza, para que cada uno delimite su campo caso de no existir líneas previas que sirvan. Un balón de goma-espuma por cada dos. Magnetoscopio VHS y cinta de vídeo donde se puede observar el pase dedos.													
ACTIVIDADES													
<p>Ejemplo: 12 campos de 2,25 × 3</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">**1**</td> <td style="text-align: center;">**2**</td> <td style="text-align: center;">**3**</td> <td style="text-align: center;">**4**</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">**8*****7*****6*****5**</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">**9**</td> <td style="text-align: center;">**10**</td> <td style="text-align: center;">**11**</td> <td style="text-align: center;">**12**</td> </tr> </table> <p>***** redes, cintas ————— líneas tiza ————— líneas campo voleibol</p>	**1**	**2**	**3**	**4**	**8*****7*****6*****5**				**9**	**10**	**11**	**12**	<ol style="list-style-type: none"> Proyección del vídeo <i>Pase de dedos</i> (5 minutos). Partidos 1 contra 1 (1 × 1). Recomendable los golpes con dos manos por arriba (pase de dedos), aunque se permite todo. Campos de 2 × 3 m aproximadamente. Altura de la red de acuerdo con las consignas del profesor. Tanteo acción-punto (<i>tie-break</i>) a un solo <i>set</i> de 10 puntos. Cuando acaban buscan otro compañero de clase y juegan tantos partidos como permita el tiempo disponible. Los posibles comentarios técnicos deberán ir en relación con lo comentado en el vídeo y, si se imparten o comentan, hacerlo cuando el balón no esté en juego.
1	**2**	**3**	**4**										
8***7*****6*****5**													
9	**10**	**11**	**12**										

OBJETIVO

Pase de dedos de control. Ejecutar el máximo número de contactos posibles.

Consignas para el profesorado

Las parejas para las actividades n.º 1 y n.º 2 pueden mantenerse o cambiarse cada cierto tiempo.

Previsión de material

Cinta o red, tiza, balones. Lapiceros y papeles.

ACTIVIDADES**Gráfico de ayuda 40 × 20**

***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

***** cinta o cuerda de portería a portería o mejor de canasta a canasta.

1. Juego *1 con 1* (cooperativo) en los mismos campos del día anterior. *¡A ver qué pareja mantiene el balón más tiempo en el aire! ¡A ver quién consigue más contactos consecutivos!* Aproximadamente 5 minutos.
2. Juego *1 con 1* con pase de control obligatorio. Cada jugador realiza dos pases de dedos seguidos antes de pasar el balón por encima de la red. Mismo sistema de evaluación e incentivación. Aproximadamente 5 minutos.
3. Juego *1 contra 1* (1×1) como en la segunda actividad, es decir, con pases obligatorios. Grupos de 4 ó 5. Mismos campos del día anterior y anteriores actividades. Competición todos contra todos; el que acaba busca un compañero y un campo libre. Se juega a 10 puntos acción-punto, con la red igual de altura al día anterior y de las actividades n.º 1 y n.º 2. Se puede subir o bajar en función de la experiencia de la clase anterior. Cada cual juega tantos partidos como pueda hasta el final de la clase.

OBJETIVO																																					
Mejorar el pase de dedos, insistiendo en el golpeo con dos manos por encima.																																					
Consignas para el profesorado																																					
Provocar que se juegue el mayor número de partidos posibles. Se arbitran entre ellos y consultan dudas con el profesor o profesora.																																					
Previsión de material																																					
Redes, elásticos o cuerdas, balones, tiza, lapiceros, hojas de anotación.																																					
ACTIVIDADES																																					
<p>1. Competición 1 x 1, con 1, 2 ó 3 pases optativos. Sólo se puede golpear con dos manos por encima de la cabeza. Grupos de 4-6. Tanteo acción-punto hasta 15 puntos. Partidos de 1 solo <i>set</i>. Anotación con sistema cuadrante (ver el gráfico de debajo). Se juegan tantos partidos como permita la duración de la clase. Cada jugador anota su resultado en la hoja. Si sobra tiempo, se retan entre ellos. Si hay jugadores impares, cuando no compiten realizan juegos entre ellos o practican por su cuenta.</p>																																					
Gráfico de ayuda																																					
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">5-10</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">10-5</td> <td style="text-align: center;">0</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">10-9</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">9-10</td> <td style="text-align: center;">0</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	1	0	5-10				2	10-5	0				3			0	10-9		4			9-10	0		5					0	<p>1 — <i>Pepe</i> —</p> <p>2 — <i>Juan</i> —</p> <p>3 — <i>Alberto</i> —</p> <p>4 — <i>Ricardo</i> —</p> <p>5 —</p>
0	1	2	3	4	5																																
1	0	5-10																																			
2	10-5	0																																			
3			0	10-9																																	
4			9-10	0																																	
5					0																																

OBJETIVO
Pase de dedos previo desplazamiento anteroposterior.
Consignas para el profesorado
Distribución de grupos de acuerdo con los resultados de días anteriores.
Previsión de material
¡¡Campos más largos!! (2-3 × 4,5 m) ¡¡Red 10-15 cm más alta!! Mismo material que días anteriores.
ACTIVIDADES
<p>1. Competición 1 × 1 con las mismas condiciones de la clase anterior, modificando la altura de la red, unos 10-15 cm más alta, y haciendo los campos más largos para así lograr un mayor desplazamiento adelante y atrás.</p> <p style="text-align: center;">Gráfico de ayuda: Cómo dividir un campo de voleibol</p> <div style="text-align: center;"> <p>***** cinta o cuerda.</p> </div>

OBJETIVO																																										
Ejecutar el pase de dedos mediante un desplazamiento lateral.																																										
Consignas para el profesorado																																										
Distribución de los grupos de acuerdo con los días anteriores.																																										
Previsión de material																																										
¡¡Campos más anchos!! (4,5 × 3 m). Red a la misma altura, más bien alta. Mismo material que los días anteriores.																																										
ACTIVIDADES																																										
<p>1. Competición igual que el día anterior, variando sólo las dimensiones del campo. Al ser más ancho y corto favoreceremos el desplazamiento lateral.</p> <p>Gráfico de ayuda</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">*</td> <td style="text-align: center;">*</td> <td style="text-align: center;">*</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> <td style="text-align: center;">**</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">*</td> <td style="text-align: center;">*</td> <td style="text-align: center;">*</td> </tr> </table> <p>***** cinta o cuerda.</p>	*	*	*	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	1	2	3	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	6	5	4	**	**	**	**	**	**	*	*	*
*	*	*																																								
**	**	**																																								
**	**	**																																								
**	**	**																																								
**	**	**																																								
1	2	3																																								
**	**	**																																								
**	**	**																																								
**	**	**																																								
**	**	**																																								
6	5	4																																								
**	**	**																																								
**	**	**																																								
*	*	*																																								

OBJETIVO

Paso de dedos mediante desplazamientos combinados y diagonales.

Consignas para el profesorado

Las mismas de anteriores sesiones.

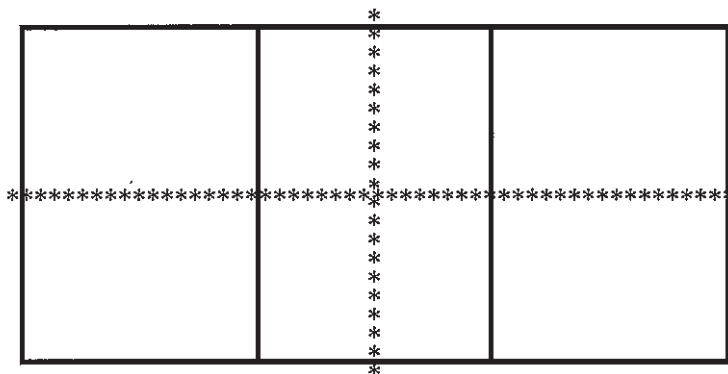
Previsión de material

El mismo de días anteriores. ¡¡Campos más grandes!! (4,5 × 4,5 m). ¡¡Red alta!!

ACTIVIDADES

Las mismas que en la sesión anterior, pero jugarán con campos más grandes: de 4,5 × 4,5 m.

Gráfico de ayuda



***** cinta o cuerda.

OBJETIVO
Aprender la dinámica del juego con 3 pases, así como el <i>pase al y del compañero</i> . Enlace desde la fase anterior.
Consignas para el profesorado
Enfatizar la colaboración entre jugadores. Uso del pase de antebrazos en el primer contacto y del pase de dedos en el segundo, de forma preferente.
Previsión de material
El de todos los días más el vídeo y la cinta correspondiente. Campos no muy largos, más bien pequeños para que haya continuidad.
ACTIVIDADES
<ol style="list-style-type: none">1. Vídeo con juego <i>1 con 1 más 1</i> y con juego <i>1 × 1 más 1</i> para explicar la colaboración y dinámica de los jugadores (5 minutos).2. <i>1 con 1 más 1</i> con 3 pases obligatorios, preferentemente con la secuencia antebrazos-dedos-dedos. Grupos de 3, y rotan cada 5 minutos, para que todos realicen las mismas funciones.3. <i>1 × 1 más 1</i>. Competición para grupo de 3 de forma que todos juegan dos partidos y ejercen de colocadores en otro. <p style="text-align: center;">Se anotan los resultados como otros días.</p>

ASPECTOS METODOLÓGICOS

Puesto que fomentamos un aprendizaje global, mediante juegos y de forma integrada, será necesario introducir poco a poco otros elementos técnicos que no tendrán importancia técnica, valga la redundancia, sino que nos ayudarán a conseguir la motivación necesaria para ir trabajando con los jóvenes deportistas los objetivos propuestos para esta etapa.

Para la consecución de los objetivos que nos hemos propuesto y que atienden a una dimensión de carácter eminentemente actitudinal, serán nuestras principales herramientas el trabajo atractivo y variado en las formas jugadas.

Igualmente progresaremos en las reglas del juego para conseguir estos objetivos, así como en los factores perceptivos, que constituyen la primera etapa de cualquier tarea motriz.

a) En cuanto a normas

1. Red alta.
2. Las dimensiones del campo serán siempre aquellas que el alumnado pueda dominar por lo que, en cuanto a superficie, será lo suficientemente pequeño.
3. La forma del campo:
 - Alargado en profundidad (*1a*).
 - Alargado en anchura (*1b*).
 - Cuadrado (*1c*).

Esto provocará una progresión en los desplazamientos de alumnos o alumnas cuando ejecuten las actividades en estos campos de juego, de forma que, en primer lugar, realizan desplazamientos anteroposteriores, en su plano sagital; seguidamente se propician los desplazamientos laterales en el plano frontal y, por último, se combinan estos desplazamientos en los campos con forma cuadrada.

4. Utilización de recursos de ayuda:
 - Con acompañamiento/sin acompañamiento.
 - Con toque control (acompañado o sin acompañar)/sin toque de control.
 - Con bote/sin bote.

b) En cuanto a número de jugadores y forma de juego

1. *1 contra 1* (competitivo).
2. *1 con 1* (cooperativo).
3. *1 con 1 más 1* (cooperativo).
4. *1 contra 1 más 1* (competitivo-cooperativo).

Materiales

- Al menos un balón de gomaespuma por parejas o, en su defecto, balones blandos.
- Tizas para dibujar los campos en el terreno.
- Elástico o cinta que haga las veces de red y que albergue a todas las parejas de jugadores con sus respectivos campos.
- Pizarra móvil.

CÓMO EVALUAR ESTA ETAPA

La evaluación en esta etapa deberá responder por un lado al grado de consecución de los objetivos de satisfacción producido en los jóvenes cuando practican el deporte del voleibol y, por otro, al grado de consecución de los objetivos motrices. Para ello tendremos que:

1. Indagar en el pensamiento de alumnos y alumnas a través de instrumentos de carácter cualitativo tales como algún cuestionario o, simplemente, a través de alguna entrevista personal, que podrán tener o no un carácter más o menos formal.

Además, podemos guiarnos para nuestras conclusiones en otros aspectos como:

- Asistencia a las sesiones prácticas.
- Entusiasmo en la participación durante las actividades.
- Utilizar planillas, listas de comprobación, registros anecdóticos, diarios del alumno y del profesor, etc.

Como **ejemplo**, mostramos un *diario de preguntas abiertas* para comprobar cuáles han sido las impresiones, satisfacciones, preocupaciones, su motivación por el juego del voleibol, así como sus expectativas y su opinión acerca del educador que les guía en el aprendizaje diario de sus prácticas de voleibol:

**Diario tipo para su utilización en la primera etapa
(preguntas abiertas).**

Fecha:

Nombre (opcional):

Contesta con la máxima sinceridad y con la extensión que creas oportuna.

- 1) ¿Qué te ha parecido la sesión de hoy? ¿Te ha gustado, te has divertido? ¿Por qué?
- 2) ¿Crees que has jugado suficiente hoy? ¿Te falta tiempo para realizar los juegos? ¿Cómo has participado?
- 3) ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Y lo que menos?
- 4) ¿Qué piensas que podríamos hacer el próximo día? ¿Qué quieres hacer en el futuro?
- 5) ¿Qué opinas de tu profesor o profesora? ¿Qué es lo que más te gusta de él? ¿Y lo que menos?

2.

Observar durante las sesiones prácticas aquellos parámetros que nos indiquen si los objetivos motrices se han cumplido:

- Observar la continuidad en las actividades.
- Observar si los desplazamientos de alumnos y alumnas son suficientemente rápidos para llegar en buenas condiciones al balón que les envían.
- Comprobar que los alumnos y alumnas dominan todos los desplazamientos (adelante, atrás, a los lados y en diagonal).
- Observar si la orientación en el pase y la intercepción de la trayectoria del balón son correctas.



9

Segunda etapa de aprendizaje: *Juegos entre parejas*

Con respecto al desarrollo de esta segunda etapa, exponemos de forma resumida lo esencial en el cuadro de la página siguientes (figura 31). Para hacer una interpretación adecuada de su contenido es aconsejable la lectura del desarrollo posterior de esta etapa.

En esta etapa introducimos un claro componente técnico, es decir, un objetivo primario consiste en dedicar tiempo a iniciar y perfeccionar a los alumnos y alumnas en los diferentes gestos técnicos que están realizando, a diferencia de la primera etapa donde la preocupación técnica del enseñante no era más que la mínima exigida para que los juegos se pudiesen realizar y, por tanto, que alumnos y alumnas que vivenciaran esa etapa y esos ejercicios prácticos se iniciasen al deporte del voleibol y se motivaran por el deporte que practicaban, al mismo tiempo que se creaban unas bases motrices necesarias para jugar a este deporte.

Como se ha comentado en el capítulo 7, «Etapas de aprendizaje», esta etapa se corresponde a la que tradicionalmente ha sido la primera fase, en la cual la técnica cobra especial importancia, utilizándose como herramienta la observación sistemática y los conocimientos de resultados o *feed-backs* específicos de cada uno de los gestos que el alumno o alumna ejecutan.

Quizás la diferencia más marcada esté en que aún conservamos la forma de trabajo globalizada y, por supuesto, a través de

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<p>Reforzar la motivación hacia la práctica del voleibol.</p>	<p>Utilización de la competición como elemento motivante.</p>	<p>Juegos y partidos de 2 x 2, de 2 con 2, de 2 x 2 (+1), y de 2 con 2 (+1):</p>
<p>Consolidar las actitudes positivas hacia la práctica de este deporte.</p>	<p>Uso de la cooperación como elemento socializador.</p>	<p>– Con variación de pareja.</p>
<p>Reforzar los lazos de unión con los compañeros y compañeras, compartiendo objetivos e intereses comunes.</p>	<p>Reflexión sobre el concepto de «equipo» (como grupo con objetivos e intereses comunes).</p>	<p>– Con funciones de colocador.</p>
<p>Mejorar la ejecución técnica y la utilización táctica del pase de dedos y de antebrazos.</p>	<p>El saque de abajo y el saque de tenis de seguridad.</p>	<p>– Con disminución de los recursos de ayuda.</p>
<p>Utilizar el saque de abajo y el de tenis de seguridad.</p>	<p>Captación y corrección de errores en la ejecución del pase de dedos y de antebrazos y de los saques de abajo y de tenis de seguridad.</p>	<p>– Con posibilidades de acción limitadas.</p>
<p>Adquirir las nociones básicas del bloqueo y de un gesto más complejo como el remate.</p>	<p>El bloqueo y el remate de dedos.</p>	<p>– Con comunicación entre el colocador y los jugadores.</p>
<p>Familiarizarse con algunos aspectos básicos de la táctica colectiva (funciones, espacios, zonas de interferencia).</p>	<p>Iniciación a la utilización del bloqueo y del remate de dedos.</p>	<p>Ejercicios analíticos</p>
<p>Aplicar los aprendizajes técnicos y tácticos conseguidos en estas etapas de manera integrada en el juego de equipo.</p>	<p>Delimitación de funciones y de espacios entre compañeros, y búsqueda de zonas de interferencia entre los oponentes.</p>	

Figura 31. Cuadro resumen de la segunda etapa: *Juegos entre parejas.*

juegos, al margen de que el principal objetivo de esta segunda etapa esté centrado en la consecución de una técnica correcta de los gestos (principalmente del pase de dedos y del pase de antebrazos, aunque el saque ya comienza a tener mayor importancia).

Todo esto redundará en un aumento de la capacidad de juego de los alumnos y alumnas que es, en definitiva, lo que buscamos como profesores y profesoras o como entrenadores de voleibol y lo que busca el alumnado como medio para conseguir una mayor motivación durante los juegos (mayor capacitación para jugar proporciona mayores posibilidades de juego, mayor semejanza a sus ídolos deportivos y, en definitiva, mayor motivación hacia el deporte del voleibol).

Evidentemente, al igual que en la etapa anterior, no hay que «agobiar» al deportista con información técnica que no solicita o no creemos conveniente dar para la correcta ejecución de los gestos elementales (dedos, antebrazos y saque). De la misma forma, tampoco hay que rechazar de forma absoluta el trabajo analítico (un ejemplo lo tenemos en la corrección de errores en los diferentes gestos técnicos descritos en el capítulo 4, «Aspectos técnicos y tácticos fundamentales del voleibol», página 47 y siguientes), pero sí es conveniente aplicarlo sólo en casos excepcionales y tomarlo como norma de trabajo.

Podemos resumir, por tanto, la esencia de esta etapa como el **aumento de la capacidad de juego** del alumno y alumna deportistas **a través de la mejora técnico-táctica**, e igualmente podemos preguntarnos:

¿Cómo conseguir esta mejora?

Al igual que reflejábamos en la etapa anterior, vamos a exponer a continuación nuestro punto de vista a la hora de formular los objetivos de esta etapa del aprendizaje, así como los distintos elementos que se van a utilizar como estrategias que permiten y/o facilitan adaptaciones para conseguir dichos objetivos.

OBJETIVOS

OBJETIVOS

- Reforzar la motivación hacia la práctica del voleibol.
- Consolidar las actitudes positivas hacia la práctica de este deporte.
- Reforzar los lazos de unión con los compañeros y compañeras, compartiendo objetivos e intereses comunes.
- Mejorar la ejecución técnica y la utilización táctica del pase de dedos y de antebrazos.
- Utilizar el saque de abajo y el de tenis de seguridad.
- Adquirir las nociones básicas del bloqueo y de un gesto más complejo como el remate.
- Familiarizarse con algunos aspectos básicos de la táctica colectiva (funciones, espacios, zonas de interferencia).
- Aplicar los aprendizajes técnicos y tácticos conseguidos en estas etapas de manera integrada en el juego de equipo.

En el análisis de los objetivos en esta segunda etapa se hace patente el aumento de contenidos que se proporcionan al alumnado durante este período de aprendizaje del voleibol, incrementando igualmente la riqueza de dichos objetivos con respecto a la primera etapa. Quizás el aspecto más notable sea la integración y el aumento de los elementos vistos anteriormente, al mismo tiempo que se introducen nuevos contenidos a través de la inclusión de nuevos jugadores que enriquecen y hacen más complejo el juego.

CONTENIDOS

No vamos a insistir en aquellos contenidos que ya expusimos durante la primera etapa del aprendizaje del voleibol, puesto que siempre estarán ahí y siempre serán susceptibles de uso (*1 x 1, 1 con 1, etc.*).

Sin embargo, sí haremos hincapié en aquellos nuevos aspectos que se introduzcan y que supongan un avance en el aprendizaje del alumno y alumna que practican este deporte.

¿Cuáles son aquellos nuevos elementos que vamos a introducir para conseguir los objetivos de esta etapa del aprendizaje? Para responder a esta cuestión vamos a seguir la misma estructura que nos condujo al desarrollo de la primera etapa:

CONTENIDOS

- Utilización de la competición como elemento motivante.
- Uso de la cooperación como elemento socializador.
- Reflexión sobre el concepto de «equipo» (como grupo con objetivos e intereses comunes).
- El saque de abajo y el saque de tenis de seguridad.
- Captación y corrección de errores en la ejecución del pase de dedos y de antebrazos y de los saques de abajo y de tenis de seguridad.
- El bloqueo y el remate de dedos.
- Iniciación a la utilización del bloqueo y del remate de dedos.
- Delimitación de funciones y de espacios entre compañeros, y búsqueda de zonas de interferencia entre los oponentes.

Estos contenidos dan lugar, desde una perspectiva más analítica, a la siguiente estructura:

a) Elementos técnicos o tipos de toques

Además de los ya expuestos en la primera etapa (que para algunos deportistas aún serán los únicos que se van a trabajar porque así lo necesiten) introduciremos los siguientes:

1. Saque:
 - De abajo.
 - De tenis de seguridad (como inicio al saque de tenis en potencia y flotante, así como iniciación al gesto técnico del remate).
2. Pase de dedos:
 - En salto (como introducción al remate, una forma sencilla de atacar).
3. El bloqueo (como elemento motivante para los juegos que cierran las sesiones, y sólo en los casos donde el número de jugadores así lo permita).
4. Combinación de elementos (incluidos los de la anterior etapa).

Veremos la utilización de estos dos últimos elementos en un caso práctico, aunque vamos a tener ocasión de repararlos cuando hablemos de las actividades que se pueden realizar en esta etapa.

b) Actitudes

1. Utilización de la competición como elemento motivante. Conservación del hábito deportivo.
2. Utilización del elemento cooperación como aspecto socializador.

3. Todo esto unido al concepto de «equipo» (con objetivos comunes, etc.).

c) Elementos tácticos colectivos

1. Delimitación de funciones y de espacios entre los compañeros del equipo.
2. Búsqueda de zonas de interferencia entre los oponentes.

Conceptos fundamentales de la futura táctica colectiva, incluso en esta situación de máxima sencillez, al ser sólo dos jugadores. Al jugar con tres pases, conseguimos determinar quien hará el ataque (tercer pase) y quien no lo hará. Al que enviemos el balón para que haga el primer pase será el que ataque, siendo el otro quien tenga que hacer el segundo pase, habitualmente el pase colocación.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES INTEGRADAS

- Juegos y partidos de 2×2 , de *2 con 2*, de $2 \times 2 (+1)$, y de *2 con 2 (+1)*:
 - Con variación de pareja.
 - Con funciones de colocador.
 - Con disminución de los recursos de ayuda.
 - Con posibilidades de acción limitadas.
 - Con comunicación entre el colocador y los jugadores.
- Ejercicios analíticos.

1.

2 con 2 con red alta, incluyendo un toque de control o cualquier otro recurso que ayude a asegurar el pase en buenas condiciones al compañero, en un campo del tipo (1a). Son obligatorios 3 toques de dedos. Saque en forma de pase de dedos.

En este juego, vemos cómo han cambiado muchas cosas de la etapa anterior:

- Juegan 4 jugadores (se incrementa el número de componentes de cada equipo a 2, con lo que nos acercamos poco a poco al juego real).
- Ya existen aspectos tácticos que antes no existían, precisamente por este aumento de jugadores.
- Se aumenta el número de pases a 3 por equipo, lo que implica un claro acercamiento a la construcción de un ataque ($k-1$).
- Se mantienen las ayudas (en este caso el toque de control, que podría haberse sustituido por un bote previo) para facilitar el control y la continuidad del ejercicio, así como para asegurar el correcto empleo de la técnica en los pases.
- El jugador de atrás debe realizar dos toques, con marcado objetivo cada uno: el primero, para pasar en buenas condiciones al compañero que está pegado a la red; y otro pase, para enviar el balón al campo contrario (todavía en buenas condiciones, puesto que estamos en un juego cooperativo).
- Se comienza con el campo (1a), para facilitar los desplazamientos.
- Se continúa con la progresión en el saque, trabajando el mismo desde el punto en que lo dejamos en la etapa anterior.

2.

En segundo lugar podemos utilizar independientemente el **2 x 2, con reglas parecidas al juego anterior o alguna variación** del juego anterior; es decir, mantener el 2 con 2, pero con otro tipo de campos, eliminando los toques de control, bajando la red, etc.

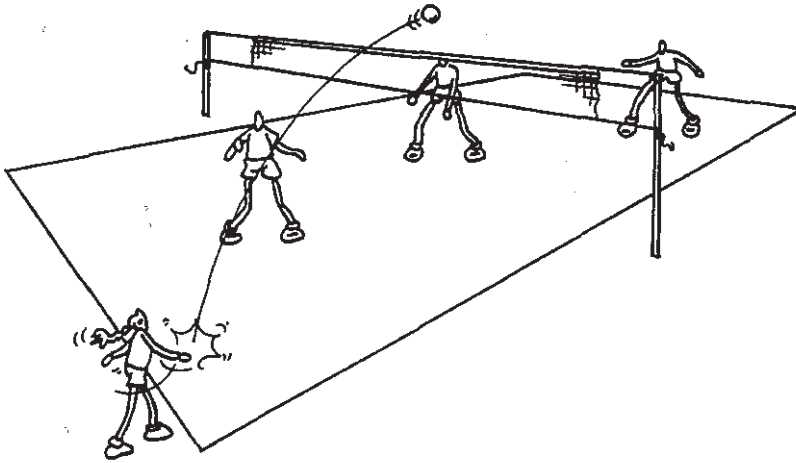


Figura 32. El juego 2 x 2.

En el 2 x 2 las implicaciones tácticas varían con respecto al juego del 2 con 2, puesto que ahora el ataque es realmente un ataque para que el contrario cometa un error y nosotros sumemos el punto; es decir, el **complejo 1** en todas sus consecuencias (exceptuando el elemento del remate que aún no ha aparecido).

3. 2 con 2 más 1.

Al igual que antes, podemos realizar tantas variaciones de este juego como combinaciones nos permite la variación de las reglas que lo componen, progresando desde los campos hasta el tipo y número de pases permitidos.

Es la primera vez en el aprendizaje que cada equipo posee dos jugadores libres para realizar el tercer toque, puesto que el jugador que cambia en cada jugada es el encargado del pase colocación. Esto nos acerca más al juego real, dándonos la posibilidad de realizar combinaciones de ataque en el juego siguiente.

4. *2 x 2 más 1. Introducimos el saque de abajo.*

Como bien decíamos anteriormente, aquí se da la posibilidad de una combinación de ataque puesto que cada equipo dispone de 2 jugadores para realizar el tercer toque hacia el campo contrario y, además, este último toque irá encaminado a «poner las cosas difíciles» al contrario.

Introducimos el saque de abajo como elemento técnico, sustituyéndolo por el saque en forma de pase de dedos.

Podríamos describir, al igual que en la etapa anterior, numerosas variaciones de los juegos, pero preferimos dejarlas para la elaboración del docente a cuyo cargo estén los diversos grupos que deben aprender a jugar a voleibol porque, en ocasiones, muchos de estos pasos en la progresión serán demasiado pequeños (con la consiguiente pérdida de tiempo) y, en otros, serán excesivamente pretenciosos (con lo cual no estaremos consiguiendo el aprendizaje deseado, en cuyo caso debemos volver al escalón anterior y trabajar aquellos aspectos que más lo necesitan y que son necesarios para avanzar).

Por ello, se describe a continuación uno de los juegos más complejos, por sus características, de esta segunda etapa:

5. *2 x 2 más 1. Campo cuadrado de 4,5 por 4,5 m, tipo (1c). Red media-baja. Libertad de toques a 1, 2 ó 3. Se introduce el saque de tenis de seguridad, la obligación de pasar de antebrazos en el primer toque del equipo, así como el pase de dedos en salto para el tercer toque de dichos equipos. Posibilidad de bloqueo contrario de un jugador. Incluimos dos observadores-annotadores en cada equipo que observarán el saque y el pase de antebrazos (por ejemplo), debiendo apuntar en unas planillas los aspectos que consideremos oportunos.*

Como vemos, en este juego son enormes las implicaciones técnicas y tácticas de los jugadores. Implicaciones que van desde la

más puramente motriz (caso del saque o cualquier otro gesto que se emplee) a la más cognitiva (caso de los observadores).

El introducir el campo de 4,5 por 4,5 m conlleva el poder desarrollar hasta su más alto grado (en esta etapa) la condición física de los jugadores y jugadoras (puesto que también está unido el hecho de que la red está a una altura media-baja).

La táctica individual cobra una importancia extrema en esta ocasión, puesto que los jugadores pueden tomar muchas decisiones que antes se les vetaban:

- El hecho de emplear los pases que consideren oportunos implica que cada jugador, sea cual sea el número del pase que realiza, pueda enviar el balón al campo contrario. Para llegar a esto debemos considerar el grado de madurez de nuestros alumnos y alumnas, para que no se convierta el juego en un partido de tenis y, lo que es más importante, para que el jugador que hace de colocador en ambos campos vea su función realizada tras el esfuerzo de cambiar continuamente de campo.
- Por otro lado, el hecho de emplear el saque de tenis de seguridad con el campo de dimensiones máximas hace de este elemento un instrumento más de ataque.
- Además de un elemento motivante (que, como decíamos, en esta etapa se podía emplear durante los últimos minutos de las sesiones), el poder emplear el bloqueo cuando los jugadores lo consideren oportuno es un poderoso argumento para introducir las nociones de defensa, de zonas cubiertas por el bloqueo, de comunicación entre los componentes de un equipo y, en definitiva, de aspectos tácticos ya no sólo individuales, sino colectivos.

Igualmente, la táctica colectiva cobra especial importancia, por lo dicho anteriormente de comunicación entre jugadores, tanto para atacar (posibilidades de combinaciones de ataque) como para defender.

En todos estos ejercicios jugados (tal y como hemos introducido en el último) debemos tener presente que podemos y debemos emplear un tiempo especial en la técnica, sin llegar a ser analíticos en el trabajo. De ahí la posibilidad que comentábamos en anteriores capítulos de utilizar una persona externa (o varias: una para cada ejecutante) para realizar la función de *anotadora y/o correctora-observadora* a modo de *enseñanza recíproca* (trabajo por parejas) o de trabajo por **grupos reducidos** (donde cada jugador va rotando en sus funciones dentro del equipo, de forma que todos hacen de jugador en cada posición del campo y todos observan a todos), dando así mayor protagonismo al alumno o alumna en su aprendizaje y delegando en él las funciones de observación que le ayudarán:

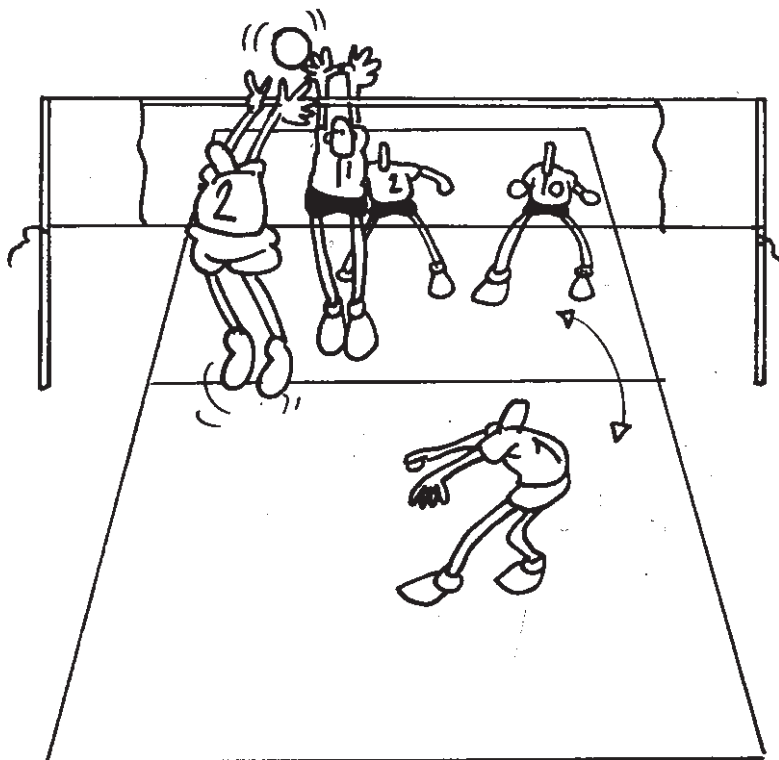


Figura 33. Juego de 2×2 más 1.

- Por un lado, a conocer mejor los puntos fundamentales en cada uno de los gestos técnicos que observa.
- Por otro lado, nos ayudará a nosotros como formadores de jugadores de voleibol a impartir el conocimiento de resultados o el *feed-back* individual específico a cada uno de los jugadores del grupo de jóvenes que trabajan al mismo tiempo, es decir, desdoblamos nuestra actuación.

Esto, por supuesto, debe ir acompañado de las debidas instrucciones por parte del profesor o profesora, que dirá cuáles son los puntos que deben ser observados en los juegos y en los gestos específicos, así como facilitará una planilla (que podemos observar en el apartado correspondiente a la evaluación de esta etapa) donde registrar los datos relevantes de cada ejecución y de cada gesto.

EJEMPLOS DE SESIONES

Las sesiones que presentamos están configuradas a un nivel orientativo, por lo que su grado de desarrollo corresponde a un guión, quedando la concreción última en manos del profesorado que las lleve a cabo. Esto mismo es aplicable a las otras dos etapas. Veamos estas sesiones en las páginas siguientes:



OBJETIVO
Iniciación al saque de abajo. Aplicación de lo aprendido a la competición. Practicar la técnica del saque introducida en el 2 × 2, y trabajar secundariamente el pase de dedos y de antebrazos.
Consignas para el profesorado
Énfasis en la estructura antebrazos-dedos; ataque con dos o una mano, con o sin salto. Saque libre con dos o una mano.
Previsión de material
El normal; red más alta, campos cuadrados de 4,5 × 4,5 m, o anchos de 4,5 × 6 m. Si se producen muchos ataques en salto, subir la red lo necesario para que haya una cierta continuidad.
ACTIVIDADES
<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo explicativo del 2 × 2. Incluir el saque de abajo (5 minutos). 2. Jugar un 2 × 2 introduciendo el saque: <ul style="list-style-type: none"> • Primero, de forma cooperativa entre los grupos, intentando que el balón vaya de forma perfecta al compañero y al equipo contrario. Se alternan los saques. • Segundo, de forma competitiva, intentando hacer más puntos que el contrario. Se exigirán 3 toques por equipo, siendo uno de ellos de dedos y otro de antebrazos. 3. Jugar un 2 × 2 libre, pero introduciendo el saque. 4. 2 con 2 con tres pases obligatorios. Secuencia secuencial de antebrazos/dedos/ataque dedos o una mano. Unos 10 minutos. 5. 2 × 2 con dos pases como mínimo. Enfatizar la conveniencia de dar los tres. Tanteo: 15 puntos acción-punto u 8 con cambio de saque.

OBJETIVO
Asimilación de gestos técnicos y su aplicación a situaciones de 2×2 .
Consignas para el profesorado
Las mismas que en el caso anterior.
Previsión de material
Id a las sesiones anteriores.
ACTIVIDADES
<ol style="list-style-type: none">1. 1×1 con tres pases obligatorios. Un solo partido de 5 minutos de duración y puntuación con cambio de saque. Saque libre.2. $2 \text{ con } 2$ con tres pases obligatorios. Secuencia secuencial de antebrazos - dedos - ataque dedos o una mano. Unos 10 minutos.3. 2×2 con dos pases mínimo. Enfatizar la conveniencia de dar los tres. Tanteo: 15 puntos acción-punto u 8 con cambio de saque.4. Competición de 2×2 ó $2 \times 2 \text{ más } 1$, con equipos distribuidos por el profesor o de libre elección de los alumnos. Grupos de 4 equipos; intentan jugar todos contra todos, por lo que el tipo de puntuación se hará de acuerdo con la duración que suele tener lugar los días anteriores para que los tres partidos duren toda la clase. Si acaban antes, juego libre. Si no acaban, tomar la decisión en función de las circunstancias.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

En general, trataremos de conservar y aumentar el entusiasmo por la práctica del voleibol, al mismo tiempo que vamos dotando al deportista de mayores recursos técnico-tácticos mediante:

- Modificación de las reglas.
- Modificación de los elementos que se utilizan.
- Y modificación del número de jugadores.

Ello nos llevará irremediablemente a una mejora en la capacidad de juego, puesto que cada vez las condiciones de las tareas y de los juegos que se plantean son más parecidas al juego real.

a) En cuanto a normas

1. Red alta/media/media-baja. Por un lado posibilitamos la inclusión de elementos técnicos nuevos como el remate en forma de ataque de dedos y el bloqueo, y, por otro, fomentamos la preparación física en los juegos al tener una mayor sollicitación de las diferentes cualidades físicas de los jugadores para mantener continuo el juego.
2. Las dimensiones del campo serán siempre aquellas que alumnos y alumnas puedan dominar, por lo que en cuanto a superficie será lo suficientemente pequeño como para trabajar en todo momento la técnica de forma correcta.
3. La forma del campo. En esta ocasión la forma del campo tendrá la misma progresión que en la etapa anterior, siempre y cuando la técnica se haya desarrollado lo suficientemente correcta como para añadir un paso más:
 - Alargado en profundidad (hasta un máximo de $3 \times 4,5$ m).
 - Alargado en anchura (hasta un máximo de $3 \times 4,5$ m).
 - Cuadrado (hasta un máximo de $4,5 \times 4,5$ m).

Ahora, esta progresión en los desplazamientos que supone la progresión en los campos se combinará con el factor «altura de la red», con lo cual la preparación física cobra igualmente gran importancia en esta etapa (siempre trabajada de forma específica y jugada).

4. Utilización de recursos de ayuda:

- Con acompañamiento / sin acompañamiento.
- Con toque control (acompañado o sin acompañar) / sin toque control.
- Con bote / sin bote.

Como vemos, los recursos de ayuda son los mismos que en la primera etapa, pero los incluimos en ésta también puesto que ahora poseen un significado diferente:

- En la primera etapa se utilizan para que el juego se pueda desarrollar, como elemento de continuidad y, por tanto, de motivación.
- En esta segunda etapa el objetivo de estos recursos de ayuda es el de posibilitar una correcta ejecución del gesto técnico que los jóvenes deportistas están realizando. Por supuesto, estos recursos de ayuda se irán eliminando progresivamente, al tiempo que vayan adquiriendo dominio en la realización de los gestos técnicos y superando las condiciones (más complejas) que supone estar en esta segunda etapa del aprendizaje.

b) En cuanto a número de jugadores y forma de juego

1. 2 con 2 (cooperativo).
2. 2 × 2 (competitivo).
3. 2 con 2 más 1 (cooperativo).
4. 2 × 2 más 1 (competitivo-cooperativo).

Además del juego de 1×1 , que se puede y debe mantener en esta etapa del aprendizaje, incluimos la adición de un nuevo jugador

a cada equipo, que enriquecerá las acciones de conjunto, como hemos visto en las actividades.

Materiales

- Al menos un balón de gomaespuma por parejas o, en su defecto, balones blandos.
- Tizas para dibujar los campos en el terreno.
- Elástico o cinta que haga las veces de red y que albergue a todas las parejas de jugadores con sus respectivos campos.
- Pizarra móvil.
- Hojas de observación y anotación para las evaluaciones técnicas que nos interesen. (Ver el apartado siguiente: «Cómo evaluar esta etapa»).

CÓMO EVALUAR ESTA ETAPA

La evaluación en esta etapa deberá responder fundamentalmente a la consecución de una técnica correcta por parte de los alumnos y las alumnas que aprenden, sin perder de vista los objetivos motores de movilidad y percepción de trayectorias que vimos en la anterior, así como la observación de la continuidad y el aumento (en la medida de lo posible) de la motivación alcanzada en esa primera etapa.

Para ello tendremos que utilizar, además de los instrumentos propuestos para la etapa anterior (en el caso y la medida en que consideremos oportuno), los siguientes:

1.

Test motores que aquí aconsejamos [utilizados en investigaciones anteriores, Viciano, J. (1993)] o la elaboración de otros de carácter más personal. Lo realmente importante es que midan un aspecto en condiciones lo más reales posible.

Como **ejemplo** se adjunta el test motor utilizado para el pase de antebrazos del documento mencionado de Viciano.

TEST MOTOR DEL PASE DE ANTEBRAZOS

Realización

1. Desde una distancia de 5 m y por encima de la red lanzamos un balón fácil a nuestro compañero, que deberá realizar un pase de antebrazos hacia el techo de una portería de balonmano intentando dejar la pelota en él.

- Si hace diana (la pelota se queda en el techo), valoramos el pase con 2 puntos.
- Si golpea el travesaño de la portería, con 1 punto.
- Si no lo golpea y el balón sale desviado, con 0 puntos.

Esta planilla está diseñada para una pareja, correspondiéndose con una tabla de las que ahora siguen para cada componente de la misma.

Se realizarán 10 intentos, y cada alumno y alumna registrará en la siguiente tabla los resultados de su compañero:

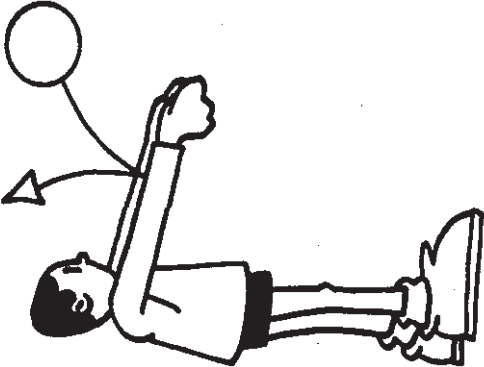
Alumno que lo realiza:

Lanzamientos	1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	7.º	8.º	9.º	10.º
Valoración										

Alumno que lo realiza:

Lanzamientos	1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	7.º	8.º	9.º	10.º
Valoración										

Gestos técnicos	1	2	3	4	5	6	7
<p align="center">Observación técnica: pase de dedos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Brazos semiflexionados, codos abiertos a la altura de hombros. 2. Piernas semiflexionadas. 3. Cubrir «forma copa» triángulo dedos. 4. Balón encima y delante de la frente. 5. No tocar el balón con la palma de la mano. 6. Piernas y brazos se extienden hacia arriba y adelante tras contactar. 							
<p align="center">Observación de la táctica colectiva</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los jugadores y jugadoras hablan entre ellos para: <ul style="list-style-type: none"> • Delimitar funciones. • Delimitar espacios. 2. Buscan zonas de interferencia en el campo contrario. 							
<p align="center">Observación de aspectos actitudinales</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los jugadores de la pareja del equipo se animan entre ellos. 2. Existe un espíritu común de victoria ante las competiciones. 3. Saben aceptar la derrota. 4. En tareas cooperativas facilitan la labor del equipo contrario. 							

 <p>Piensa en el dibujo que ves en el cuadro superior.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marca con un círculo la zona del cuerpo que no está en la posición correcta. • Di por qué la has marcado. 	<p>1) Dibuja un muñeco parecido al que ves en recuadro contigo en el momento del golpeo al balón en un pase de dedos.</p>	<p>2) Dibuja un muñeco que está realizando un saque para comenzar a jugar.</p>
--	---	--

Vinietas de evaluación para la segunda etapa: situaciones que resolver.

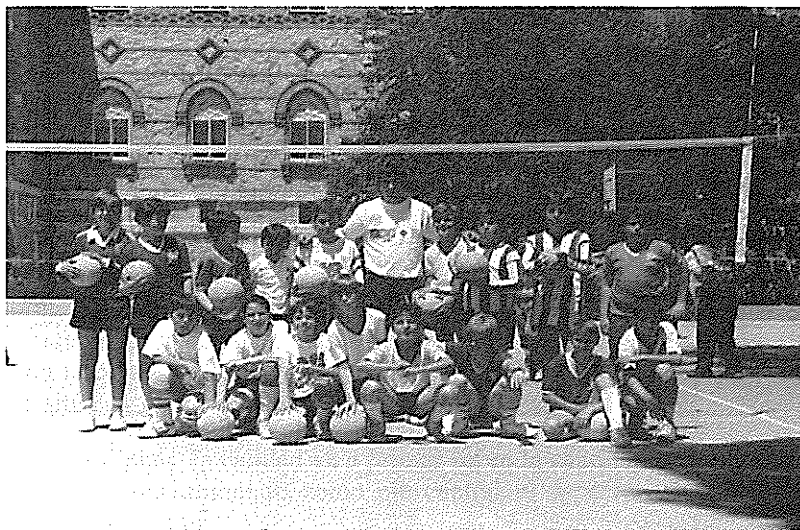
2. Observaciones sistemáticas llevadas a cabo por:

- El profesor o profesora (con o sin ayuda de vídeo).
- El alumno o alumna a través de estilos de enseñanza participativos.

Para llevar a cabo esta observación debemos tener una planilla de observación que nos indique cuáles son los aspectos que se van a observar y los criterios que seguimos para valorarlos.

Igualmente, ponemos en este caso a su disposición un ejemplo que podrá utilizar en la medida en que considere oportuno (véase el que se presenta en las páginas 170 y 171).

3. Viñetas de dibujos de ejecución técnica de los diversos elementos vistos para que alumnos y alumnas identifiquen errores o incluso dibujen muñecos en posiciones correctas (véase el ejemplo que se presenta en la página 172).



10

Tercera etapa de aprendizaje: *Mini 3 × 3*

El contenido general de esta tercera etapa (*Mini 3 × 3*) se expone de forma reducida, lo esencial, en el cuadro de la página siguiente (figura 34). Sin embargo, para hacer una interpretación adecuada y enriquecedora de su contenido, es aconsejable la lectura del desarrollo y aportaciones posteriores.

En esta etapa vamos a formar realmente mejores jugadores y jugadoras, incluyendo nociones tácticas, técnicas y físicas importantes.

Como se ha comentado en el capítulo 7, «Etapas de aprendizaje», esta etapa se correspondería con la que tradicionalmente se ha utilizado como segunda fase, en la cual la integración de los elementos, con especial atención a cada uno de ellos en el diseño de los juegos y ejercicios, es la esencia del trabajo que se quiere desarrollar en este período.

Esta es la principal diferencia con las dos anteriores etapas, aunque el perfeccionamiento técnico pueda y deba seguir dándose en esta tercera etapa adecuándose al resto de factores, entre los cuales se sitúa la inclusión de más jugadores por equipo.

Así pues, la calidad va a primar sobre la cantidad de los juegos en esta etapa, tomando como eje central el aspecto sobre el cual queramos incidir.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<p>Consolidar la motivación adquirida en las etapas anteriores y estabilizar las actitudes positivas hacia la práctica de voleibol a través de la mejora de la capacidad de juego, de la búsqueda de la victoria y de la satisfacción de jugar bien.</p>	<p>Refuerzo de la motivación intrínseca a través de las ejecuciones correctas y del buen funcionamiento del juego de equipo.</p>	<p>Juegos y partidos de 3×3, de $3 \text{ con } 3$, de $3 \times 3 (+1)$, y de $3 \text{ con } 3 (+1)$:</p>
<p>Aumentar la interrelación entre los compañeros profundizando en la mejora del trabajo en equipo y en el planteamiento de objetivos e intereses comunes (se introducen más jugadores por equipo).</p>	<p>Cooperación y asunción de responsabilidades en el trabajo en equipo.</p>	<p>– De forma libre. – Centrando la atención en cada fase del juego.</p>
<p>Profundizar en la mejora técnico-táctica del pase de dedos y de antebrazos.</p>	<p>El saque de tenis en potencia y flotante, la finta y el bloqueo por parejas.</p>	<p>– Compitiendo todos contra todos.</p>
<p>Experimentar el saque de tenis en potencia y flotante.</p>	<p>Iniciación al saque de tenis en potencia y flotante, al remate, al bloqueo por parejas y a la realización de fintas.</p>	<p>Ejercicios analíticos.</p>
<p>Mejorar la ejecución del bloqueo individual y por parejas.</p>	<p>Utilización de las posibilidades tácticas del voleibol <i>a tres</i>:</p>	<p>Revisión de las propias actuaciones y debate sobre las jugadas.</p>
<p>Realizar el gesto del remate en su totalidad.</p>	<p>– Variación del número de bloqueadores (0, 1, 3).</p>	
<p>Utilizar las fintas como alternativa al remate.</p>	<p>– Colocador especialista y por rotación.</p>	
<p>Integrar los aprendizajes técnicos y tácticos conseguidos en estas etapas profundizando en el uso de las posibilidades tácticas del voleibol <i>a tres</i>.</p>	<p>– Variación del número de atacantes por jugada (1,3).</p>	

Figura 34. Cuadro resumen de la tercera etapa: *Mini 3 x 3*.

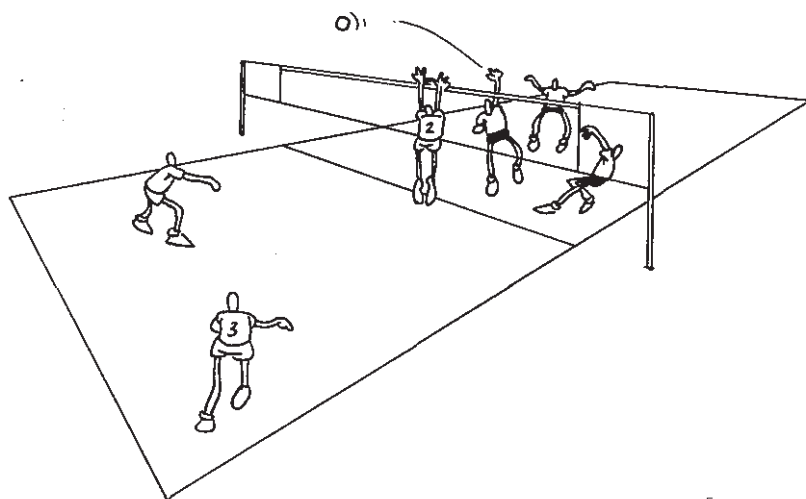


Figura 35. El juego de 3 x 3.

OBJETIVOS

OBJETIVOS

- Consolidar la motivación adquirida en las etapas anteriores y estabilizar las actitudes positivas hacia la práctica del voleibol a través de la mejora de la capacidad de juego, de la búsqueda de la victoria y de la satisfacción de jugar bien.
- Aumentar la interrelación entre los compañeros profundizando en la mejora del trabajo en equipo y en el planteamiento de objetivos e intereses comunes (se introducen más jugadores por equipo).

Objetivos

- Profundizar en la mejora técnico-táctica del pase de dedos y de antebrazos.
- Experimentar el saque de tenis en potencia y flotante.
- Mejorar la ejecución del bloqueo individual y por parejas.
- Realizar el gesto del remate en su totalidad.
- Utilizar las fintas como alternativa al remate.
- Integrar los aprendizajes técnicos y tácticos conseguidos en estas etapas profundizando en el uso de las posibilidades tácticas del voleibol *a tres*.

En esta tercera etapa se continuará como siempre el trabajo iniciado en las etapas precedentes (sería una contradicción con nuestra filosofía del proceso de enseñanza y aprendizaje el no hacerlo), pero a un nivel superior, por cuanto a la complejidad de las situaciones a las que se enfrenta el jugador (siempre globales y en forma de juegos) se refiere. Ello implica un mayor nivel de atención en los factores perceptivos, decisionales y de ejecución de cualquier tarea motriz.

CONTENIDOS

¿Cómo vamos a conseguir los objetivos propuestos para esta tercera etapa? El factor clave para la consecución de dichos objetivos será, como hemos comentado anteriormente, el **diseño de las tareas o juegos** que, lógicamente, corresponde realizar al profesor o profesora. El profesorado debe aislar factores para incidir en los más importantes en cada caso y confeccionar la tarea que crea más oportuna en cada momento para la consecución del objetivo propuesto. Esto no es más que un arduo trabajo de planificación (tomar decisiones preactivas por parte del profesorado), para que el diseño de las tareas y juegos que se propongan no se escape al objetivo que nos marcamos.

CONTENIDOS

- Refuerzo de la motivación intrínseca a través de las ejecuciones correctas y del buen funcionamiento del juego de equipo.
- Cooperación y asunción de responsabilidades en el trabajo en equipo.
- El saque de tenis en potencia y flotante, la finta y el bloqueo por parejas.
- Iniciación al saque de tenis en potencia y flotante, al remate, al bloqueo por parejas y a la realización de fintas.
- Utilización de las posibilidades tácticas del voleibol *a tres*:
 - Variación del número de bloqueadores (0, 1, 3).
 - Colocador especialista y por rotación.
 - Variación del número de atacantes por jugada (1, 3).

Los elementos que vamos a tener más en cuenta durante el desarrollo de esta tercera etapa son los siguientes:

a) Elementos técnicos o tipos de toques

Además de los expuestos en las etapas anteriores introduciremos los siguientes:

1. Saque:

- Iniciación al saque de tenis en potencia y flotante (como elementos esporádicos con los que experimen-

tar y, fundamentalmente, como motivación y variación a los juegos).

2. Remate:

- Dedos en salto (ya trabajado en la etapa anterior).
- Empujar el balón a una mano (toque de dedos con una mano y en salto, como siguiente paso en la progresión).
- Golpeo controlado del balón.
- Nociones del remate de zaguero (posibilitado por la nueva forma del campo en algunos juegos; ver la forma del campo más adelante). No podemos hablar de remate de zaguero, pero sí de la concienciación de qué es y cómo se realiza.

3. El bloqueo (como elemento motivante al igual que en la etapa anterior).

- Bloqueo de dos jugadores.

4. La finta (como alternativa a un ataque en forma de remate).

5. Combinación de elementos (incluidos los elementos de las anteriores etapas).

b) Actitudes

1. Motivación intrínseca (el alumnado debe motivarse por el juego del voleibol, por aprender más de él y no simplemente por el hecho de divertirse jugando o haciendo actividad física).
2. Cooperación a través de un equipo de tres jugadores (algo fundamental en el juego real). Transferencia al juego real.

c) *Elementos tácticos colectivos*

1. Elección de las diferentes posibilidades de distribución de los jugadores y de distribución de las funciones.
 - Número de bloqueadores (0, 1, 2).
 - Colocador especialista (el mismo siempre) o por rotación (todos hacen la función alguna vez).
 - Número de atacantes por jugada (1 ó 2).

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES INTEGRADAS

Por no repetir situaciones descritas en etapas anteriores vamos a exponer varios ejemplos donde se trabaja en circunstancias diferentes, utilizando los nuevos elementos propuestos para esta etapa y centrandolo el objetivo del juego en los aspectos físicos, técnicos y tácticos.

ACTIVIDADES

- Juegos y partidos de 3 × 3, de 3 con 3, de 3 × 3 (+1), y de 3 con 3 (+1):
 - De forma libre.
 - Centrando la atención en cada fase del juego.
 - Compitiendo todos contra todos.
- Ejercicios analíticos.
- Revisión de las propias actuaciones y debate sobre las jugadas.

1. 3×3 en campo *1d*), red media-baja. 3 pases obligatorios, con remate final de dedos en salto o golpeo controlado.

En este juego hemos introducido dos elementos nuevos, como son: tres jugadores por equipo y el campo diagonal. Con estos elementos nuestro objetivo podría ser eminentemente táctico y técnico (practicar el remate a la diagonal contraria, que es donde nuestros jugadores tienen mayores problemas).

2. 3 con 3 más 1 , campo *1c*). 3 pases, el último remate controlado o finta.

En este caso nuestro objetivo puede ser la construcción del sistema de ataque (*complejo 1*), incluso podríamos condicionar las posibilidades de $k-1$, con dos o tres rematadores y utilizando diferentes tiempos a la hora de atacar.

Lógicamente, si nuestro objetivo es que los equipos puedan construir sus ataques correctamente, debemos empezar con juegos de cooperación, donde los balones del equipo contrario nos lleguen en buenas condiciones, para progresar con el 3×3 , e incluso con la red baja.

3. 3×3 en campo *1e*), con saques en potencia.

Todas aquellas limitaciones que queramos podrán ser introducidas en este juego para cumplir nuestros objetivos, aunque aquí nos planteamos un objetivo eminentemente técnico-táctico, donde se incluyen los elementos del saque en potencia como contenido con el que experimentar, así como la noción del concepto remate de zaguero.

4. 3×3 más 1 en campo *1c*), pases libres en número y forma. Posibilidad de bloqueo. Remate o finta. Saque libre.

Aquí la libertad del deportista es casi total (puesto que habrá limitaciones que debemos incluir) y será utilizado casi como elemento motivante al final de las sesiones, puesto que la participación

disminuye con el aumento de jugadores y por las características de los golpes que pueden afectar a la continuidad del juego. Todo dependerá del grado de ejecución de los deportistas.

Podemos hacer en esta etapa una progresión en calidad llegando a juegos no tan continuos, pero sí con objetivos muy claros y aislando fases del juego para trabajar aspectos determinados (juegos más analíticos). Por ejemplo, si queremos trabajar la defensa del remate en línea, podemos hacer un juego que tiene principio y fin y donde las características sean las que se describen en el punto 5.

5. 3×3 más 1 en un campo 1c).

Un jugador saca de abajo (facilitando así la recepción contraria), el equipo contrario construye un ataque que siempre culmina con remate a la línea por zona 4 (sólo se remata en diagonal si el bloqueo de 2 jugadores no está bien formado).

Se condiciona, por tanto, el trabajo a la defensa de esta acción, para observar cómo existen dos jugadores que van al bloqueo tapano la diagonal, cómo hay un jugador que va al apoyo por si hubiese finta y otro que cubre la línea. Los roles se van alternando hasta un número concreto de repeticiones (por ejemplo: ver cuál de los dos equipos ha logrado defender de forma controlada el ataque contrario en más ocasiones de 10 repeticiones).

EJEMPLOS DE SESIONES

Las sesiones que presentamos están configuradas a nivel orientativo, por lo que su grado de desarrollo corresponde a un guión, quedando la concreción última en manos del profesorado que las lleve a cabo. Esto mismo es aplicable a las otras dos etapas anteriores. Veamos estas sesiones en las páginas siguientes:

OBJETIVO
Practicar la técnica del saque, introducida en el 3×3 , y trabajar secundariamente el pase de dedos y de antebrazos.
Consignas para el profesorado
Énfasis en la estructura 3×3 . No olvidar la técnica en esta fase. Hincapié en las acciones tácticas.
Previsión de material
Igual que en las sesiones anteriores. Comenzar con red alta; variar, al igual que los campos. Quizás por la especificidad (no muy alta, pero sí mayor) se utilicen otro tipo de materiales (estafetas, conos, etc.).
ACTIVIDADES
<ol style="list-style-type: none">1. 3×3 con tres pases obligatorios. Podemos empezar con campos similares a los de sesiones anteriores, pero es conveniente que en esta fase se varíen las formas y dimensiones del mismo, provocando adaptaciones continuas.2. 3 con 3 más 1 centrando el trabajo en la fase de ataque ($K-1$). Variar los ataques (remates controlados, de intensidad media y fintas). Saques variados.

OBJETIVO
Practicar la técnica del saque, introducida en el 3 × 3, y trabajar secundariamente el pase de dedos y de antebrazos.
Consignas para el profesorado
Énfasis en la estructura del 3 × 3; acercar a la realidad del juego. No olvidar la técnica en esta fase. Hincapié en las acciones tácticas de defensa.
Previsión de material
Igual que en las sesiones anteriores. Comenzar con red alta, variar, al igual que los campos. Quizás por la especificidad (no muy alta, pero sí mayor) se utilicen otro tipo de materiales (estafetas, conos, etc.).
ACTIVIDADES
<ol style="list-style-type: none">1. 3 × 3 centrando el trabajo sobre la base de la sesión anterior; practicar la defensa en cada situación de ataque.2. 3 × 3; comenzar a distribuir funciones (por ejemplo, la de colocador).<ul style="list-style-type: none">— Variar las reglas.— Realizar competiciones de todos contra todos.— Organizar campeonatos internos.— Posibilidad de que los alumnos y alumnas de cursos superiores hagan de profesores con los de menor edad.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

a) *En cuanto a las normas*

1. Red alta/media/media-baja/baja. Incluimos la posición de la red baja para la realización de remates «exitosos» (algo muy importante en el aprendizaje, el refuerzo positivo).
2. Las dimensiones del campo, al igual que en etapas anteriores, estarán en función del objetivo que se trabaja, tanto en la técnica (dimensión pequeña, fácilmente dominable por el jugador), como en la preparación física (dimensiones mayores) y en la preparación táctica (en función del aspecto táctico que se desarrolla).
3. La forma del campo en esta ocasión tendrá la función de motivar y variar los juegos, al mismo tiempo que nos servirá para trabajar nociones tácticas específicas y nuevas para el jugador:
 - Diagonal (tipo *1d*).
 - Campo estilo zaguero (tipo *1e*).
4. Utilización de recursos de ayuda:
 - Con acompañamiento/sin acompañamiento.
 - Con toque control (acompañado o sin acompañar)/sin toque control.
 - Con bote/sin bote.

En esta etapa la utilización de estos recursos no debe ser importante, aunque sí se pueden utilizar para la construcción de ejercicios específicos de ataque (dar más tiempo a los colocadores o rematadores para llevar a cabo su función específica, etc.).

b) *En cuanto al número de jugadores y forma de juego*

1. 3×3 .
2. *3 con 3*.

3. 3 × 3 más 1.
4. 3 con 3 más 1.

Aquí es donde radica realmente la progresión en esta etapa; es decir, el aumento del número de jugadores proporciona un mayor juego con todas las demás reglas y factores del juego, incluidos la técnica y la táctica, tanto individual como colectiva.

Materiales

- El mismo material que en etapas anteriores.
- En esta fase existe la posibilidad de incluir material no convencional que nos ayude a desarrollar el aspecto clave de cada juego. Por ejemplo, un elástico por encima de la red (a una altura determinada) para trabajar la potencia en el saque, o estafetas que hagan las veces de jugadores para trabajar la precisión en el mismo gesto técnico, etc.

CÓMO EVALUAR ESTA ETAPA

En este apartado, dada la flexibilidad de los objetivos clave de cada ejercicio y, consecuentemente, la incidencia en los aspectos físicos, técnicos y tácticos, podemos emplear todos aquellos instrumentos que puedan medir estos tres grandes apartados:

1. Test de condición física general o pruebas más específicas diseñadas para controlar la evolución de la condición física de nuestros jugadores y jugadoras.
2. Los instrumentos propuestos para la segunda etapa que evalúan la técnica en los diferentes gestos técnicos u otros alternativos.
3. Planillas de evaluación táctica (de forma conceptual). Evaluar la capacidad de juego (procedimentalmente) en un 2 × 2 (por ejemplo), donde se tomen en cuenta criterios como los

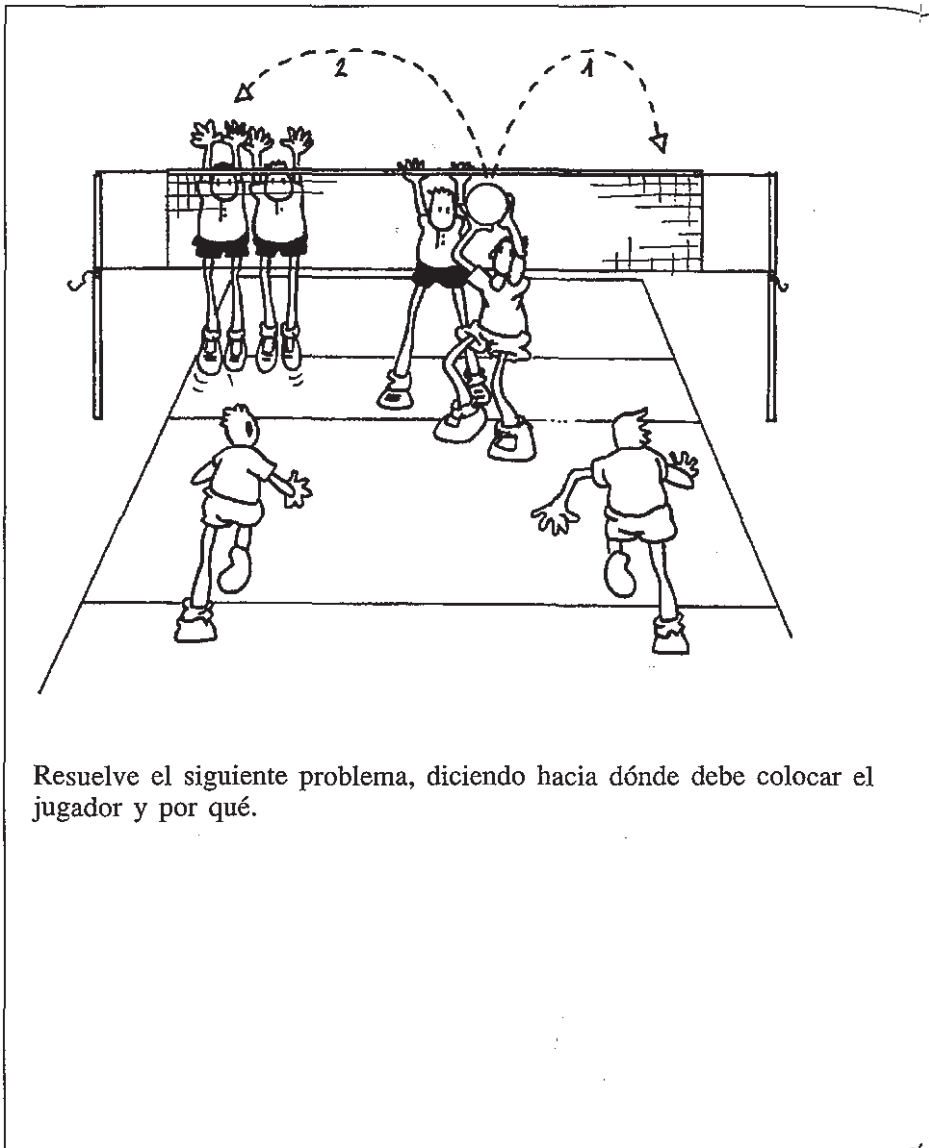
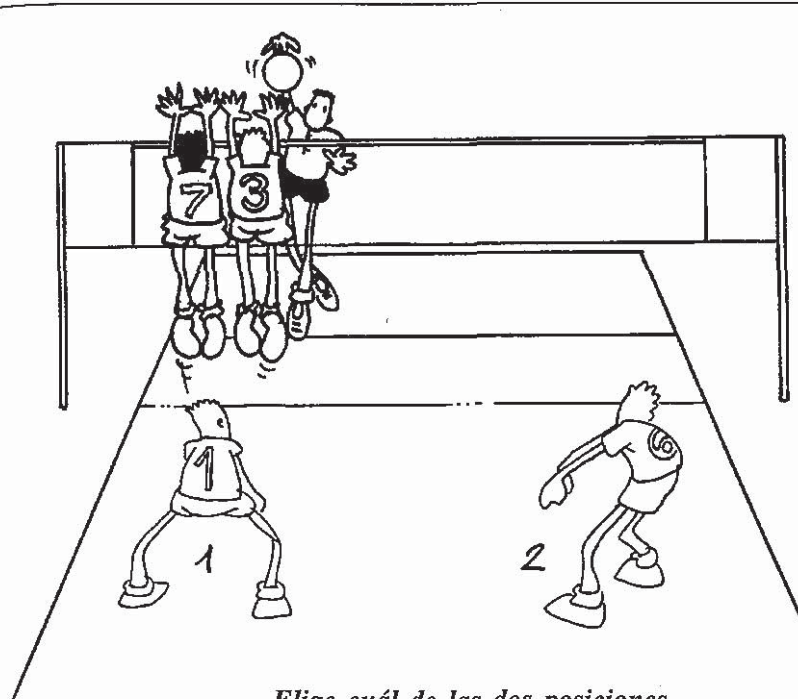


Figura 36. Viñetas de evaluación para ||



Elige cuál de las dos posiciones.

Resuelve la siguiente situación, dibujando el muñeco en una de las dos zonas posibles de defensa ante el remate contrario. Comenta el porqué de tu decisión.

de ejecución técnica para cada gesto, la variedad en los gestos empleados, la ocupación de espacios libres, los puntos conseguidos, etc.

Como ejemplo para el tercer bloque (táctica) exponemos una planilla con dibujos (véanse las dos páginas anteriores), donde el alumno o alumna deportistas deben dar la solución a las dos viñetas que se les presentan, explicando el porqué de cada solución aportada. Evidentemente,

las soluciones en este caso son:



- Para la viñeta de la izquierda:

Realizar una colocación y un ataque por la zona derecha de la red, puesto que el bloqueo contrario está ocupando la zona contraria.

- Para la viñeta de la derecha:

El jugador debe cubrir la línea (desplazándose hacia su derecha), puesto que el bloqueo de sus compañeros tapa la diagonal.



IV. Recursos

11 Recursos

LIBROS

Lo novedoso de esta línea de enseñar el voleibol dificulta recomendar libros porque la mayoría de ellos tienen un enfoque basado en la enseñanza de la técnica, con juegos dirigidos a aprender la técnica, o que previamente exigen el conocimiento de algunos gestos técnicos. Por otro lado, suelen ir dirigidos a entrenadores que tienen como objetivo principal formar «buenos» jugadores de voleibol, jugadores que luego puedan competir en los equipos de su club.

De todas formas, vamos a comentar algunos materiales que podrían complementar y ayudar a profundizar en el voleibol. Aunque no creemos que sea imprescindible, cuantos más conocimientos tenga un profesor sobre los elementos técnicos, tácticos y, en general, sobre el deporte en cuestión, mejor será su enseñanza y de más ayuda servirá al alumnado.



(1992). *Voleibol*, libro n.º 10 de la serie «Los deportes olímpicos». Madrid: C.O.E.

Editado por el Comité Olímpico Español con motivo de los Juegos Olímpicos celebrados en Barcelona en 1992. Cada uno de los capítulos fue encargado al profesor o profesora correspondiente de la Escuela Nacional de Entrenadores, de

la Federación Española de Voleibol, contando por ello con expertos de prestigio nacionales y extranjeros. Tiene una gran calidad de edición y cuenta con gráficos y fotografías muy ilustrativas. Este libro está agotado, pero se espera sacar una segunda edición pronto.



(1989). *Manual del preparador de voleibol. Nivel I*. Granada: Federación Andaluza de Voleibol.

Editado por la Federación Andaluza de Voleibol y dirigido por Juan Torres Guerrero, es el manual que se está utilizando por diversas federaciones autonómicas para impartir los cursos de entrenador de primer nivel. Al igual que el anterior, ha sido escrito por diversos autores, generalmente en pequeños grupos de trabajo. Muy recomendado para quienes no tengan un conocimiento profundo del voleibol.



FRÖHNER, Berthold. *Voleibol. Juegos para el entrenamiento*. Buenos Aires: Editorial Stadium.

Aunque parece un compendio de ejercicios y juegos es mucho más. Transmite conocimientos básicos sobre técnica, táctica y metodología, y lo hace desde una perspectiva bastante integrada, aunque está enfocado hacia el 6×6 .



DRAUCHKE, Klaus; KRÖGER, Christian; SCHULZ, Arnold, y UTZ, Manfred (1994). *El entrenador de voleibol*. Barcelona: Editorial Paidotribo, en la serie «Deporte y entrenamiento».

Está dirigido preferentemente a la iniciación, con una concepción moderna y actualizada acerca de cómo enseñar este deporte. Caso de consultar un solo libro recomendaríamos éste.



MARSENACH, Jacqueline, y DRUENNE, Francis (1981). *Voleibol*. Madrid: Editorial Gymnos, serie «El niño y la educación».

Finalmente, el libro de Jacqueline Marsenach y Francis Druenne enmarca la iniciación deportiva dentro del contexto escolar, aunque algunas de sus propuestas son algo genéricas e

inespecíficas. Tiene bastantes cosas muy aprovechables. Muy interesantes resultan los cómics que acompañan al texto.

REVISTAS

Pocas son las revistas especializadas en este deporte, sobre todo desde que Carlos Pomares dejó de editar su *Voleibol español*, revista ya desaparecida, pero que se recomienda por el gran material que presenta, y que está en posesión de la mayoría de los «viejos» entrenadores de voleibol.












La Federación Española de Voleibol, a través de su Escuela Nacional de Entrenadores, edita su *Boletín técnico*, que además de artículos originales, muchos de ellos encaminados al contexto escolar, adjunta la traducción del *Voleytech*, revista técnica de la Federación Internacional, sin ninguna discusión la mejor revista del mercado internacional. Para suscribirse ponerse en contacto con:

Federación Española de Voleibol (F.E.V.B.)
C/ Augusto Figueroa, 3, 2.º
28004 Madrid
Teléfono: (91) 521 46 36

AUDIOVISUALES

Existe la posibilidad de adquirir algunos vídeos y diapositivas a través de las librerías especializadas en educación física y deportes entre los que destaca el vídeo denominado *Iniciación al voleibol, I y II*, dirigido por Manoli Mainer, pero sobre todo recomendamos adquirir a través de la Federación Española el vídeo *Masters del voleibol*. Fue elaborado por la Federación Internacional de Voleibol (F.I.V.B.) y traducido y adaptado posteriormente por la Federación Española de Voleibol (F.E.V.B.). Es un vídeo de una gran calidad de imagen, basado en tomas directas de los Juegos Olímpicos de Seúl, donde a través de más de dos horas y media toca todos los aspectos del voleibol, con imágenes y texto muy adecuados. Su precio es muy asequible y será con seguridad del agrado de alumnos y alumnas.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

-  (1989). *Coaches Manuel I*. Lausanne: Federation Internationale de Volley-ball.
-  BOLÍVAR BOITIA, A. (1992). *Los contenidos actitudinales en el currículo de la Reforma. Problemas y propuestas*. Madrid: Escuela Española.
-  BOBREK, L. (1956). *Balonvolea*. Madrid: Ediciones Deportivas.
-  DELGADO NOGUERA, M. A. (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: ICE de la Universidad de Granada.
-  DRAUCHKE, K.; KRÖGER, C.; SCHULZ, A., y UTZ, M. (1994). *El entrenador de voleibol*. Madrid: Paidotribo, serie «Deporte y entrenamiento».
-  FRÖHNER, B. *Voleibol: Juegos para el entrenamiento*. Buenos Aires: Stadium.
-  GIL ROALES-NIETO, J., y DELGADO NOGUERA, M. A. (1994). *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte*. Madrid: Siglo XXI.
-  GONZÁLEZ LUCINI, F. (1994). *Temas transversales y educación en valores*. Madrid: Anaya.
-  MARSENACH, J., y DRUENNE, F. (1981). *Voleibol*. Madrid: Gymnos, serie «El niño y la Educación Física».
-  MOSSTON, M., y ASHWORTH, R. (1993). *Enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Editorial Hispano Europea.
-  SANTOS DEL CAMPO, J. A., y otros (1992). *Voleibol*. Madrid: Comité Olímpico Español, serie «Los deportes olímpicos».



TORRES GUERRERO, J. (ed.) (1989). *Manual de preparador de voleibol. Nivel I*. Granada: Federación Andaluza de Voleibol.



VICIANA RAMÍREZ, J., y SANTOS DEL CAMPO, J. A. (1995). «Cómo influye la enseñanza deportiva globalizada en las impresiones del profesor de Educación Física y en el comportamiento de los alumnos de Secundaria», en *Revista de Educación Física*, 57: 29-34.

TÍTULOS PUBLICADOS

- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J. L., y VELÁZQUEZ BUENDÍA, R. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: M.E.C.
- USERO MARTÍN, F., y RUBIO PLÁ, A. (1996). *Rugby*. Madrid: M.E.C.
- MARTÍNEZ DE DIOS, C. (1996). *Hockey*. Madrid: M.E.C.
- GÓMEZ ENCINAS, V.; LUNA TORRES, J., y ZORRILLA SANZ, P. P. (1996). *Deporte de Orientación*. Madrid: M.E.C.

El aprendizaje y la enseñanza del voleibol se plantea en esta obra desde la perspectiva de la motivación, intentando lograr que alumnos y alumnas aprendan mientras se divierten.

Son propuestas globales con ejemplificaciones preactivas, interactivas y postactivas, basadas en tres etapas de aprendizaje, en las que se ven inmersos en todo momento en el juego. Desde el primer momento queremos que se sientan jugadores y jugadoras de este deporte.

VOLEIBOL

La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos

Secretaría
General de Educación
y Formación
Profesional



Consejo
Superior de
Deportes

Federación
Española
de Voleibol

