



Voleibol de Olimpiadas Especiales

Enseñanza de destrezas deportivas

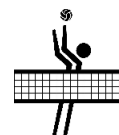


Tabla de Contenidos

Calentamiento	3
Ejercicios de calentamiento	5
Ejercicio multidestrezas (trabaja todas las destrezas eficientemente).....	7
Ejercicio de 3 para 3	10
Estiramiento	11
Parte superior del cuerpo	13
Zona lumbar y glúteos	16
Parte inferior del cuerpo	19
Estiramientos: breves consejos de referencia.....	22
Servicio	23
Saque por abajo.....	23
Progresión de la destreza del saque por abajo.....	25
Tabla de fallos y correcciones del saque por abajo.....	26
Saque por arriba.....	27
Progresión de la destreza de saque por arriba	29
Tabla de fallos y correcciones del saque por arriba	30
Ejercicios para el saque (por abajo y por arriba).....	31
Pases	33
Progresión de la destreza de pase de antebrazo	35
Tabla de fallos y correcciones de pase de antebrazo.....	36
Progresión de la destreza de pase de dedos.....	37
Tabla de fallos y correcciones del pase de dedos.....	39
Ejercicios de pase; de antebrazo y de dedos	40
Colocación con manos	44
Progresión de la destreza de la colocación con manos.....	45
Tabla de fallos y correcciones de la colocación con manos	46
Ejercicios de colocación con manos	47
Ataque/remate.....	50
Progresión de la destreza de ataque/remate	53
Tabla de fallos y correcciones del ataque/remate	54
Ejercicios de ataque/remate	55
Bloqueo.....	58
Progresión de la destreza de bloqueo	60
Tabla de fallos y correcciones del bloqueo.....	61
Ejercicios de bloqueo.....	62
Relajación	63
Modelo de sesión de entrenamiento.....	64



Modificaciones	67
Entrenamiento cruzado en voleibol	68



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.

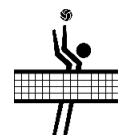
Ejercicios específicos para un fin

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.



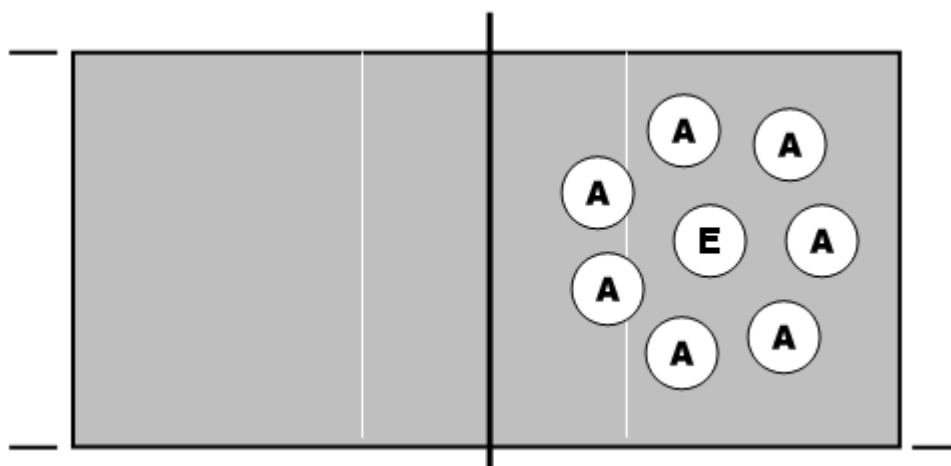
Ejercicios de calentamiento

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.





Guía de Entrenamiento de Olimpiadas Especiales

Voleibol





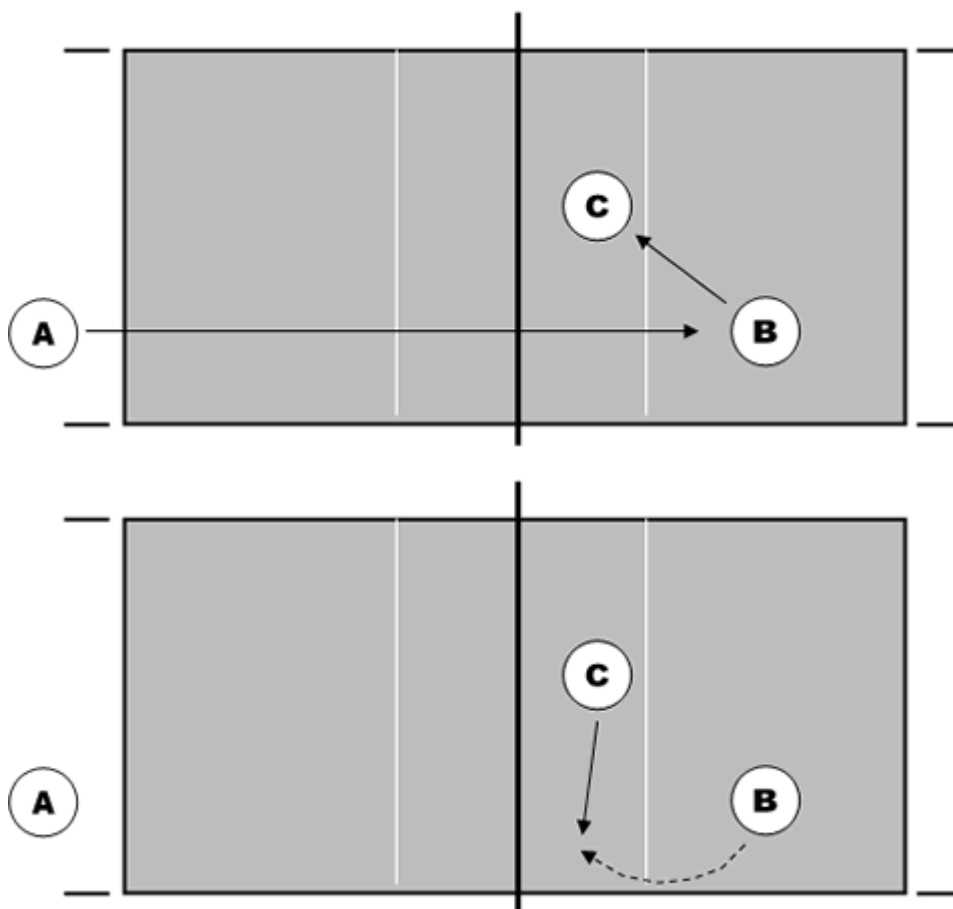
Ejercicio multidestrezas (trabaja todas las destrezas eficientemente)

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 colocándoselo al jugador B.
- ◆ Da un toque de dedos al balón colocándoselo 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 por qué 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.

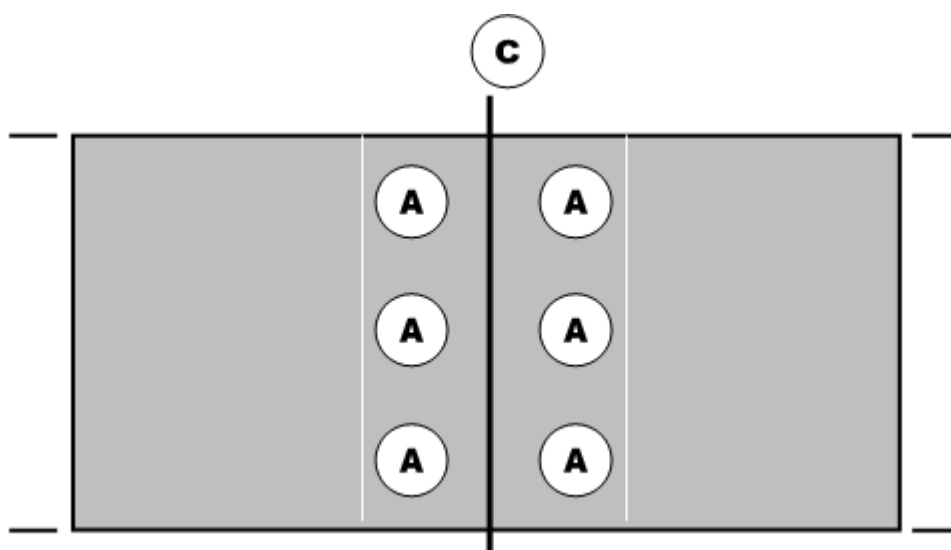


Ejercicio de 3 para 3

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.

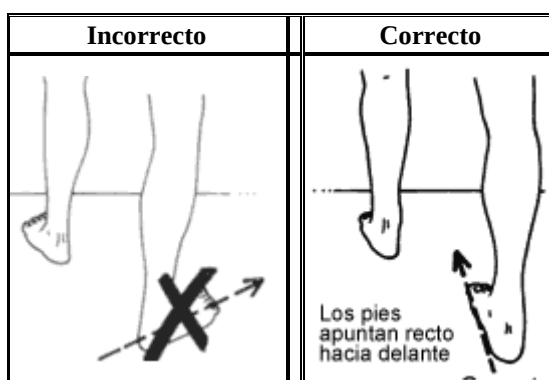
Es importante seguir respirando mientras se está estirando. Al hacer el movimiento que estira, exhalar. Una vez se llega al punto de tensión, se inhala y se exhala mientras se mantiene la postura. El estiramiento debería ser una parte de nuestra rutina diaria. Ha quedado demostrado que un estiramiento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



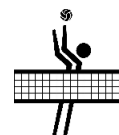
Incorrecto



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 adelante 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 pies 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.





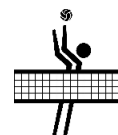
Progresión de la destreza del saque por abajo

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



Tabla de fallos y correcciones del saque por abajo

Error	Corrección	Ejercicio de referencia
El atleta no lanza bien el balón hacia arriba.	• 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.	• 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.	• 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. En ambos casos, la corrección es minimizar el movimiento del cuerpo durante el movimiento del brazo.	De saque a objetivo
El atleta hace un saque largo.	• 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.	☐	☐	☐
Entrar en contacto con el balón.	☐	☐	☐
Golpear el balón con un punto de contacto rígido y consistente.	☐	☐	☐
Ejecutar un saque por arriba válido que pase la red.	☐	☐	☐
Ejecutar un saque por arriba válido que pase la red y que caiga dentro.	☐	☐	☐
Colocar el balón con precisión en un lugar designado de la cancha.	☐	☐	☐
	☐	☐	



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.	• 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.	• 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.	• 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).

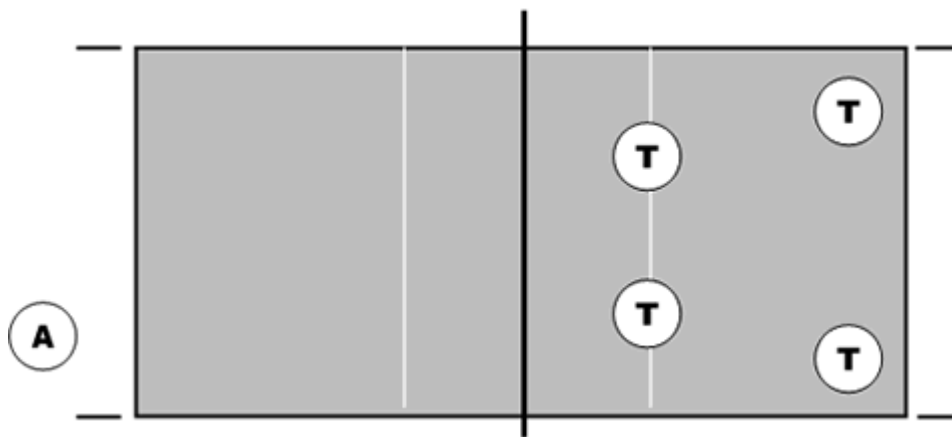


Ejercicio de saque a un objetivo

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.





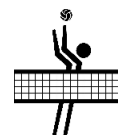
Progresión de la destreza de pase de antebrazo

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



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.	☐	☐	☐
Demostrar una postura estable con pie avanzado.	☐	☐	☐
Demostrar una postura atlética correcta.	☐	☐	☐
Dar un pase de dedos a un balón que le va directo.	☐	☐	☐
Dar un pase de dedos a un balón que se le lanza a 1 metro (3 pies) de distancia de su posición	☐	☐	☐
Dar un pase de dedos al colocador a un balón que se le lanza	☐	☐	☐
Dar un pase por arriba a un balón de servicio que le va directo.	☐	☐	☐
Dar un pase de dedos a un balón de servicio que va al área que está cubriendo.	☐	☐	☐
Dar un pase a un balón de servicio al colocador.	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

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.



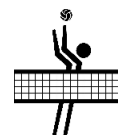


Tabla de fallos y correcciones del pase de dedos

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.	• 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.

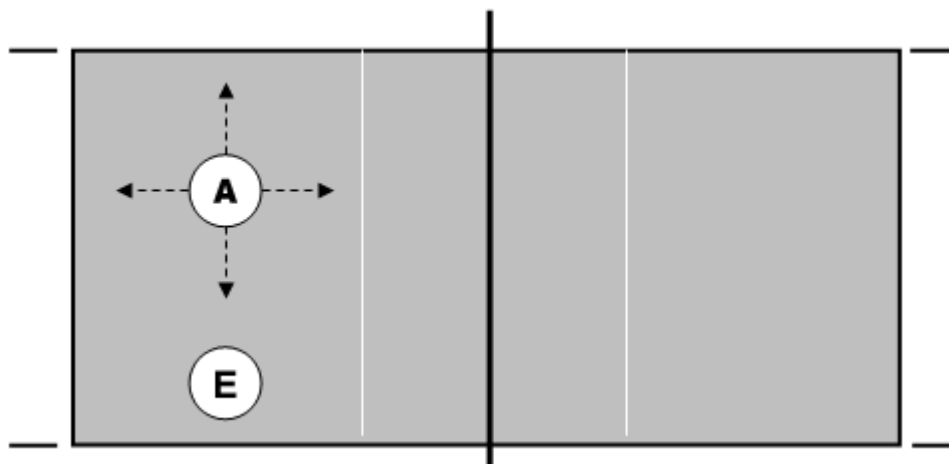
Ejercicio de la brújula

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 al 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 lo lance separada del atleta para que este tenga que mover los pies para atraparla.

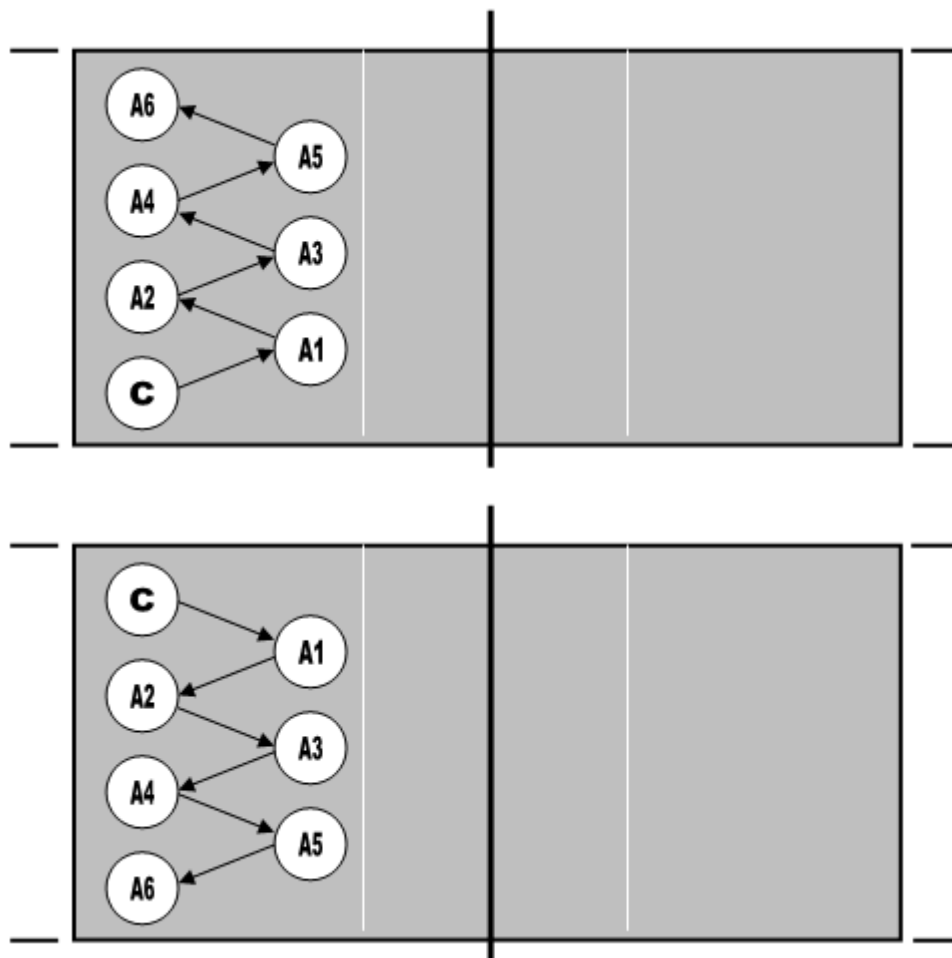
Una vez el atleta haya demostrado su capacidad para atrapar el balón con el punto correcto del brazo de forma sistemática, puede repetir el ejercicio descrito anteriormente pero esta vez haciendo que el atleta golpee de vuelta el balón hacia el entrenador en lugar de atraparlo.

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.	☐	☐	☐
Demostrar una postura estable con pie avanzado.	☐	☐	☐
Demostrar una postura atlética correcta.	☐	☐	☐
Demostrar un acompañamiento del golpe con la extensión de todo el brazo.	☐	☐	☐
Colocar un balón que se le lanza directo.	☐	☐	☐
Colocar un balón que se le lanza a 1 metro (3 pies) de distancia de su posición.	☐	☐	☐
Colocar el pase que le llega al rematador.	☐	☐	☐
Colocar hacia atrás un balón que se le lanza directo.	☐	☐	☐
Colocar hacia atrás un balón que se le lanza a 1 metro (3 pies) de distancia de su posición.	☐	☐	☐
Colocar atrás el pase que le llega para el rematador.	☐	☐	☐
	☐	☐	☐



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

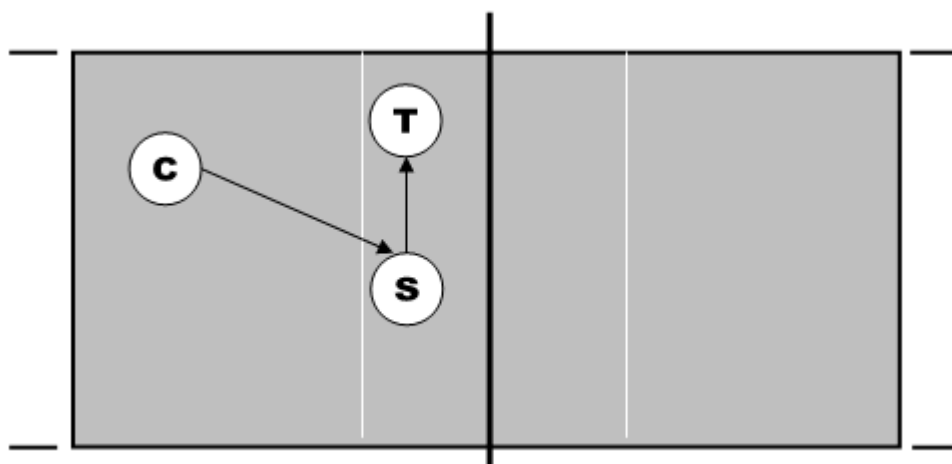
Conforme el atleta vaya ganando confianza, el entrenador puede aumentar la altura del lanzamiento, hacer el lanzamiento desde una diagonal en lugar de que vaya directo enfrente o incluso dar un toque con efecto al balón.

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

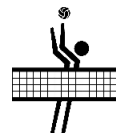
El atleta debe permanecer de pie mirando hacia la dirección que se pretende que vaya el balón (con más frecuencia hacia la diagonal de la colocación) con los pies ligeramente separados según el ancho de los hombros. El pie contrario a la mano dominante debe estar ligeramente adelantado (pie izquierdo 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).



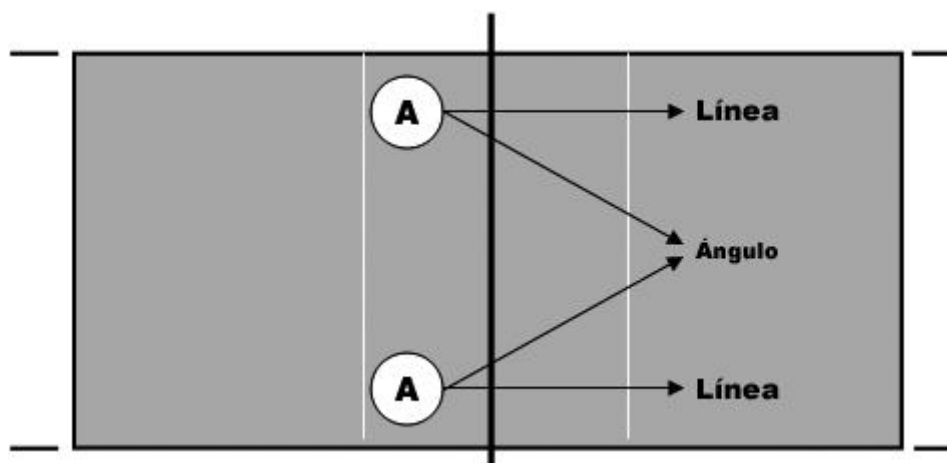
Apuntes para la enseñanza

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.

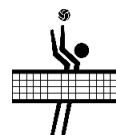
En el nivel de habilidad más bajo, los atletas a menudo no tienen la suficiente fuerza en el brazo o la coordinación necesarias para atacar el balón con un brazo mientras están en el aire. Estos atletas pueden hacerlo bien juntando las manos y golpeando el balón con la parte inferior de los puños manteniendo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







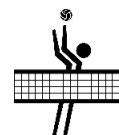
Progresión de la destreza de ataque/remate

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



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).	• 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.	Puede que el atleta esté golpeando el balón más fuerte que el nivel en el que tiene la capacidad de tener una buena precisión. • 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

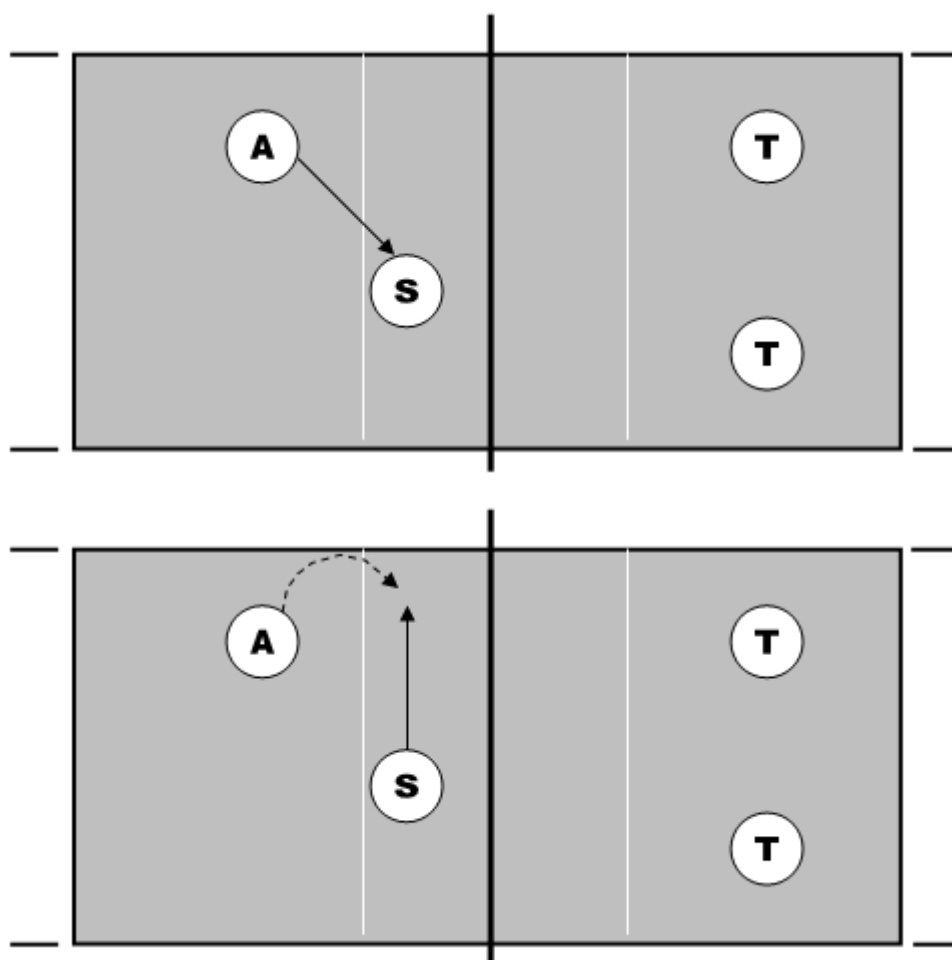


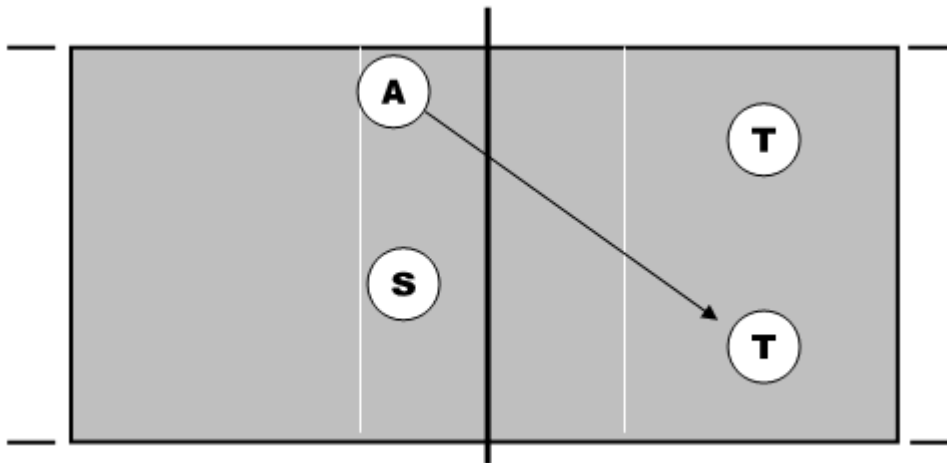
Ejercicios de ataque/remate

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.



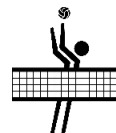


Variaciones

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	☐	☐	☐
Demostrar la técnica correcta de salto mientras llega tan alto como le sea posible	☐	☐	☐
Demostrar la posición correcta de los brazos por encima de la red	☐	☐	☐
Posicionarse enfrente de la carrera del rematador	☐	☐	☐
Coordinar el salto correctamente respecto al ataque del rematador	☐	☐	☐
Demostrar la técnica correcta de caída	☐	☐	☐
	☐	☐	☐



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

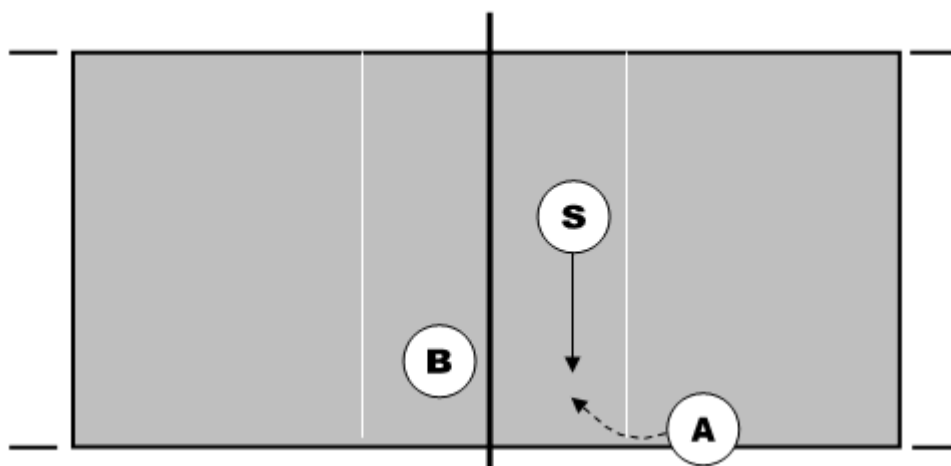


Ejercicios de bloqueo

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.

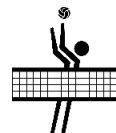
Ejercicio de arriba y atrás

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 estiramiento. 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.