



Special Olympics

Guías de Entrenamiento

Bienvenido a Olimpiadas Especiales Voleibol



Reconocimientos

Olimpiadas Especiales desea agradecer a los profesionales, voluntarios, entrenadores y atletas que ayudaron en la producción de la *Guía de Entrenamiento de Voleibol*. Ellos nos ayudaron a hacer realidad la misión de Olimpiadas Especiales de ofrecer entrenamientos y competiciones deportivas anuales de una gran variedad de deportes de estilo olímpico para personas de ocho años de edad y mayores con discapacidad intelectual, dándoles continuamente la oportunidad de desarrollar una condición física, demostrar valor, experimentar diversión y de participar compartiendo talento, destrezas y amistad con sus familias y otros atletas de Olimpiadas Especiales y de toda su comunidad.

Olimpiadas Especiales agradece sus ideas y comentarios para tenerlas en consideración en las futuras revisiones de esta guía. Pedimos disculpas si, por algún motivo, algún reconocimiento ha sido omitido inadvertidamente.

Autores que han contribuido

Aldis Berzins, Special Olympics, Inc. Medalla de Oro Olímpica en 1984 con el equipo norteamericano de voleibol masculino.

Scott Buss, Special Olympics de California del Sur. Jefe Deportivo de Voleibol.

John Kessel, Voleibol EE.UU. Director del desarrollo de miembros y programas de discapacitados.

Daniel Leake, Special Olympics Virginia y Special Olympics, Inc. Delegado técnico de voleibol.

Maureen Marek, Director. Campeonatos Unificados Nacionales de Voleibol

Ryan Murphy, Special Olympics, Inc.

Joe Sharpless, Special Olympics, Inc. Delegado técnico de voleibol.

Denise Tallon, Mundiales de Verano de Olimpiadas Especiales 2003. Comisario deportivo de voleibol.

Especial agradecimiento a las siguientes personas por toda su ayuda y apoyo

American Sports Centers — Anaheim, CA USA. Ubicación de los videos de voleibol de Olimpiadas Especiales

Floyd Croxton, Special Olympics, Inc. Atleta.

Karch Kiraly, 3 veces Medalla de Oro Olímpica. Jugador de voleibol profesional.

Dave Lenox, Special Olympics, Inc.

Paul Whichard, Special Olympics, Inc.

Special Olympics North America.

Special Olympics Southern California.

Jesús Cabrera

Keith Brigman

Beckie White

Voleibol EE.UU.

Equipo de Voleibol Nacional Masculino de EE.UU.

Un agradecimiento especial a Hugh McCutcheon por su cooperación al hacer que miembros del equipo norteamericano de voleibol nos hayan ayudado durante las demostraciones que ilustran esta guía.

Los videos los protagonizan atletas de Olimpiadas Especiales de California del Sur, Orange County.

Keith Ciminski

Clint Fink

José González

Chris Iriarte

Carlos Méndez

Lilia Méndez

Ángel Mesa

Josh Padiernos

Ana Karina Pérez

Ramiro Prado

Jeffrey Vargas

Jessica Verasteugi



Los videos los protagonizan atletas del equipo de voleibol nacional masculino de EE.UU.
Ryan Millar





Special Olympics

Voleibol de Olimpiadas Especiales

Planificación de una temporada de
entrenamientos y competición de
voleibol



Tabla de Contenidos

Fijación de metas	5
Planificación de una temporada de entrenamientos y competición de voleibol.....	7
Componentes esenciales de la planificación de una sesión de entrenamiento de voleibol	8
Principios para unas sesiones de entrenamiento efectivas	9
Consejos para dirigir una buena sesión de entrenamiento	10
Competiciones de prácticas de voleibol	12
Selección de los miembros del equipo	13
Creación de un involucramiento significativo en Unified Sports®	14
Hoja de evaluación de destrezas del voleibol	15
Olimpiadas Especiales - Evaluación de destrezas de voleibol individual	16
Evaluación individual para juego de equipo.....	16
Olimpiadas Especiales - Evaluación de destrezas de voleibol individuales	17
Indumentaria de voleibol	18
Equipamiento para el voleibol	21



Fijación de metas

Unas metas reales y desafiantes personalizadas para cada atleta favorecen la motivación tanto en los entrenamientos, como en la competición. Las metas establecen y conducen la acción en las programaciones de los entrenamientos y las competiciones. La confianza deportiva de los atletas contribuye a que la participación les resulte divertida y, además, es vital para que se sientan motivados. Por favor, consulte la sección de **Principios del entrenamiento** para obtener información adicional y ejercicios para la fijación de metas.

Lo primero para fijar metas es comprender las limitaciones individuales de cada atleta. Los entrenadores principiantes que fijan las metas antes de evaluar de qué es capaz cada atleta sólo consiguen minar la validez de metas.

1. Determine los puntos fuertes y débiles intelectuales, físicos y sociales de cada atleta.
2. Defina de tres a cinco pequeñas metas mesurables que el atleta sea capaz de alcanzar en el transcurso de una sola sesión siendo realista. Estas metas pueden basarse en las destrezas (por ejemplo, dominar el servicio) en las relaciones sociales (por ejemplo, evitar enfados o explosiones de rabia en las sesiones prácticas) o en la condición física (por ejemplo, ejecutar un ejercicio en menos tiempo).
3. Recuerde recitar las metas de forma positiva.
4. Defina una o dos metas en las que el atleta tendrá que aplicarse a fondo para alcanzarlas: "metas exigentes".
5. Identifique cómo los puntos fuertes y los puntos débiles del atleta influenciarán en estas metas e idee un plan para centrarse en los problemas potenciales.
6. Reúname con el atleta y la persona que le cuida apropiada para explicarles las metas y ganarse su comprensión y confianza. El grado de soporte que usted pueda esperar de la persona que le cuida puede que limite algunas de las metas que, siendo de otro modo, le hubiera gustado alcanzar.
7. Evite cualquier tipo de meta que esté fuera del alcance directo de un atleta (por ejemplo, ganar un partido o un torneo).
8. Determine si existe alguna meta que no se base en las destrezas que el atleta o la persona que le cuida esté interesado en asumir, como hacerse asistente de entrenamiento para un equipo de nivel bajo, mensajero global y/o juez de SOOPA.
9. Identifique si hay algo que usted (el entrenador) necesitaría conocer o cumplir para alcanzar esas metas. ¿Cuál es su plan?
10. Identifique recompensas o reconocimientos que resulten motivadores para ofrecer al atleta cuando alcance una meta. NO deben ser comida o bebida ni recompensas materiales sustanciales.

Modelo de metas de voleibol

- ◆ Dominar sistemáticamente el servicio por arriba, entendido como 8 de 10 saques que entren desde la línea de servicio estipulada.
- ◆ Liderar los ejercicios de calentamiento y estiramiento dentro del equipo usando la secuencia correcta de ejercicios.
- ◆ Dar un discurso en la ceremonia anual de entrega de premios de voleibol.
- ◆ Dar cuatro de cinco pases de antebrazo buenos en la competición de destrezas del voleibol individuales#3.
- ◆ Aprender a colaborar a montar y desmontar las redes en las sesiones prácticas todas las semanas.
- ◆ Colaborar en presentaciones benéficas en lugares próximos con el fin de reclutar nuevos atletas.



Beneficios de la fijación de metas

- ◆ Mejora el nivel de la condición física del atleta.
- ◆ Enseña autodisciplina.
- ◆ Enseña al atleta destrezas deportivas que son esenciales para una variedad de otras actividades.
- ◆ Proporciona al atleta medios para expresarse e interactuar socialmente.



Planificación de una temporada de entrenamientos y competición de voleibol

Existe un variado número de destrezas que habrá que enseñar a los jugadores en el transcurso de una temporada. Una programación de entrenamiento de toda la temporada ayudará a los entrenadores a presentar la destrezas de una forma sistemática y efectiva. Las sesiones de la siguiente programación están estructuradas según un formato de dos semanas.

Modelo de una programación de entrenamientos

Pretemporada	
Semana # 1	Evaluación Mantenimiento físico Evaluación Reglas Ejercicios de destreza básica
Semana # 2	Destrezas del servicio Mantenimiento físico Destrezas del pase Disposición del ataque y la defensa Golpe/recepción
Temporada de competición	
Semana # 3	Disposición del ataque Disposición de la defensa Reglas/reinicios Golpe/recepción
Semana # 4	Control Juego en equipo/posiciones Control Juego en equipo/posiciones
Semana # 5	Pases Juego de equipo/colaboración Pases Juego de equipo/colaboración
Semana # 6	Pases Juego en equipo Pases Juego en equipo/colaboración
Semana # 7	Juego en equipo Juego en equipo/defensa
Semana # 8	Ejercicios de juego en equipo Preparación al torneo



Componentes esenciales de la planificación de una sesión de entrenamiento de voleibol

Cada sesión de entrenamiento tiene que contener los mismos elementos esenciales. El tiempo invertido en cada uno de los elementos dependerá del objetivo de la sesión de entrenamiento, del momento de la temporada en la que se lleva a cabo la sesión y del tiempo del que se dispone para cada sesión en particular. Todo programa de entrenamiento diario de un atleta debe incluir los siguientes elementos. Consulte las secciones destacadas de cada área para acceder a información y directrices más detalladas.

- ◆ Calentamientos
- ◆ Destrezas enseñadas previamente
- ◆ Destrezas nuevas
- ◆ Experiencia en competición
- ◆ Retroalimentación sobre el rendimiento

El último paso a la hora de planificar una sesión de entrenamiento es diseñar lo que el atleta va a hacer en realidad. Recuerde: al diseñar una sesión de entrenamiento usando los componentes esenciales, la progresión a lo largo de la sesión es lo que permite la formación gradual de la actividad física.

1. De fácil a difícil
2. De despacio a rápido
3. De conocido a desconocido
4. De general a específico
5. Del inicio al final



Principios para unas sesiones de entrenamiento efectivas

Mantenga a todos los atletas activos	El atleta tiene que ser un receptor activo
Proponga metas claras y concisas	El aprendizaje mejora cuando los atletas saben qué es lo que tienen que hacer
Dé instrucciones claras y concisas	Demuestre lo que tienen que hacer; aumenta la precisión de la instrucción
Registre el progreso	Usted y sus atletas progresan juntos
De retroalimentación positiva	Enfatice y felicite las cosas que el atleta hace bien
Proporcione variedad	Varíe los ejercicios; evite el aburrimiento
Fomente la diversión	Entrenar y competir es divertido. Intente que siga siendo así tanto para usted como para sus atletas
Haga progresiones	El aprendizaje se aumenta cuando la información progresa de: <ul style="list-style-type: none"> ◆ conocido a desconocido; descubriendo cosas nuevas con éxito ◆ simple a complejo; viendo lo que "yo" puedo hacer ◆ general a específico; eso es por lo que estoy trabajando tan duro
Programe un uso máximo de recursos	Haga uso de lo que tenga e improvise para crear lo que no tiene; piense de un modo creativo
Permita diferencias individuales	Atletas diferentes, diferentes ritmos de aprendizaje, diferentes capacidades



Consejos para dirigir una buena sesión de entrenamiento

- ◆ Asigne a los asistentes de entrenamiento los roles y sus responsabilidades de acuerdo con la programación de su lección.
- ◆ Cuando sea posible, prepare todo el equipo y las estaciones antes de que lleguen los atletas.
- ◆ Presente y reconozca a los entrenadores y atletas.
- ◆ Revise el programa previsto. Mantenga informados a los atletas de cambios en el horario o actividades.
- ◆ Altere la programación de acuerdo al clima y al lugar para acomodar las necesidades de los atletas.
- ◆ En las clases prácticas, proponga juegos para pequeños grupos con una red o una cuerda.
- ◆ Diseñe unas actividades y ejercicios breves y con la dinámica de juego para que los atletas no se aburran. Asegúrese de que todos se mantienen ocupados con alguna tarea incluso cuando es el descanso.
- ◆ Dedique el final de la práctica a una actividad en grupo que resulte emocionante y divertida dándoles así algo que estar esperando ansiosamente.
- ◆ Si una actividad va bien, a menudo es útil detener la actividad mientras el interés está alto.
- ◆ Resuma la sesión y comunique lo planificado para la próxima sesión.
- ◆ Mantenga la **diversión** en lo básico.



Consejos para dirigir sesiones de entrenamiento seguras

Aunque los riesgos pueden ser pocos, los entrenadores tienen la responsabilidad de asegurarse de que los atletas conocen, entienden y aprecian los riesgos del voleibol. La seguridad y el bienestar del atleta son las preocupaciones primarias del entrenador. El voleibol no es un deporte peligroso pero pueden ocurrir accidentes cuando los entrenadores olvidan tomar las precauciones de seguridad. El entrenador jefe es el responsable de minimizar el riesgo de que se produzcan daños ofreciendo unas condiciones seguras.

- ◆ Al empezar la práctica, establezca unas reglas de conducta claras y hágalas cumplir.
 - Mantener las manos para uno mismo.
 - Escuchar a los entrenadores.
 - Al escuchar el silbato :Parar, Mirar y Escuchar.
- ◆ Preguntar al entrenador antes de salir de la cancha o del gimnasio.
- ◆ Asegúrese de que los atletas traen agua a las clases, especialmente en ambientes calurosos.
- ◆ Revise su botiquín; vuelva a poner los suministros que hagan falta.
- ◆ Asegúrese de que el entrenador tiene una copia de la ficha médica actual de cada atleta.
- ◆ Capacite a todos los atletas y entrenadores sobre procedimientos de emergencia.
- ◆ Recorra el área de la cancha antes de cada clase práctica o competición para chequear si existe alguna condición poco segura. Retire cualquier objeto que haya en la cancha o cerca de ella con el que el jugador pueda tropezar (sillas, cajas) o resbalar (ropa, portapapeles, líquidos).
- ◆ Asegúrese de que el equipamiento es tan seguro como sea posible, por ejemplo pegue o retire cualquier cable suelto de la red, use una red estándar acolchada y asegure bien las antenas a la red.
- ◆ Repase los procedimientos de primeros auxilios y emergencias. Tenga alguien con usted o cerca que tenga la capacitación de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar en los entrenamientos y juegos.
- ◆ Caliente y estire bien al principio y/o al final de cada clase o competición para evitar lesiones musculares.
- ◆ Entrene para mejorar la condición física general de los jugadores. Los jugadores con buena condición física tienen menos probabilidades de lesionarse. Haga que sus clases resulten prácticas.
- ◆ Agrupe a los jugadores según su habilidad en los ejercicios en aquellas actividades que se trabajen por equipos o grupos.
- ◆ Anime a todos los jugadores a llevar rodilleras durante las clases y juegos.



Competiciones de prácticas de voleibol

Cuanto más competimos, más mejoramos. Parte del plan estratégico de Olimpiadas Especiales Voleibol es impulsar un creciente desarrollo deportivo a nivel local. La competición motiva a los atletas, a los entrenadores y a todo el equipo directivo deportivo. Expandir o incluir en su programa tantas oportunidades de competición como sea posible. A continuación, le ofrecemos algunas sugerencias.

1. Organice un torneo de voleibol regional o local de Olimpiadas Especiales.
2. Albergue o participe en derbis a modo de practicas contra otros equipos de voleibol locales de Olimpiadas Especiales, fuera de la competición a ser posible.
3. Pregunte en alguna escuela o club cercano si sus atletas pueden practicar con ellos o incluso competir en un pequeño derbi controlado.
4. Contacte al órgano de gobierno nacional y, si fuera posible, consiga información sobre las posibilidades de certificación de entrenadores.
5. Lleve al equipo a ver una competición de voleibol de alguna universidad o club local o, si es posible, vean un partido televisado. Comenten los aspectos más importantes viendo a los jugadores y destaque la importancia de ejecutar la destrezas que han aprendido cada semana.
6. Incorpore componentes de la competición al final de cada sesión de entrenamiento.



Selección de los miembros del equipo

La clave de un desarrollo próspero para un equipo tradicional de Olimpiadas Especiales o de Deportes Unificados® es la buena selección de los miembros del equipo. A continuación, recopilamos para usted algunas consideraciones primarias.

Agrupación por género

Siempre que sea posible, los equipos deben agruparse por género. Pese a que no existe la prohibición de crear equipos mixtos, siempre que sea posible, las atletas tendrán la opción de jugar en una división femenina si lo desean. No todos los programas ofrecen divisiones femeninas; consulte su programa local.

Agrupación por edad

Los miembros de un equipo deben ser de edades tan similares como sea posible:

- ◆ Entre 3-5 años de edad, para atletas de 21 años de edad o menores.
- ◆ Entre 10-15 años de edad, para atletas de 22 años de edad o menores.

Agrupación por habilidad

Los equipos de Deportes Unificados funcionan mejor cuando todos los miembros de un equipo tienen destrezas deportivas similares. Los compañeros con habilidades muy superiores a las de los otros miembros del equipo tienden bien a controlar la competición, bien a acomodar a los otros haciendo que no compitan mostrando todo su potencial. En ambas situaciones, los objetivos de la interacción y del trabajo en equipo se ven menguados y no se alcanza la experiencia verdadera de competición.

Así mismo, también existe un aumento de posibilidades de lesión cuando atletas de un nivel inferior intentan jugar una defensa contra los balones que vienen con fuerza de un contrario que tiene claramente un nivel superior. Incluso cuando no se produce ningún daño, estos atletas de nivel inferior pueden sentirse "intimidados" y por tanto se les podría estar robando la posibilidad de disfrutar del juego.



Creación de un involucramiento significativo en Unified Sports®

Deportes Unificados abraza la filosofía y los principios de Olimpiadas Especiales. Al seleccionar un equipo de Deportes Unificados, se quiere conseguir un involucramiento significativo desde el principio y hasta el final de la temporada deportiva. Los equipos de Deportes Unificados se organizan para facilitar el involucramiento significativo de todos los atletas y asociados. Cada miembro del equipo tiene un papel importante y la oportunidad de contribuir en el equipo. Involucramiento significativo también se refiere a la calidad de la interacción y de la competición dentro de un equipo de Deportes Unificados. El logro de un involucramiento significativo por parte de todos los miembros de un equipo garantiza la vivencia de una experiencia positiva y gratificante para todos.

Indicadores del involucramiento significativo

- ◆ Los compañeros de equipo compiten sin causar ningún riesgo indebido de lesión a sí mismos o a otros.
- ◆ Los compañeros de equipo compiten de acuerdo a las reglas de competición.
- ◆ Los compañeros de equipo tienen la habilidad y oportunidad de contribuir al rendimiento del equipo.
- ◆ Los compañeros de equipo entienden cómo combinar sus destrezas con las de otros atletas, resultando en un mejor rendimiento de los atletas con menor habilidad.

El involucramiento significativo No Se Logra cuando los miembros del equipo:

- ◆ Tienen destrezas deportivas superiores en comparación a sus compañeros de equipo.
- ◆ Actúan como entrenadores en vez de como compañeros de equipo.
- ◆ Controlan la mayoría de los aspectos de la competición durante períodos críticos del juego.
- ◆ No entrenan o practican regularmente, y sólo aparecen el día de la competición.
- ◆ Bajan su nivel de habilidad drásticamente, para no lastimar a otros o controlar todo el juego.



Hoja de evaluación de destrezas del voleibol

La hoja de evaluación de destrezas deportivas es un método sistemático muy útil para determinar la habilidad deportiva de un atleta. La hoja de evaluación de destrezas deportivas ha sido diseñada para ayudar a los entrenadores a determinar el nivel de habilidad de un atleta en un deporte antes de que inicie su participación. Los entrenadores valorarán esta herramienta de evaluación por varias razones:

1. Ayuda al entrenador y al atleta a determinar la posición de juego que mejor se adapta al atleta, por ejemplo, rematador, colocador, Libero (especialista en defensa), etc.
2. Establece la línea de referencia de las áreas de entrenamiento de un atleta.
3. Ayuda a los entrenadores a agrupar a los atletas de habilidades similares.
4. Mide la progresión del atleta.
5. Ayuda de determinar el programa diario de entrenamiento de cada atleta.

Antes de hacer la evaluación, los entrenadores necesitan realizar el siguiente análisis mientras observan al atleta:

- ◆ Se familiariza con cada uno de los ejercicios pertenecientes a las destrezas más relevantes.
- ◆ Tiene una imagen visual exacta de cada ejercicio.
- ◆ Ha observado a alguien ejecutar la destreza correctamente.

Al hacer la evaluación, los entrenadores tendrán una mejor oportunidad de obtener un análisis más completo de sus atletas. Empezar siempre explicando la destreza que se quiere observar. Cuando sea posible, demostrarla.



Olimpiadas Especiales - Evaluación de destrezas de voleibol individual

Nombre: _____ Atleta Compañero
 Número de dorsal: _____ Nombre del entrenador: _____
 Nombre del equipo: _____ Nombre del evaluador: _____
 Delegación: _____ Fecha de evaluación: ____ / ____ / ____
 _____ **MARCAR AQUÍ** si se usan “Reglas Modificadas” para esta evaluación

Evaluación individual para juego de equipo

A. Servicio (elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)
 Tiene dificultad para lanzar/contactar el balón (1)
 A veces ejecuta un saque por abajo válido por encima de la red (2)
 Ejecuta saques válidos por abajo de forma sistemática y efectiva (3)
 Ejecuta saques válidos por abajo y por arriba por encima de la red (4)
 Ejecuta saques por arriba válidos por encima de la red sistemáticamente (5)
 A menudo saca por arriba por encima de la red, de tal forma que el equipo contrario no puede devolver (8)
 NOTA: El evaluador debe tener en cuenta el nivel de destrezas del equipo contrario a la hora de dar un valor (8)

RESULTADO: _____

B. Pase (elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)
 Tiene dificultad para completar un pase de antebrazo a un compañero de equipo (1)
 A veces completa un pase a un compañero de equipo (2)
 Sólo completa pases que le van directos (3)
 Normalmente completa pases que recibe dentro del área que cubre su posición (4)
 Elige el mejor tipo de pase (de dedos, colocación, de antebrazo) para la situación (5)
 Completa pases con precisión para que el colocador dirija la ofensa (6)
 Controla la ofensa con habilidad para completar un pase avanzado, una colocación por encima y un pase de antebrazo (8)

RESULTADO: _____

C. Bloqueo (elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)
 No bloquea nunca, independientemente de la situación (1)
 Se esfuerza poco o nada por bloquear y normalmente está en mala posición para hacerlo (2)
 Sólo bloquea cuando golpean el balón justo enfrente (3)
 Va a por los ataques que van a entre 1 y 2 pasos de distancia (4)
 Intenta con garra bloquear a 3 o 4 pasos de distancia; muchos intentos resultan ser buenos bloqueos (6)
 Tiene una habilidad excepcional para parar ataques del oponente por toda la red con un buen control del cuerpo (8)

RESULTADO: _____

D. Ataque/remate (elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)
 No demuestra conocer la técnica básica del juego de la línea delantera (1)
 Hace un ataque sin oposición por encima de la red (2)
 Golpea el balón por encima de la red cuando le va directo (3)
 Golpea el balón por encima de la red cuando se lo colocan directamente y ocasionalmente cuando va a 1 o 2 pasos de distancia (4)
 Golpea el balón por encima de la red enviándolo consistentemente al otro lado de la cancha (5)
 Golpea el balón por encima de la red de forma que el equipo contrario no puede devolver (6)
 NOTA: El evaluador debe tener en cuenta el nivel de destrezas del equipo contrario a la hora de dar un valor (6)
 Demuestra habilidad para saltar y atacar el balón hacia abajo (8)

RESULTADO: _____



Olimpiadas Especiales - Evaluación de destrezas de voleibol individuales

E. Comunicación

(elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)

- No se comunica con los compañeros de equipo ni con los entrenadores; no hace ningún movimiento hacia el balón (1)
- No se comunica con los compañeros de equipo ni con los entrenadores; a menudo se choca con otros jugadores y va a por balones que ha pedido un compañero (2)
- Responde a las conversaciones de los compañeros de equipo y entrenadores modificando la forma de juego en la cancha (4)
- Pide y lucha con garra el balón cerca de su posición y se separa de los balones que piden los compañeros (5)
- Anima a los compañeros a comunicarse; ayuda a guiar a los compañeros en la cancha (6)
- Se comunica constantemente con los compañeros de equipo y entrenadores durante el juego (8)

RESULTADO:

F. Conciencia del juego

(elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)

- A veces confunde la ofensa y la defensa; no hace la transición, permanece en un lugar (1)
- Sabe jugar una posición fija tal y como le indica el entrenador; ocasionalmente va a por balones sueltos (2)
- Comprensión del juego limitada; ejecuta algunas destrezas básicas y va a por el balón ocasionalmente si el entrenador se lo indica (4)
- Comprensión del juego moderada, algunas jugadas ofensiva y destrezas defensivas sólidas (6)
- Comprensión del juego avanzada y dominio de los fundamentos del voleibol (8)

RESULTADO:

G. Movimiento

(elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)

- Permanece en una posición fija; no se mueve para ir a por el balón ni para alejarse (1)
- Sólo se mueve 1 o 2 pasos hacia el balón (2)
- Se mueve hacia el balón pero su capacidad de reacción es lenta y tiene una transición intermitente de ofensa a defensa (4)
- Se mueve de forma que cubre bien la zona de juego (5)
- Cubre bien la zona de juego, juego razonablemente agresivo; buena transición de ofensa a defensa (6)
- Cubre la zona de juego de forma excepcional, anticipación agresiva: gran transición de ofensa a defensa (8)

RESULTADO:

Resultado final:

(Puntuación máxima = 56)

Dividir el RESULTADO FINAL entre 7 para determinar la VALOR TOTAL

[Redondear hacia la decena más próxima por ejemplo 4,97 = 5,0 o 3,53 = 3,5; Valor máximo = 8]

VALOR TOTAL:

Firma del entrenador/evaluador: _____



Indumentaria de voleibol

Todos los competidores deben llevar una indumentaria apropiada de voleibol. Como entrenador, comente los tipos de ropa deportiva que son aceptables y los que no lo son para los entrenamientos y la competición. Haga hincapié en la importancia de llevar una ropa cómoda y adecuada, además de en las ventajas y desventajas de ciertos tipos de prendas que se han llevado en los entrenamientos y competiciones. Por ejemplo, pantalones largos (no deportivos) no son una indumentaria apropiada para el voleibol. Explíqueles que no pueden dar lo mejor de sí mismos llevando pantalones largos no deportivos, ya que les limita el movimiento. Lleve a los atletas a alguna competición de escuela o universidad y resalte la indumentaria que llevan. Usted puede dar ejemplo llevando una indumentaria apropiada a los entrenamientos y a las competiciones. La indumentaria adecuada de voleibol es una camisa (jersey), pantalones cortos, medias y zapatillas.

Está prohibido llevar cualquier tipo de objeto que pudiera causar alguna lesión o dar ventaja artificial al jugador. Por motivos de seguridad, se recomienda que los jugadores no lleven sombrero ni joyas. Si se llevan, las medallas religiosas o médicas tendrán que retirarse de las cadenas o bien pegarlas o coserlas por debajo del uniforme. Si se lleva una sortija que no sea una banda lisa, deberá forrarse de manera que no suponga un riesgo para la seguridad.

Los jugadores pueden llevar gafas o lentillas bajo su propia responsabilidad. Hay que disponer de productos para los primeros auxilios en caso de lesiones, especialmente en los ojos, tobillos y rodillas.

Camisa

Durante la práctica, los atletas deben llevar una camisa que les sea cómoda y les permita libertad de movimiento en la zona del hombro. Las mangas largas pueden reducir el impacto del balón en los antebrazos en el pase y por eso no son una opción aceptable. Asegúrese de que la longitud de la camiseta es suficiente para meterse por dentro de los pantalones cortos o de las mallas calentadoras.

Durante la competición, la camisa de los jugadores debe estar numerada del 1 al 99, no puede haber dos jugadores con el mismo número. El número debe ser claramente visible y de un color que haga contraste con el color de la camisa, además, debe estar colocado en el centro de la parte delantera (15 cm mínimo) y en el centro de la espalda (20 cm mínimo); el ancho de la tira que dibuja los números debe tener un mínimo de 2 cm. El color y diseño de la camisa y los pantalones debe ser el mismo para todo el equipo. Un jugador que juega como Libero debe llevar el mismo número que aparece en su jersey cuando no hace de Libero. El director de la competición podrá hacer excepciones discrecionales para partido o partidos específicos. Estas especificaciones se ofrecen para guiar al entrenador a la hora de pedir los uniformes.





Pantalones cortos

Durante la práctica, los atletas deben llevar pantalones cortos deportivos o los pantalones del uniforme. Los pantalones cortos deben resultarles cómodos y sentarles bien.

Durante la competición, los jugadores deben llevar pantalones cortos similares; esto incluye rayas, colores y logos.



Medias

Se recomienda que los atletas lleven medias para absorber la humedad de los pies durante la práctica de ejercicio. Como en la práctica del voleibol se está en continuo movimiento, las medias pueden ayudar a prevenir la aparición de ampollas.

Calzado

Se recomienda que los atletas lleven un calzado especialmente diseñado para el voleibol. Es importante que la suela interior esté acolchada para soportar el arco plantar y el talón. Las cañas hasta el tobillo están permitidas.



Equipaje de calentamiento

Es recomendable que los atletas tengan un equipaje de calentamiento para ponérselo antes y después de un partido de voleibol o cuando practican en ambientes fríos. Un chándal de algodón semiligero es un equipaje de abrigo excelente y económico.



Rodilleras

El uso de rodilleras es muy recomendable para proteger las rodillas de magulladuras y quemaduras causadas por el roce con el suelo.





Equipamiento para el voleibol

El deporte del voleibol requiere el siguiente equipamiento deportivo. Los componentes deberían de estar disponibles para ayudar durante la instrucción de las destrezas deportivas.

Voleibol

El tamaño del balón no debe ser superior a 81 cm (32 pulgadas) de circunferencia y su peso no debe ser superior a 226 gramos (8 onzas). Debería de ser tan similar al tamaño de un balón reglamentario de voleibol como sea posible. El balón es esférico y fabricado en cuero flexible o sintético y con una cámara interior de caucho o de un material similar. El color puede ser uniforme y claro o una combinación de colores. La presión interior del balón debe ser 0,30- 0,32 kg/cm² (4,26 a 4,61 psi). En una competición de equipos modificada se puede usar un balón de voleibol más ligero, de cuero flexible o sintético.



Cancha

Se recomienda el uso de una cancha reglamentaria de 9 metros x 18 metros (29 pies 6 pulgadas x 59 pies). La modificación de Olimpiadas Especiales permite que la línea de servicio se acerque a la red pero que esté a una distancia mínima de 4, 5 metros (14 pies 9 pulgadas). Si no se dispone de una cancha reglamentaria, cualquier modificación que se haga con el fin de hacer el juego más seguro será válida.

Redes

Se usan para separar a los equipos durante el partido; la red para hombres es de 2,43 metros (7 pies, 11 5/8 pulgadas) para Deportes Unificados regulares. La red para mujeres tiene 2, 24 m de altura (7 pies, 4 1/8 pulgadas) en la Competición por Equipos Modificada Femenina. La red oficial es de 1 m (39 pulgadas) de ancho y de 9,5 a 10 metros (31 pies, 6 pulgadas a 33 pies) de largo (con 25 a 50 cm [10 pulgadas a 19 1/2 pulgadas] a ambos lados de la bandas laterales) hechas de 10 cm (4 pulgadas) de malla negra de cuadros. En el borde superior hay una banda horizontal de 7 cm (2 3/4 pulgadas) de ancho hecha de lona blanca doblada en dos mitades y cosida en toda su longitud.



Antenas

Las antenas son unas varillas flexibles verticales que se colocan en ambos lados opuestos de la red, concretamente en los puntos en los que la red cruza las líneas de banda. Una antena mide 1,80 m (5 pies 11 pulgadas) de longitud y los últimos 80 cm (32 pulgadas) sobresalen por encima de la red y están marcados con una franja de 10 cm (4 pulgadas) de un color que contraste, preferiblemente rojo y blanco.



Postes de la red

Los postes que sostienen la red están colocados a una distancia de 0,50 a 1 metro (20 pulgadas a 39 pulgadas) por fuera de las líneas de banda. Tienen una altura de 2,55 metros (8 pies 4 pulgadas) y son preferiblemente ajustables. Si es posible, es preferible sobreponer un material acolchado en los postes.

Carrito o bolsa de balones

Un dispositivo que se usa para transportar o sostener los balones en los entrenamientos o en la competición



Special Olympics

Voleibol de Olimpiadas Especiales

Enseñanza de destrezas deportivas



Tabla de Contenidos

Calentamiento	26
Ejercicios de calentamiento	28
Ejercicio multidestrezas (trabaja todas las destrezas eficientemente).....	30
Ejercicio de 3 para 3	33
Estiramiento.....	34
Parte superior del cuerpo	36
Zona lumbar y glúteos	39
Parte inferior del cuerpo	42
Estiramientos: breves consejos de referencia.....	45
Servicio	46
Saque por abajo.....	46
Progresión de la destreza del saque por abajo.....	48
Tabla de fallos y correcciones del saque por abajo.....	49
Saque por arriba.....	50
Progresión de la destreza de saque por arriba	52
Tabla de fallos y correcciones del saque por arriba	53
Ejercicios para el saque (por abajo y por arriba)	54
Pases	56
Progresión de la destreza de pase de antebrazo	58
Tabla de fallos y correcciones de pase de antebrazo.....	59
Progresión de la destreza de pase de dedos.....	60
Tabla de fallos y correcciones del pase de dedos.....	62
Ejercicios de pase; de antebrazo y de dedos	63
Colocación con manos	67
Progresión de la destreza de la colocación con manos	68
Tabla de fallos y correcciones de la colocación con manos.....	69
Ejercicios de colocación con manos	70
Ataque/remate.....	73
Progresión de la destreza de ataque/remate	76
Tabla de fallos y correcciones del ataque/remate	77
Ejercicios de ataque/remate	78
Bloqueo.....	81
Progresión de la destreza de bloqueo.....	83
Tabla de fallos y correcciones del bloqueo.....	84
Ejercicios de bloqueo.....	85
Relajación	86
Modelo de sesión de entrenamiento.....	87



Modificaciones	90
Entrenamiento cruzado en voleibol	91



Calentamiento

La sección de calentamiento es la primera parte de todas las sesiones de entrenamiento o preparación para la competición. El calentamiento empieza despacio y gradualmente va incluyendo todos los músculos y partes del cuerpo. El calentamiento también es un buen momento para que los atletas y entrenadores hablen sobre los objetivos de la próxima práctica. Además de preparar al atleta mentalmente, el calentamiento también tiene varios beneficios psicológicos.

La importancia de calentar bien antes del ejercicio nunca es poca. Calentar sube la temperatura del cuerpo y prepara los músculos, el sistema nervioso, los tendones, los ligamentos y el sistema cardiovascular para los siguientes estiramientos y ejercicios. Las posibilidades de lesionarse se reducen considerablemente aumentando la elasticidad muscular.

Calentamiento:

- ◆ Aumenta la temperatura del cuerpo
- ◆ Acelera el metabolismo
- ◆ Incrementa el ritmo cardíaco y respiratorio
- ◆ Prepara los músculos y el sistema nervioso para el ejercicio

El calentamiento está diseñado para la actividad que le sigue. Los calentamientos consisten en movimientos activos que llevan a movimientos más vigorosos que aceleran el ritmo cardíaco, el respiratorio y el metabólico. El tiempo de calentamiento total es de 25 minutos e inmediatamente después viene el entrenamiento o la competición. Un periodo de calentamiento incluye la siguiente secuencia básica y componentes.

Actividad	Propósito	Tiempo (mínimo)
Caminar despacio/ caminar deprisa /correr	Calentar músculos	3 minutos
Estiramiento	Aumenta la posibilidad de movimiento	5 minutos
Ejercicios específicos para un fin	Coordinación y preparación para un entrenamiento /competición	10 minutos

Calentamiento aeróbico

Actividades como caminar, trotar, caminar haciendo círculos con los brazos, saltos.

Caminar /correr

La primera actividad en una rutina de entrenamiento para los atletas tiene que ser calentar los músculos. Basándose en los niveles de habilidad de los atletas, esto puede ser: caminar deprisa, trotar despacio o correr durante 3-5 minutos. Como entrenador, tiene que ser consciente de las necesidades individuales de los atletas en relación al calentamiento aeróbico. Esta actividad hace que la sangre circule por todos los músculos además de darles más flexibilidad y elasticidad.

Los atletas que sean capaces de correr, tienen que hacerlo despacio e ir aumentando la velocidad gradualmente. Sin embargo, los atletas nunca deben llegar al 50% de su esfuerzo máximo. Recordar que el único objetivo de



esta fase de calentamiento es hacer circular la sangre y calentar los músculos a modo de preparación para una actividad más intensa.

Estiramiento

El estiramiento es una de las partes más importantes del calentamiento y del rendimiento del atleta. Un músculo flexible es un músculo más sano y fuerte. Un músculo más sano y fuerte responde mejor al ejercicio y a las actividades y ayuda a prevenir lesiones.

Ejercicios específicos para un fin

Los ejercicios son actividades diseñadas para enseñar destrezas deportivas. Las progresiones de aprendizaje empiezan en un nivel de habilidad bajo, avanzan hacia un nivel intermedio y, finalmente, alcanzan el nivel más alto. Hay que animar a los atletas a avanzar hasta el nivel más alto que le sea posible. Los ejercicios pueden combinarse con el calentamiento y conducir hacia el desarrollo de una destreza específica.

Las destrezas se enseñan y se refuerzan con la repetición de un pequeño segmento de la destreza final que se quiere lograr. Muchas veces, las acciones resultan exageradas con el fin de hacer más fuertes los músculos que participan en la destreza. Cada sesión de entrenamiento debe llevar al atleta por la progresión completa para que esté expuesto a todas las destrezas que surgen en un evento.

Actividades de calentamiento específicas

- ◆ Balancear brazos hacia delante y hacia detrás simulando el movimiento de un péndulo.
- ◆ Abordar rápidamente las técnicas sin el balón.
- ◆ Usar un periodo de calentamiento en la cancha de 10-15 minutos con ejercicios que impliquen movimiento del balón.



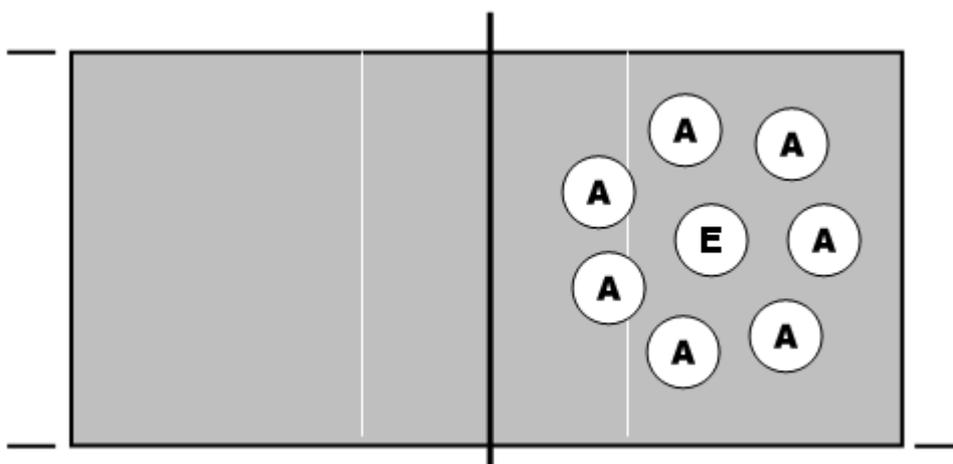
Ejercicios de calentamiento

Los mejores ejercicios de calentamiento están basados en destrezas programadas que se van a cubrir en la sesión y en las que los atletas ya tienen un cierto grado de confianza. El calentamiento es un ejercicio de bajo impacto con el que se pretende poner en marcha el cuerpo para el deporte al mismo tiempo que reactivar los conocimientos de voleibol aprendidos en sesiones anteriores.

Ejercicio de pasar en círculo

Descripción

Los atletas (A) forman un círculo grande a un lado de la red. El entrenador (E) se coloca en el centro del círculo e inicia el ejercicio lanzando el balón hacia uno de los atletas que pasa de nuevo el balón al entrenador. El entrenador por turnos pasa (o lanza) el balón a los diferentes atletas y estos se lo devuelven.



Este ejercicio de bajo nivel sin impacto es una oportunidad para el entrenador de comentar los objetivos del resto de la sesión, haciendo hincapié en los objetivos comunes del equipo o de comentar las próximas competiciones; o simplemente de dejar que el equipo se una en un ejercicio de cooperación.

Este ejercicio puede hacerse de forma más compleja haciendo que los atletas coloquen o hagan un pase de dedos en un movimiento controlado. En los niveles más altos, el entrenador puede golpear el balón (25% de fuerza) hacia los atletas para calentar y prepararse para la destreza del pase e impulso.







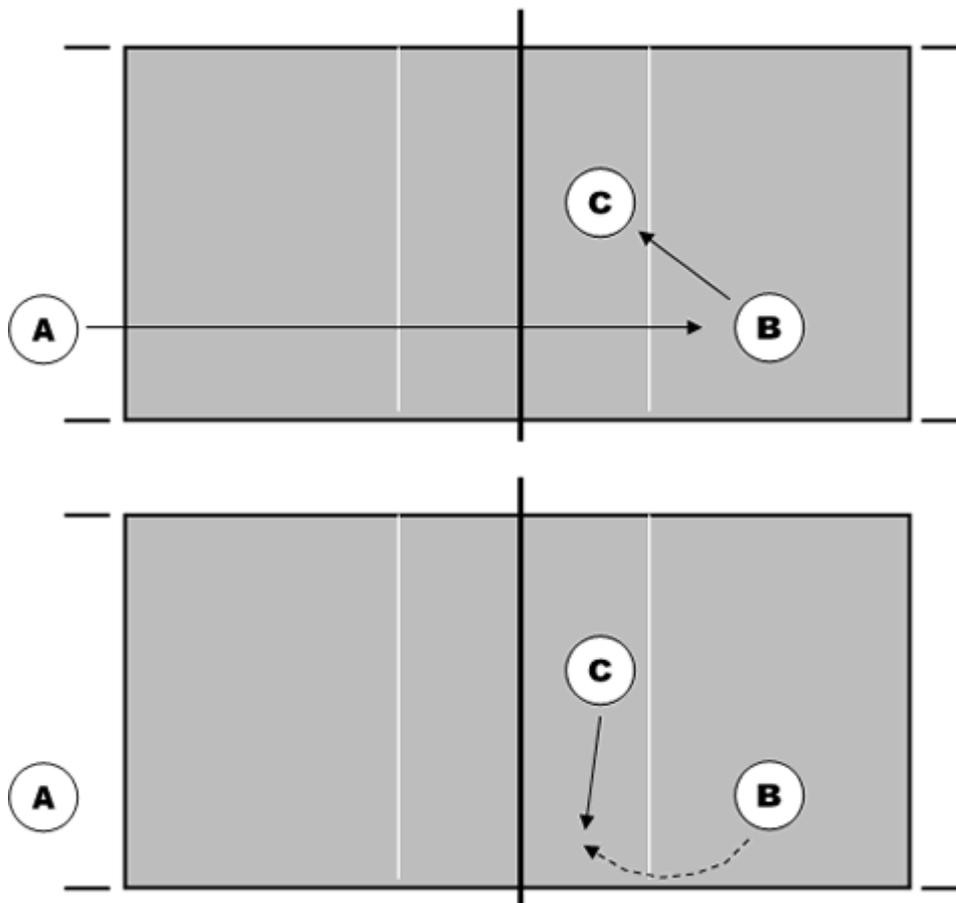
Ejercicio multidestrezas (trabaja todas las destrezas eficientemente)

El ejercicio de pase básico que sigue está diseñado para que se pueda adaptar fácilmente a todos los niveles de habilidad. También permite a los atletas de diferentes habilidades participar en el mismo ejercicio mientras cada uno se centra en mejorar sus aptitudes a la hora de ejecutar una destreza específica.

Descripción

Se coloca un jugador en cada estación A, B y C. El resto de los jugadores forman una fila fuera de la cancha detrás de la posición A.

1. El jugador A lanza el balón por encima de la red al jugador B. (Como el balón viene del otro lado de la red, cuanto más pronto se empiece a enseñar este ejercicio, antes se desarrollarán los hábitos correctos).
2. El jugador B pasa el balón al jugador C bien con un toque de dedos, bien con un toque de antebrazo acercando el balón a la red.
3. El jugador C coloca el balón hacia arriba para el jugador B que está a 2 m (6 pies) de la red. El jugador B atrapa el balón y lo hace rodar por debajo de la red para el siguiente jugador A de la fila.
4. Una vez se ha hecho el ejercicio, el siguiente jugador en la fila pasa a ocupar la posición A, el jugador que estaba en la posición A pasa a la posición B, el que estaba en la posición B pasa a la posición C y el jugador que estaba en la posición C se coloca en la última posición de la fila detrás de la posición A.





Variaciones

El usar las siguientes variaciones puede crear situaciones aún más emocionantes en el ejercicio conjunto haciendo que tenga el formato más parecido al juego. Este ejercicio debe hacerse desde el lado derecho tanto como desde el lado izquierdo.

Antes de comenzar el ejercicio, hay que determinar cuánto tiempo permanecerá un jugador en la misma posición. Puede hacerse así:

- ◆ Sólo una rotación y luego cada jugador "sigue el balón" trotando hacia la próxima posición.
- ◆ Un cierto número de intentos, luego todo el grupo rota.
- ◆ Un cierto número de aciertos, luego todo el grupo rota.
- ◆ Un cierto tiempo, luego todo el grupo rota.

Este ejercicio puede mejorarse variando el grado de dificultad de la función que desempeña cada jugador (enumeradas según aumenta el grado de complejidad):

Jugador A:

- ◆ Lanza el balón desde abajo por encima de la red.
- ◆ Lanza el balón desde arriba por encima de la red.
- ◆ Lanza el balón por arriba plano y fuerte por encima de la red.
- ◆ Golpea el balón con el antebrazo por encima de la red.
- ◆ Golpea el balón con un toque de dedos por encima de la red.

Jugador B:

- ◆ Atrapa el balón de cualquier forma que le sea posible.
- ◆ Atrapa el balón como "anidándolo" entre los antebrazos y la parte alta de los brazos.
- ◆ Pasa el balón al colocador con un pase de antebrazo.
- ◆ Pasa el balón al colocador con un pase de dedos.

Jugador C:

- ◆ Atrapa el balón de cualquier forma que le sea posible.
- ◆ Atrapa el balón como "anidándolo" con los codos flexionados.
- ◆ Atrapa el balón en la posición de colocación con pase de dedos.
- ◆ Da un toque de antebrazo al balón colocándose al jugador B.
- ◆ Da un toque de dedos al balón colocándose al jugador B.

Este ejercicio puede variarse aún más ajustando otros factores tales como:

La distancia

- ◆ El jugador A puede variar su distancia a la red al iniciar el ejercicio. En el nivel más básico, el jugador A sólo debe estar a 2 metros (6 pies) de la red, mientras que los jugadores avanzados empiezan por detrás de la línea de fondo, como si sacaran.
- ◆ El jugador A puede enviar el balón directamente al jugador B o a un área cercana, forzando al jugador B a mover los pies para realizar el pase. En el nivel más básico,



el jugador B no tiene porqué moverse, mientras que a los jugadores avanzados se les puede pedir que corran una distancia corta o incluso que se lancen o rueden para llegar a los balones que están a más de 3 metros (10 pies) de distancia.

- ◆ El jugador A puede variar la altura del balón que envía al jugador B. En el nivel más básico, el jugador A puede lanzar un balón fácil, mientras que los jugadores avanzados pueden esperar balones viniendo desde una altura de 10 metros (30 pies) o con una trayectoria recta y picada.

Posición en la cancha

- ◆ El jugador A puede iniciar el ejercicio desde cualquier punto en su lado de la cancha, incluso detrás de la línea de servicio.
- ◆ El jugador B puede cambiar de posición dentro de su lado de la cancha para simular un punto concreto de la rotación.

Introducir puntaje

- ◆ El jugador B debe atrapar o pasar el balón con precisión X veces seguidas.
- ◆ El jugador B debe pasar el balón con precisión al colocador X veces de Y.

Precisión

- ◆ El pase del jugador B debe ir a 1 metro (3 pies) del jugador C para que se considere "preciso".
- ◆ El pase del jugador B debe ser suficientemente alto para que el colocador pueda fácilmente colocar el balón con pase de dedos.
- ◆ La colocación del jugador C debe ir a un metro por delante del jugador B al final de la carrera para que se considere "preciso".

Conclusión

Este ejercicio es suficientemente flexible para que los 3 jugadores puedan trabajar el mismo nivel de habilidad o para que cada atleta trabaje un nivel diferente. Un ejemplo sería: el jugador A está practicando un lanzamiento básico desde abajo, mientras que el jugador B practica un pase de dedos separado del cuerpo más complejo y al mismo tiempo, el jugador C practica cómo colocar los pies para dar un pase de colocación.

Como entrenador, debe intentar que los jugadores sepan completar este ejercicio solos tan pronto como sea posible ya que su papel como entrenador es más efectivo cuando se puede desplazar libremente durante el ejercicio corrigiéndoles y animándoles.

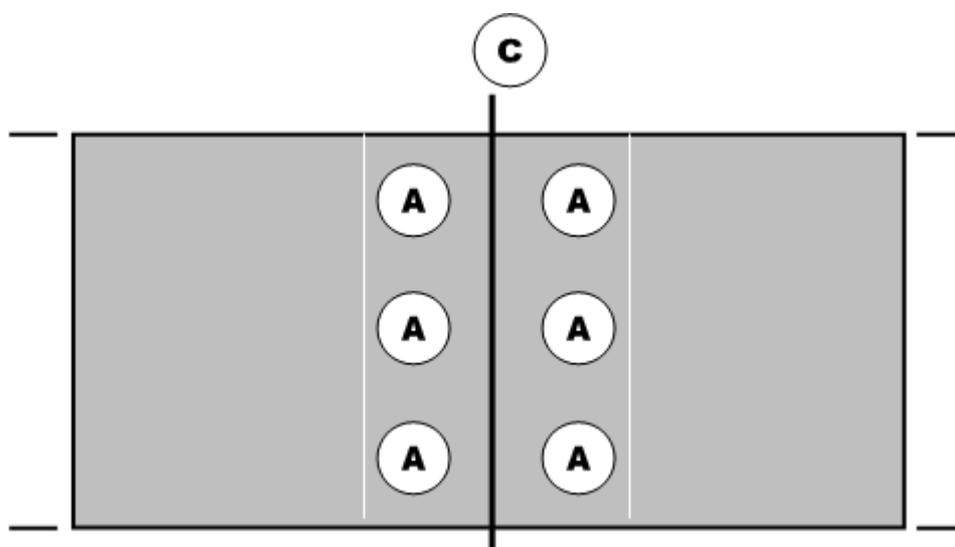


Ejercicio de 3 para 3

Descripción

Seis atletas juegan un partido breve de 3 golpes al balón a 5 puntos.. Tres de los atletas se alinean a lo largo de red dentro de la línea de 3 metros (10 pies) mirando hacia la red.

El ejercicio empieza cuando el entrenador (C) lanza el balón desde fuera del terreno de juego a un atleta (A) de uno de los equipos. El atleta tiene que pasar el balón de un modo controlado al atleta que tiene a su lado que colocará el balón de nuevo para que el primer atleta ataque el balón haciendo que pase la red hacia el equipo contrario. El balón tiene que jugarse siempre dentro del área de los 3 primeros metros (10 pies) que hay a ambos lados de la red para que sea válida la jugada.



Un equipo anota un punto sólo cuando ha usado 3 toques y el balón cae dentro del área válida de 3 metros (10 pies) del equipo contrario; o cuando el equipo contrario no es capaz de devolver el balón de acuerdo con las normas usando 3 toques. En cuanto un equipo haya alcanzado 5 puntos, un nuevo equipo de tres atletas entra a jugar contra el equipo vencedor o bien se mezclan los atletas que jugaban para formar nuevas alineaciones.

Este ejercicio refuerza la idea de que el voleibol es un juego de tres toques e intenta solucionar dos problemas comunes: reducir la tendencia a que "uno y pasa" y anima a que los atletas asuman sus responsabilidades a la hora de jugar la defensa gracias a que se reduce el terreno de juego a unas proporciones más manejables.





Estiramiento

La flexibilidad es de vital importancia para el óptimo rendimiento del atleta tanto en el entrenamiento como en la competición. La flexibilidad se logra a través del estiramiento. Hacer estiramientos debe seguir a un trote aeróbico suave al principio o al final de la sesión de entrenamiento o competición.

Empezar con un estiramiento suave hasta el punto de tensión y mantenerlo durante 15-30 segundos hasta que se alivie la tensión. Cuando esto ocurra, muy despacio estirar un poco más hasta que se vuelva a sentir la tensión. Mantener esta posición durante 15 segundos más. Cada estiramiento debe repetirse 4-5 veces a ambos lados del cuerpo.

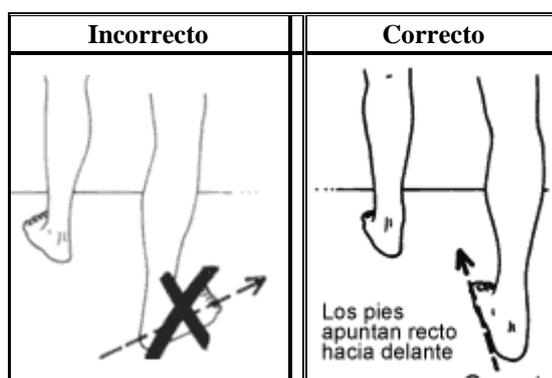
Es importante seguir respirando mientras se está estirando. Al hacer el movimiento que estira, exhalar. Una vez se llega al punto de tensión, se inhala y se exhala mientras se mantiene la postura. El estiramiento debería ser una parte de nuestra rutina diaria. Ha quedado demostrado que un estiramiento diario regular tiene los siguientes efectos:

1. Aumenta la longitud de la unidad del músculo-tendón.
2. Aumenta el ángulo de movimiento de las articulaciones.
3. Reduce la tensión muscular.
4. Ayuda a tomar conciencia de nuestro cuerpo.
5. Favorece la buena circulación.
6. Nos hace sentir bien.

Algunos atletas, como aquellos con Síndrome de Down puede que tengan menos tono muscular lo que hace que parezcan más flexibles. Tenga cuidado y no deje que estiren más allá de lo que se considera normal o seguro. Algunos estiramientos son peligrosos para todos los atletas y nunca deben ser parte de una sesión de estiramiento. Los estiramientos no seguros son:

- ◆ Flexión del cuello hacia atrás
- ◆ Flexión del tronco hacia atrás

Estirar es efectivo sólo si se hace bien. Los atletas tienen que centrarse en una posición y alineamiento de cuerpo correctos. Tomemos por ejemplo el estiramiento de gemelo. Muchos atletas no tiran los pies hacia delante, en la dirección que están corriendo.



Otro fallo común al estirar es doblar la espalda en un intento por obtener un mejor estiramiento desde las caderas. Un ejemplo es estirarse hacia delante en dirección a la pierna estirada.



Incorrecto



Correcto



En esta guía nos centramos en algunos estiramiento básicos para los grupos de músculos principales. En el recorrido, también destacamos algunos errores comunes, ilustramos correcciones e identificamos estiramientos que son específicos para algún caso concreto. Empezamos por la parte superior de cuerpo y seguimos trabajando hasta llegar a las piernas y los pies.



Parte superior del cuerpo

Apertura del pecho



Entrelazar las manos por detrás de la espalda.
Las palmas mirando hacia adentro.
Empujar las manos hacia el cielo.

Estiramiento lateral



Levantar los brazos por encima de la cabeza.
Entrelazar antebrazos.
Inclinarse hacia un lado

Estiramiento lateral del brazo.



Levantar los brazos por encima de la cabeza.
Entrelazar las manos, palmas para arriba.
Empujar las manos hacia el cielo (si el atleta no

Rotaciones de tronco



Estar de pie con la espalda contra la pared.
Girar y alcanzar la pared con las palmas de las manos.



puede agarrarse las manos, puede lograr un buen estiramiento empujando fuerte las manos hacia el cielo como el atleta de arriba).

Estiramiento de tríceps



Levantar ambos brazos por encima de la cabeza.
Flexionar brazo derecho, llevar la mano a la espalda.
Tomar el codo del brazo flexionado y empujar lentamente hacia el medio de la espalda.
Repetir con el otro brazo.

Estiramiento de tríceps del hombro



Tomar el codo en la mano.
Empujar hacia el hombro opuesto.
El brazo puede estar estirado o flexionado.

Estiramiento de pecho



Agarrarse las manos por detrás del cuello.
Empujar los codos hacia atrás.
Mantener la espalda recta y erguida.



Este es un estiramiento simple que los atletas puede que no sientan mucho al estirar. Sin embargo, abre el pecho y las zonas interiores del hombro, preparando a los pectorales y a los brazos para el entrenamiento.



Zona lumbar y glúteos

Estiramiento de tobillos cruzados



Sentarse, estirar las piernas y cruzarlas a la altura de los tobillos. Llevar los brazos extendidos al frente del cuerpo.

Estiramiento de la ingle



Sentarse y unir las plantas de los pies. Agarrarse los pies o los tobillos. Inclinar hacia delante desde las caderas, asegurándose de que el atleta tira hacia arriba la zona lumbar.

Aquí, la espalda y los hombros están curvados. El atleta no está doblándose desde las caderas y no está sacando el máximo provecho del ejercicio.

Aquí, el atleta está llevando el pecho hacia los pies correctamente y no está estirando los dedos de los pies hacia el cuerpo.



Giros de cadera



Acostarse de espaldas, brazos en cruz.
Llevar las rodillas al pecho.
Despacio bajar las rodillas a la izquierda (exhalar).
Llevar las rodillas de vuelta al pecho (inhalar).
Despacio bajar las rodillas a la derecha (exhalar).



Trabaje en mantener las rodillas juntas para obtener el estiramiento completo hasta los glúteos

Estiramiento de isquiotibiales



Tumbarse de espaldas con las piernas estiradas.
Llevar una pierna al pecho y alternar piernas.
Llevar ambas piernas al pecho a la vez.





Posición del perro boca abajo

Dedos



Ponerse de rodillas, las manos a la altura de los hombros, las rodillas a la altura de las caderas. Alzar los talones hasta ponerse de puntillas. Bajar lentamente los talones al suelo. Continuar alternando el movimiento arriba y abajo lentamente.

Pies planos



Apoyar los talones en el suelo. Estiramiento excelente para la zona lumbar.

Alternar piernas



Ponerse de puntillas con un pie mientras el otro pie sigue plano sobre el suelo. Alternar los pies. Estiramiento excelente para prevenir tirones y sobrecargas musculares en los gemelos.



Parte inferior del cuerpo

Estiramiento de gemelo



De pie, mirando la pared o muro.
Flexionar levemente la pierna de delante.
Apoyar el talón de la pierna de atrás girando ligeramente la punta del pie hacia fuera.

Estiramiento de gemelo con rodilla flexionada



Flexionar ambas rodillas para evitar la tensión.

Estiramiento de isquiotibiales



Sentado, estirar ambas piernas y juntarlas.
No tienen que estar rígidas.
Doblando desde las caderas, intentar alcanzar los tobillos.
Conforme la flexibilidad vaya aumentando, intentar llegar a los pies.
Empujar hacia fuera con los talones, forzando los dedos de los pies hacia el cielo.



Estiramiento de piernas abiertas sentado



Con la piernas abiertas, flexionar el tronco desde las caderas
Estirarse hacia delante,
manteniendo la espalda recta.

Estiramiento de la valla



Es importante alinear bien la pierna delantera en el estiramiento de la valla. El pie tiene que estar alineado apuntando hacia arriba.

Sentarse con las piernas estiradas, doblar una rodilla, estirarse para tocar la planta del pie contrario.
Los dedos de la pierna estirada están apuntando hacia el cielo.
Empujar hacia fuera con el talón, forzando los dedos del pie a apuntar hacia el cielo.
Flexionar el tronco desde las caderas suavemente, intentando tocar el pie o el tobillo.
Llevar el pecho a la rodilla



Estiramiento de cuádriceps



Adoptar la postura del estiramiento de la valla. Girarse y apoyarse hacia atrás en la dirección contraria a la pierna flexionada. Aguantar la postura 15 segundos y volver a la posición inicial. Repetir 3-5 veces.



Si el atleta siente alguna molestia en la rodilla al ejecutar este ejercicio y el pie está apuntando hacia el lateral, hacer que el pie apunte hacia atrás para reducir la tensión.



Si el atleta siente alguna molestia en la rodilla haciendo este estiramiento, llevar la rodilla al pecho para liberar la tensión.

Flexión hacia delante



De pie, estirar los brazos por encima de la cabeza. Lentamente, flexionar el tronco desde la cintura. Llevar las manos a los tobillos o gemelos sin tensión. Los dedos apuntan hacia los pies.





Estiramientos: breves consejos de referencia

Empezar estando relajados

No empezar hasta que los atletas estén tranquilos y se haya hecho un calentamiento muscular.

Ser sistemático

Empezar trabajando la parte superior del cuerpo e ir bajando.

Ir de lo general a los específicos

Empezar con estiramientos generales para pasar a ejercicios más específicos.

Estiramientos sencillos antes de de desarrollo

Hacer estiramientos lentos y progresivos.
No hay que impulsarse ni revotar para llegar más lejos.

Usar variedad

Hacerlo divertido usando diferentes ejercicios para trabajar los mismos músculos.

Respirar de forma natural

No mantener la respiración, mantenerse en calma y relajado.

Permitir diferencias individuales

Los atletas empiezan y progresan a diferentes niveles.

Estirar regularmente

Incluir siempre un tiempo para calentar y estirar.
Estirar en casa.



Servicio

El enseñar a los atletas una rutina que repetir cada vez que se acercan a la línea de servicio es el factor más importante para conseguir un buen servicio. Los atletas o vienen del banquillo para ejecutar el saque o vienen de participar en un juego agotador en la cancha. En ambos casos, el tener una rutina preparatoria a la que recurrir antes del saque, les aportará la confianza necesaria para ejecutar un servicio que dé un punto a su equipo.

Saque por abajo

Descripción: saque por abajo

El atleta debe colocar los pies por detrás de la línea de servicio, abiertos a la altura de los hombros y en perpendicular a la línea de fondo (como si intentara hacer pasar una pelota de golf o una pelota blanda por encima de la red). El atleta hace lo siguiente: sostiene el balón en la mano libre enfrente del tronco, la palma de la mano hacia arriba. Con la mano libre, lanza el balón en línea recta hacia arriba unos 3 metros (1 pie) aproximadamente. Cuando el balón está bajando, mover la mano dominante con el puño cerrado a través del cuerpo en un movimiento natural apuntando al tercio inferior del balón y en dirección a la red. La cantidad de fuerza que el atleta tiene que aplicar depende de hasta dónde quiere que llegue el saque dentro de la parte contraria de la cancha.





Apuntes para la enseñanza

- ◆ Muchos atletas al comenzar no tienen suficiente fuerza para pasar el balón al otro lado de la red desde la línea de fondo reglamentaria. Si en su programa se ofrece una competición modificada, una modificación sería permitir a los atletas que se acerquen algo más a la red en el momento del saque. En las prácticas, hay que animar a estos atletas a poco a poco ir retrocediendo hasta la línea de servicio reglamentaria conforme vayan aumentando su fuerza y su confianza.
- ◆ Algunos atletas tienen una limitación física en su mano libre que no les permite lanzar el balón con precisión con esa mano. Es legal lanzar y golpear el balón usando sólo la mano dominante. Los atletas pueden incluso lanzar el balón con ambas manos si eso les ayuda a lanzar el balón de forma más consistente y precisa.
- ◆ Es recomendable practicar el servicio con un silbato haciendo que ejecuten el saque al oír el silbato ya que así practican en las mismas condiciones que experimentarán en las competiciones.





Progresión de la destreza del saque por abajo

Su atleta puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Lanzar un balón con precisión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entrar en contacto con el balón.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Golpear el balón con un punto de contacto rígido y consistente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar un saque por abajo válido que pase la red,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar un saque por abajo válido que pase la red y entre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colocar el balón con precisión en un lugar designado de la cancha.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Tabla de fallos y correcciones del saque por abajo

Error	Corrección	Ejercicio de referencia
El atleta no lanza bien el balón hacia arriba.	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar lanzar el balón con la mano libre. • Hacer que el atleta use la mano dominante para lanzar el balón. • Hacer que el atleta use el lanzamiento a dos manos. 	Ejercicio de lanzar el balón
El atleta pierde el momento de golpear el punto correcto del balón (pese a haber lanzado bien el balón).	Hacer que el atleta practique golpear el balón con la mano dominante directamente desde mano libre; sin lanzamiento. Una vez el atleta haya mejorado el movimiento del brazo, introducir gradualmente el lanzar el balón.	De saque a objetivo
El saque del atleta se queda corto sistemáticamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Asegurarse de que entienda el uso de la fuerza de la parte superior del cuerpo y no sólo del codo. • Enseñar al atleta a golpear el balón con una superficie de impacto rígida como por ejemplo con el puño cerrado. • Hacer que el atleta se centre en continuar el movimiento del brazo acompañando al balón en lugar de parar en el punto de contacto. 	De saque a objetivo
El atleta envía el saque fuerte contra la red sistemáticamente.	El atleta tiene fuerza; simplemente necesita golpear el balón un poco por abajo para darle más parábola.	De saque a objetivo
El saque del atleta va sistemáticamente a la derecha o izquierda.	<ul style="list-style-type: none"> • El atleta puede que esté girando el cuerpo en una dirección o en otra en el momento de mover el brazo. • Puede que el atleta esté girando el brazo dominante hacia el interior con el codo en lugar de mover todo el brazo como una unidad. <p>En ambos casos, la corrección es minimizar el movimiento del cuerpo durante el movimiento del brazo.</p>	De saque a objetivo
El atleta hace un saque largo.	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar al atleta a mover el brazo más despacio. • Hacer que el atleta se aleje si el espacio lo permite. 	De saque a objetivo



Saque por arriba

La posición del atleta es detrás de la línea de servicio, mirando a la red, con los pies como si fuera a dar un paso separados a la altura de los hombros. El pie contrario a la mano dominante tiene que estar ligeramente adelantado (el izquierdo adelantado para un atleta diestro), los dedos de los pies apuntando al punto donde se quiere lanzar el saque, y el peso del cuerpo principalmente sobre el pie de detrás. El atleta sostiene el balón con la mano libre a la distancia del brazo enfrente del tronco, con la palma de la mano hacia arriba. El brazo dominante se lleva por encima del hombro, con el codo a la altura de la oreja y apuntando hacia atrás y la mano apuntando hacia delante ("pulgar en la oreja" o "dibujando un arco").

El atleta ejecuta lo siguiente: lanzar el balón con suavidad un metro (3 pies) hacia arriba para que pase por delante del hombro dominante. Transferir el peso del pie trasero al pie adelantado inclinándose hacia delante y haciendo un movimiento circular hacia arriba con el brazo dominante hacia el recorrido del balón. Golpear el balón con fuerza con la mano abierta, apuntando hacia un punto ligeramente por encima de la red. Acompañar el golpe con el movimiento del brazo, rotando el tronco para conseguir más potencia.

Un servicio "giratorio" también sirve para muchos atletas. El atleta se coloca en la misma posición que para el servicio por abajo tradicional descrito en la sección anterior. En lugar de sostener el balón a la altura de la cintura y mover el brazo a esa altura a través del tronco, el atleta sostiene el balón a la altura del hombro, lo lanza por encima de la cabeza y el brazo hace un recorrido para contactar el balón en un punto por encima de la cabeza como si se tratase de un movimiento "giratorio".





Apuntes para la enseñanza

El problema más común en el saque por arriba es lanzar mal el balón. Muchos atletas de Olimpiadas Especiales carecen de la coordinación en una mano para hacer un lanzamiento consistente. Una solución que funciona para algunos de ellos es hacer que lancen el balón usando las dos manos. El resto de la técnica sigue igual excepto que el atleta usa ambas manos para lanzar el balón en lugar de una y el balón tiene que lanzarse más alto de lo normal para que el atleta tenga tiempo de levantar el brazo y hacer la rotación.

El segundo problema más común es la deficiencia en la mecánica de la rotación del brazo. A menudo, los atletas de Olimpiadas Especiales no han aprendido nunca a lanzar un balón correctamente que es prácticamente la base del movimiento de un golpe de dedos usado en voleibol. La corrección de este problema a la hora de golpear un balón es reemplazar el balón por una pelota de tenis o cualquier otra pelota pequeña y practicar cómo lanzar correctamente por encima de la cabeza. El atleta debe continuar usando el saque por abajo hasta que sepa lanzar bien un balón por arriba en cuyo momento ya podrá empezar a practicar el saque por arriba.



Progresión de la destreza de saque por arriba

Su atleta puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Lanzar un balón con precisión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entrar en contacto con el balón.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Golpear el balón con un punto de contacto rígido y consistente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ejecutar un saque por arriba válido que pase la red.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ejecutar un saque por arriba válido que pase la red y que caiga dentro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colocar el balón con precisión en un lugar designado de la cancha.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Tabla de fallos y correcciones del saque por arriba

Error	Corrección	Ejercicio de referencia
El atleta no lanza bien el balón hacia arriba.	Practicar la precisión del lanzamiento.	Ejercicio de lanzar el balón
El atleta no le da al balón.	Practicar la precisión del lanzamiento.	Ejercicio de lanzar el balón
El atleta envía el saque fuerte contra la red sistemáticamente.	Intentar que el atleta lance el balón con algo más de altura y se centre en golpear el balón "arriba" en lugar de hacerlo justo delante, imaginándose un objetivo por encima de la red.	Ejercicio de saque a un objetivo
El saque del atleta se queda corto.	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar al atleta a mover el brazo más rápido. • Enseñar al atleta a golpear un balón con una superficie de golpe rígida en lugar de con el brazo suelto. • Asegurarse de que el brazo del atleta está completamente extendido por encima de la cabeza en el momento de contacto con el balón. 	Ejercicio de saque a un objetivo
El saque del atleta va sistemáticamente a la derecha o izquierda.	<ul style="list-style-type: none"> • Chequear la precisión del golpe; si se golpea el balón en cualquier punto que no sea justo enfrente, el saque tenderá a ir fuera de los límites de la cancha. • Comprobar cómo se posiciona el atleta en la línea de saque; los dedos de los pies deben apuntar hacia el objetivo evitando un movimiento excesivo de la parte superior del cuerpo. 	Ejercicio de golpear el balón /Ejercicio de saque a un objetivo
El atleta hace un saque largo.	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar al atleta a mover el brazo más despacio. 	Ejercicio de saque a un objetivo



Ejercicios para el saque (por abajo y por arriba)

Los ejercicios enumerados a continuación son útiles tanto para el saque por arriba como para el saque por abajo.

Ejercicio de lanzar el balón

Descripción del ejercicio

Hacer que el atleta adopte la posición correcta para el servicio (perpendicular a la línea de fondo, los pies separados a la altura de los hombros, la mano libre sosteniendo el balón en frente, la palma de la mano hacia arriba). El atleta lanza repetidamente el balón recto hacia arriba y haciéndolo caer sobre la misma mano. La altura del lanzamiento será muy poca al principio, quizá sólo unos centímetros (2 pulgadas). Una vez el atleta haya ganado confianza con el lanzamiento bajo, aumentar poco a poco la altura del lanzamiento hasta que el atleta pueda lanzar el balón recto hacia arriba de forma sistemática a una altura de 30 cm (1 pie).

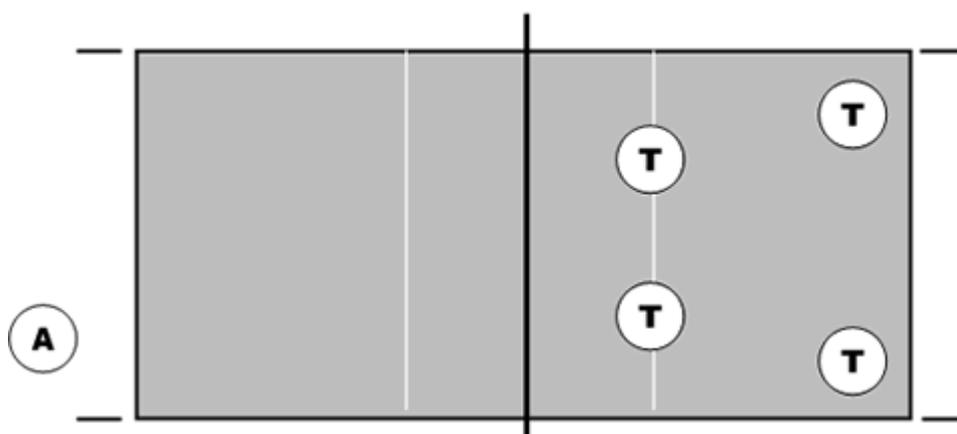


Ejercicio de saque a un objetivo

Descripción del ejercicio

Hacer que el atleta adopte la posición correcta para el servicio. El entrenador coloca objetivos al otro lado de la red: dos objetivos a 3 metros (10 pies) de la red y a 2 metros (6 pies) de cada línea de banda; dos objetivos a 2 metros de la línea de fondo y a 1 metro de cada línea de banda. Los objetivos pueden ser sillas plegadas y tumbadas en el suelo, periódicos, dibujos hechos con tiza o incluso compañeros sentados o tumbados en el suelo. Los objetivos tienen que estar todos en horizontal para que el que va a ejecutar el servicio practique el meter el saque en la cancha pero separado de los jugadores contrarios que estarán de pie en una situación de juego real (en vertical).





Cada atleta tiene 10 oportunidades de saque hacia esos objetivos previamente identificados verbal y visualmente por el entrenador (fondo derecha, corto izquierda, etc.). Inmediatamente después de efectuar un saque, el atleta corre hacia una posición de defensa previamente indicada en la cancha, simulando las condiciones de juego y luego corre de vuelta a la línea de servicio para efectuar el siguiente saque. Por cada objetivo que acierte, se gana un punto. Como ejemplo, se puede intentar hacer que cada atleta tenga una propia puntuación que superar y pasar 3 puntos la primera vez a 6 al finalizar la temporada.

Una variación para atletas que no tienen suficiente fuerza para hacer que el balón pase la red desde la línea de fondo reglamentaria, es colocarlos en la línea de los 3 metros para este ejercicio. Esto les permitirá practicar la técnica básica del saque mientras que irán ganando la fuerza necesaria para quizá, más adelante, efectuar el saque por detrás de la línea de fondo. El alejar a estos atletas de la red de forma gradual hará que aumente la confianza en sí mismos al ir haciéndose más fuertes.



Pases

El atleta debe adoptar una postura atlética; mirar hacia donde viene el balón, los pies como si se diera un paso y separados a la altura de los hombros, rodillas flexionadas, tronco inclinado ligeramente hacia delante y las manos relajadas frente al tronco. Una vez el atleta haya decidido hacer el pase de antebrazo (y no el pase de dedos), el atleta junta las manos en la posición que le resulte más cómoda siempre y cuando los pulgares estén ambos planos en la misma posición. Los codos juntos y rectos y los pulgares apuntando hacia delante a un 1 metro (3 pies) por delante del atleta.

El atleta debe seguir el vuelo del balón y mover los pies para que el balón contacte un punto de los antebrazos por encima de las muñecas, entre ambos brazos extendidos mientras se mantiene la posición atlética sin tener que llegar perdiendo el equilibrio.



Apuntes para la enseñanza

En los niveles iniciales, el problema más común que tienen los atletas es no saber moverse hacia el balón. Para muchos es por miedo a no leer bien el balón o recibir un golpe o hacerse daño. Para otros es la incapacidad de centrarse en el balón cuando viene desde arriba por el aire hacia ellos. El voleibol requiere una buena percepción así como una considerable coordinación de ojos y manos. Con paciencia, hacer ejercicios de posturas progresivas puede mejorar el grado de confianza de los atletas en sus habilidades a la hora de pasar un balón en



una situación con formato de juego. Un ejemplo podría ser practicar durante varias semanas pasar un balón que le lanzan a 1 metro (3 pies) de distancia a una altura de 2 metros (6 pies) y luego ir aumentando lentamente la altura y la distancia del lanzamiento hasta que el atleta por fin se sienta cómodo recibiendo un saque en un partido.

En los niveles intermedios el problema más común es el deseo de querer pasar el balón al otro lado de la red inmediatamente "uno y pasa", en lugar de pasarlo al colocador para que se pueda ejecutar el ataque. Mientras esto puede resultar efectivo a corto plazo, elimina el elemento de juego en equipo que es tan importante para disfrutar de verdad el deporte. Ejercicios de "tres toques" en un formato estilo juego puede evitar este problema.

La queja tan común sobre el dolor o magulladuras en los antebrazos puede eliminarse con una combinación de una buena técnica y el uso de un balón de voleibol más blando y camisas de manga larga. Los atletas a menudo pasan el balón con el punto equivocado del brazo; usan las muñecas en lugar de usar la parte carnosa del antebrazo.





Progresión de la destreza de pase de antebrazo

Su atleta puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Crear una plataforma consistente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demostrar una postura estable con pie avanzado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demostrar una postura atlética correcta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar un pase de antebrazo a un balón que se le lanza directo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar un pase de antebrazo a un balón que se le lanza a 1 metro (3 pies) de distancia de su posición.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pasar con el antebrazo al colocador un balón que se le lanza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar un pase de antebrazo a un saque que le viene directo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar un pase de antebrazo a un saque que va al área que cubre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pasar con el antebrazo al colocador un balón de saque.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tabla de fallos y correcciones de pase de antebrazo

Error	Corrección	Ejercicio de referencia
El atleta no se mueve hacia el balón.	Hacer que el atleta practique el mover los pies lanzándole un balón ligeramente alejado (izquierda, derecha, delante, detrás). Coaccionar verbalmente al atleta para que se mueva durante este ejercicio.	Ejercicio de la brújula
Devuelve el balón por encima de red inmediatamente ("uno y pasa").	Hacer hincapié en cambiar la dirección de balón hacia un objetivo situado en el lado de la red donde se encuentra el atleta.	Ejercicio multidestrezas
Golpea el balón con las muñecas y pulgares.	Hacer que el atleta practique atrapar el balón como "anidándolo" con la parte alta de los brazos y los antebrazos.	Ejercicio de "anidar" el balón
Pase de balón a un brazo.	Hacer que el atleta practique atrapar el balón como "anidándolo" con la parte alta de los brazos y los antebrazos.	Ejercicio de "anidar" el balón
Mueve demasiado los brazos al contactar el balón.	Hacer que el atleta se centre en golpear el balón con el ángulo correcto hacia un objetivo próximo sin el recorrido completo de los brazos.	Ejercicio multidestrezas
Pasa el balón desde una altura excesiva con respecto a los brazos (codos o bíceps).	Hacer que el atleta practique atrapar el balón como "anidándolo" con la parte alta de los brazos y los antebrazos.	Ejercicio de "anidar" el balón



Progresión de la destreza de pase de dedos

El atleta debe adoptar una postura atlética; mirar hacia donde viene el balón, los pies como si se diera un paso y separados a la altura de los hombros, rodillas flexionadas, tronco inclinado ligeramente hacia delante y las manos relajadas frente al tronco.

El atleta debe seguir el vuelo del balón y mover los pies de tal manera que pueda contactar el balón justo por encima y delante de la frente con ambas manos como si estuviera colocando el balón. Las manos del atleta deben estar mucho más fuertes ya que el balón viene más rápido y con más altura. Hay que dirigir el balón desde una postura controlada hacia el colocador, en lugar de simplemente "dar una manotada" y que pase la red.



Su atleta puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Crear una posición de manos arriba consistente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demostrar una postura estable con pie avanzado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demostrar una postura atlética correcta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar un pase de dedos a un balón que le va directo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar un pase de dedos a un balón que se le lanza a 1 metro (3 pies) de distancia de su posición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar un pase de dedos al colocador a un balón que se le lanza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar un pase por arriba a un balón de servicio que le va directo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar un pase de dedos a un balón de servicio que va al área que está cubriendo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar un pase a un balón de servicio al colocador.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Apuntes para la enseñanza

Un problema común de pase de dedos es la tendencia a enviar el balón directamente al otro lado de la red; "uno



y pasa". Esto se puede minimizar con ejercicios que hagan hincapié en cambiar el ángulo del balón hacia el colocador en lugar de enviarlo directamente al atacante por encima de la red. En estos ejercicios es interesante seguir un puntaje en el que el equipo puede puntuar sólo cuando haya usado los tres toques antes de pasar el balón por encima de la red.

Algunos atletas no tienen la fuerza necesaria en las manos y/o muñecas para pasar el balón usando la técnica apropiada del pase de dedos. Una opción para ellos es juntar las muñecas y hacer un pase de antebrazo reverso por arriba de la cabeza golpeando con el puño por el lado de los dedos meñiques (también llamado *tomahawk* o pirámide). Este es un pase con poca precisión y sólo debe usarse cuando el atleta no puede de ninguna forma pasar el balón usando la técnica adecuada descrita anteriormente.





Tabla de fallos y correcciones del pase de dedos

Error	Corrección	Ejercicio de referencia
No sabe interpretar cuándo dar un pase de dedos o un pase de antebrazo.	El entrenador propone ejercicios en los que dice "manos" o "brazos" mientras el balón está en el aire para incitar al atleta a golpear el balón con un toque de dedos o con los antebrazos, respectivamente.	Ejercicio multidestrezas
Devuelve el balón por encima de red inmediatamente ("uno y pasa").	Practicar un ejercicio en el que un equipo sólo puede puntuar cuando usan tres golpes para devolver el balón.	Ejercicio de 3 para 3
El balón se cae de las manos en el pase de dedos.	<ul style="list-style-type: none">• Practicar atrapar el balón por arriba firmemente y con precisión.• Usar pase de antebrazo reverso (llamado <i>tomahawk</i> o pirámide) para atletas que no tenga fuerza en la mano.	Ejercicio de 3 para 3



Ejercicios de pase; de antebrazo y de dedos

Los ejercicios listados a continuación pueden usarse tanto para pases de antebrazo como para pases de dedos.

Ejercicio multidestrezas (trabaja todas las destrezas eficientemente)

El **ejercicio de multidestrezas** se describe en la sección de **calentamiento** de este manual.

Ejercicio de 3 para 3

El **ejercicio de 3 para 3** se describe en la sección de **calentamiento** de este manual.

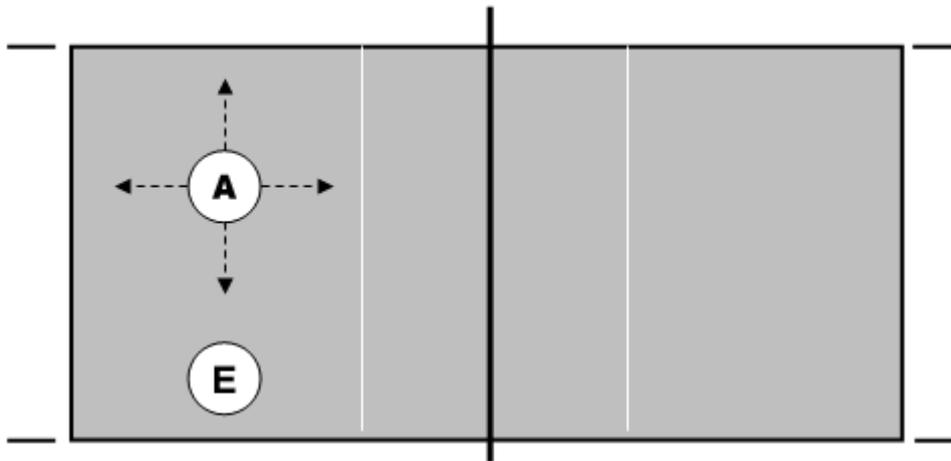
Ejercicio de la brújula

Descripción

El atleta (A) adopta la posición correcta para el pase mirando al entrenador (E) a unos 3 metros (10 pies) aproximadamente de distancia. El entrenador inicia el ejercicio lanzando el balón justo delante del atleta que, al recibirlo, lo pasa de nuevo al entrenador. Ahora el entrenador lanza de nuevo el balón, pero esta vez a 1 metro hacia izquierda del atleta. El atleta lo atrapa y se lo pasa. A continuación, lo lanza a 1 metro por detrás del atleta; el atleta atrapa el balón y se lo pasa.. Luego a 1 metro a la derecha y por último a un metro por delante. Repetir el ejercicio 4 veces.

Cada vez que el atleta mueve los pies hacia el balón, debe regresar a su posición original para esperar el próximo lanzamiento; el atleta no puede adelantarse al lanzamiento y correr hacia la posición donde se le va a lanzar el balón antes de tiempo.





Este ejercicio pretende forzar al atleta a mover los pies hacia el balón. El entrenador debe animar verbalmente al atleta durante todo el ejercicio; dónde va el balón, mover los pies rápidamente, usar el movimiento adecuado, etc.

Variaciones

Para atletas más avanzados, el entrenador puede variar la dirección del balón sin avisar en lugar de seguir un patrón predecible. El entrenador también puede darle "rotación" al lanzamiento para que el atleta pueda practicar el pasar el balón en situaciones más similares el juego.

Ejercicio de anidar el balón

Descripción

El propósito de este ejercicio es hacer que los atletas se sientan cómodos al juzgar con qué parte del antebrazo hay que contactar la bola. Está diseñado para atletas principiantes o atletas que tienen dificultades para contactar el balón con el punto correcto de los brazos o para encontrar el momento en el que mover los pies para colocarse en la posición adecuada.

El atleta mira al entrenador a 1 metro de distancia (3 pies) y se coloca en la posición correcta de pase. El entrenador pasa bien el balón al atleta a una altura de 2 metros (6 pies) del suelo. El atleta "atrapa" el balón flexionando los codos y formando un "nido" con las manos entrecruzadas.





Variaciones

Se puede aumentar la complejidad del ejercicio haciendo que el entrenador lance el balón a más distancia, a más altura, por encima de la red o que lo lance lejos del atleta para que este tenga que mover los pies para atraparlo. Se puede aumentar la complejidad del ejercicio haciendo que el entrenador lance el balón a más distancia, a más altura, por encima de la red o que la lance separada del atleta para que este tenga que mover los pies para atraparla.

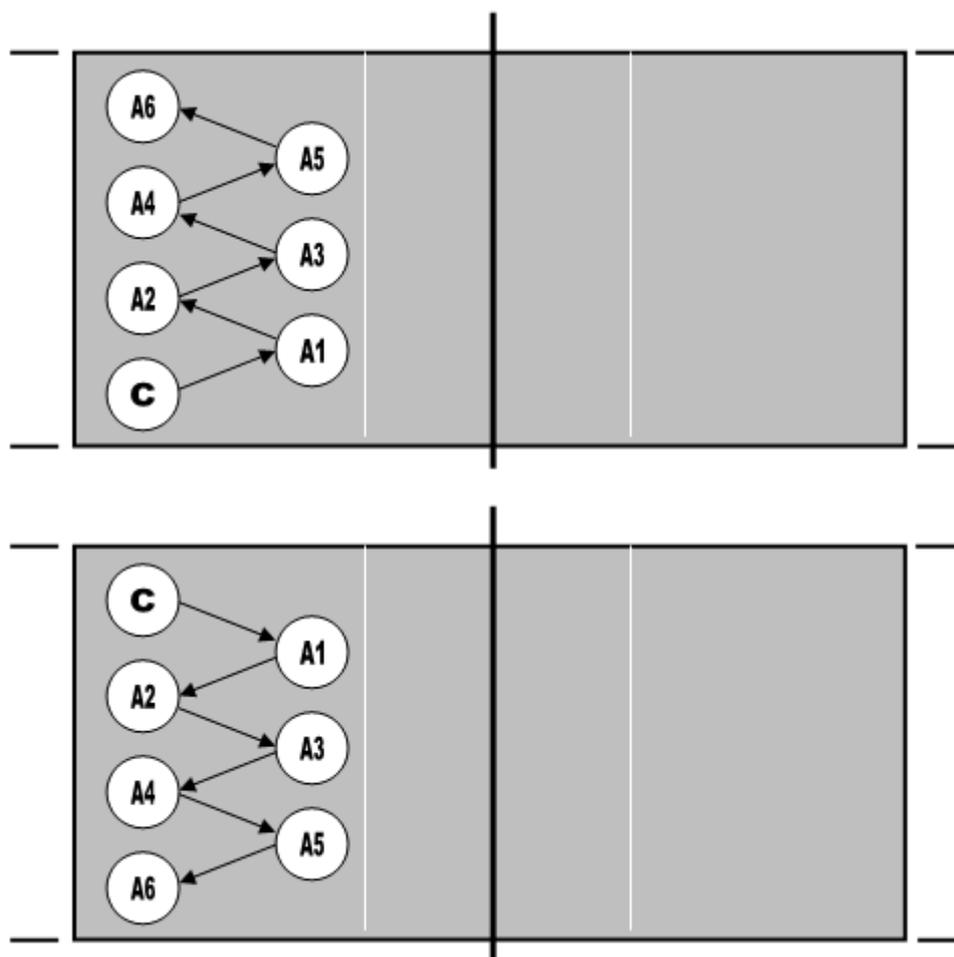
Una vez el atleta haya demostrado su capacidad para atrapar el balón con el punto correcto del brazo de forma sistemática, puede repetir el ejercicio descrito anteriormente pero esta vez haciendo que el atleta golpee de vuelta el balón hacia el entrenador en lugar de atraparlo.

Ejercicio del zig-zag

Descripción

El propósito de este ejercicio es enseñar el control exacto del balón a atletas principiantes mientras cambian la dirección del balón animándoles a que den los tres golpes en la competición.

Los atletas (A) hacen dos filas separadas por unos 3 -4 metros (10 -13 pies) mirándose y ambas filas en el mismo lado de la red. El ejercicio comienza cuando el entrenador lanza el balón al atleta en la posición A1 y este se lo pasa al atleta en la posición A2, quien pasa el balón al atleta en la posición A3 y así sucesivamente hasta que el balón llegue hasta el último atleta, quien al recibir el balón, lo pasa en la dirección contraria. El ejercicio sigue mientras los atletas sean capaces de mantener el balón en el aire usando una buena técnica. Puede hacerse con tantos atletas como se quiera siempre y cuando el espacio lo permita.





Variaciones

El ejercicio puede hacerse más difícil variando la distancia entre los atletas; cuanto más lejos estén los unos de los otros, más difícil será el ejercicio.



Colocación con manos

El atleta tiene que estar mirando al objetivo de la colocación (no al origen del pase) de pie con los pies separados a la altura de los hombros, pie izquierdo ligeramente avanzado con respecto al pie derecho (independientemente de que se sea diestro o zurdo), manos ligeramente levantadas por delante de la frente como si estuviéramos "anidando" el balón, pulgares apuntando a la frente y el resto de los dedos hacia el techo.

El colocador tiene que esperar a que el balón toque ambas manos a la vez. Entonces el colocador cambia la dirección del balón hacia el objetivo empujando ambos brazos hacia el objetivo, finalizando el movimiento con los brazos totalmente extendidos y los dedos apuntando al balón mientras este dibuja un arco o parábola hacia el objetivo.



Apuntes para la enseñanza

La colocación con las manos es la destreza que resulta más difícil de llegar a hacer bien para cualquier jugador de voleibol. Requiere una considerable coordinación entre manos y ojos así como un movimiento rápido de pies para situarse debajo del balón en la competición. La calidad de la colocación determina directamente la efectividad de los rematadores de un equipo.

Muchos equipos pueden identificar colocadores potenciales y hacerles entrenar casi exclusivamente para desarrollar las destrezas necesarias para dirigir la ofensa. Un buen colocador debe ser aquel atleta que tenga más movilidad y sea más atlético. Los colocadores pueden practicar las destrezas particulares de su posición separados o junto con el equipo.



Progresión de la destreza de la colocación con manos

Su atleta puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Crear una posición de manos arriba consistente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demostrar una postura estable con pie avanzado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demostrar una postura atlética correcta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demostrar un acompañamiento del golpe con la extensión de todo el brazo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colocar un balón que se le lanza directo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colocar un balón que se le lanza a 1 metro (3 pies) de distancia de su posición.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colocar el pase que le llega al rematador.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colocar hacia atrás un balón que se le lanza directo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colocar hacia atrás un balón que se le lanza a 1 metro (3 pies) de distancia de su posición.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colocar atrás el pase que le llega para el rematador.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tabla de fallos y correcciones de la colocación con manos

Error	Corrección	Ejercicio de referencia
Golpea el balón con la dos manos en lugar de controlar el contacto.	Hacer que el atleta practique atrapar el balón y luego lanzarlo para desarrollar la sincronización de contactar el balón.	Ejercicio del látigo
Contacta o golpea el balón dos veces.	Hacer que levante las manos lo antes posible en la posición correcta mirando al objetivo.	Ejercicio del látigo
El pase de colocación no es consistente (demasiado lejos de la red, demasiado cerca, etc.).	Mirar hacia el objetivo en lugar de mirar hacia el origen del pase.	Ejercicio de alcanzar



Ejercicios de colocación con manos

Ejercicio del látigo

Descripción

En este ejercicio, el atleta se coloca de pie en la posición correcta para dar un pase de colocación mirando hacia el entrenador a 1 metro de distancia. El entrenador lanza el balón a las manos del atleta quien dará un golpe de "látigo" al balón tan rápido como sea posible enviándoselo de nuevo al entrenador en línea recta. El entrenador coloca las manos delante de la cara a modo de objetivo donde el atleta debe apuntar. Conforme el atleta vaya ganando confianza, el entrenador puede colocar las manos por encima de la cabeza para que el atleta comience a hacer colocación en parábola o arco en lugar de que recorra una trayectoria recta.

El propósito de este ejercicio es permitir al atleta que practique: (1) colocar las manos arriba correctamente antes, (2) esperar al contacto del balón con las manos antes de colocarlo y (3) dar un latigazo al balón en lugar de simplemente golpearlo con las manos.



Variaciones

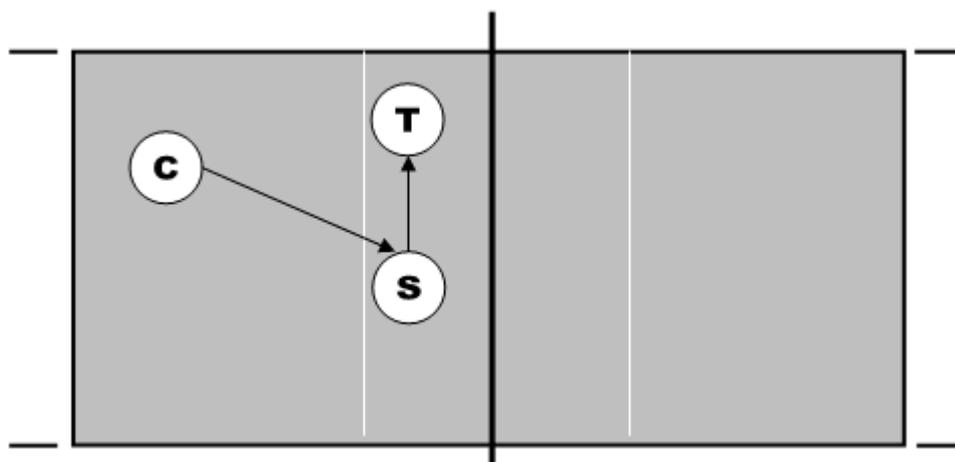
Conforme el atleta vaya ganando confianza, el entrenador puede aumentar la altura del lanzamiento, hacer el lanzamiento desde una diagonal en lugar de que vaya directo enfrente o incluso dar un toque con efecto al balón.

Ejercicio de alcanzar

Descripción

En este ejercicio, el colocador (S) comienza en la posición delantera derecha. El entrenador (C) comienza el ejercicio lanzando el balón al colocador que colocará el balón con un pase de dedos hacia un objetivo fijo (T).

Este ejercicio se centra en la acción del colocador a la hora de mover los pies hacia el balón tan rápido como sea posible para que le dé tiempo a parar, mirar al objetivo, colocar las manos y el cuerpo en la posición correcta y entregar el balón con precisión. Los lanzamientos del entrenador deben corresponder al nivel de habilidad del colocador que está ejecutando el ejercicio; lanzamientos bajos y fáciles para que un colocador principiante gane confianza y pases altos con efecto alejados de la red para colocadores con más experiencia.





Variaciones

El valor de este ejercicio es que el entrenador puede reproducir situaciones específicas del juego variando el lugar adonde lanza el balón (lejos del colocador; de ahí el nombre del ejercicio), la altura y el tipo de efecto. La posición inicial del colocador así como la del entrenador pueden variar para que el ejercicio le resulte más desafiante al colocador. El ejercicio también puede incluir colocaciones de espaldas periódicas, aumentando así la dificultad.

Pese a que con una red es la mejor forma de practicar el ejercicio (se parece más al juego) este ejercicio también puede practicarse contra una pared. La variación ha sido introducida para que el asistente del entrenador y el colocador (S) practiquen las destrezas en un lado del gimnasio, mientras que el resto del equipo está usando la cancha para trabajar el desarrollo de otra destreza.





Ataque/remate

Ataque de pie

El atleta debe permanecer de pie mirando hacia la dirección que se pretende que vaya el balón (con más frecuencia hacia la diagonal de la colocación) con los pies ligeramente separados según el ancho de los hombros. El pie contrario a la mano dominante debe estar ligeramente adelantado (pie izquierdo por delante para atletas diestros) con el peso del cuerpo básicamente sobre el pie trasero. El brazo dominante del atleta se lleva por encima del hombro con el codo apuntando hacia atrás y a la altura de la oreja; la mano apuntando hacia delante (pulgar a la oreja). El brazo libre debe apuntar hacia la dirección que se quiere enviar el balón.



Una vez el atleta esté preparado para golpear, el brazo libre empieza a caer mientras el brazo dominante alcanza la altura del balón. El peso del atleta se transfiere del pie trasero al pie delantero y el brazo se mueve a través del balón, con giro de muñeca para dar efecto al balón.



Ataque con salto



La mecánica es la misma que el ataque de pie sólo que añadiendo el salto. El atleta tiene que estar un poco por detrás del punto donde irá el pase de colocación. Dará una carrera de 3 o 4 pasos hacia el balón donde los 2 últimos pasos serán parte del salto. El segundo paso hacia el último es el más largo. El último paso acerca los pies (paso-juntar). Un impulso fuerte de los brazos hacia arriba ayuda a conseguir más altura. El atleta debe dar el último paso sobre el pie contrario al brazo dominante (pie izquierdo para atletas diestros).



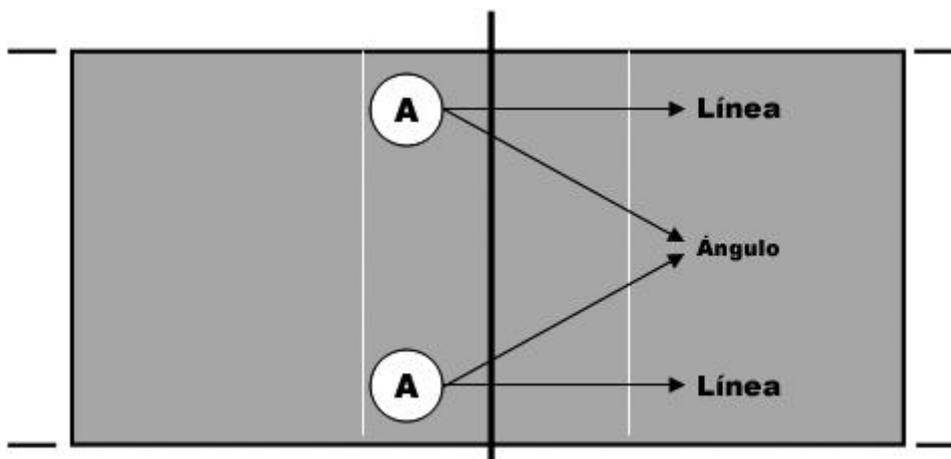
Apuntes para la enseñanza

La técnica del ataque con un pase de dedos es muy similar a la de lanzar cualquier pelota por encima de los hombros; una pelota de softball, de tenis, etc. El usar analogías físicas para enseñar la técnica del golpe de voleibol puede ayudar a que los atletas lo entiendan mejor.

En el nivel de habilidad más bajo, los atletas a menudo no tienen la suficiente fuerza en el brazo o la coordinación necesarias para atacar el balón con un brazo mientras están en el aire. Estos atletas pueden hacerlo bien juntando las manos y golpeando el balón con la parte inferior de los puños manteniendo los dos brazos juntos por encima de la cabeza con los pies en el piso.

La mayoría de los atletas de Olimpiadas Especiales (en todos los niveles de habilidad) no puede saltar más alto que la red para rematar el balón hacia abajo. Los ejercicios que se centran en que los atletas golpeen hacia arriba son más apropiados para ellos que los de golpear hacia abajo. Llegar alto, el giro de muñeca y el practicar la precisión del tiro en la cancha contraria les permitirá ser unos buenos atacantes sin importar su altura o la habilidad para saltar.

Las dos direcciones básicas del golpe son “línea” y “ángulo o diagonal”. En el siguiente diagrama, los atacantes (A) pueden elegir enviar el balón por encima de la red en una de las dos direcciones básicas. La dirección más sencilla para principiantes es aprender la diagonal ya que es donde hay más espacio de cancha donde mandar el balón. Conforme los atletas vayan ganando confianza con su técnica de golpe, se les puede animar a atacar el balón hacia diferentes zonas de la cancha contraria con anotaciones verbales por parte del entrenador o colocador.







Progresión de la destreza de ataque/remate

Su atleta puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Demostrar la posición correcta del brazo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demostrar el movimiento de brazo extendido con acompañamiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De pie, rematar el balón por encima de la red al lanzarle o colocarle el balón	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De pie rematar el balón por encima de la red usando una carrera de aproximación corta al lanzarle o colocarle el balón	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Golpear el balón con precisión hacia un lugar designado de la cancha al lanzarle o colocarle el balón	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Golpear con precisión varios balones que le lanzan o colocan a diferentes alturas estando de pie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Encontrar el momento adecuado para saltar a rematar el balón por encima de la red usando una carrera corta hacia el balón que le lanzan o colocan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Encontrar el momento adecuado para saltar y golpear con precisión un balón que le lanzan o colocan enviándolo hacia un lugar designado de la cancha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Encontrar el momento adecuado para saltar y golpear con precisión el balón que le lanzan o colocan a diferentes alturas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tabla de fallos y correcciones del ataque/remate

Error	Corrección	Ejercicio de referencia
Carrera desincronizada sistemáticamente (corre antes de tiempo o no llega a tiempo).	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar el esperar hasta que el entrenador/colocador dé una orden verbal para empezar la carrera (después de que se haya colocado o lanzado el balón). • Ajustar la distancia a la red de la posición del atleta donde espera antes de iniciar la carrera (más alejada si el atleta se pasa de largo o más cercana si el atleta no llega a tiempo). 	Ejercicio de práctica de objetivo
El golpeo va directo a la red sistemáticamente.	<p>Puede que el atleta esté golpeando el balón más fuerte que el nivel en el que tiene la capacidad de tener una buena precisión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si se golpea desde el piso, apuntar a un punto ligeramente por encima de la red. • Si se golpea en el aire, dejar de intentar golpear recto hacia abajo para centrarse en golpear el balón con un 50% de fuerza con una pronación de la muñeca que envíe el balón hacia arriba y por encima de la red con efecto. 	Ejercicio de práctica de objetivo
El balón va más allá de la línea de fondo (demasiado largo).	El atleta está golpeando el balón demasiado fuerte y necesita hacerlo a un 50% de su fuerza con pronación de la muñeca para enviar el balón hacia arriba y por encima de la red con efecto.	Ejercicio de práctica de objetivo
El atleta no tiene fuerza suficiente en la muñeca o mano para colocar el balón por encima de la red.	El atleta puede golpear el balón con las dos manos juntas (pase de antebrazo reverso, <i>tomahawk</i> o pirámide, con la parte inferior de los puños).	Ejercicio de práctica de objetivo

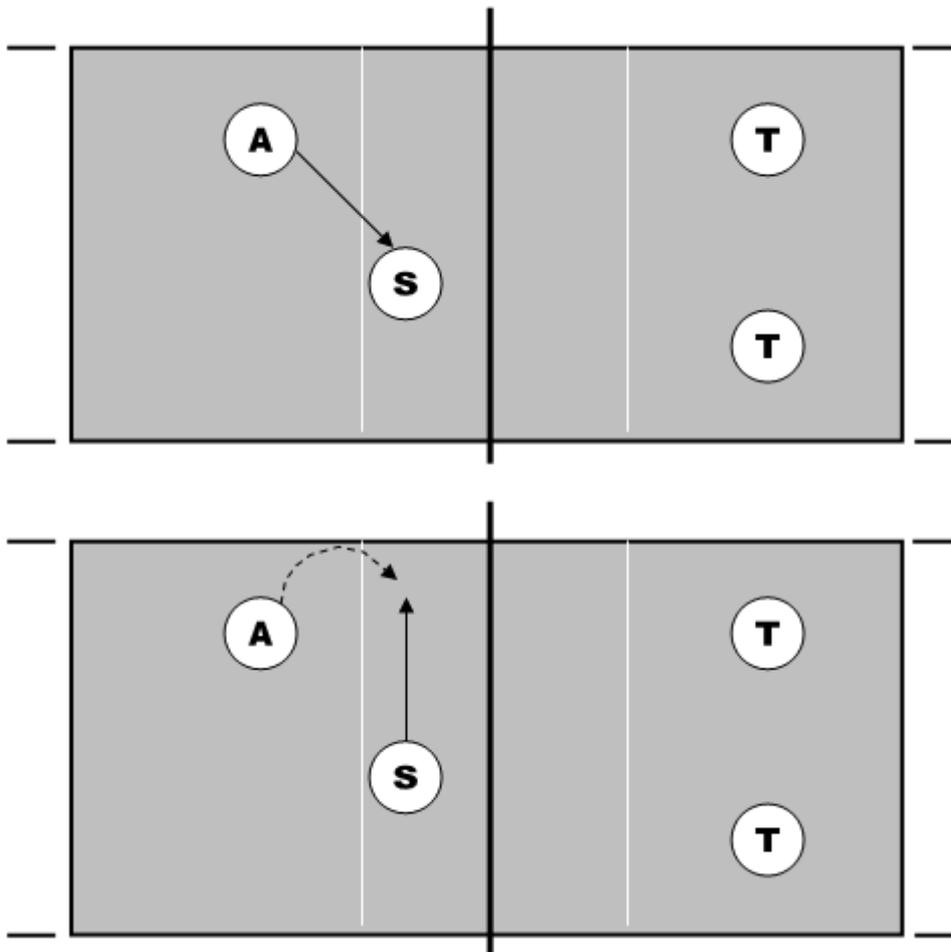


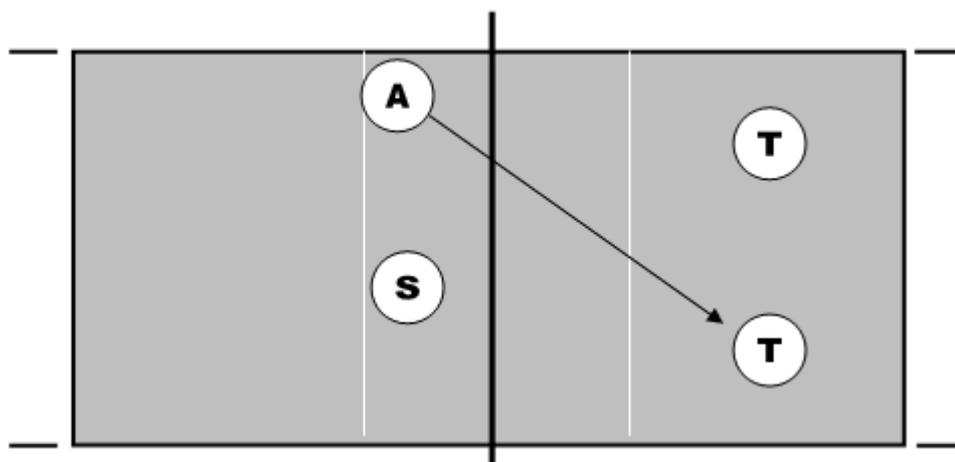
Ejercicios de ataque/remate

Ejercicio de práctica de objetivo

Descripción

Un entrenador o un colocador (S) se sitúa en el mismo lado de la red que el atacante o rematador (A). El atacante comienza el ejercicio lanzando el balón al colocador, este coloca el balón hacia fuera para que el atacante se aproxime y lo golpee. El atacante apunta a uno de los objetivos (T) situado al otro lado de la red.





Variaciones

Este ejercicio puede hacerse de forma que el rematador ataque el balón desde el piso o en el aire, cerca de la red o a 3 o 4 metros de ella, con un pase de colocación alto o bajo. Para niveles bajos de habilidad, se le puede indicar verbalmente al rematador qué tipo de colocación va a recibir antes de que empiece el ejercicio (“este quedará alejado de la red”); para niveles más altos el rematador tendrá que ajustar su carrera sin recibir ningún apunte verbal.

El ejercicio debe hacerse desde el lado derecho alterando los ángulos.







Bloqueo

Bloquear es una destreza avanzada que requiere altura física, habilidad para el salto y capacidad para valorar el momento oportuno de saltar frente al atacante. Mientras la mayoría de los atletas de Olimpiadas Especiales no intentará bloquear (ni debería intentarlo), los que sean capaces de hacerlo pueden cambiar la dinámica del juego con un buen bloqueo.

El atleta debe permanecer de pie mirando a la red, aproximadamente a 15 o 20 centímetros (6-8 pulgadas) con los pies en paralelo y algo más juntos que la anchura de los hombros, las manos próximas al pecho con las palmas mirando hacia la red. El atleta se flexiona pronunciadamente desde las rodillas y se impulsa recto hacia arriba, llegando con ambas manos tan lejos como le sea posible. El atleta debe intentar llegar más arriba de la red, con ambos brazos rectos tan estirados como pueda sin tocar la red.

El bloqueador externo se coloca en línea con el hombro interno del atacante en el punto en el que este hará el movimiento para golpear el balón. Un bloqueador del lado derecho de la cancha pondrá el brazo derecho sobre el balón. Un bloqueador del lado izquierdo de la cancha pondrá el brazo izquierdo. Esto le dará una mejor oportunidad de bloquear un ataque diagonal o cruzado.



Apuntes para la enseñanza

Un problema común es los atletas que confunden bloquear en un set ajustado con la oportunidad de llegar y atacar el balón antes de que el oponente pueda atacarlo. Esto resulta normalmente en una infracción de red en el bloqueador.

El atleta puede ir a su derecha o izquierda si es necesario para bloquear el balón, pero esto debe hacerse llegando con ambos brazos y no saltando en lateral. El salto lateral crea unas caídas malas y aumenta las posibilidades de lesionarse o colisionar con otros miembros del equipo. El bloqueador debe saltar recto hacia arriba y hacia abajo, siempre cayendo a la vez sobre ambos pies, justo en el punto desde donde saltó.



El atleta debe centrarse en alcanzar un punto concreto por encima de la red, en lugar de agitar bruscamente los brazos esperando hacer contacto. El propósito principal del bloqueo es quitar una porción específica de la cancha y forzar al atacante a golpear el balón bien hacia el bloqueo, bien hacia los brazos de los defensas que cubren el resto de la cancha. Los bloqueadores deciden cubrir la “línea” o la “diagonal” antes de saltar y el resto del equipo se organiza para cubrir el resto de la cancha como defensas.



Progresión de la destreza de bloqueo

Su atleta puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Demostrar la postura correcta de bloqueo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demostrar la técnica correcta de salto mientras llega tan alto como le sea posible	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demostrar la posición correcta de los brazos por encima de la red	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posicionarse enfrente de la carrera del rematador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coordinar el salto correctamente respecto al ataque del rematador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demostrar la técnica correcta de caída	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tabla de fallos y correcciones del bloqueo

Error	Corrección	Ejercicio de referencia
No se sincroniza el momento del salto.	Esperar a que el rematador tenga los pies en el aire y entonces saltar.	Ejercicio de lugar correcto, momento correcto.
Se salta hacia los laterales para bloquear en lugar de hacia arriba y abajo.	Hacer que el atleta practique mover los pies más pronto; cayendo exactamente en el punto desde donde han saltado. Sin desplazarse en el salto.	Ejercicio de lugar correcto, momento correcto.
No se alcanza suficiente altura en el salto.	Quizá el atleta se flexione desde la cintura en lugar de desde la rodillas.	Ejercicio de arriba y atrás
Se toca sistemáticamente la red al saltar hacia arriba.	Minimizar el movimiento del brazo hasta que el atleta tenga los pies en el aire.	Ejercicio de arriba y atrás
Se toca sistemáticamente la red al bajar.	Centrarse saltar llegando por arriba de la red y luego tirar las manos hacia detrás por encima de la cabeza, en lugar de dejarlas caer por delante (debe caer con las manos en alto).	Ejercicio de arriba y atrás

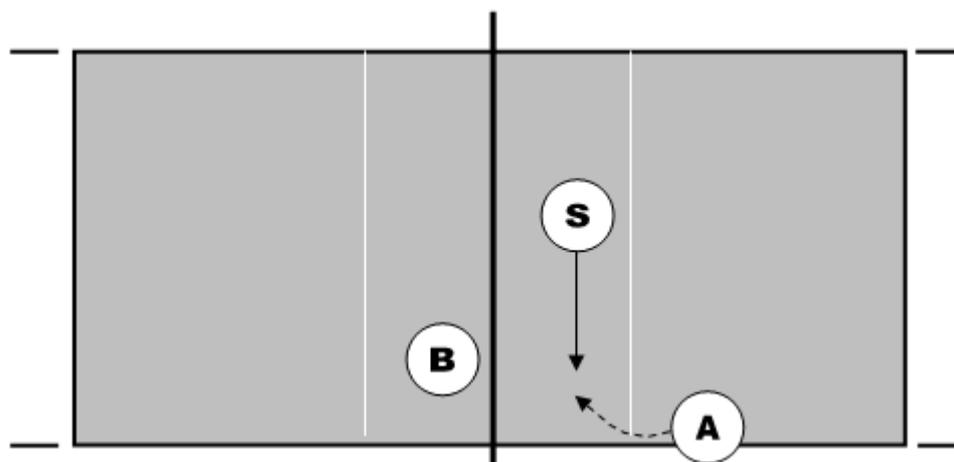


Ejercicios de bloqueo

Ejercicio de lugar correcto, momento correcto

Descripción

Un entrenador o colocador (S) se sitúa en el lado contrario de la red con respecto al bloqueador (B) e inicia el ejercicio lanzando el balón con precisión hacia un punto fijo donde un atacante/rematador (A) **golpeará en diagonal o ángulo**. El bloqueador practica la sincronización del salto de bloqueo con respecto al salto del atacante.



Variaciones

Una vez el bloqueador sea capaz de coordinar el momento del bloqueo, el entrenador/colocador puede variar el lugar donde lanza el balón: hacia los laterales, cerca en el medio, más bajo, más alto, etc. Esto obliga al bloqueador a mover los pies en una nueva posición y seguir coordinando su salto con el del golpeador.

El bloqueador mueve los pies con un paso rápido deslizándose izquierda-derecha o derecha-izquierda (movimiento de 2 pasos) si necesita moverse 1 metro o menos. Si el bloqueador necesita moverse más de 1 metro, se gira y avanza rápidamente hacia el lugar correcto y salta recto arriba y abajo, esto se llama cruce de 3 pasos.

Ejercicio de arriba y atrás

Descripción

Un entrenador se sitúa de pie a un lado de la red sosteniendo el balón a 5 centímetros (2 pulgadas) por encima de la red con la mitad del balón a un lado de la red y la otra mitad al otro. El atleta adopta la posición de bloqueo correcta en el lado contrario a donde está el entrenador. En cuanto el entrenador da la señal (una palmada al balón), el atleta salta hacia arriba, coloca las manos alrededor del balón sin tocar la red y cae bien sosteniendo el balón.

Variaciones

Este ejercicio puede modificarse para desafiar al atleta según su habilidad física. Levantando el balón un poco más por encima de la red, más alto y hacia el campo contrario y/o hacia la izquierda o derecha del atleta; todos son modos excelentes para desafiar a los jugadores más atléticos.



Relajación

La relajación es tan importante como el calentamiento; sin embargo, a veces no se le presta atención. El parar una actividad física de forma brusca puede provocar acumulación de sangre y ralentizar la expulsión de sustancias de desecho en el organismo del atleta. También puede provocar calambres, dolores y otro tipo de problemas a los atletas de Olimpiadas Especiales. La relajación reduce la temperatura corporal y el ritmo cardíaco de forma gradual y acelera el proceso de recuperación antes de la próxima sesión de entrenamiento o experiencia de competición. La relajación es también un buen momento para que el entrenador y el atleta hablen sobre la sesión o competición. Fíjese que la relajación también es apropiada para los estiramientos. Los músculos están calientes y receptivos a los movimientos de estiramiento.

Actividad	Propósito	Tiempo (mínimo)
Trote aeróbico suave	Baja la temperatura del cuerpo Disminuye gradualmente el ritmo cardíaco	2 minutos
Estiramiento	Elimina sustancias de desecho de los músculos	5 minutos



Modelo de sesión de entrenamiento

Equipo principiante

Calentamiento (10-15 minutos)

- ◆ Carrera suave: 3 minutos alrededor de la cancha
- ◆ Estiramiento: pecho, hombros y brazos, isquiotibiales, cuádriceps, ingles y gemelos
- ◆ Calentamiento de equipo: pimienta, colocación y remate, pase y servicio para calentar el cuerpo

Trabajo específico de destrezas (45 minutos)

Introducción al pase

- ◆ Después de que el entrenador haya demostrado la forma correcta, los atletas practican adoptando la plataforma correcta de pase sin el balón.
- ◆ Los atletas forman dos filas encaradas a 2 metros de distancia (6 pies) y practican pasarse el balón entre ellos.

Introducción al saque

- ◆ Demostrar el servicio por abajo.
- ◆ Los atletas forman dos filas encaradas a 2 metros de distancia al mismo lado de la red y practican el saque hacia el compañero, fijándose en la mecánica correcta, en lugar de en la distancia o la altura.
- ◆ Una vez los atletas tengan más confianza, se colocan deparados por la red.

Introducción al remate

- ◆ Demostrar la técnica del remate
- ◆ Los atletas forman dos filas encaradas a 2 metros de distancia y practican golpear el balón por encima de la red. El balón viene del entrenador que está situado a 1 metro (3 pies) del atleta y lanza un balón fácil a los atletas.

Concepto de equipo (15 minutos)

- ◆ Practicar las posiciones con 6 jugadores en la cancha.
- ◆ Explicar la rotación estándar (en sentido de las varillas del reloj) y cómo se hacen las sustituciones.
- ◆ Comentar las responsabilidades de defensa y ataque de cada posición (quién pasa, quién coloca, quién remata, etc.).

Relajación (10 minutos)

- ◆ Reunir al equipo para los estiramientos de relajación.



- ◆ El entrenador hace un comentario positivo sobre cada uno de los atletas dentro de un "círculo de campeones".

Equipo intermedio

Calentamiento (10-15 minutos)

- ◆ Carrera suave: 5 minutos alrededor de la cancha
- ◆ Estiramiento: pecho, hombros y brazos, isquiotibiales, cuádriceps, ingles y gemelos
- ◆ Calentamiento de equipo: pimienta, colocación y remate, pase y servicio para calentar el cuerpo

Trabajo específico de destrezas (15 minutos)

Ejercicio multidestrezas

- ◆ Centrarse en pasar el balón con precisión al colocador.

Concepto de equipo (15 minutos)

Recepción del saque

- ◆ Distribuir el equipo para recibir saques y practicar el pasar el saque al colocador.
- ◆ El entrenador o su asistente dirige el ejercicio llevando el saque a todos los puntos de la cancha, consiguiendo que el equipo practique las destrezas del pase y la comunicación entre ellos.
- ◆ Por cada pase que se pueda colocar, el equipo recibe un punto; el ejercicio puede finalizar cuando se alcance un cierto número de pases para colocar o cuando se produzcan de forma consecutiva.

Derbi (30 minutos)

Dividir el equipo en dos grupos iguales de seis y jugar usando las reglas de la competición.

- ◆ Lo ideal es un partido de seis contra seis. Los entrenadores, voluntarios o familiares pueden jugar también para formar el equipo.
- ◆ Siempre que sea posible, se tendrá un árbitro que usará el silbato y señales con las manos para acostumbrar al equipo a lo que ocurre en la competición.

Relajación (10 minutos)

- ◆ Reunir al equipo para los estiramientos de relajación.
- ◆ El entrenador hace un comentario positivo sobre cada uno de los atletas dentro de un "círculo de campeones".



Equipo avanzado

Calentamiento (10-15 minutos)

- ◆ Carrera suave: 5 minutos alrededor de la cancha con rotaciones de brazos
- ◆ Estiramiento: pecho, hombros y brazos, isquiotibiales, cuádriceps, ingles y gemelos
- ◆ Calentamiento de equipo: pimienta, colocación y remate, pase y servicio para calentar el cuerpo

Trabajo específico de destrezas (15 minutos)

Ejercicio multidestrezas

- ◆ Centrarse en pasar el balón con precisión al colocador.

Concepto de equipo (15 minutos)

Marcar en transición

- ◆ Distribuir el equipo para recibir el saque.
- ◆ El entrenador o su asistente debe dirigir el ejercicio sirviendo; el equipo ejecuta el pase, coloca y remata el balón por encima de la red.
- ◆ Tan pronto como el balón despeje la red (y antes de que el equipo esté preparado), el entrenador lanza un segundo balón en la cancha, forzando al equipo a arreglárselas para luchar y jugar la defensa con rapidez.
- ◆ Si el equipo consigue pasar, colocar y atacar el segundo balón por encima de la red durante la transición, se le dará un punto.
- ◆ Si el equipo usa menos de 3 golpes o falla al devolver algún balón por encima de la red, no consigue ningún punto y el ejercicio comienza de nuevo.
- ◆ El ejercicio termina cuando un equipo haya logrado cinco puntos.

Derbi (30 minutos)

Dividir el equipo en dos grupos iguales de seis y jugar usando las reglas de la competición.

- ◆ Lo ideal sería jugar seis contra seis; sin embargo, para jugadores avanzados, esta actividad puede hacerse con cuatro contra cuatro, tres contra tres o incluso dos contra dos.
- ◆ Siempre que sea posible, se tendrá un árbitro que usará el silbato y señales con las manos para acostumbrar al equipo a lo que ocurre en la competición.

Relajación (10 minutos)

- ◆ Reunir al equipo para los estiramientos de relajación.
- ◆ El entrenador hace un comentario positivo sobre cada uno de los atletas dentro de un "círculo de campeones".



Modificaciones

En la competición, es importante que las reglas no cambien para adaptarse a las necesidades especiales de los atletas o incluso a sus preferencias. Sin embargo, hay un cierto número de modificaciones a las reglas de voleibol aprobadas para acomodar las necesidades de los atletas de Olimpiadas Especiales. Los entrenadores pueden modificar los ejercicios de entrenamiento, su forma de entrenar o incluso el equipamiento deportivo para ayudar a los atletas a que alcancen el éxito siempre y cuando las modificaciones estén en consonancia con las directrices estipuladas en las **Reglas de Voleibol de Olimpiadas Especiales**.

Para los atletas de bajo nivel de habilidad, existen dos alternativas aprobadas en competiciones autorizadas: competición modificada y competición de destrezas individuales. En las **Reglas de Voleibol de Olimpiadas Especiales** aparecen detalladas.

Adaptación de las necesidades especiales del atleta

Algunos atletas de Olimpiadas Especiales tienen un uso limitado de un brazo creándoles dificultades en el servicio, el pase y la colocación. Con la práctica, el atleta puede llegar a aprender a pasar y servir con una mano. Este atleta puede que tenga problemas para jugar en las posiciones traseras donde el pase es la función principal. En los programas que ofrecen la regla del jugador libero, el atleta puede ser reemplazado un número ilimitado de veces por un especialista en la línea trasera permitiendo así que el jugador con un uso limitado de un brazo juegue sólo en las posiciones delanteras.



Algunos atletas tienen problemas auditivos que pueden solventarse recordando a todos los miembros, que todas las señales arbitrales incluyen un silbato además de gestos con las manos. Si se usan los mismos gestos en las prácticas, al final los atletas aprenderán a prestar atención de forma visual.

Modificación de su método de comunicación

Cada atleta requiere un sistema de comunicación. Por ejemplo, algunos atletas aprenden y responden mejor a demostraciones del ejercicio, mientras que otros requieren una mayor comunicación verbal. Algunos atletas requieren la combinación de las dos: ver, escuchar e incluso leer una descripción del ejercicio o destreza antes de ser capaces de dominarla.



Entrenamiento cruzado en voleibol

El entrenamiento cruzado es un término moderno que hace referencia a la práctica de nuevas destrezas además de las destrezas directamente relacionadas con el desempeño de una acción en concreto. El entrenamiento cruzado surgió como resultado de la rehabilitación de lesiones y ahora también se usa para prevenirlas.

El ejercicio específico tiene un valor y una aplicación limitados. Una razón por la que hacer un “entrenamiento cruzado” es evitar lesiones y mantener el equilibrio muscular durante un periodo de entrenamiento deportivo intenso. Una de las claves del éxito en el deporte es mantenerse sano y entrenar a largo plazo. El entrenamiento cruzado permite a los atletas hacer unos ejercicios específicos para un evento con mayor entusiasmo e intensidad o con menos riesgo de lesión.

El baloncesto, el tenis y la natación son deportes de Olimpiadas Especiales que pueden ofrecer excelentes oportunidades de entrenamiento cruzado, si están disponibles. El baloncesto refuerza la destreza del salto, el tenis enseña el buen movimiento de los pies y la percepción de profundidad y la natación fortalece las articulaciones del hombro y mejora la condición cardiovascular general.

Mientras que las competiciones de voleibol de Olimpiadas Especiales autorizadas se definen comúnmente como competiciones de interior y seis contra seis, existe un valor considerable en animar a los atletas a jugar en diferentes superficies con equipos de menos miembros. El practicar el deporte en césped o arena permite a los jugadores jugar una defensa más agresiva mientras que se disminuye el riesgo de lesión al lanzarse en plancha o rodar. Participar en partidos de cuatro contra cuatro, tres contra tres o incluso de dos contra dos, obliga a los atletas a cubrir más espacio de la cancha y a aplicar todas las destrezas en cada punto, acelerando así el progreso de las destrezas.

OBSERVACIÓN: como siempre, los entrenadores deben tener en cuenta las habilidades físicas y las limitaciones de sus atletas al practicar variaciones del deporte.



Special Olympics

Voleibol de Olimpiadas Especiales

Reglas, protocolo y etiqueta del voleibol



Tabla de Contenidos

Enseñanza de las Reglas de Voleibol	94
Reglas de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales (Unified Sports®)	97
Procedimientos de protesta	98
Protocolo y etiqueta del voleibol	99
Deportividad	100
Glosario de voleibol	102



Enseñanza de las Reglas de Voleibol

El mejor momento para enseñar las reglas de voleibol es durante la práctica. Por ejemplo, durante un partido de entrenamiento, un jugador toca la red, este sería un buen momento para parar el juego y explicar porqué no se puede tocar la red mientras se está intentando jugar el balón. Como programa deportivo internacional, Olimpiadas Especiales ha adoptado y modificado las Reglas de la Federación Internacional de Voleibol (FIVB). Consultar las **Reglas de Deportes Oficiales de Olimpiadas Especiales** para ver el listado completo de reglas de voleibol tal y como han sido aprobadas y modificadas por Special Olympics Inc. Como entrenador, es su responsabilidad conocer y entender las reglas del juego y enseñárselas a sus jugadores y a los otros entrenadores. Para ayudarle en esta responsabilidad, a continuación se listan unas reglas concretas que rigen el deporte del voleibol.

Ocasionalmente, la situación se produciría cuando un equipo debidamente registrado con un mínimo de seis jugadores en la lista de inscripción no puede poner en juego a seis jugadores durante cualquier momento de la competición a causa de alguna lesión u otro tipo de problema. Por debajo del nivel nacional, el Director de la Competición **puede** permitir que el equipo continúe jugando por voluntad propia siempre y cuando el equipo no reciba una ventaja competitiva. Los equipos de Special Olympics Unified Sports® nunca tendrán más compañeros que atletas en la cancha al mismo tiempo.

Cancha

Se recomienda que se use una cancha con las dimensiones reglamentarias. Sin embargo, la modificación de Olimpiadas Especiales permite que la línea de servicio se acerque a la red pero no más cerca de 4,5 metros. Si no se dispone de una cancha de dimensiones reglamentarias (18 metros por 9 metros, rodeada por una zona libre de un mínimo de 3 metros de ancho por todos los lados) se pueden hacer las modificaciones pertinentes para que el juego resulte seguro. En las Competiciones de Equipo Modificadas, la cancha puede reducirse hasta 7,62 metros (25 pies) de ancho y 15,24 metros (50 pies) de largo. La altura de la red debe ser:

- ◆ Competición masculina y mixta: 2,43 metros (7 pies 11 5/8 pulgadas)
- ◆ Competición femenina: 2,24 metros (7 pies 4 1/8 pulgadas)
- ◆ Competición de Deportes Unificados: 2,43 metros (7 pies 11 5/8 pulgadas) para masculina y mixta, y 2,24 metros (7 pies 4 1/8 pulgadas) para femenina.

Cuerpo arbitral

En la competición, los equipos puede que tengan que proporcionar árbitros para ocupar los siguientes cargos.

Primer árbitro (R1)

El primer árbitro se encarga del partido y tiene la última palabra en todos los asuntos. El R1 se sitúa en una plataforma enfrente del apuntador y toma todas las decisiones relacionadas con al manejo del balón, recepciones, lanzamientos, etc. El árbitro comunica las decisiones con un silbato y señales con las manos. Estas señales pueden consultarse en el Reglamento de la Federación Internacional de Voleibol. Todas las decisiones del R1 son finales.

Segundo árbitro (R2)

El segundo árbitro está en el piso, enfrente del R1 y cerca de los banquillos de los equipos y del anotador. El R2 es el responsable principal del control de la red, vigilando las posibles infracciones. El R2 también puede ayudar al R1 en las llamadas referentes al manejo del balón dándole alguna señal discreta si el R1 no ha podido ver la jugada. El R2 no hará sonar el silbato en este caso, pero debe asistir al R1 cuando así se le solicite. El R2 es responsable de controlar al anotador y de administrar todas las solicitudes de sustitución.

Anotador

El anotador es el responsable de seguir el puntaje según las reglas del juego y de otras tareas que se le hayan autorizado. También es su responsabilidad asegurarse de que el panel de puntaje visual es correcto.



Anotador asistente

Para los programas que usen el jugador Libero, se necesitará una autoridad deportiva más para hacer un seguimiento de los reemplazos del jugador líbero.

Jueces de línea (LJ)

Los jueces de línea son una parte importante del cuerpo arbitral. Están de pie en las esquinas izquierdas (detrás de la posición del zaguero izquierdo) de la cancha y ayudan al R1 a la hora de pitar el balón dentro, el balón fuera y los toques tal y como instruye el R1.

SOOPA

El Programa de Cuerpo Arbitral para Atletas de Olimpiadas Especiales ha sido diseñado para asistir en el desarrollo de atletas de Olimpiadas Especiales a la hora de ser entrenados en las destrezas necesarias para oficiar a diferentes niveles de responsabilidad según el nivel de habilidad del atleta. En voleibol, la filial local de Olimpiadas Especiales tiene que cooperar con la filial del Organismo Competente Nacional para animar a un miembro de SOOPA a conseguir su certificación al través del Organismo Competente Nacional.

Reunión previa al partido

Durante la reunión previa al partido, el R1 se encontrará con los representantes de cada equipo para:

1. Clarificar los procedimientos de calentamiento.
2. Explicar las reglas del evento/torneo/partido y las reglas de las instalaciones.
3. Determinar qué equipo tiene el servicio primero y desde qué lado sacará.

Principio del partido

Cuando esté preparado, el R1 ordenará a los jugadores que se dispongan en la línea de fondo. A la señal del R1, los jugadores se moverán hacia el terreno de juego y se posicionarán según la rotación correcta mientras el R2 verifica su posición en la cancha.

Principio de set

Cuando todos los jugadores hayan ocupado sus posiciones y ambos equipos estén preparados para jugar, el R1 dará la señal para que se efectúe el saque. Esta señal se hará mediante un silbato y con un movimiento de brazos. Consultar el reglamento de la Federación Internacional de Voleibol para conocer las señales que usan los dos árbitros.

Rotación de servicio

Cuando el equipo receptor haya ganado el derecho a servir, los jugadores rotan en la dirección de las varillas del reloj. Hay dos excepciones:

1. En Deportes Unificados Voleibol, cuando el equipo que tiene el servicio ha conseguido 3 puntos de forma consecutiva, se debe hacer la rotación en sentido de las varillas del reloj y siguen teniendo el servicio. El equipo receptor NO rotará.
2. En la Competición de Equipo Modificada de voleibol, se usa la regla de servicio de tres o cinco puntos. Una vez un jugador haya marcado tres o cinco puntos, habrá una pérdida automática de posesión haciendo que el oponente consiga el servicio sin anotarse ningún punto.

Balón dentro/fuera



Un balón que cae dentro de la cancha o sobre cualquier parte de la línea se considera bueno. Un balón que cae fuera de la cancha o completamente por fuera de la línea se considera fuera.

Método de puntaje

El voleibol se juega usando al método de puntaje de acción-punto. Cada vez que se pone un balón en juego, se consigue un punto. La excepción es cuando el árbitro ordena una repetición (una balón de otra cancha entra en la cancha, etc.). No hay que estar en posesión del servicio para anotar un punto.

Time out o tiempo muerto

Cada equipo puede pedir 2 tiempos muertos por set, de 30 segundos de duración cada uno.

Ganar un set/partido

Los equipos tienen que anotar 25 puntos para ganar el set (el set decisivo es a 15 puntos). Hay que ganar con una diferencia de 2 puntos como mínimo. Los partidos se juegan a los mejores dos sets de tres o a los mejores tres sets de cinco. Por favor, asegurarse que se comprueba previamente el formato de la competición con el director de la competición. Algunos partidos pueden alargarse o acortarse en base al tiempo y espacio disponibles.

Sanciones

Tarjeta amarilla

Una amonestación a un jugador o entrenador que resulta en un punto para el equipo contrario.

Tarjeta roja

Una sanción a un jugador o entrenador que resulta en una expulsión del set.

Tarjetas roja y amarilla juntas

Una sanción a un jugador o entrenador que resulta en la descalificación del partido. El director de la competición podrá decidir si el incidente requiere que el jugador o el entrenador sea expulsado del torneo.

Infracciones comunes

- ◆ Retenido
- ◆ Acompañamiento
- ◆ Doble golpe
- ◆ Más de tres golpes
- ◆ Tocar la red al jugar el balón
- ◆ Infracción de la línea central (por debajo de la red)
- ◆ Falta de rotación
- ◆ Mal servicio
- ◆ Ataque de zaguero
- ◆ Falta de pie del servicio



Reglas de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales (Unified Sports®)

Existen algunas diferencias en las reglas de competición de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales tal y como se especifica en las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales. Las diferencias se detallan a continuación:

1. La lista de jugadores consiste en un número proporcionado de atletas y compañeros. Aunque la distribución exacta de las plazas de la lista no está especificada, una lista de jugadores de voleibol que contenga ocho atletas y dos compañeros no satisface los objetivos del Programa de Deportes Unificados.
2. Una alineación para una competición debe contener el mismo número de atletas que de compañeros. Deportes Unificados Voleibol consiste en 3 atletas y 3 compañeros que se alternan en la hoja de alineación (por ejemplo: un compañero, un atleta, etc.). En circunstancias excepcionales, un director de competición puede permitir más atletas que compañeros y si considera que sigue respetando el espíritu de Deportes Unificados.
3. En los deportes de equipo, la asignación de las categorías se basa en los mejores jugadores de la lista, no en la habilidad media de todos los jugadores.
4. Los deportes de equipo deben tener un entrenador adulto que no juegue. En los deportes de equipo, no se permite que los entrenadores jueguen.

Deportes Unificados Voleibol ha sido diseñado para contribuir a la integración de las personas con discapacidades intelectuales reuniendo en un mismo equipo a individuos con discapacidad intelectual y a individuos sin discapacidad tratándolos a todos como iguales. La igualdad entre todos los miembros del equipo mejora cuando los miembros del equipo son de edades y habilidades similares. La selección de atletas y compañeros de edades y habilidad similares es esencial para las competiciones y entrenamientos de Deportes Unificados Voleibol.

Es muy importante que los compañeros de Deportes Unificados conozcan su papel en el equipo y en Olimpiadas Especiales en general. Que un compañero de Deportes Unificados acabe dominando el juego acaba frustrando el objetivo del programa y no deja que los atletas demuestren sus talentos. Un buen compañero es aquel que juega junto al atleta y tiene una habilidad similar. En un mundo perfecto, sería imposible diferenciar las contribuciones de un atleta de las de un compañero de Deportes Unificados.



Procedimientos de protesta

Los procedimientos para presentar una protesta se rigen por las reglas de la competición. El papel del equipo directivo de la competición es velar por el cumplimiento de las reglas. Como entrenador, su deber para con sus atletas y su equipo es protestar ante cualquier acción o suceso que se produzca mientras sus atletas estén compitiendo que considere que está violando las **Reglas Oficiales de Voleibol**. Es extremadamente importante que no haga protestas porque usted o su atleta no consigan lo que buscan. Las protestas son asuntos serios que afectan al programa de la competición. Antes de la competición, revise con el director de la competición los procedimientos de protesta para cada evento.

Generalmente hay dos tipos de protestas: elegibilidad y Reglas del Juego.

Elegibilidad

Las protestas relacionadas con la elegibilidad deben cumplimentarse de acuerdo con los procedimientos aprobados por el equipo directivo de la competición.

Reglas del juego

Las protestas las debe hacer el capitán en juego antes del siguiente servicio. Un juicio no es una situación que se pueda protestar. Una protesta válida sería una regla que el árbitro o juez no ha aplicado correctamente según el entrenador y el capitán. Un ejemplo sería un número equivocado de miembros en la cancha o la falta por parte de la autoridad por no haber cumplido el número de sustituciones reglamentario en un juego en concreto.

Si el árbitro (R1) ha aceptado la protesta, éste saldrá de la plataforma y consultará el reglamento. Si después de consultar el libro de reglas, el capitán en juego sigue queriendo protestar, el R1 enviará un representante competente a localizar al director de la competición. Durante este proceso, el apuntador deberá anotar todos los hechos pertinentes del partido (puntaje, hora de la protesta, sustituciones usadas, tiempos muertos, etc.) El director de la competición o el Árbitro Jefe dictaminará una regla sobre la protesta. Si es denegada, el juego comenzará inmediatamente. Si la protesta se confirma, la jugada en cuestión se repetirá y el problema quedará solventado. Estas decisiones son finales. No hay apelación posible. El set se reanudará inmediatamente en base a la decisión que se ha tomado.



Protocolo y etiqueta del voleibol

Durante la práctica

La buena etiqueta y protocolo del voleibol comienzan en la práctica. El haber enseñado a su equipo el espíritu de deportividad y respeto al cuerpo arbitral, a los compañeros, a los oponentes y a los voluntarios se pondrá de manifiesto en el momento de la competición. Su papel como entrenador marca el ejemplo que seguirá su equipo. Intente siempre predicar con el ejemplo.

En la práctica, asegúrese de que su equipo está siguiendo las reglas que tendrán que respetar en el momento de la competición. Cuanto mejor entiendan las reglas, mejor preparados estarán para entender por qué se ha pitado algo. Muchas acciones que se pitan en el voleibol son subjetivas, y el ser consistente a la hora de pitadas en la práctica reducirá la confusión y la frustración de los competidores. El enseñar el respeto al cuerpo arbitral y a los oponentes comienza en la práctica. El entrenador necesita establecer un nivel alto de deportividad.

Durante la competición

El voleibol es un deporte muy competitivo que se juega mejor con muchas emociones positivas. El mantener las emociones bajo control y canalizarlas a través de la deportividad puede ser un reto para el entrenador.

Durante los calentamientos, asegúrese de que todos los jugadores y balones están en el lado correcto de la red. Algo que ocurre comúnmente durante los calentamientos es que un balón suelto va rodando hasta el otro lado de la red donde puede que haya alguien saltando y que acabe cayendo sobre el balón. Es una buena costumbre gritar "balón" o "stop" si un jugador o un entrenador ve que un balón suelto se dirige hacia el otro lado de la red, especialmente si hay riesgo de lesión. El buen espíritu deportivo sería agradecer al equipo que ha prevenido la posible lesión.

Sólo el capitán en juego puede hablar a los árbitros. Este jugador representa al equipo en la reunión de capitanes con los árbitros y debe informar al entrenador y a los compañeros de equipo de las reglas de la cancha y de cualquier otro aspecto que haya mencionado el árbitro. Las reglas deben conocerlas todos los jugadores, no sólo los capitanes, así se consigue que el partido fluya mejor.

Cuando el R1 indica al equipo que se alinee, los seis jugadores que comienzan más el libero se alinean en la línea de fondo. Con la señal del árbitro, los equipos se dirigen en el sentido de las agujas del reloj a estrechar la mano a los oponentes. Algunos equipos tienen pequeños obsequios para sus oponentes (por ejemplo pins o algún recuerdo de su región). Esto se suele hacer en el nivel de los juegos nacionales o mundiales, pero siempre es un gesto de agradecer.

Durante el set, los jugadores tratan al cuerpo arbitral, a los oponentes y a los compañeros de equipo con respeto. No se permite levantar la voz a un oponente desde el otro lado de la red y hacerlo ser razón para sancionarlo con una tarjeta amarilla (amonestación) o una tarjeta roja (expulsión). Discutir a un árbitro también puede resultar en las mismas sanciones.

Después del último set, el árbitro dirige a los equipos a la línea de fondo y a continuación les hace reunirse en la red para estrechar las manos y felicitar a sus oponentes por el buen partido jugado.

Recuerde que puede que haya un partido programado justo después del suyo por lo que intente recoger sus pertenencias y liberar la cancha para que los equipos siguientes puedan empezar a calentar.

Por normal general, el voleibol tiene una buena reputación en lo que a deportividad y respeto entre los jugadores, entrenadores y cuerpo arbitral se refiere. Como entrenador, debería asegurarse de que destaca esto a su equipo y predica con el ejemplo. Sus atletas harán lo que hace el entrenador. Si un entrenador levanta la voz al cuerpo arbitral, sus jugadores harán lo mismo. Un entrenador que respeta al cuerpo arbitral, a los otros jugadores y al otro entrenador y que permanece positivo tendrá una influencia positiva sobre su equipo y su comportamiento. Si un jugador no se comporta correctamente en la cancha o durante el calentamiento, es responsabilidad del entrenador hablar con el atleta y hacerle saber que se espera de él un buen espíritu deportivo y que el mal comportamiento no se puede tolerar.



Deportividad

"Déjame ganar. Pero si no puedo ganar, déjame ser valiente al intentarlo".

La buena deportividad es el compromiso de los atletas y entrenadores de jugar limpio y de mostrar un comportamiento ético e integridad. En la teoría y en la práctica, la deportividad se define como esas cualidades que se caracterizan por la generosidad y preocupación genuina por el prójimo. Todas lideradas por el ejemplo. A continuación, resaltamos algunos puntos en los que centrarse e ideas sobre cómo enseñar o entrenar la deportividad a sus atletas.

Esfuerzo competitivo

- ◆ Dar el máximo esfuerzo durante cada evento.
- ◆ Practicar las destrezas con la misma intensidad con la que se haría en competición.
- ◆ Siempre acabar el partido: no abandonar nunca.

Juego limpio en todo momento

- ◆ Siempre cumplir con las reglas.
- ◆ Demostrar siempre deportividad y juego limpio.
- ◆ Respetar siempre las decisiones del cuerpo arbitral.

Lo que se espera de los entrenadores

1. Dar siempre un buen ejemplo a seguir a los participantes y aficionados.
2. En todo partido hay un equipo ganador y uno perdedor. Instruir a los participantes en las responsabilidades adecuadas de deportividad y pedir que hagan de la deportividad y la ética su prioridad principal.
3. Dar refuerzo positivo al atleta sobre su rendimiento.
4. Respetar las decisiones del cuerpo arbitral, respetar las reglas del evento y no mostrar un comportamiento que pudiera incitar a los aficionados.
5. Tratar con respeto a todos los participantes y aficionados.
6. Estrechar manos con los miembros del cuerpo arbitral y con el entrenador contrario en público tanto antes como después del partido.
7. Desarrollar y poner en vigor penalizaciones para los participantes que no cumplan con las normas de la deportividad.

Lo que se espera de los atletas y compañeros de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales

1. Tratar a sus compañeros de equipo con respeto.
2. Animar a sus compañeros de equipo cuando cometen un error.
3. Tratar a los oponentes con respeto: darse la mano antes y después de los enfrentamientos.
4. Respetar las decisiones del cuerpo arbitral en los enfrentamientos, cumplir con las reglas del enfrentamiento y no exhibir ninguna conducta que pueda incitar a los aficionados.



5. Cooperar con el cuerpo arbitral, los entrenadores o directores y con los participantes compañeros para conducir un enfrentamiento justo.
6. No responder (verbal ni físicamente) si el otro equipo demuestra mala conducta.
7. Aceptar seriamente la responsabilidad y privilegio de representar a Olimpiadas Especiales.
8. Definir el ganar como dar lo mejor de uno mismo.
9. Cumplir con la norma más alta de deportivismo establecida por su entrenador.

Consejos para el entrenamiento

- ◆ Enseñe a sus jugadores a respetar al cuerpo arbitral y sus decisiones.
- ◆ Enseñe a los jugadores a luchar respetando las reglas.
- ◆ Enseñe a los jugadores las reglas generales de voleibol.
- ◆ Premie o mencione la deportividad después de cada partido o sesión práctica.
- ◆ Siempre elogie a los atletas cuando demuestren deportivismo.

Recuerde

- ◆ El deportivismo es una actitud que se muestra por la forma que usted y sus atletas actúan dentro y fuera del campo de juego.
- ◆ Sea positivo sobre competir.
- ◆ Respete a sus oponentes y a usted mismo.
- ◆ Siempre manténgase bajo control, aún si se siente enfadado o molesto.



Glosario de voleibol

Término	Definición
Antena	Una vara flexible que sobresale verticalmente de la red como si fuera una extensión de la misma cuya función es delimitar lateralmente el espacio de paso
Línea de ataque	La línea que cruza el campo a 3 metros de la línea central. Los zagueros no pueden atacar el balón sobre o delante de esta línea.
Ataque de zaguero	Cuando un zaguero ataca el balón sobre o delante de la línea de ataque.
Bloqueo de zaguero	Cuando un zaguero bloquea un balón en la red
Balón dentro	El balón cae en la cancha, sobre o dentro de la línea delimitante
Balón fuera	El balón cae fuera de la cancha
Posición base	La posición designada para un atleta en el momento del saque
Bloqueo	La destreza de saltar a la red para evitar que un balón entre en propio campo
Línea central	La línea justo debajo de la red
Contacto doble	Una infracción en la que el jugador toca dos veces sucesivas el balón o el balón toca varias partes de su cuerpo de forma sucesiva
Contacto sucesivo	Una jugada reglamentaria que se produce durante el primer toque de un equipo en la que se permiten contactos sucesivos con varias partes del cuerpo de jugador en una misma acción de la jugada
Contactos consecutivos	Una infracción en la que un jugador toca el balón dos veces consecutivas. (Reglas de excepción 9.2.3, 14.2 y 14.4.2)
Balón muerto	El balón está fuera de juego, así declarado por el juez
Set decisivo	El set final (tercero o quinto) que se juega si el partido está empatado
Dig o pase de mano baja	Normalmente la primera recepción de un equipo después de un ataque no bloqueado
Categorización	Un proceso para evaluar equipos con el fin de alcanzar paridad en categorías y divisiones competitivas
Falta de pie	Un jugador al sacar pisa la línea de fondo en el mismo momento que contacta el balón
Balón retenido	Una balón que se agarra o se lanza y no se juega de forma limpia
Atacante/rematador	Un jugador que ataca el balón con fuerza hacia el campo del oponente



Rodilleras	Equipo de protección opcional para proteger las rodillas del jugador
Libero	Un especialista en la defensa que sólo juega en una posición trasera; este jugador lleva una indumentaria de un color diferente y tiene otras varias restricciones
Partido	Número de sets predeterminados
Cuerpo arbitral	Primer árbitro: en la plataforma (R1); segundo árbitro: en el piso, cerca de la mesa del anotador (R2); anotador; anotador asistente y jueces de línea
Falta de rotación	Una falta que se comete cuando los jugadores están en una rotación incorrecta en el momento preciso del servicio
Plancha	Una jugada en la que un defensa pone la palma de mano sobre el piso para evitar que el balón toque el piso
Pase	Normalmente el primer contacto con el balón de un miembro del equipo hacía el colocador
Reemplazamiento de jugador	Acción en la que un jugador libero entra o abandona el juego
Capitán en juego	El jugador en la cancha que representa a su equipo y es el único miembro del equipo que puede hablar al árbitro
Puntos que ganar	Se necesitan 15 o 25 puntos para ganar un set; para ganar un equipo tiene que estar por lo menos a 2 puntos de distancia (la dirección de la competición puede determinar otros límites bajo ciertas circunstancias)
Peloteo	El hecho de pasarse un balón por encima de la red
Puntaje de acción-punto	Cada jugada resulta en un punto a menos que se tenga que repetir la jugada
Tarjeta roja	Una sanción que causa la expulsión de un jugador o entrenador del set por un comportamiento grosero o inaceptable sin la adjudicación del punto
Repetición	Cuando un juez o árbitro obliga a un equipo a repetir el punto a causa de un error u otra razón
Servicio	La técnica de poner el balón en juego
Colocador	Un jugador (normalmente el del segundo contacto) que entrega el balón al rematador
Rotación	Cuando un equipo gana el servicio al oponente, sus jugadores rotan una posición en sentido de las varillas del reloj
Remate	Un balón golpeado con fuerza hacia el campo del oponente, normalmente mediante un movimiento de brazos por arriba de la cabeza
Sustitución	La acción mediante la cual un jugador entra en un set para ocupar la posición de otro jugador que tiene que abandonarlo
Time out	Una interrupción del juego solicitada por el capitán en juego o entrenador y



	aceptada por el R1; la duración del time out depende de la regla
Toque	Un balón que es tocado por un jugador tanto intencionada como accidentalmente; ambos casos cuentan como toque
Tarjeta amarilla	Una amonestación a un jugador o entrenador por un comportamiento inaceptable que da un punto al otro equipo