FEDERACIÓN PUERTORRIQUEÑA DE VOLEIBOL

MANUAL NACIONAL PARA LA ENSEÑANZA Y DISFRUTE DEL

Mini Voley

BORICUITA

"Metodología, reglamentación y desarrollo de las destrezas del voleibol infantil a traves del MiniVoley".

AUTORES:

ISRAEL GARCÍA LUCCA, HUMBERTO RODRÍGUEZ CARMONA,
HÉCTOR MAGDIEL RIVERA ROSADO

www.fedpurvoli.com

Dedicatoria

En honor al Prof. Israel García Lucca

El Profesor Israel García Lucca ha ascendido a donde ascienden las almas nobles y los espíritus sublimes antes de nosotros poder crear la distinción que llevará su nombre. Hacemos llegar hasta su presencia en las altas esferas del Universo las cualidades que le hacen inmortal en nuestros pensamientos y legítimos afectos. Siempre se le conoció y reconocieron sus excelentes y devotas cualidades como dirigente de voleibol, pero el amigo entrañable Israel García Lucca fue mucho más que un distinguidísimo profesor y dirigente de voleibol. Es así porque en sus desempeños en estas lides supo llegar y llenar nuestra vida de lecciones y ejemplos para que fuéramos mejores personas, para que supiéramos valorar el trabajo de nuestros pares y para que viviéramos en sociedad con dignidad y respeto propio a la par de la dignidad y respeto hacia quienes nos rodeaban.

Aprendimos a ser mejores personas con él y nos dejó para siempre su alegría de vivir y su ejemplo como encomiable profesor. En sus lides magisteriales era ingenioso y le importaba sobre todo que pudiéramos entenderle y para ello procuraba los más efectivos modos de comunicación humana. Justificaba sus lecciones y métodos con los más variados detalles porque consideraba los triunfos de los otros con mayor interés que los suyos propios. Gozaba de virtudes que sólo tienen los grandes. Era humilde, pausado, devoto en sus compromisos, compañero fiel del deporte y de la vida. Sus consejos nos diluían las ondas preocupaciones de la vida y su estímulo al trabajo y al éxito convertía nuestros compromisos en seguras victorias. Siempre supo cómo demostrarnos que las victorias y los resultados numéricos no era lo más importante en la vida en general y en el deporte en particular.

Sus lecciones serán imperecederas porque en cada experiencia que vivamos habremos de recordarle. En sus postreros días demostró que morir es tan natural como vivir. “Siempre estaremos- reflexionaba- donde nos corresponda estar” y enfrentaremos cada momento de la vida con valentía, con entrega, con esperanzas y con la alegría de haber hecho lo que nos correspondía hacer. Hoy, el Profesor Israel García Lucca está en lo más alto de la existencia y nosotros, sus amigos, estamos donde nos corresponde estar honrando su memoria y prometiéndole que cada día trataremos de ser mejores personas.

“Tu compañía fue un premio que nos hace privilegiados porque será una eterna presencia por siempre en nuestras vidas”

Por: Humberto Rodríguez Carmona

Manual Nacional para la Enseñanza y el Disfrute del Mini Vóley

Autores:

Israel García Lucca

Humberto Rodríguez Carmona

Héctor Magdiel Rivera Rosado

Colaboradores:

Pedro J. Rivera Lugo

Carlos Javier Cruz

Diseño de portada y arte del manual:

Samuel de Jesús

Héctor Magdiel Rivera Rosado

Edita:

Federación Puertorriqueña de Voleibol-Pres. Dr. Cesar Trabanco

Comisión Técnica de Entrenadores-Dir. Luis E. Ruiz

Comité Olímpico de Puerto Rico-COPUR

Derechos Reservados:

Todos los derechos reservados. No está permitido la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico o de otro tipo, tanto conocidos ahora como los que puedan inventarse posteriormente, incluyendo el fotocopiado y grabación, ni se permite su almacenamiento en un Sistema de formación y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito por el editor.

Tabla de Contenido

Capítulo 1 6

Temas generales sobre la participación de los niños en los deportes 6

Actas de Derechos de los Jóvenes Atletas 6

EL DERECHO A NO SER UN CAMPEÓN 7

Por: Dr. David E. Bernier 7

NIÑOS DEPORTISTAS 10

REALIDADES DEL FENÓMENO DEL NIÑO EN EL DEPORTE 14

Capítulo 2 16

Fundamentos pedagógicos y metodología, en la enseñanza del voleibol infantil 16

Programas de Voleibol para niños 16

Currículo Científico Educativo del Deporte 20

Esquema de Desarrollo 22

Diseño de enseñanza deportiva 23

Opción Currículo Científico Deportivo 24

Esquema de desarrollo Gráficas de currículo científico deportivo 25

Consideraciones pedagógicas en la enseñanza del Mini Vóley 28

Edad apropiada para iniciar los niños en el Voleibol 30

Cuando observamos a un grupo de principiantes jugando Voleibol: 32

ETAPAS DE ACUERDO CON LAS CATEGORÍAS 33

Características de la preparación del Voleibolista en cada categoría: 33

La edad idónea para la iniciación de la práctica del voleibol está en un rango de 9 a 11 años en ambos sexos: 39

Hacer pensar al niño en vez de pensar por ellos 40

Capítulo 3 43

Trasfondo y Reglamentación del Mini Vóley 43

Reseña histórica del Mini Vóley 43

La lectura de los documentos y recomendaciones sugeridas en estos eventos, revelan las orientaciones finales que han consolidado el movimiento del Mini Vóley bajo las siguientes premisas: 44

Objetivos del Mini Vóley 45

REGLAMENTO COMENTADO DE MINI VÓLEY FEDERACIÓN PUERTORRIQUENA DE VOLEIBOL 46

ANEJOS AL REGLAMENTO COMENTADO: 52

Capítulo 4 ..... **59**
Temas específicos sobre la enseñanza y entrenamiento de los niños **59**
Recomendaciones para Monitores y Entrenadores de Programas de Voleibol para Niños 59

Capítulo 5 ..... **66**
Objetivos de los diferentes principios tácticos del Mini Vóley 66
PRINCIPIOS TÁCTICOS DEL MINI VÓLEY 66
ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO DEL MINI VÓLEY EN LOS NIÑOS 77

Capítulo 6 ..... **78**
Enseñanza y Entrenamiento del Mini Vóley en los Niños 78
¿Cuál es el procedimiento de enseñanza más efectivo para que los niños entiendan, aprendan y desarrollen la técnica de base del Mini Vóley? 78
FAMILIARIZACIÓN CON EL BALÓN 81
EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN DEL BALÓN: 81
EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN CON EL BALÓN Y PROGRESIÓN PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DEL VOLEO: 83
EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN CON EL BALÓN, APRENDIZAJE PROGRESIVO Y DESARROLLO DE LOS DESPLAZAMIENTOS DE PASDE DE ANTEBRAZO (BOMPEO): 86
EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE Y DESARROLLO PROGRESIVO DEL PASE DE ANTEBRAZOS (BOMPEO) 90
EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE Y DESARROLLO PROGRESIVO DEL PASE DE ANTEBRAZOS (BOMPEO) 91
INTRODUCCIÓN A LA RECEPCIÓN DE SAQUE 97

Capítulo 7 ..... **103**
Rol del Entrenador 103
MONITOR DE VOLEIBOL 103
La Maestría del Principio Pedagógico: 104
¿Qué es un entrenador/a? 105
Responsabilidades con sus jugadores: 108

Capítulo 8 ..... **109**
Recomendaciones a padres **109**
Orientación para los padres y monitores de los Niños de 6 a 12 años que inician en el Voleibol a través del Mini Vóley "BORICUITA": 109
¿Que motiva a los Niños y Niñas de 8 a 12 años a jugar Voleibol? 110
¿Que nos motiva a matricular a nuestros niños en un programa de voleibol? 110

Autorías / Colaboraciones / Bibliografias **112**

Capítulo 1

Temas generales sobre la participación de los niños en los deportes

Actas de Derechos de los Jóvenes Atletas

Derecho a participar en deportes.

Derecho a participar a un nivel de acuerdo con madurez y habilidades.

Derecho a tener un líder adulto y cualificado.

Derecho a participar como niño y no como adulto.

Derecho del niño a compartir en el liderato y en la toma de decisiones, participación deportiva.

Derecho a participar en un ambiento sano y seguro.

Derecho a recibir una preparación adecuada para la participación.

Derecho a recibir oportunidades que permitan la obtención del éxito.

Derecho a ser tratado con dignidad.

Derecho a la diversión a través del deporte.

Traducido por: Lind, R; Adaptado del *National Coaching Certification Program.*

EL DERECHO A NO SER UN CAMPEÓN

Por: Dr. David E. Bernier

El escenario deportivo no ha estado exento de agravios a la niñez, sobre todo en las últimas décadas en las que el sueño de tener un "super hijo" ha cobrado una importancia sin precedentes. Desde una particular visión del éxito, los padres depositan en sus hijos exageradas expectativas de triunfo que, en muchas ocasiones, violentan los derechos de los pequeños. Tener en la casa al campeón se convierte en una obsesión para los padres y en un sufrimiento agobiante para muchos niños. Nadie cuestione el buen propósito de que nuestros hijos desarrollan sus habilidades deportivas al máximo, siempre que aplaudamos el esfuerzo del que pierde como el que gana.

Dicho derecho a destacarse en los deportes y de ser un campeón se valida cuando el gran propósito de "compartir" sustituya al de "competir" en aquella famosa frase que inmortalizó el barón Pierre de Coubertin y que don Fufi Santori ha puertorriqueñizado. Este postulado mal interpretado menosprecia la enorme valía de la participación y del disfrute del juego convirtiendo al perdedor en un infeliz estigmatizado por el carimbo de la derrota.

El deporte, que se proclama y presenta como píldora paliativa de males sociales, pierde su efectividad cuando aplica dosis exageradas de competencia a sus pequeños participantes. Se trastocan sus propósitos al priorizar la competencia cruda y relegar la exploración del movimiento y el compartir metas secundarias. Este trastoque nubla el entendimiento de muchos padres y entrenadores, quienes con insultos y reclamos convierten el escenario deportivo en verdaderos campos de batalla. Estas actitudes violentas condicionan a nuestros

niños a responder con igual violencia ante situaciones ordinarias de la vida, a muchos otros, los que quieren divertirse, la aleja de la actividad deportiva confinándolos a estilos de vida sedentarios que obran en detrimentos de su salud.

Insistir en la competencia a temprana edad disminuye los espacios de participación, promoviendo los injustos cortes y las exclusiones selectivas. Saber hacer una jugada o una destreza, no puede ser un requisito de participación para un niño de seis años. El simple deseo tiene que ser suficiente. Además, a esta edad él lo que quiere es jugar, no derrotar a nadie.

Un individuo motivado, con alta autoestima y que pueda asimilar tanto el éxito como la derrota; que pueda ponerse en el lugar de su adversario, sería la consecuencia lógica de una adecuada práctica deportiva. Y eso implica exponer al niño, primero a las bondades del juego y no a las exigencias y presiones de la competición. Ya en la adolescencia intensificarán la práctica de su deporte favorito. Y lo podrían hacer, no solamente por el placer de practicarlo, sino también con el propósito de dominarlo con miras a competir y de convertirse en campeones para orgullo propio y del País que representan. Sea cual fuese la decisión, lo importante es que se conserve un excelente recuerdo del deporte que practicó cuando niño.

Es muy válido identificar y desarrollar el talento para la competición deportiva, pero antes que todo brindar a la niñez un concepto del juego en el que el principio de la victoria a cualquier costo no sea el norte. Debemos celebrar el progreso individual de nuestros niños como la más brillante de las medallas y respetar el derecho que tienen a no ser campeones. Claro que nos enorgullecen nuestros campeones; pero procuremos que, si no lo son en el deporte, sean campeones de la vida.

Ante el maltrato más crudo reaccionamos con indignación; pero si analizamos con profundidad, vemos que existen ámbitos desde donde el maltrato se ejerce de forma más velada, pero maltrato al fin, daña el espíritu de nuestros pequeños de todo un pueblo. Estas otras formas de abuso requieren de nuestra más enérgica censura y firmes respuestas.

NIÑOS DEPORTISTAS

Por: Esther Rodríguez Guerra

Cuando una persona matricula a su hijo en algún deporte, lo hace pensando en ofrecerle una experiencia positiva y un poco de recreación. Algunos padres/madres consideran que el deporte, además de diversión, sirve para desarrollar carácter y fomentar características deseables de su hijo. Otros, incluso ven en la actividad deportiva una oportunidad de escalar en estatus económico, después de todo, muchos deportistas son millonarios. ¿Se ha preguntado usted, cuando debe integrar a su hijo al mundo deportivo? ¿Ha explorado cómo puede el deporte ayudar en el desarrollo de su hijo? ¿Alguna vez se ha cuestionado qué condiciones hacen que la actividad deportiva sea beneficiosa para el desarrollo de su hijo? Reflexionemos al respecto.

El propósito principal del deporte infantil debe ser facilitar el desarrollo integral y proveer un medio de sana recreación. Desarrollo integral implica que la persona pueda evolucionar en cuanto a su potencial físico, mental, emocional, social y espiritual. El deporte puede ser medio excelente que contribuya al desarrollo óptimos.

A pesar de que el deporte puede ser altamente beneficioso para el desarrollo infantil, los resultados positivos no siempre se observan. Son muchas las anécdotas y los estudios científicos que refieren que los niños en el deporte pueden aprender conductas hostiles y no solidarias. Tampoco es la participación en deportes una vacuna anti-vicios. Lo que sucede es que la actividad deportiva, como muchas cosas en la vida, es una herramienta cuyo resultado

depende de la forma en que se emplee. A continuación, algunas formas de emplear el deporte a favor del desarrollo.

El desarrollo motor del niño puede optimarse mediante la actividad física, si en las etapas tempranas de su participación se le expone a una diversidad de juegos. El poder practicar en una serie de posiciones en un deporte y en una variedad de deportes, amplía el repertorio de destrezas que el niño puede desarrollar. Se debe evitar la especialización temprana y el énfasis en lo competitivo. La prioridad debe ser enseñar destrezas básicas debido a que el éxito en etapas posteriores depende de esto. Cuando se le da mucha importancia a la competencia, se puede descuidar el desarrollo de las destrezas básicas y perder de perspectiva que lo importante es el desarrollo integral y no cuántos partidos ganen.

Es posible fomentar el desarrollo mental del niño a través de deporte si conocemos que sus procesos de pensamientos son cualitativamente distintos a los de un adulto. Los adultos deben repetir las instrucciones y las reglas para propiciar el almacenaje de esta información. Se debe evitar brindarles demasiada información de una vez, ya que los niños procesan la información más lentamente. Los adultos que dirigen a niños en el deporte tienen que comprender que éstos demoran más que un adulto en tomar decisiones durante un juego y no se les debe penalizar por ello. También hay que ayudarlos a reconocer y aprender de sus errores, pues por sí solos les es difícil detectarlos.

La actividad deportiva se presta para fomentar el desarrollo emocional, incluyendo el fortalecimiento de la autoestima. Esto se puede hacer ayudando al niño a identificar sus emociones y a expresarlas constructivamente, especialmente cuando ocurren fracasos y eventos frustrantes en la arena deportiva. Resulta muy importante que el adulto modele

conductas emocionales adecuadas y que evite dar un mal ejemplo al niño sobre cómo bregar con sus frustraciones. Pelear con otros padres, gritarle a su hijo y ponerse violento, son algunos ejemplos negativos de cómo manejar emociones. De suma importancia es el no reforzar las conductas violentas en su hijo y sancionar adecuadamente dichas manifestaciones. Se le debe enseñar al niño que su valor como persona no depende de los resultados. El establecer metas realistas, felicitarlo por los aspectos en los que hubo logros (aunque haya perdido el evento se puede observar alguna ganancia) y brindarle afecto incondicional cuando pierde o cuando gana, le ayuda a mantener su autoestima alta.

Una de las formas de fomentar el desarrollo social en los deportes es evitando darle énfasis a la competencia y a los resultados finales. En la medida que el resultado final toma preponderancia sobre la calidad de la actividad, los participantes tienden a mostrar menos espíritu de compañerismo y mayor agresividad. Existe evidencia científica que sugiere que las personas que participan prolongadamente en escenarios altamente competitivos tienden a mostrar pobres actitudes de cooperación y solidaridad. Mediante el establecimiento de metas que requieran la ayuda mutua, se puede desarrollar mayor compañerismo. Es necesario fomentar la buena comunicación dándoles el ejemplo a los niños.

Hay muchas cosas de valor espiritual que se pueden enseñar a través del deporte. Una de ellas es aprender a ser honesto y dejarse llevar por reglas de juego, sin importar lo que esto conlleve. A través de la participación deportiva, el niño puede aprender conductas altruistas, también puede aprender el valor de la solidaridad y del sacrificio. Mediante el entrenamiento, la persona puede reconocer la importancia de posponer una gratificación inmediata por un bien futuro mayor. Algo que le puede servir para toda su vida.

Los padres y las madres determinan la calidad de la experiencia del deportista infantil. El progenitor debe examinarse con honestidad e identificar si la actividad deportiva forma parte de una agenda para satisfacer sus propias necesidades y no las de su hijo. En ocasiones necesitamos el éxito de ellos para demostrar cuan valiosos somos nosotros y es entonces que presionamos para ver resultados. No podemos olvidar que lo más importante es que se desarrolle satisfactoriamente y que se divierta. Nunca perdamos de perspectiva que el niño necesita sentirse amado y capaz de hacer las cosas bien, no importa cuántos errores haya cometido en un juego.

REALIDADES DEL FENÓMENO DEL NIÑO EN EL DEPORTE

Por: Prof. Humberto Rodríguez Carmona

¡Excelente! En septiembre de 2012 se inició el centro de Captación, Formación, Desarrollo y Alto Rendimiento de Puerto Rico. Digo excelente porque este es el tipo de proyecto que crea el escenario oportuno y seguro para la participación de nuestros niños. Con reglas de juego que provee al jovencito "determinación cultural", el juego en la manera natural del que dispone el niño para socializar y expresar su capacidad creativa. Nuestro deporte infantil debe proveer las condiciones correctas de juego porque es aquí donde estos nos pueden comunicar como se sienten. Compartimos la idea expresada por el doctor David Bernier, presidente del COPUR en su publicación "El Derecho de no ser un Campeón", en el que manifiesta: "Es muy válido identificar y desarrollar el talento para la competición deportiva; pero antes que nada brindar a la niñez un concepto de juego en el que el principio de la Victoria a cualquier costo NO sea el norte." Es aquí donde el deporte pierde su efecto catalizador de los males sociales al perder su efectividad por las exigencias de competitividad que le imponemos a nuestros pequeños deportistas.

Parte de los objetivos del Mini Vóley y el centro de Captación, Formación y Alto Rendimiento, además de fomentar un sano desarrollo emocional y fisiológico, es que el niño o niña reconozca que no siempre se gana y que perder sus propias necesidades, así como a saber que en grupo podemos lograr más que individualmente. Por consiguiente, este aspecto puede ayudar a que despierte actitudes como cooperar con los compañeros y participar en

situaciones colectivas independientemente del nivel. Asimismo, le ayuda a aceptar el papel de jugador que se le asigne en el equipo.

Este tipo de actividades adaptadas a las diversas edades infantiles proveen las condiciones favorables para que los chiquitos y jóvenes aprendan a no reaccionar negativamente ante las experiencias y presiones cotidianas de la vida deportiva en general y de la vida en sociedad particular. Hay que empezar por regular la participación deportiva al punto de evitar, como en el caso del Voleibol, que los niños compitan siguiendo un modelo o versión miniatura del adulto. El objetivo primordial de deporte infantil debe ser facilitar el desarrollo integral del niño, permitiéndole forjar su propio carácter, su personalidad y sus metas. Con ese fin debemos guiarles en el mundo deportivo con el compromiso que los padres guían a sus hijos en diversas ocupaciones.

El simple hecho de querer participar para divertirse con los amigos es suficiente razón para que lo haga y tiene más importancia que los resultados que se obtenga. Se les debe dirigir y estimular a participar en los deportes porque ése también es su derecho. Dar énfasis a los aspectos de dignidad también es su derecho a participar con éxito o sin éxito en el deporte. Medirse con niños que tengan las mismas posibilidades de triunfo que él, ése es el Fenómeno del Mini Vóley original y el Voleibol Infantil-Juvenil.

Nota: El Mini Vóley original llegó a Puerto Rico gracias al Prof. Israel García Lucca desde hace 38 años y actualmente se ha regulado con el mismo principio por la Federación Internacional a través de la Comisión Técnica de Entrenadores de NORCECA. Ésta es una nota de gran valor para lo anteriormente expuesto en este artículo.

Capítulo 2

Fundamentos pedagógicos y metodología, en la enseñanza del voleibol infantil

Programas de Voleibol para niños

En Puerto Rico existe una gran cantidad de programas de voleibol organizados y establecidos con el propósito de que niños y jóvenes aprendan y jueguen voleibol. Suponer que todos los programas son iguales en contenido y en métodos de entrenamiento es un razonamiento equivocado. Cuando los niños se ubican en programas inapropiados o su enseñanza y entrenamiento está en manos de personas sin la capacitación apropiada puede resultar perjudicial para ellos. Es imprescindible conocer y entender la estructura, los objetivos y métodos de enseñanza y entrenamiento utilizados en estos programas, para así valorarlos y poder ubicar los niños en el más apropiado de acuerdo con la edad, nivel deportivo e interés. Los programas de voleibol para niños de acuerdo con sus objetivos son: 1) recreativo, 2) educativo, 3) competitivo, 4) recreativo-competitivo y 5) educativo-competitivo.

1) **Recreativo**

Para los niños, la recreación es motivo de juego, participación, y diversión. Los niños son capaces de organizar y reglamentar sus juegos y actividades sin la ayuda de adultos. Si la actividad o juego que desean llevar a cabo es voleibol lo único que necesitan es un balón y una malla, ellos improvisan el resto. Cuando los programas de voleibol recreativos para niños son organizados y dirigidos por adultos, es recomendable que tomen en consideración los criterios siguientes:

a) En sus juegos y actividades la mayoría de los niños desean y necesitan poca intervención de los adultos.

b) En los juegos el mayor interés de los niños consiste en participar y divertirse con sus pares.

c) Antes de utilizar los balones oficiales, utilice balones livianos y blandos. Los balones pesados y duros son difíciles de manipular y causan dolor y malestar en los brazos y dedos que afecta el proceso de aprendizaje de los niños.

d) Adapte la altura de la malla a la situación de aprendizaje, a la edad y a la estatura de los niños.

e) Reduzca las dimensiones de las canchas. El tamaño de la cancha debe adaptarse al número de sus jugadores.

f) Reduzca el número de jugadores por equipo. Mientras menor sea el número de jugadores por equipo más sencillas serán las situaciones del juego. Además, los niños tocaran más el balón aumentando la efectividad del proceso de aprendizaje.

g) No convierta el voleibol para niños en una versión miniatura del voleibol para adultos.

2) Educativo

El programa educativo está dirigido para que los niños adquieran la técnica de base del voleibol mediante ejercicios y progresiones de los elementos técnicos. Técnica de base se refiere a los elementos técnicos del voleibol que son: saque, pase de antebrazos, voleo, remate, bloqueo, defensa individual y situaciones sencillas de juego. Algunos niños no gustan de este tipo de programa porque su interés primario es jugar. Esos niños deben mantenerse en programas recreativos hasta que estén preparados para un tipo de enseñanza más formal del juego. En ocasiones, enseñar la técnica de base a los

niños resulta en una tarea difícil, complicada y a veces hasta frustrante. Para hacer de la enseñanza y aprendizaje del voleibol una tarea positiva para los niños, los monitores y entrenadores deben ser excelentes educadores, emplear progresiones lógicas, además de poseer cualidades de imaginación, adaptación, creatividad y mucho entusiasmo.

3) Competitivo

La intención de este tipo de programas es formar buenos equipos para obtener buenos resultados competitivos. Por esta razón este tipo programas se distinguen por sus "tryouts", corte de jugadores y entrenamientos frecuentes e intensos. Recomendamos posponer la participación de los niños en programas competitivos hasta que estén prestos para las exigencias del programa y sus padres conozcan pormenores del voleibol competitivo.

4) Recreativo-Competitivo

Este tipo de programas es el más apropiado para atraer, iniciar y enseñarle la técnica de base del voleibol a los niños. En este programa se combina la recreación, la educación, y primeras experiencias competitivas. El tiempo que se dedica en cada uno de los componentes, depende de la edad, desarrollo motor y madurez deportiva de los niños. Cuando los niños son jóvenes su desarrollo motor y madurez deportiva son limitadas, por lo tanto, se emplea más tiempo en la recreación y menos tiempo en la enseñanza. La clave del éxito en este tipo de programas consiste en ofrecerles a los niños una experiencia placentera y formativa que los mantenga ligados al voleibol.

Observar los niños disfrutar de los juegos, progresar en la ejecución de los elementos técnicos del juego es la mayor satisfacción para los monitores y entrenadores que son verdaderos educadores,

5) Educativo-Competitivo.

El programa educativo-competitivo representa el mayor reto para cualquier monitor o entrenador. Conducir este tipo de programa requiere conocimiento y metodología en la enseñanza de la técnica de base. Esto se debe a que la mayoría de los juegos se ganan o pierden a nivel de ejecución de los elementos técnicos del juego. El equipo que más errores comete usualmente pierde los juegos. Para formar un equipo ganador hay que ser diestro en la enseñanza de los elementos técnicos del juego. El elemento competitivo es otro aspecto complicado de este programa. Se debe tomar decisiones sobre los jugadores que van a integrar el equipo, jugadores titulares, tiempo de juego, y muchas otras cosas. En muchos casos debe comunicarse con los padres, lo que muchas veces es difícil porque los padres tienen una percepción diferente al monitor o entrenador.

Currículo Científico Educativo del Deporte

Programa de Desarrollo Deportivo para Jóvenes del Voleibol

Objetivos Terminales:

a. Establecer fechas de trabajo y concentraciones para estudiantes y seleccionados.

b. Asegurar las condiciones de entreno para los niños participantes.

c. Facilitación para recursos de aprendizaje, estudio técnico, etc.

Objetivos Conductores:

a. Rescatar elementos que son necesarios para adquirir ***"identidad propia***", peculiaridad indispensable para cualquier programa deportivo que desee ser exitoso y respetado.

b. Incentivar el ***"sentido de pertenencia"*** en el jugador, padres y afición para con la institución a que pertenece.

c. Que fielmente se continúen los trabajos que incluyen prácticas, entrenos, concentraciones y juegos, talleres educativos durante todo el año.

d. Continuar mejorando la disciplina del participante (inculcar disciplina y compromiso)

e. Establecer metas individuales, de equipo e institucionales.

f. Planificar de acuerdo con las metas específicas establecidas y mantener organizado el desarrollo del mismo.

Metas/Objetivos Específicos:

a. Sistematizar la enseñanza, la identificación y selección de niños y jóvenes competencias.
b. Contribuir a la formación de la personalidad y Sentido de Equipo/ "Team Building".
c. Proveer una alternativa realmente deportiva y educativa

Esquema de Desarrollo

Diseño de enseñanza deportiva

Opción Currículo Científico Deportivo

CATEGORÍAS	VOLÚMENES	PROGRAMACIÓN	PREPARACIÓN ATLÉTICA	TÉCNICA INDIVIDUAL	TÁCTICA COLECTIVA
Pre-Mini 6 - 8 años	2 sesiones/semanales 1 - 1½ hs. x sesión 6- 8 meses al año	Secuencial, con posibilidad de rotación de modalidad deportiva	Desarrollo de cualidades psicomotrices. Analizadores perceptivos. Balance, coordinación, lanzar y atrapar.	Habilidades motrices generales con balón. Aprendizaje técnico global.	Minivolley de 1:1 a 3:3 4:4
Mini 9 - 12 años	2-3 sesiones/semanales 1 - 1½ hs. x sesión 6- 8 meses al año	Secuencial, con posibilidad de rotación de modalidad deportiva	Desarrollo de cualidades psicomotrices. Analizadores perceptivos. Velocidad: variada, con buenas pausas.	Habilidades motrices generales con balón. Aprendizaje técnico global.	Minivolley de 1:1 a 3:3 4:4
Infantil 13 - 14 años	3-4 sesiones/semanales 1½ - 2 hs. x sesión 8 - 12 hs. semanales 8 - 9 meses al año 200 - 225 hs. al año	Períodos anuales	Fuerza: comienza el desarrollo con su propio cuerpo y materiales auxiliares. Resistencia: Aerób. con trabajos de duración. Velocidad: etapa negativa.	Aprendizaje técnico analítico. Multi-lateralidad y universalidad. *Saque y recepción*	Colocador a turno en posición 3. Recepción de 5 jugadores en W Defensa 3 - 1 - 2
Pre-Juvenil 15 - 16 años	4-5 sesiones/semanales 2 - 2½ hs. x sesión 10 - 15 hs. semanales 9-10 meses al año 250-300 hs. al año	Por trimestres o períodos	Fuerza: 1ºaño: Prep. sobrecarga (abdomin-espalda-pelvis- caderas) 2ºaño: Sobrecarga: técnica, resistencia,saltabilidad Resistencia: Aerób. VO^2 Max. (capacidad) Velocidad: General - especial	Perfeccionamiento téc-nico. Correcciones de detalles. Técnicas especiales. *Colocadores y defensa*	Sistema: 1º año: 4-2 2º año: 6-2 Recepción de 4 en U o 5 jugadores en W Defensa 3 - 2 - 1 basculando.
JUVENIL 17 - 18 - 19 años	5-6 sesiones semanales 3 - 3½ hs. x sesión 12 - 20 hs. semanales 10-11 meses al año 400-450 hs. al año	Por ciclos	Fuerza: Sobrecarga con métodos específicos. Fuerza Max. Potencia. Pliometría. Resistencia: Aerób:(mant) Anaerób.: combinar con Tec-Tac Velocidad: específica, combinar con Tec-Tac	Rendimiento técnico Variantes táctica individual *Ataque y bloqueo*	Sistema 5-1 (c/ataque de zaguero) Recepción de 2-3 jugadores, en línea. Defensa 3 - 2 - 1 por tiempos. Delantero libre a las fintas.

Esquema de desarrollo
Gráficas de currículo científico deportivo

PASOS/EDAD	JUEGOS	TÁCTICAS	TÉCNICAS	PREPARACIÓN FÍSICA
1er PASO **6-9 Años** **Base del MV**	Juegos Simples	Cooperación Anticipación	Atrapar Arrojar Rodar	Posturas Desplazamientos hacia el balón
	Balón Sobre la Red	Desplazamiento hacia el Balón	Pase de Voleibol	Velocidad Agilidad Reacción
	Mini Vóley 1 vs 1	Reglas Básicas		Potencia

PASOS/EDAD	JUEGOS	TÁCTICAS	TÉCNICAS	PREPARACIÓN FÍSICA
2do PASO **9-11 Años** **Preparación al MV**	Juegos Simples	Cooperación Anticipación	Atrapar Arrojar Rodar	Desplazamientos con velocidad
	Balón Sobre la Red	Anticipación hacia el Balón	Recepción Armado Ataque Saque por Debajo	Agilidad Caída Rodada
	Mini Vóley 2 vs 2	Reglas Básicas		Potencia Velocidad Salto

PASOS/EDAD	JUEGOS	TÁCTICAS	TÉCNICAS	PREPARACIÓN FÍSICA
3er PASO **Fase A** **10-12 Años** **Preparación al MV**	Juegos Simples	Uso táctico de las técnicas	Pase de abajo Pase de VB	Velocidad Reacción Agilidad Flexibilidad Potencia
	Mini Vóley 3 x 3	Táctica básica del equipo	Recepción-Saque Recepción-Armado-Ataque Saque de Tenis Remate-Defensa Remate	Defensa Baja
		Reglas del Voleibol		Salto con Carrera

PASOS/EDAD	JUEGOS	TÁCTICAS	TÉCNICAS	PREPARACIÓN FÍSICA
3er PASO **Fase B** **11-13 Años** **Perfeccionamiento del MV**	Mini Vóley	Tácticas Individuales	Remate	Velocidad Reacción Agilidad Flexibilidad Potencia
			Balón Colocado	
	Mini Vóley 4 x 4	Formación y sistemas de equipo en ataque y defensa	Bloqueo Remate Saque Colocado	Caída Rodada Plancha
				Resistencia

PASOS/EDAD	JUEGOS	TÁCTICAS	TÉCNICAS	PREPARACIÓN FÍSICA
4to PASO 12-14 Años Transición al Voleibol Normal	Diversos juegos con balón	Formación y Sistemas de Equipo	Perfeccionamiento de todas las Técnicas Básicas	Continuación de la Preparación Física General
		Tácticas Individuales	Nuevas Variantes en la Técnica	
	Voleibol 6 x 6	Reglas del Voleibol		Perfeccionamiento de todas las Destrezas Relacionadas con la Técnica

Consideraciones pedagógicas en la enseñanza del Mini Vóley

El Mini Vóley es una estrategia educativa:

El monitor debe estar bien claro respecto al papel pedagógico y educativo del Mini Vóley. No se trata de someter a los niños a la carga física, emocional y al estrés competitivo del juego de Voleibol para mayores. Se trata de atraer a los niños, introducirlos al Mini Vóley para favorecer su desarrollo armónico, sus cualidades físicas, psicológicas y sociales mientras juega y se divierte con otros niños. En otras palabras, se trata de sembrar la semilla del Voleibol y cultivarla apropiadamente para mejor nivel en las etapas posteriores.

1. **Principios básicos durante la enseñanza, entrenamiento y juegos del Mini Vóley:**
    a. Diseñe los entrenamientos y juegos a partir del niño: A partir del niño significa conocer las cualidades y necesidades de acuerdo con su edad. Sea creativo, por lo regular los entrenamientos son copias de otros. No entrene ni trate a los niños como si fueran adultos.
    b. Trabaje en el desarrollo de una correcta motricidad de base (agilidad y coordinación) y aprendizaje correcto de los fundamentos. Recuerde la motricidad es la base para el aprendizaje de los fundamentos en el desarrollo de habilidades tácticas y estrategias.
    c. Evite la especialización temprana: La especialización temprana conduce a un estancamiento del futuro desarrollo de los niños.
    d. Mantenga siempre una correcta perspectiva de la competencia. Primero los niños y Segundo el ganar, después de todo los niños pueden abandonar el Mini Vóley si el monitor se interesa excesivamente en ganar.

e. Fomente un clima de diversión y reconocimientos en los entrenamientos y juegos. Reconozca los comportamientos apropiados y esfuerzos realizados. Fomente actividades sociales (cumpleaños y logros de los niños).

f. Juegue durante la mayor parte de los entrenamientos. El juego es una de las motivaciones más fuertes (la excitación y la alegría combinada con el movimiento, surgen como una expresión del participante, que explora la novedad y el éxito de la competencia).

LAS DEMOSTRACIONES SON LA FORMA MÁS EFECTIVA DE ENSEÑAR LAS ACTIVIDADES MOTRICES. EL APRENDIZAJE DE UNA ACTIVIDAD MOTRÍZ COMIENZA CON LA OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD. LUEGO TRATA DE PRODUCIR LA ACTIVIDAD. LOS NIÑOS NO VAN A REPRODUCIR EXACTAMENTE EL MODELO. SEGÚN LOS NIÑOS PROGRESEN LAS DEMOSTRACIONES DEBEN INCLUIR MÁS DETALLES.

Edad apropiada para iniciar los niños en el Voleibol

Una pregunta frecuente entre monitores, entrenadores y padres es, ¿cuál es la edad apropiada para iniciar al niño en el voleibol? Todo depende del niño. La pregunta debe ser, ¿cuándo el niño está apto para iniciarse en el voleibol? Los elementos técnicos del voleibol (saque, pase de antebrazos, voleo, remate, bloqueo, defensa individual), son difíciles de aprender porque el balón se manipula y controla mediante toques o golpes con partes del cuerpo. Esta peculiaridad del voleibol requiere buena coordinación y desarrollo motor de los niños. A la edad de 6 o 8 años los niños son capaces de efectuar una variedad de destrezas motrices, *sin embargo*, la combinación de seguir la trayectoria del balón y manipularlo golpeándolo con alguna parte del cuerpo resulta complicado para niños de 6 o 8 años. Esto unido a sus cortos lapsos de atención y su facilidad para distraerse complica la enseñanza del voleibol a niños de 6 a 8 años.

Etapas por edad que se deben considerar para iniciar los niños en el voleibol:

Etapa 1: 6 a 8 años

La enseñanza y entrenamiento de los niños en esta etapa debe ser dirigida a desarrollar las habilidades neuromotoras, familiarizarnos con la técnica de base y aprender a ser miembro de un equipo. Como a los niños de estas edades les interesa jugar las actividades de enseñanza y entrenamiento deben conducirse por medio de juegos, Impulsar a los niños a practicar voleibol competitivo sin la adecuada maduración de sus habilidades motoras puede resultar en perdida de interés y accidentes graves.

Etapa 2: 9 a 12 años

Durante estas edades los niños están interesados en la competencia, les llama la atención los uniformes y desean ser premiados con una medalla o un trofeo. La gran mayoría de ellos están dispuestos a soportar las exigencias de los entrenamientos y de aprender los elementos el juego. Algunos niños cruzan la línea de la recreación a la competencia a temprana edad, otros tardan más y otros nunca la cruzan. Recuerden que no todos los niños necesitan o quieren participar en el voleibol competitivo. Para esta etapa recomendamos el Mini Vóley como la actividad primordial.

Para el desarrollo de las habilidades es importante tener en cuenta una serie de factores que son:

a. Correcta adquisición de la técnica básica del juego.
b. Tomar en cuenta el aprendizaje, la aplicación táctica que significa una unidad con la técnica.
c. Adquisición de habilidades avanzadas.
d. Búsqueda de nuevas habilidades.
e. Buena enseñanza de las habilidades.
f. Las habilidades hay que entrenarlas.

Cuando observamos a un grupo de principiantes jugando Voleibol:
¿Cuáles son los errores más comunes que se manifiestan?

a. Mala colocación debajo del balón.

b. Dificultades en los desplazamientos, sobre todo los laterales y atrás.

c. Falta de equilibrio en las posturas técnicas.

d. Dificultades en mantener una postura técnica determinad durante el juego.

e. Insuficiente nivel físico para la realización de los fundamentos técnico del juego.

f. Mala distribución de sus capacidades físicas para realizar la técnica.

Aspectos a tomar en consideración, como resumen del trabajo con los principiantes:

a. Utilización de una buena metodología del entrenamiento deportivo.

b. Empleo adecuado de diversos métodos y medios.

c. Empleo de la técnica y táctica como una unidad básica en la formación de los jugadores.

d. Aumento progresivo de las cargas, poco a poco sin alteraciones bruscas.

e. Formación atlética multilateral en función al juego de Voleibol. (Entrenamiento Funcional)

ETAPAS DE ACUERDO CON LAS CATEGORÍAS

Etapa de Formación Básica	
9 a 11 años	Esta categoría puede durar entre 5 y 7 años y se relaciona con la primera etapa de adquisición de las habilidades.
12 y 13 años	
Etapa de Construcción	
14 y 15 años	Esta categoría puede durar entre 5 y 7 años y está relacionada con la segunda etapa de formación de las habilidades.
16 a 19 años	
Rendimiento	
Introducción del joven en categorías superiores, generalmente después de 7 u 8 años de trabajo sistemático responde a la etapa de perfeccionamiento de las habilidades.	

Características de la preparación del Voleibolista en cada categoría:

Categoría 9 a 11 años:

a. Generalidades: Se requiera la enseñanza de los componentes necesarios para jugar el voleibol, relacionados con la técnica y la táctica de forma simple.
b. Es necesaria la utilización de juegos variados y con reglamentaciones especiales y es importante iniciar las posibilidades de observación de los atletas.
c. El volumen de trabajo no debe ser muy alto en correspondencia con la edad de los niños y como es lógica la intensidad debe ser la más baja posible.

d. Preparación física:

- Inicio del trabajo de la fuerza, resistencia básica, movilidad articular con medios auxiliares tales como juegos pre-deportivos, ejercicios conductores, gimnasia, acrobacia y hacer énfasis en la utilización de ejercicios Generales y Especiales.

e. Preparación técnica-táctica:

- Amplio número de ejercicios de familiarización con el balón así como de desplazamientos variados, posiciones básicas e imitaciones de los gestos técnicos.
- Ejercicios especiales y sencillos relacionados con la técnica de acuerdo con la secuencia del juego.
- Enseñanza de la técnica en situaciones reales de juego, haciendo énfasis en el saque, recepción, pase y ataque.
- La enseñanza de la táctica se realiza de forma armónica con la técnica.

f. Preparación moral y volitiva:

- Inicio del desarrollo de la percepción, representación, memoria y razonamiento, utilizando métodos activos y problemáticos.
- Conocer los rasgos fundamentales de la técnica y las reglas básicas del juego junto con la historia del voleibol en el ámbito nacional e internacional.
- Creación de hábitos de conducta en su colectivo, tradiciones históricas, su club, escuela, provincia o país.

Categoría 12 y 13 años:

a. Generalidades:

- Continuar la enseñanza de los componentes del voleibol junto con observaciones de juegos de cierto nivel enfatizando en los entrenamientos en grupo con los elementos del k-1 con un mayor volumen qué el k-2.
- Aumento del volumen general de trabajo con relación a la etapa anterior y un pequeño aumento en la intensidad.
- Se dan los primeros pasos para el trabajo de la táctica individual de cada uno de los elementos básicos del juego.

b. Preparación física:

- Continuar el trabajo con la fuerza, rapidez, resistencia básica, morbilidad articular, utilizando además otros medios auxiliares y dando inicio de la rapidez especial.
- Insistir en la anticipación de los movimientos y las capacidades coordinativas, utilizando ejercicios generales y especiales, aunque también pueden emplearse con una dosificación correcta ejercicio con pesas. (Halterofilia).

c. Preparación técnica-táctica:

- Continuar con los ejercicios de familiarización, desplazamiento, posiciones básicas e imitaciones de gestos técnicos con presencia del balón y sin la misma.
- Utilización de ejercicios especiales, sencillos e invariables, conociendo la relación elemental entre las técnicas y las tácticas del k-1 y k-2.
- Hacer énfasis en la ubicación de los jugadores en la cancha y participar en el mayor número posible de competencias de índole nacional.

d. Preparación moral y volitiva:

- Continuar el desarrollo de la percepción, la representación, memoria y razonamiento. Haciendo énfasis en las reglas del juego, la historia, junto con el desarrollo de hábitos de conducta en el colectivo y el comienzo del trabajo de consciencia sobre el alto rendimiento, mediante el cual se consoliden las tradiciones históricas de otros jugadores.

Categoría 14 y 15 años:

a. Generalidades:

- Se inicia el desarrollo de los componentes básicos de la preparación del voleibolista, utilizando la técnica de todos los fundamentos y su táctica individual. Se hacen más complejos los ejercicios técnicos y tácticos y se definen las funciones de los jugadores.
- El volumen de trabajo es alto y con una intensidad mayor pero teniendo mucho cuidado, qué esta última no interfiera en el desarrollo de la técnica y la táctica; y qué responda al nivel de preparación física de los mismos.

b. Preparación física:

- Incremento de los niveles físicos, introducción moderada del trabajo con pesas, creación de una amplia base de entrenamiento general, utilizando con más frecuencia ejercicios especiales que mejoren la capacidad de adecuación.

- Incrementar la diferenciación motora, la capacidad de equilibrio y todo el aprendizaje motor.

c. Preparación técnico-táctico:

- Utilizar movimientos que se realicen en el juego con y sin la presencia del balón y ejercicios invariables preferentemente, emplear cambios tácticos en las zonas, lograr una estrecha relación entre la técnica y la táctica; y desarrollo del k-2.
- Participación en competencias a diferentes niveles es un factor fundamental en esta categoría.

d. Preparación moral y volitiva:

- Desarrollar la posibilidad individual y colectiva de la evaluación del entrenamiento.
- Estudiar los fundamentos técnicos de la observación del contrario, tener nociones sobre el entrenamiento deportivo.
- Lograr el fortalecimiento de hábitos de conducta de cada uno de los miembros del equipo para crear la conciencia con relación al mismo.

Categorías 16 a 19 años:

a. Generalidades:

- El desarrollo de los componentes de la preparación es primordial, además del incremento y estabilización de las funciones individuales del k-1 y el k-2.
- Utilización de la técnica en función de la táctica, es una de las características fundamentales, al igual que es importante un reforzamiento teórico de todos los aspectos del juego.

- Aumento progresivo del volumen y la intensidad (existiendo siempre una equivalencia entre los mismos), a medida que se logre una mayor especialización.

b. Preparación física;

- Continuar el incremento de los niveles físicos, incluyendo el trabajo con pesas desarrollo de ejercicios físicos específicas necesarias para el voleibol.
- La preparación física en función de la técnica y la táctica.
- Lograr una alta y estable capacidad de aprendizaje motor, estabilizar la capacidad de equilibrio y óptima regulación de la diferenciación motora.

c. Preparación técnica-táctica:

- Ejercicios variables y competitivos, alcanzando una alta especialización en las funciones, desarrollando la táctica competitiva compleja.
- Lograr un alto desarrollo también de la táctica individual y colectiva. De acuerdo a las funciones de los jugadores, utilizar ejercicios sin la presencia del balón de movimientos qué forman parte del juego.

d. Preparación moral y volitiva:

- Efectuar un profundo estudio de los elementos técnicos, evaluación individual del trabajo técnico-táctico, conocer los sistemas y formaciones de juego, incrementar los niveles de observación del contrario y ampliar el conocimiento teórico del entrenamiento deportivo. Insistir en el desarrollo de hábitos de conducta social.

La edad idónea para la iniciación de la práctica del voleibol está en un rango de 9 a 11 años en ambos sexos:

Antes de esa edad no es recomendable porque:

1. El estado de ansiedad constante que tienen los niños.
2. La inseguridad, timidez, faltas sensaciones y percepciones precisas, la representación irregular de los movimientos.
3. La poca coordinación de los movimientos, las posibilidades de desplazamiento hacia un objetivo concreto, las imprecisiones lógicas para realizar los fundamentos técnicos.
4. La respuesta lenta y con gran cantidad de errores lógicos, también del proceso de adquisición de las habilidades.
5. No promover en los primeros años la especialización en las funciones.
6. Realizar sistemáticamente pruebas de control y test pedagógicos especiales.
7. Utilización adecuada de los medios auxiliares del entrenamiento.
8. Lograr una educación integral de los jóvenes.

Hacer pensar al niño en vez de pensar por ellos

1. Los niños asimilan solo el 10% de lo que leen.
2. El 20% de lo que escuchan.
3. El 30% de lo que ven y escuchan.
4. El 70% de lo que hacen.
5. 100% de lo que hacen en combinación con lo que ven y escuchan…

FASES DEL DESARROLLO BIOLÓGICO DE LOS ATLETAS

Habilidad	Varones	Hembras
Agilidad	Entre 6 y 12 años	Entre 6 y 12 años
Rapidez motora	Entre 9 y 14 años	Entre 9 y 14 años
Velocidad de crecimiento.	Entre 13-15 años de 8-10 cm.	Entre 11-12 años de 8-10 cm.
Salto	Entre 7 y 17 años	Entre 8 y 15 años
Habilidad para iniciar el juego	Entre 11-12-13 años	Entre 11-12-13 años
Habilidades defensiva	18 años	16 años
Resistencia	Entre 17 y 18 años	16 años
Estrategia del equipo	Entre 17 y 18 años	16 años
Habilidad para jugar	Entre 10 y 19 años	Entre 10 y 17 años

Etapas del proceso de aprendizaje técnico-táctico

Etapa de Incorporación:

a. El alumno toma contacto con el deporte, y con sus tácticas y técnicas básicas.

b. Predomina: la técnica y la táctica individual.

c. Universalidad de las funciones (acentuar en la individualidad).

d. Características principales de la etapa de incorporación:

- Entrenamientos con mediano y alto volumen, baja intensidad, baja complejidad. (ej.: voleo parado/sentado)
- "Variabilidad" en el contenido de las ejercitaciones (Específico a las Técnicas y Tácticas a Desarrollar)

Etapa de Fijación:

a. Fase que comienza, con la estabilización de la destreza técnico táctica básica, (ej.: set control, hasta la automatización de la misma.

b. Predomina la táctica individual.

c. Universalidad de las funciones (atención en la individualidad).

d. Características principales de la etapa de fijación:

- Volúmenes medianos y altos, intensidad baja, complejidad baja y media (ej.: machina set back run forward / or alternate displace serve pass).
- Variabilidad (específico a las Técnicas y Tácticas a Incorporar. (Ej.: set or pass back and forth) en el Contenido de las ejercitaciones

Fase de Perfeccionamiento:

a. Fase donde comienza la especialización, en relación de cada una de las funciones técnico-tácticas, de los componentes de un equipo. (Ej: armar después de defensa, bloqueo, recepción de saque).
b. Mientras, atención a la táctica individual y táctica colectiva, estrategia básica y técnicas avanzadas específicas.
c. Características principales de la etapa de perfeccionamiento:
    - Altos y medianos volúmenes, mediana y alta intensidad, complejidad media y alta.
    - Variabilidad en el contenido de las ejercitaciones. Acentuar en ejercicios de elaboración con opciones de solución. (Ej.: Taller del armador).

Etapa de entrenamiento:

a. Fase que predomina la estrategia, la táctica colectiva y se potencian las acciones específicas, en cuanto a la función específica.
b. Características de la etapa de entrenamiento:
    - Se hace acento en mediano y bajo volumen, alta intensidad, alta complejidad.
    - Variabilidad en las ejercitaciones (Alto contenido en las ejercitaciones de problemas de estrategia de táctica colectiva y de táctica individual).

Capítulo 3

Trasfondo y Reglamentación del Mini Vóley
Reseña histórica del Mini Vóley

El Mini Vóley nace en la ex República Democrática de Alemania, legado del Prof. Horst Baacke, en los años 60, como un método de preparación para el voleibol.

En un principio, como ya se ha dicho, era concebido como el "voleibol para niños", o al menos un juego que debía derivar en el voleibol para adultos, imitando sus acciones y proponiendo una simple reducción de las medidas del campo, del balón, de la altura de la red y del número de jugadores participantes.

Mini Vóley en la Actualidad

A mediados de los años 70 la Federación Internacional de Voleibol, consciente de la importancia que para el desarrollo y difusión del voleibol significa la actividad infantil y escolar, impulsó la investigación, el desarrollo y el intercambio de experiencias en esta materia. A través de estas manifestaciones, el concepto de Mini Voleibol fue sufriendo modificaciones que comenzaron en el Primer Simposio Internacional de Suecia en 1975 y fue profundizado en los sucesivos celebrados en Italia, Argentina, y Francia con el apoyo de la Comisión de Mini Vóley de la FIVB.

La lectura de los documentos y recomendaciones sugeridas en estos eventos, revelan las orientaciones finales que han consolidado el movimiento del Mini Vóley bajo las siguientes premisas:

1- Es un juego adaptado para iniciar los niños en el voleibol, que contribuye al correcto aprendizaje de los fundamentos y conceptos más valiosos del juego, evitando la especialización precoz e injustificada.

2- Es un juego adaptado para desarrollar una correcta motricidad de base, como fundamento de la predisposición general a la práctica deportiva.

3- Es un instrumento magnífico y un medio de colaboración pedagógico y organizativo de las estructuras curriculares en la escuela, interesadas en la Educación Física en las edades comprendidas entre los 6 y los 12 años.

4- Una Vez dado este impulso y orientaciones iniciales el Mini Vóley adquirió una identidad propia y ha seguido un camino particular en cada territorio adaptándose a las culturas de cada pueblo, cumpliendo los objetivos y principios para los cuales fue creado.

Objetivos del Mini Vóley

El Mini Vóley se ha creado con la intención de lograr los siguientes objetivos con los niños:

Técnicos:

1- Enseñar las destrezas básicas del voleibol (saque, pase de antebrazo, voleo, remate, bloqueo y defensa individual)

2- Introducción de sistemas y tácticas simples de juegos.

Motrices:

1- Desarrollo de destrezas motrices básicas

2- Con énfasis en la agilidad, coordinación y velocidad.

Sociales:

1- Brindarles las primeras experiencias de juego

2- Formación de actitudes propias del voleibolista (solidaridad, sacrificio, honestidad, cooperación y compañerismo)

Afectivos:

1- Atraerlos hacia el voleibol

2- Ofrecerles una experiencia agradable y formativa

REGLAMENTO COMENTADO DE MINI VÓLEY
FEDERACIÓN PUERTORRIQUENA DE VOLEIBOL

El Mini Vóley es una estrategia educativa creada para atraer y facilitar el aprendizaje del voleibol a niños y niñas en las edades comprendidas de 6 a 12 años. Esto no fue concebido como una versión en miniatura del voleibol de adultos para organizar equipos, torneos y competencias para niños. Aunque los torneos y competencias de Mini Vóley son un gran atractivo para los niños y niñas y sus padres en, toda competencia en Mini Vóley debe estar presidida de un carácter eminentemente pedagógico y formativo.

En la preparación de este reglamento tomamos en consideración las experiencias en otros países, las características y necesidades de los niños y niñas de 6 a 12 años, características del voleibol y peculiaridades de nuestra cultura. Con este reglamento tratamos de que se mantenga el propósito del Mini Vóley, evitar que los niños y niñas sean especializados a edad temprana y se sometan a las presiones y exigencias del voleibol para adultos. Este reglamento está sujeto a revisiones que mejoren el juego de Mini Vóley, su aprendizaje y su práctica resulte en una experiencia de mayor beneficio para los niños y niñas.

Regla 1: Categorías

a. **Edades de 6 a 8 años**
b. **Edades de 9 a 12 años**

Comentario*: Cada categoría deberá cumplir con la fecha límite de edad, que establece la Federación Puertorriqueña de Voleibol.*

Regla 2. La Cancha

a. Dimensiones: 6.0 metros ancho x 12.5 metros largo (19’ 7” pies de ancho x 41’ pies de largo)
b. Opción 1: Dos canchas de Mini Vóley en las zonas zagueras de una cancha oficial de voleibol. Ver Diagrama 1ª.
c. Opción 2: Cancha de Mini Vóley en el centro de una cancha oficial de voleibol. Ver Diagrama 1b.
d. Opción 3: Cancha de Mini Vóley utilizando la línea lateral de la cancha oficial. Ver Diagrama 1c.

Comentario*: Estas medidas abarcan un área de juego apropiado para niños y niñas que posean destrezas motrices apropiadas y dominio de las técnicas básicas del juego. Estas medidas están sujetas a revisión por la Comisión Técnica después de ser evaluadas en varios torneos. La opción de dos canchas de Mini Vóley utilizando las zonas zagueras de una cancha oficial de voleibol, maximiza el uso de las instalaciones disponibles y reduce el trazado de líneas en canchas existentes.*

Regla 3. La red

1- 6 a 8 años: 2.0 metros, (6’7”) para niños y niñas.

2- 9 a 12 años: 2.10 metros (6’ 11”) para niños y niñas**.**

Comentario*: La altura de la red es uniforme para niños y niñas ya que en estas edades por lo general la talla en ambos géneros es similar, con ligero predominio de las niñas. Estas medidas están sujetas a revisión por la Comisión Técnica después de ser evaluadas en varios torneos.*

Regla 4. El balón

1- Esférico, blando y ligero.

2- Cubierto de piel o material sintético

3- Circunferencia 62-64 cm, peso 190-220 gramos.

Comentario: *Recomendamos una leve reducción en tamaño, peso y una bola oficial para facilitar su manejo y propiciar contactos agradables en las primeras experiencias con el balón.*

Regla 5. Composición de los equipos

1- En ambas categorías, un equipo consistirá de un máximo de 8 niños y un monitor.

2- Para poder empezar a jugar cada equipo deberá presentar un mínimo de seis niños. Los niños estarán distribuidos de la siguiente manera, 4 en cancha y los restantes en la banca o zona de espera.

Comentario*: Estudios demuestran que, en el sistema con 4 niños en cancha, el contacto con el balón aumenta hasta en un 100% por niño. Un número mayor de niños en la cancha (5 o 6) dificulta el juego por la mayor complejidad de relación entre participantes.*
****Ver ANEJO al Reglamento para sugerencias a esta regla.***

Regla 6. Uniforme

1- Todos los participantes deberán vestir un uniforme de juego (pantalón corto, camiseta, medias y zapatillas). Las camisetas deben estar marcadas con números del 1 al 20. Dicho número debe ubicarse al frente y detrás de la camiseta.

Comentario*: Consideramos este requisito como indispensable, teniendo en cuenta que la indumentaria identifica un equipo, un deporte, contribuyendo al concepto de unidad, representación y seguridad para los niños.*

Regla 7. Sistema de Puntuación

1- El partido se disputa a dos sets de 25 puntos bajo el sistema por jugada ("rally point"), o sea que en cada jugada se concede un punto al ganador. En caso de empate a 24 puntos el set terminara cuando uno de los equipos anote el punto 26. El resultado del juego no se determinará en base al que gane más sets. Para efecto de tabla de posiciones se otorgará un punto por set ganado.

***Comentario**: El sistema de puntuación permite que todos los niños participen en una parte sustancial del juego (un punto por set ganado), tiene el propósito de brindarles una experiencia competitiva a los niños sin darle mucha importancia al resultado final, minimizando así el efecto ganar o perder.*

.

****Ver ANEJO al Reglamento para sugerencias a esta regla.***

Regla 8. Sorteo

1- Para el primer set, mediante sorteo previo en presencia de los monitores y un niño por equipo, se adjudicará el equipo que saca y el que recibe. En el segundo set los equipos cambian de lado y el saque lo efectuará el equipo que inicio recibiendo en el primer set.

Comentario: Se recomienda que los niños se roten en cada sorteo como experiencia educativa.
Antes de iniciar el partido los equipos dispondrán simultáneamente de 5 minutos de utilización del terreno de juego y la red para sus actividades de calentamiento.
****Ver ANEJO al Reglamento para sugerencias a esta regla.***

Regla 9. Posiciones en la cancha y rotación

1- En todas las categorías (6 a 12 años) se juega con 4 en cancha, hay 3 niños adelantados en la Red (posiciones 2, 3 y 4) y un solo niño atrás (en la posición 1). Al efectuar la rotación el niño de la posición 1, pasa a la posición 4, el niño de la posición 4 pasa a la posición 3, el niño de la posición 3 pasa a la posición 2, el de la posición 2 pasa a hacer turno en la zona de espera y el primer suplente pasa a la posición 1 a servir. Ver Diagrama de Posiciones y Rotación.

Comentario: Los niños no podrán cambiar de posición entre ellos excepto cuando rotan. El que ocupa la posición 1 no puede rematar, bloquear o penetrar a organizar el ataque (acomodador). El de la posición 3 es el único que puede acomodar, exento en pases erráticos en que cualquier jugador puede hacerlo. El propósito de la Regla 9 es evitar la especialización temprana e injustificada. Además, se desea que todos los niños aprendan las destrezas básicas.

Regla 10. Saque o servicio

1- El balón será puesto en juego por el niño que ocupa la posición 1.

2- Reglas Especiales para el saque:

a. Cada niño efectuará dos saques sucesivos, no importa cual equipo gane las jugadas. Una vez se ha efectuado los dos saques reglamentarios, el equipo contrario efectúa una rotación y gana el derecho a sacar.

b. Edades de 6 a 8 años:

El niño efectuará ambos saques de frente a la malla, golpeando el balón por debajo del hombro, con la palma de la mano.

c. Edades de 9 a 12 años:

El niño efectuará el primer saque de frente a la malla, golpeando el balón por debajo del hombro con la palma de la mano. En las edades de 11 y 12 años, el segundo saque lo efectuará por arriba, estilo tenis. El saque con salto está prohibido.

Comentario:

1. *La intención de los saques por debajo es mantener la continuidad de la jugada y provocar mayor número de contactos con el balón.*
2. *La intención de dos saques sucesivos es para que los niños tengan oportunidades iguales de sacar y los equipos oportunidades iguales de recibir.*
3. *La intención de un saque por arriba en las edades 11 y 12 años es para que los niños experimenten y aprendan a efectuar y recibir un saque más difícil.*
4. *El saque en salto está prohibido para evitar lesiones a temprana edad.*

Regla 11. Manejo del Balón

1. El balón puede ser tocado con cualquier parte del cuerpo de la cintura para arriba.

2. Reglas especiales para la recepción del saque:

- En ambas categorías, el saque debe recibirse mediante el pase de antebrazos (bompeo) y el equipo debe efectuar un mínimo de 3 contactos para enviar el balón hacia el lado

contario. Recibir el balón mediante el toque de dedos (voleo) o devolverlo mediante uno o dos contactos, constituyen una falta y perderá la jugada. En las acciones que no sean la recepción del saque, no constituye falta recibirlo con los dedos (voleo); o devolverlo mediante uno o dos contactos.

Comentario: *La regla de tres contactos obligatorios durante la recepción promueve mayor número de contactos, trabajo en equipo y obliga a los monitores a enseñar los fundamentos de juego durante los entrenamientos. La recepción obligatoria mediante el pase de antebrazos (bompeo), promueve en los niños los desplazamientos necesarios para colocarse en la posición correcta y para recibir y pasar el balón con efectividad.*

****Ver ANEJO al Reglamento para sugerencias a esta regla.***

Regla 12. Sustituciones

1- Los niños(as) podrán ser sustituidos únicamente en caso de lesión, indisposición o separación de la competencia (expulsión). Los niños no podrán ser sustituidos por estar jugando mal o por estrategias de juego.

Regla 13. Tiempos de descanso

1- Dos tiempos de descanso obligatorios por set de 1 minuto de duración cada uno.

Los tiempos se concederán cuando uno de los equipos anote el punto 8 y el punto 16.

Comentario: *El objetivo de los tiempos de descanso, es para que los niños tengan la oportunidad de hidratarse, calmarse, descansar y recibir orientación.*

****Ver ANEJO al Reglamento para sugerencias a esta regla.***

ANEJOS AL REGLAMENTO COMENTADO:

Los conceptos establecidos en el reglamento comentado del Mini Vóley "Boricuita", se sustentan con datos científicos y autores expertos a estos fines (F.I.V.B.).

Los anejos incluidos en esta sección brindan alternativas a los organizadores de eventos para fines administrativos y de competencia. Para cada evento se requerirá el aval y aprobación de reglamento por parte de la Federación Puertorriqueña de Voleibol (Categorías menores y Comisión Técnica de Entrenadores de Voleibol).

Regla 5. Composición de los equipos

1- El concepto táctico del Mini Vóley 4 vs 4 se mantiene en todo momento. 4 jugadores en cancha y rotación en machina de quienes aguardan en la banca.

- Opción: Para eventos en los que sus reglas provean para que los equipos se conformen de 9 a 12 participantes, Se sugiere la siguiente opción:

a. Cada parcial se jugará con 8 jugadores en machina como establece la regla oficial del MINI VÓLEY. Los otros cuatro jugadores participarán del próximo parcial.

b. Todos los equipos deben garantizar un mínimo de 2 parciales para cada jugador. Sugerimos y apelamos **al discernimiento del monitor en cuanto a la correcta distribución de tiempo del participante.**

Comentario*: El fundamento de este anejo, es el proveer la alternativa a los organismos, que por asuntos administrativos requieran tener un número mayor a 8 jugadores por equipo, el que sean equitativos y justos en la participación de sus integrantes.*

Regla 7. Sistema de Puntuación

1- Sugerimos lo siguiente:

a. Se jugarán tres (3) parciales obligatorios.

b. Cada parcial será a un máximo de 21 puntos o 16 minutos, lo que ocurra primero.

c. En las categorías 6 y 8 años se podrá jugar por tiempo. No habrá marcador y se recomienda que todos los niños puedan ser reconocidos al final del evento.

Regla 8. Sorteo

a. Para el tercer parcial se realizará un sorteo nuevamente, para definir quien tendrá la oportunidad de saque, recepción o lado de la cancha.

Regla 11. Manejo del Balón

a. El objetivo principal del Mini Vóley es el estimular el que los niños ejecuten los tres toques la mayor cantidad de veces posible, a estos fines en las edades de 6 a 8 años ***se permitirá atrapar el balón en el primer y segundo toque en cualquiera de los "rallies"***. Todo balón atrapado, deberá permanecer en el lado del ejecutante, de pasar al campo contrario se considerará una falta.

b. ***En estas edades (6 a 8 años) de no ser atrapado el balón no constituye una falta*** devolverlo en el primer o segundo toque, aunque lo ideal es mantener la secuencia de los tres toques.

Comentario: *Considerando la limitación motora de los niños(as) de estas edades, esta opción facilitará al éxito en la ejecución. En las edades de 6 a 8 años, si el evento tiene como regla jugar por tiempo y no por puntaje, sugerimos el otorgar solo puntos gratificantes (premiar los tres toques) como opción.*

c. Para las edades de 9 a 12 años, se sugiere otorgar puntos gratificantes, siempre que un equipo logre los tres toques en cualquiera de los “rallies”. Este equipo recibirá un punto gratificante, aunque el balón se mantenga vivo o muera en el campo contrario. De esto ocurrir el equipo obtendrá el punto, en adición a los puntos gratificantes completados en dicha jugada.

Regla 13. Tiempos de descanso

a. En caso de que se aplique la enmienda en puntaje (21 puntos por parcial o 16 mins.), habrá un tiempo de descanso en el punto #11 de cada parcial. Este tiempo de descanso, tendrá duración de 1 minuto.

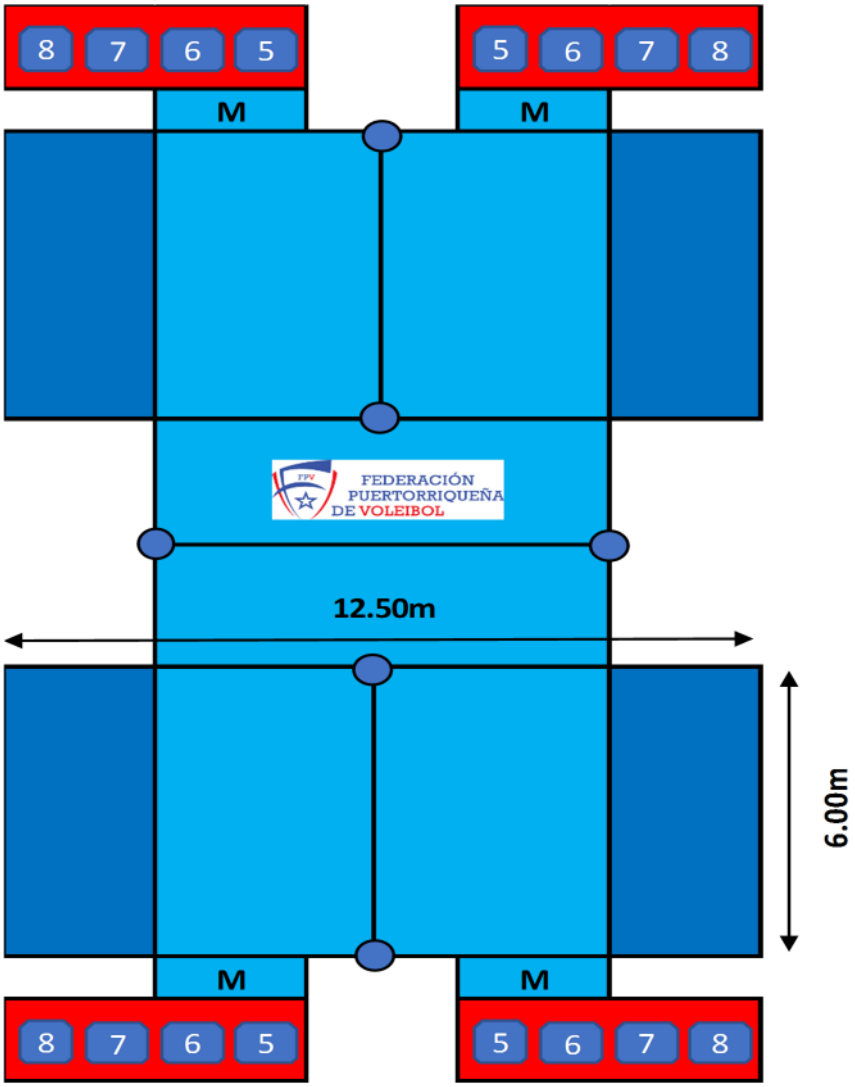


Diagrama 1a. Opción 1. Una cancha de Mini Vóley en cada zona zaguera de la cancha de voleibol. El diagrama muestra las canchas para ambas categorías, 6 a 8 y 9 a 12 años. La zona de saque puede adelantarse en la categoría 6 a 8 años. **6.00 metros de ancho x 12.50 metros de largo (19' 7" pies de ancho x 41' pies de largo).**

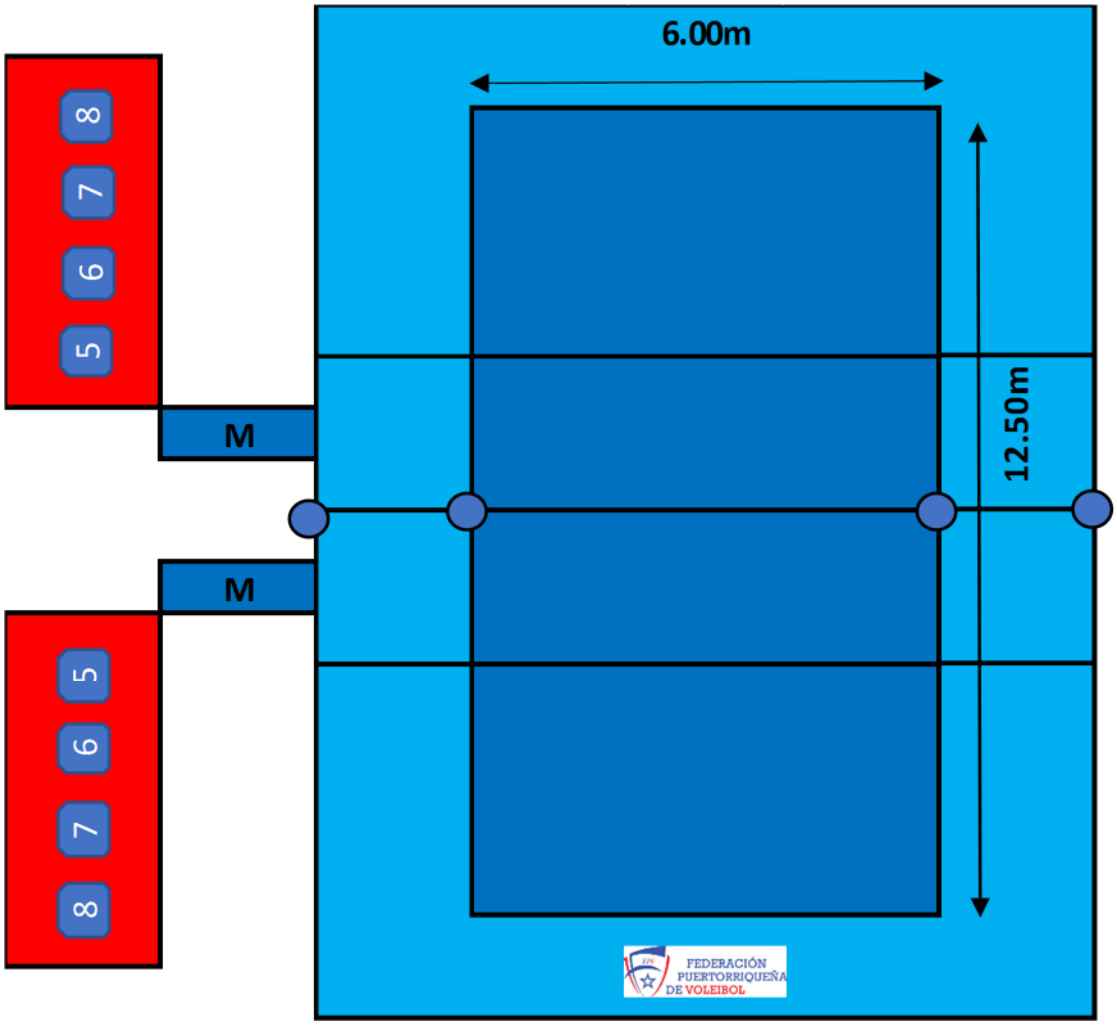


Diagrama 1b. Opción 2. Una cancha de Mini Vóley en el centro de una cancha de voleibol. La zona de saque para la categoría 6 a 8 años, podría acercarse.

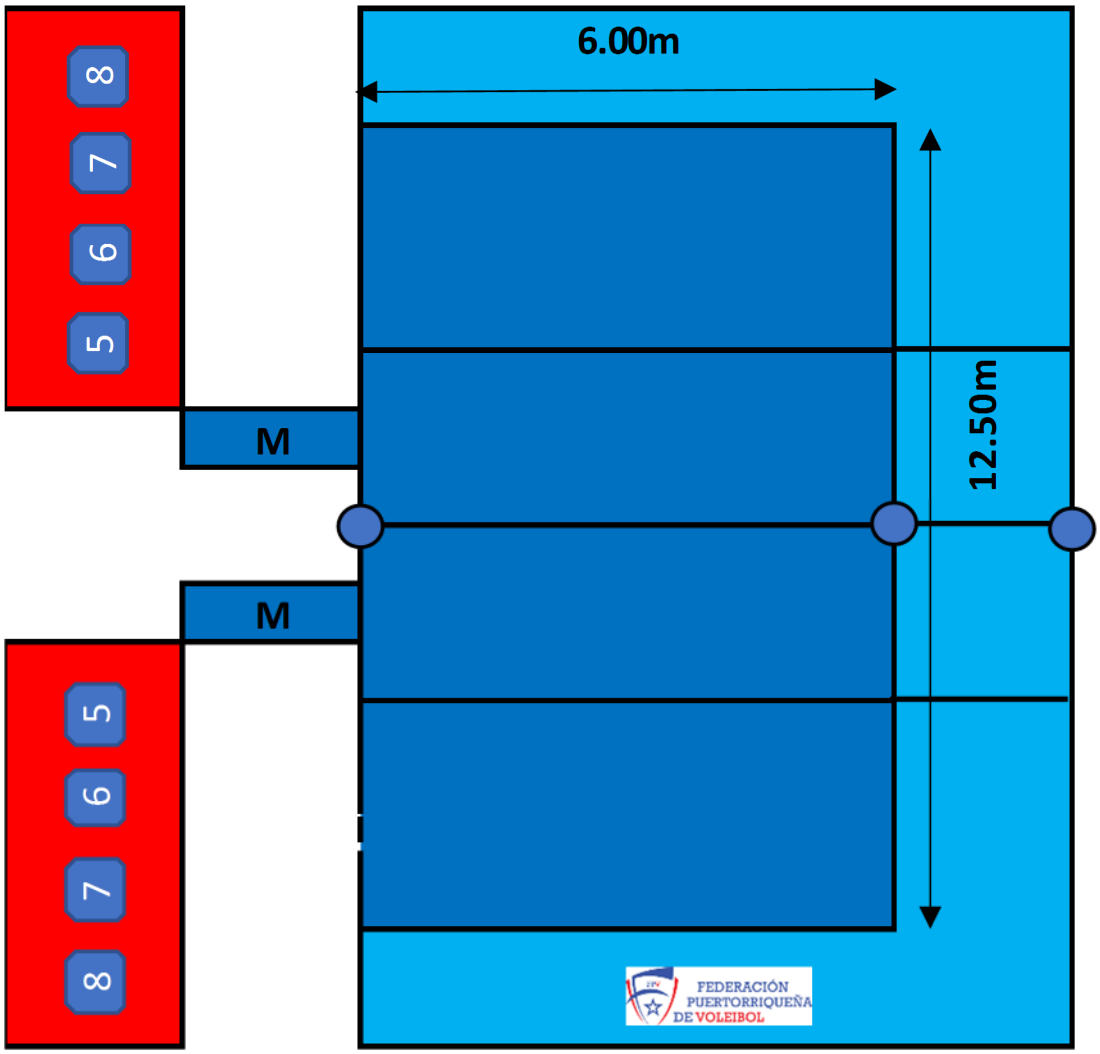


Diagrama 1c. Opción 3. Una cancha de Mini Vóley ajustada a las líneas laterales cerca de la banca de jugadores. Economiza gestión de montaje y el monitor tendría mayor control en sustituciones y correcciones.

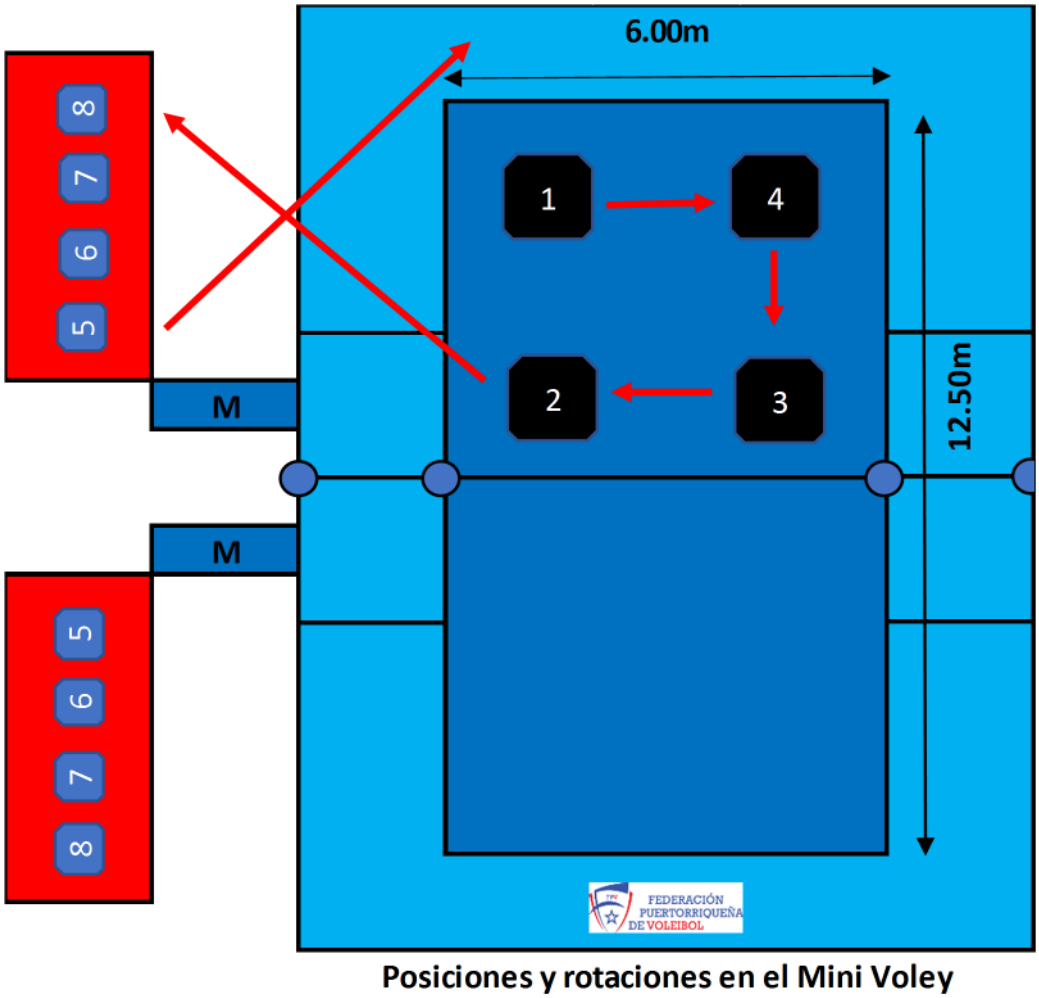


Diagrama 2. Posiciones y rotaciones en la cancha de Mini Vóley.

Capítulo 4

Temas específicos sobre la enseñanza y entrenamiento de los niños Recomendaciones para Monitores y Entrenadores de Programas de Voleibol para Niños

1. Convierta los ejercicios de enseñanza y entrenamiento en juegos. Jugar es una condición natural de los niños. Esto los motiva y su aprendizaje resultara más rápido y eficiente.
2. Ensene primero el remate. Este es el elemento técnico más difícil; pero es el más atractivo del juego. Comenzar con el remate los motivara a mantenerse ligados al voleibol y a aprender otros elementos técnicos del juego.
3. Experimente con el Mini Vóley. El Mini Vóley una actividad creada para atraer y facilitar el aprendizaje del voleibol a los niños y niñas en las edades comprendidas de 6 a 12 años.
4. Forme los equipos, no permita que los niños lo hagan. Cuando un niño es seleccionado de último o dejado fuera puede resultar perjudicial para su autoestima.
5. Sea entusiasta, los niños van a percibir su entusiasmo y su compromiso con ellos y por el voleibol.
6. Ignore los errores de los niños y reconozca sus esfuerzos.

1. ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA Y TÁCTICA BÁSICA DEL MINI VÓLEY

A. Posición básica y desplazamientos:

a. Objetivo: Familiarización, aprendizaje y refinamiento progresivo de la posición básica de juego y sus desplazamientos.

b. Contenido: Posición básica de juego, desplazamientos laterales, adelante y hacia atrás.

c. Procedimiento: Práctica guiada mediante ejercicios progresivos y juegos sencillos.

B. Destrezas y técnicas básicas:

a. Objetivos: Familiarización, aprendizaje y refinamiento progresivo de las destrezas técnicas del Mini Vóley.

b. Contenido: Saque o servicio, recepción (pase de antebrazos), pase (voleo), ataque (remate), bloqueo y defensa.

c. Procedimiento: Práctica guiada mediante ejercicios progresivos, juegos sencillos; juegos 1 vs 1 y 2 vs 2, en canchas de formas y tamaños diferentes.

C. Sistemas básicos de juego:

a. Objetivos: Familiarización, aprendizaje y refinamiento progresivo de los sistemas básicos de juego más apropiados para el Mini Vóley.

b. Contenido: Posiciones y formación de los integrantes para efectuar el saque y defender. Posiciones y formación de los integrantes para recibir el saque y efectuar el ataque.

c. Procedimiento: Práctica guiada mediante ejercicios progresivos con juegos 3 vs 3 y 4 vs 4.

2. PREPARACIÓN FÍSICA

A. Aptitud Motriz:

1. Objetivo: Elaborar un programa con énfasis en el desarrollo y refinamiento progresivo de las destrezas motrices de los niños de 9 a 12 años.
2. Razonamiento:
   a. Los niños de 9 a 12 años están en la etapa apropiada para desarrollar y mejorar las destrezas motrices.
   b. Por la importancia que tiene las destrezas motrices en el desarrollo físico, social, cognoscitivo de los niños.
   c. Las destrezas motrices formarán la base para el aprendizaje y refinamiento de las destrezas y técnicas básicas del Mini Vóley.
3. Contenido: Coordinación, agilidad, tiempo de rección, balance, velocidad de movimiento y potencia.
4. Procedimiento: Práctica guiada mediante ejercicios progresivos y juegos sencillos que estimulen y refinen los factores que componen la aptitud motriz.

B. Aptitud Física:

1. Objetivo: Elaborar un programa dirigido al inicio del desarrollo de los factores que componen la aptitud física, teniendo en cuenta la debida cautela de no perjudicar los niños con ejercicios y entrenamientos inapropiados para su edad y etapa de desarrollo.

2. Razonamiento:
    a. El desarrollo de la aptitud física no es tan marcado en esta etapa (9 a 12 años).
    b. Su organismo no está tan sensible a los entrenamientos aeróbicos y de fortaleza muscular.
3. Contenido: Resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y composición corpórea.
4. Procedimiento: Práctica guiada mediante ejercicios progresivos que requieran el dominio de su propio cuerpo, balones medicinales de poco peso (2 a 4 lbs.), bandas elásticas de resistencia moderada, saltos sobre obstáculos de poca altura (6 a 12 pulgadas), habilidades de gimnasia básica y actividades de duración e intensidad moderada.

3. ASPECTOS PSICOLÓGICOS, SOCIOLÓGICOS Y PEDAGÓGICOS

A. Aspectos psicosociales de los niños de 9 a 12 años:

1. Capacidad Mental:
    a. Condición: Su razonamiento mental no está totalmente desarrollado.
    b. Consecuencias: Tienen dificultad para entender instrucciones orales complejas o largas. Dificultad para entender el proceso competitivo en el deporte del punto de vista de los adultos (organización compleja y reglas estrictas).
    c. Procedimiento: Simplificar y reducir las instrucciones orales durante los entrenamientos y juegos. Hacer más uso de observaciones visuales como: demostraciones, video, ilustraciones y otros medios visuales.

2. Capacidad de atención y concentración:
    a. Condición: Sus lapsos de atención son cortos e inestables y su capacidad para concentrarse no está bien desarrollada.
    b. Consecuencias: No le interesan las explicaciones largas, pierden el interés. Cuando los ejercicios son largos y monótonos; y están mucho tiempo observando sin practicar, se aburren.
    c. Procedimiento: Conducir el entrenamiento mediante ejercicios cortos, variados, interesantes y dinámicos. Ser creativo y mantener un ambiente ameno donde los niños aprendan, se diviertan y estén participando la mayor parte del tiempo.
3. **Estabilidad emocional:**
    a. Condición: Emocionalmente inestables.
    b. Consecuencias: Tienen dificultad para ordenar y controlar sentimientos de inseguridad, miedo, alegría, coraje y ansiedad.
    c. Procedimiento: Crear un ambiente de entrenamiento agradable donde los niños se sientan seguros, aprendan y disfruten. Enseñarles cómo comportarse positivamente en las distintas situaciones durante los entrenamientos y juegos.
4. **Necesidad de jugar:**
    a. Condición: El juego es una necesidad natural de los niños. El juego les proporciona entrenamiento, oportunidad para descargar exceso de energía, oportunidad para expresarse, desarrollo muscular y establecer relaciones interpersonales.

b. Consecuencias: Los niños serán atraídos por el Mini Vóley si logran satisfacer sus necesidades en un ambiente ameno y divertido. Si no logran satisfacer sus necesidades y el ambiente no es ameno y agradable, se alejan y buscan otro juego o actividad.

c. Procedimiento: Crear un ambiente de juego divertido, donde se entrene jugando y se sientan satisfechos con su nivel de juego, así escogerán el Mini Vóley como su juego favorito.

5. **Experimentar éxito y reconocimiento en juego y deportes:**

a. Condición: Ante la necesidad de afecto, seguridad y relaciones interpersonales, los niños buscan ser reconocidos y admirados por sus ejecuciones en juegos y deportes.

b. Consecuencias: Ante el deseo de lucirse o ser la estrella ante sus amigos es posible que exhiban actitudes negativas (agresivas, bruscos, sarcásticos), etc.

c. Procedimiento: Para experimentar el éxito y reconocimiento, gran parte del entrenamiento debe consistir de juegos en equipo y ejercicios retantes. Reconocer los esfuerzos y actitudes positivas y el cómo comportarse ante situaciones de conducta inapropiada. Las competencias y juegos los llevarán a descubrir que el éxito del grupo depende del éxito individual.

6. **Motivación:**

a. Condición: La motivación es una fuerza interna que provoca a mantener un comportamiento deseado.

b. Consecuencias: Cundo los niños se sienten motivados mantienen el comportamiento deseado durante los entrenamientos y juegos de Mini Vóley. Esto los ayudará a aprender más rápido y ser más eficientes en el juego.

c. Procedimiento: Crear una atmósfera o ambiente de entrenamiento agradable donde los niños logren satisfacer sus necesidades, jueguen, se diviertan y sus esfuerzos y logros sean reforzados.

Capítulo 5

Objetivos de los diferentes principios tácticos del Mini Vóley

PRINCIPIOS TÁCTICOS DEL MINI VÓLEY

a. Respetar los intereses del niño.

b. Ofrecer Situaciones de Juego reducidas.

c. Resolver la dificultad de controlar el balón.

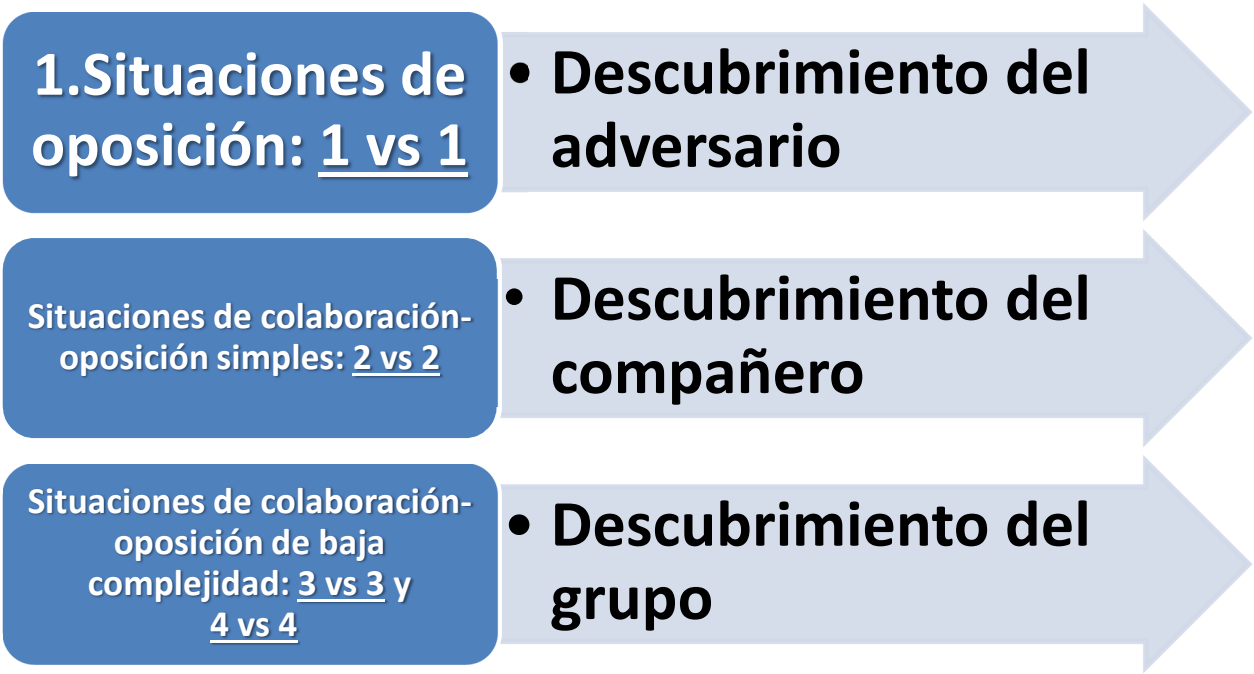
d. Resolver la dificultad de controlar el espacio con sus debidos y ya aprendidos desplazamientos.

e. Desarrollar acciones para superar al rival.

f. Crear un sistema de juego para el 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 4, que contribuya en conseguir los objetivos. [Fuente: Desarrollo del Pensamiento Táctico]

g. Todos los sistemas deben ponerse en práctica en este orden de conceptos:

- Cooperativo: es que ambos equipos cooperaran para lograr el mayor número de intercambios, luego.
- Competitivo: hacer picar la pelota en el campo contrario. Permite desarrollar las primeras estrategias de ataque y defensa.



1. **"Situaciones de Oposición 1 vs 1, Aplicable 2 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 4: Descubrimiento del Adversario"** [Fuente: Desarrollo del Pensamiento Táctico]

   A. **Objetivos:**

   - Hacer picar la pelota en el campo contrario. Permite desarrollar las primeras estrategias de ataque y defensa.
   - Incrementar la capacidad de defender un espacio. Este objetivo propone dar mayor capacidad al jugador para que envié el balón al lugar deseado, después de realizar un desplazamiento.

   Esto se consigue:

   - Incrementando la atención sobre el rival.
   - La capacidad para leer la trayectoria del balón (análisis crítico).
   - La velocidad de reacción.

- La velocidad de desplazamiento en situación de juego.
- La capacidad de frenar y disponer de mayor equilibrio en el momento de golpear el balón.

Proponer situaciones en la cual los jugadores realicen un desplazamiento previo (adelante-atrás, lateral) antes de golpear el balón. Estas aseveraciones debes ir comunicándoselas a los niños de manera entendible para ellos según se presentan situaciones que lo ameriten.

2. **"Situaciones de oposición 1 vs 1 descubrimiento del adversario"** [Fuente: Desarrollo del Pensamiento Táctico]
   a. Surge las primeras situaciones específicas de iniciación al voleibol son situaciones reducidas.
   b. Se establecen las primeras relaciones de oposición con un adversario y provee la oportunidad de que el niño realiza un análisis crítico de las acciones para desarrollar la toma de decisiones.
   c. Surgen las primeras acciones tácticas de ataque y defensa.
   d. Características del balón para tener en cuenta:
      - Trayectoria. (con parábola)
      - Dirección. (mínimo desplazamiento para golpear el balón)
      - Tipo de saque (mínima dificultad para lograr cumplir con los tres toques del balón)
3. **"Situaciones de colaboración-oposición simples 2 vs 2: Descubrimiento del compañero"** [Fuente: Desarrollo del Pensamiento Táctico]

a. **Se introducen situaciones de colaboración: oposición simple, 2 vs 2, en las que se debe resolver:**

- ¿Qué jugador de la pareja debe contactar el balón que proviene del otro campo? (Análisis Crítico)
- ¿Cómo comunicarme con mi compañero, para organizar el ataque?
- ¿Dónde me ubico para ser útil a mi compañero?
- ¿En qué situación conservo el balón, y en cual debo atacar?

b. **Objetivos:**

- La organización del juego colectivo requiere trabajar en dos sentidos:
  a. La distribución Espacial.
  b. Tomar conciencia del espacio a defender.
  c. Los dos jugadores protegen su área de responsabilidad en el campo de juego considerando además los patrones de movimiento recomendados.
  d. Acciones colectivas para evitar que el balón pique en el propio campo.
  e. La distribución de tareas.
  f. Diferenciar funciones entre jugadores.
  g. Jugador que interviene con balón y jugador que interviene sin balón. Uno debe asumir la responsabilidad del 1er toque, el compañero simultáneamente se convierte en colocador.
  h. Se debe promover el juego colectivo, el compañero se convierte en imprescindible para crear mayor incertidumbre en los adversarios.

c. **La distribución de tareas:**

- Comunicarse verbalmente.
- La comunicación es imprescindible en situaciones defensivas donde el adversario envía el balón a zonas comprometidas (espacio entre 2 compañeros).
- La comunicación verbal evita confusiones entre los jugadores y anticipa rápidamente las funciones a realizar de los mismos.
- Encadenar tareas.
- La participación del jugador en el juego debe ser en forma constante y no solamente cuando golpea el balón. Lo más importante ocurre antes de golpear el balón, dando por hecho que gran porciento de un partido se está en movimiento, más que estar en posesión del balón.
- A través de situaciones reducidas debe buscarse que los jugadores se muestren activos desde que el balón se pone en juego, hasta el final de la jugada. Evitando así que el balón pique en mi campo y hacer que caiga en el campo contrario.

4. **"Situaciones de colaboración-oposición de baja complejidad 3 vs 3 y 4 vs 4: Descubrimiento del grupo"** [Fuente: Desarrollo del Pensamiento Táctico]

- Aumenta el número de jugadores.
- A mayor número de jugadores, mayor espacio de juego.
- Hay una necesidad de reorganizar la distribución de tareas y de espacios entre jugadores:
- ¿Cómo defender el espacio entre 3 o 4 jugadores?

- ¿Cómo cada jugador va a ser de colocador?
- ¿Cómo realizar el ataque para obtener la máxima efectividad?

a. Objetivos:

La reorganización del juego colectivo va a requerir trabajar nuevamente en las dos direcciones:

- La distribución Espacial.

    a. Estructurar el espacio de forma sencilla:

    - El campo de juego se divide en zonas, cada una responsabilidad de un jugador Un jugador es el colocador y defiende en la red.
    - Cada jugador interviene ante balones en su área de responsabilidad, con acciones defensivas u ofensivas.

    b. Reubicación, recuperación después de las acciones ofensivas. (Ejercicios de Transición)

    - Los jugadores tienden a desplazarse hacia delante.
    - Se debe llevar a cabo una transición desde la zona de ataque, hacia la zona de defensa logrando la mejor adaptación.
    - Reubicación de los jugadores hacia sus posiciones iniciales, después de haber intervenido con el balón.

b. La distribución de tareas:

- **Diferenciar las funciones entre jugadores:**
    - Los jugadores que intervienen con el balón lo hacen en el 1er y 3er golpe.

- El colocador será el encargado de ejecutar el 2do golpe del equipo. Siempre será colocador el jugador de posición 3.
- Al rotar evitamos la especialización precoz.

- **Desarrollar la capacidad de desplazamiento de todos los niños en función de colocador:**
  - El colocador es el centro de todo el juego.
  - Debe desplazarse continuamente en búsqueda del balón, mejorando la acción del compañero.
  - La no realización de su función crea confusiones y resta posibilidades al ataque exitoso.
- **Desarrollar la capacidad de Atacar al adversario:**
  - Generar trayectorias del balón descendentes.
  - Golpear el balón por encima de la altura de la red. (jugar el balón en suspensión).
  - Buscar la zona libre de defensores oponentes.
  - Observar a adversario antes de culminar el ataque.

c. Comunicarse verbalmente en acciones ofensivas:

- Pedir el balón permite una mejor distribución de tareas y maximizar el rendimiento en el área de responsabilidad.
- Comunicación de los compañeros en situaciones imprevistas.
- Anunciar al jugador que ataca, zonas del campo adversario no defendidas.

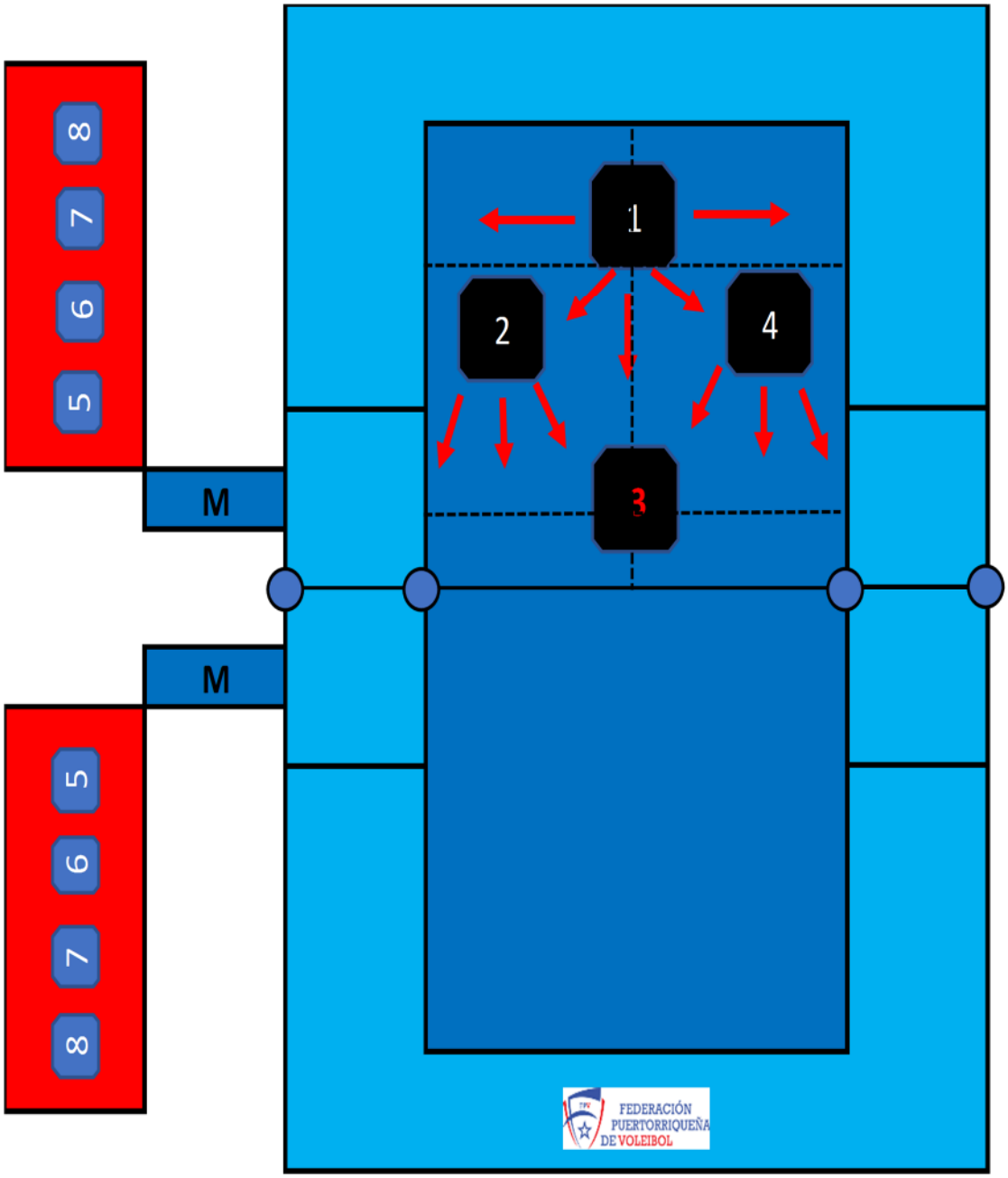


Diagrama 3. K-1 - Formación en recepción del saque adversario.

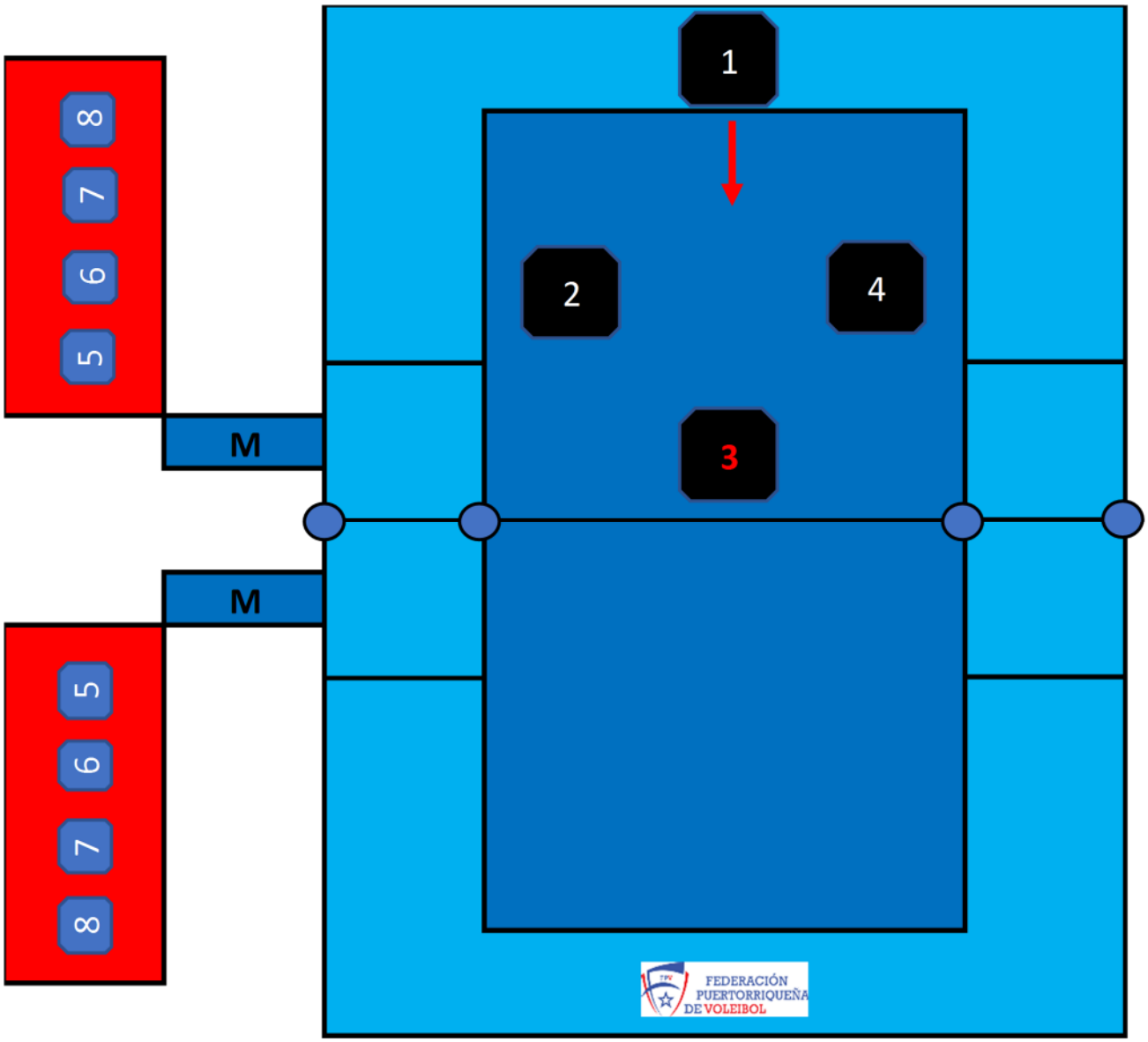


Diagrama 4a. Opción 1. K-2 - Transición saque-defensa (opción 1) 1 delantero en la red.

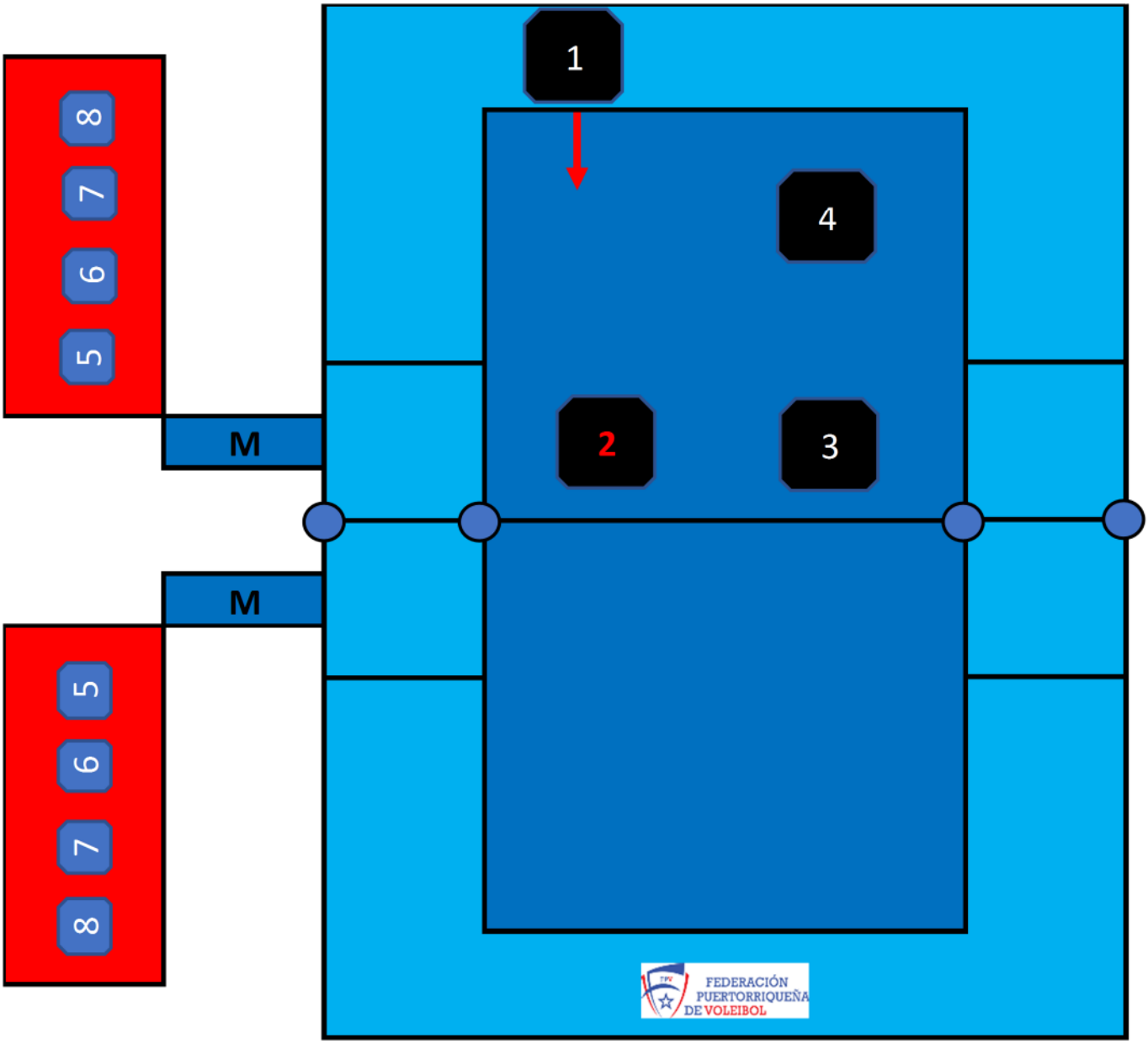


Diagrama 4b. Opción 2. K-2 - Transición saque-defensa, 2 delanteros en la red y 2 zagueros en defensa. Colocador es el #2.

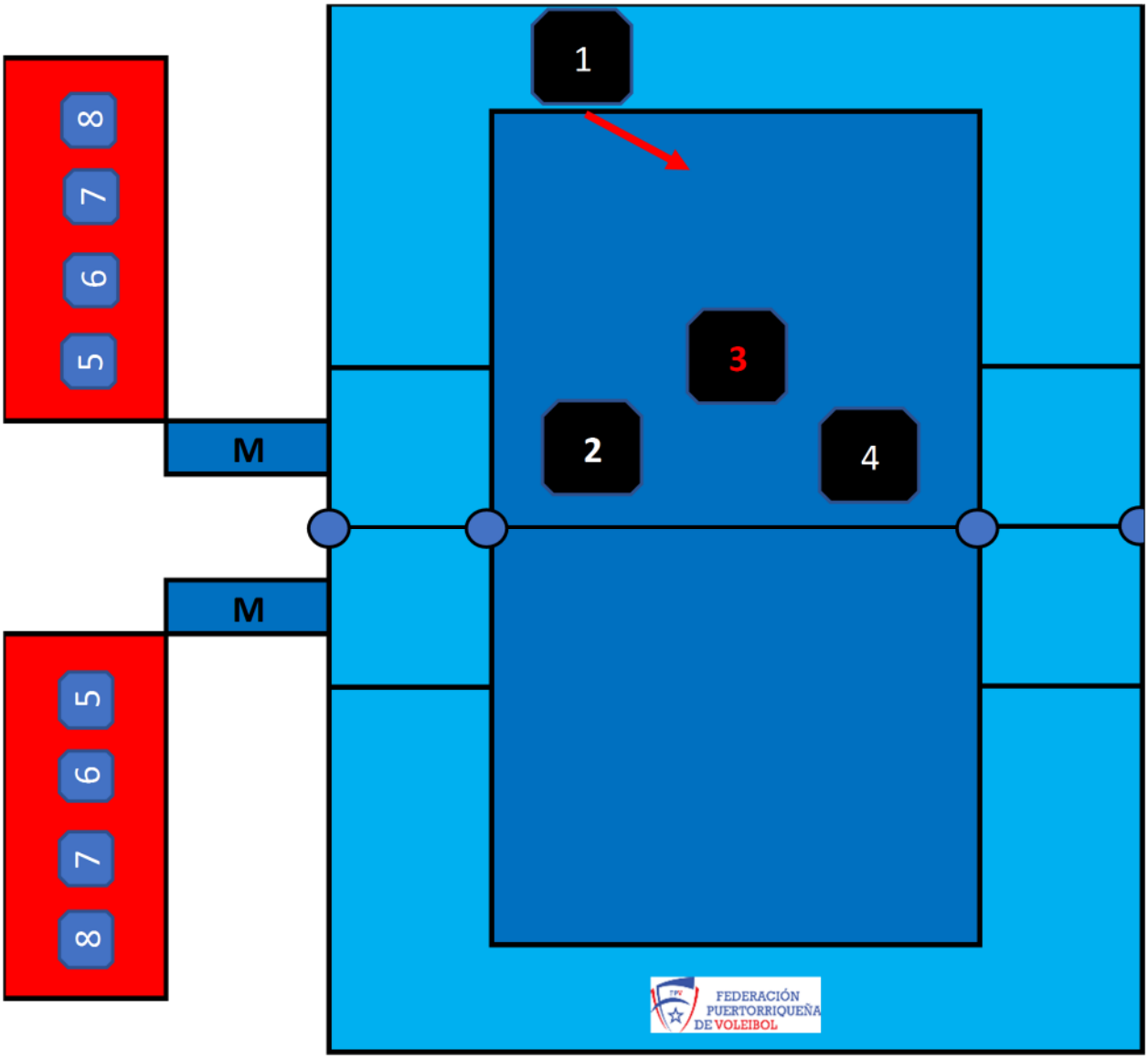


Diagrama 4c. Opción 3. K-2 - Transición saque-defensa, 2 delanteros en la red, Colocador (#3) en pre-defensa en disposición de tomar las fintas y colocar; y 1 zaguero en defensa. Uno de los delanteros hará transición de la red a defensa (lado contrario del ataque).

ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO DEL MINI VOLEY EN LOS NIÑOS

"En el MINI-VÓLEY, APRENDO, JUEGO y me DIVIERTO"

Capítulo 6

Enseñanza y Entrenamiento del Mini Vóley en los Niños

¿Cuál es el procedimiento de enseñanza más efectivo para que los niños entiendan, aprendan y desarrollen la técnica de base del Mini Vóley?

La contestación a esta pregunta deber ser analizada con mucha atención y mucho cuidado por todas aquellas personas involucradas en el programa Mini Vóley. Me refiero a los directivos, monitores, árbitros y padres.

El procedimiento de enseñanza más efectivo para el Mini Vóley y para los niños es una demostración y explicación simultáneas y luego la práctica por los niños.

1. **Demostración / Explicación**
   a. **Método de la demostración / explicación:**
      - Demostrar en su totalidad y a velocidad moderada lo que se quiere que los niños hagan en la parte práctica. La demostración debe ir acompañada de palabras y frases claves que dirijan la atención de los niños hacia ciertos detalles de la ejecución. El modelo de la demostración debe ser el monitor, un buen jugador o un video apropiado.

   b. Justificación del método de demostración / explicación:
      - **Los niños aprenden las destrezas de movimiento por imitación:**

        La demostración total o global a velocidad moderada, ayuda a los niños a formar una imagen mental de lo que deben reproducir durante la práctica.

- **Los niños no están capacitados para procesar explicaciones largas:**

  Los seres humanos tienen una capacidad limitada para procesar información. En los niños esta condición es más pronunciada. Las palabras y frases claves resultan muy efectivas para complementar la demostración y dirigir la atención hacia ciertos detalles de la ejecución. Además, el monitor va creando un repertorio de palabras y frases claves que le serán útiles para hacer correcciones y motivar a los niños durante las prácticas y los juegos.

- **Los niños prestan más atención a los modelos de alto estatus:**

  Esta es una buena razón por la que los modelos en las demostraciones deben ser los monitores, un buen jugador o un video apropiado.

2. **Ejecución práctica por los niños:**

   a. **Método de práctica:**

   - La parte práctica consiste, de los ejercicios para que los niños traten de reproducir lo observado durante la demostración. Debemos recordar que es imposible copiar y reproducir la ejecución exacta del modelo. Los niños van a cometer errores por varias razones. Por lo tanto, los monitores deben ser pacientes, motivar, evitar criticar y regañar a los niños.

   b. **Justificación del método de práctica:**

   - **De primera intención no reproducen con exactitud lo observado:**

     Hay que tener paciencia, con la práctica y motivación, ellos van a mejorar.

   - **Los refuerzos positivos motivan a los niños a mantener un comportamiento adecuado durante las prácticas:**

Cuando un niño recibe refuerzos positivos, mantiene la concentración y aumentan sus deseos de superación. Los refuerzos positivos pueden ser por acciones bien ejecutadas, esfuerzos realizados y aun cuando cometen errores. Los castigos como correr, tocar líneas o hacer *push-ups* son refuerzos negativos. Llámele trabajo adicional para mejorar y los estarás convirtiendo en refuerzos positivos.

- **Los regaños y las críticas a los niños actúan como refuerzos negativos:**

  Los regaños y las críticas a los niños actúan como estímulos negativos que reducen el interés y deseo de aprender en los niños.

FAMILIARIZACIÓN CON EL BALÓN

La enseñanza del Mini Vóley debe comenzar con la familiarización de los niños con el balón. La relación de los niños con el balón, debe ser un proceso sencillo, progresivo, motivante y resultar en una experiencia agradable para los participantes. Las primeras experiencias harán que aumente o disminuya el interés de los niños por continuar ligados al Mini Vóley.

EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN DEL BALÓN:

Los ejercicios a continuación tienen el propósito de familiarizar a los niños con el balón. Además, inducen al calentamiento del cuerpo como progresión hacia el aprendizaje de la técnica de base

Ejercicio #1: Rodar el balón alrededor de los pies

a. Objetivo:

   Familiarización con el balón, posición de pies y flexión de rodillas en la postura básica.

b. Procedimiento:

   Parado, pies separados al ancho de los hombros, rodillas semi flexionadas, cuerpo inclinado hacia delante, cabeza levantada, para hacer rodar el balón alrededor de los pies empujándolo con los dedos.

- Repeticiones:

  Cinco vueltas en una dirección y cinco de la otra.

Ejercicio #2: Rodar el balón haciendo la figura 8 alrededor de los pies.

a. Objetivo:

Familiarización con el balón, posición de los pies y flexión de rodillas en la postura básica.

b. Procedimiento:

Parado, pies separados al ancho de los hombros, rodillas semi flexionadas, cuerpo inclinado hacia delante, cabeza levantada, para hacer rodar el balón formando la figura 8 alrededor de los pies.

- Repeticiones: Cinco figuras 8 en una dirección y 5 figuras en la otra.

Ejercicio #3: Sentado, rodar el balón alrededor de las piernas y el cuerpo.

a. Objetivo:

Familiarización con el balón, posición de los pies y flexión de rodillas en la postura básica.

b. Procedimiento:

Sentado, pies separados al ancho de los hombros, rodillas semi flexionadas, para hacer rodar un balón alrededor de los pies y de su cuerpo.

- Repeticiones: Cinco vueltas en una dirección y cinco en la otra.

EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN CON EL BALÓN Y PROGRESIÓN PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DEL VOLEO:

Ejercicio #1: Sentado, mini voleos sucesivos sobre la cabeza.

a. Objetivo:

   Familiarización con el balón. Aprendizaje y desarrollo progresivo del toque de voleo.

b. Procedimiento:

   Sentado, pies separados al ancho de los hombros, rodillas semi flexionadas, para efectuar mini voleos sucesivos sobre la cabeza. En los mini voleos el balón no debe salir más de un pie de las manos.

c. Repeticiones:

   Cuatro a cinco series de un máximo de 10 voleos sucesivos por serie. Tomar breve descanso al terminar cada serie.

Ejercicio #2: Con una rodilla apoyada en el piso, mini voleos sucesivos sobre la cabeza.

a. Objetivo:

   Familiarización con el balón. Aprendizaje y desarrollo progresivo del toque en el voleo.

b. Procedimiento:

   Con una rodilla apoyada en el piso, efectuar mini voleos sucesivos por serie. Tomar un breve descanso de pie al terminar cada serie y alternar la rodilla apoyada.

Ejercicio #3: Parado, mini voleos sucesivos sobre la cabeza.

a. Objetivo:

   Familiarización con el balón. Aprendizaje y desarrollo progresivo del toque en el voleo.

b. Procedimiento:

   Parado, pies separados al ancho de los hombros, un pie un poco más adelantado, de manera que la punta del pie atrasado coincida con el talón del pie adelantado. Con las rodillas semi flexionadas efectuar mini voleos sucesivos sobre la cabeza.

c. Repeticiones:

   Cuatro a cinco series de un máximo de 10 mini voleos consecutivos por serie. Tomar un breve descanso al terminar cada serie. Alternar el pie adelantado en cada serie.

Ejercicio #4: Sentado, mini voleos a la pared.

a. Objetivo:

   Familiarización con el balón. Aprendizaje y desarrollo progresivos del toque en el voleo.

b. Procedimiento:

   Sentado cerca de una pared con las piernas cruzadas, efectuar mini voleos sucesivos a la pared.

c. Repeticiones:

   Cuatro o cinco series de un máximo de 10 mini voleos consecutivos por serie. Tomar un breve descanso al terminar cada serie.

Ejercicio #5: Con una rodilla apoyada en el piso, mini voleos a la pared.

a. Objetivo:

   Familiarización con el balón. Aprendizaje y desarrollo progresivos del toque en el voleo.

b. Procedimiento:

   Apoyado en una rodilla cerca de una pared, efectuar mini voleos sucesivos cerca de la pared.

c. Repeticiones:

   Cuatro o cinco series de un máximo de 10 mini voleos consecutivos por serie. Tomar un breve descanso al terminar cada serie y alternar la rodilla apoyada.

Ejercicio #6: En la postura básica alta, efectuar mini voleos a la pared.

a. Objetivos:

   Familiarización con el balón. Aprendizaje y desarrollo progresivos del toque en el voleo.

b. Procedimiento:

   Pies separados al ancho de los hombros. Un pie un poco adelantado, rodillas semi flexionadas, espalda derecha e inclinada hacia delante. Efectuar mini voleos sucesivos hacia la pared.

c. Repeticiones:

   Cuatro o cinco series de un máximo de 10 mini voleos sucesivos por serie. Tomar un breve descanso al terminar cada serie. Alternar el pie adelantado.

EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN CON EL BALÓN, APRENDIZAJE PROGRESIVO Y DESARROLLO DE LOS DESPLAZAMIENTOS DE PASDE DE ANTEBRAZO (BOMPEO):

Postura inicial para el bompeo:

a. Pies paralelos y separados un poco más que el ancho de los hombros.

b. Rodillas semi flexionadas.

c. Espalda derecha; pero inclinada hacia delante.

d. Brazos semi extendidos frente al cuerpo.

e. Palmas de las manos hacia arriba.

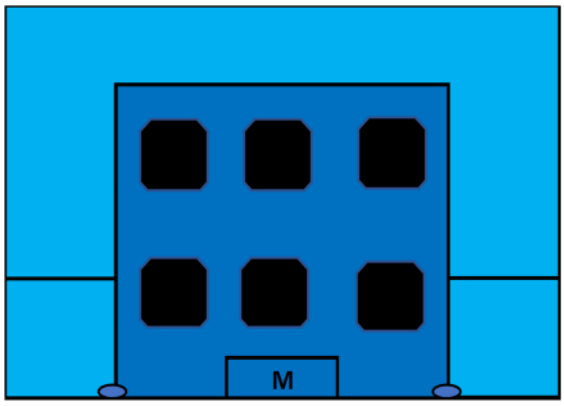
f. Cabeza levantada.

Ejercicio #1: Adoptar la postura básica de bompeo con un balón en las manos.

a. Objetivo:

Familiarización con el balón y aprendizaje para el desarrollo progresivo de la postura inicial y la postura básica del bompeo.

b. Organización de los niños para el ejercicio: En la cancha de frente a la malla, líneas de 3 niños con un balón en sus manos. Ver la ilustración



c. Procedimiento:

Pies paralelos, a una separación normal. Cada niño sosteniendo un balón con ambas manos cerca de la cintura. A una señal del monitor, los niños asumen la postura básica de bompeo. Con los brazos extendido sostienen el balón a nivel de la vista. A una segunda señal los niños vuelven a la posición inicial.

d. Repeticiones:

Tres o cuatro series de un máximo de 10 repeticiones por serie.

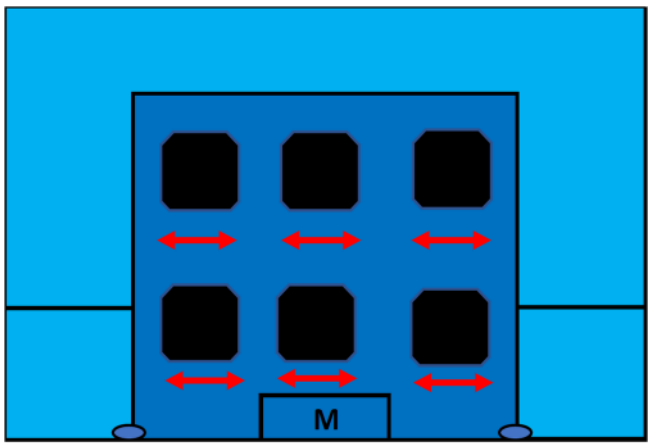
Ejercicio #2: En la postura básica de bompeo, con un balón en los antebrazos, efectuar desplazamientos laterales.

a. Objetivo:

Familiarización con el balón, aprendizaje progresivo de los desplazamientos laterales y la postura básica de bompeo.

b. Organización de los niños para el ejercicio:

En la cancha, de frente a la malla, líneas de 3 niños con un balón en sus manos. Ver la ilustración.



FEDERACIÓN PUERTORRIQUEÑA DE VOLEIBOL

c. Procedimiento:

A la primera señal del monitor los niños asumen postura de bompeo, sosteniendo un balón en los antebrazos. Los niños efectúan desplazamientos laterales siguiendo las instrucciones del monitor.

d. ¿Cómo se ejecutan los desplazamientos laterales?

- Siempre mantener el pie derecho adelantado.
- Si va a la derecha, mueva primero el pie derecho.
- Luego mueva el pie izquierdo y lo coloca cerca del pie derecho sin rebasarlo y así continúa el movimiento en forma sucesiva. El niño debe mantener su cadera y hombros de frente a la malla durante el desplazamiento.

e. Repeticiones:

Alternar repeticiones de uno, dos o tres pasos hacia la derecha y hacia la izquierda.

Ejercicio #3: En la postura básica de bompeo con un balón en los antebrazos, efectuar desplazamientos hacia delante y hacia atrás.

a. Objetivo:

Familiarización con el balón. Aprendizaje y desarrollo progresivo de los desplazamientos hacia delante y hacia atrás, en adición a la postura básica del cuerpo.

b. Organización de los niños para el ejercicio:

Igual al ejercicio anterior.

c. Procedimiento:

Igual al ejercicio anterior; pero esta vez los desplazamientos se efectúan hacia delante y hacia atrás.

d. Repeticiones:

Alternar repeticiones hacia delante y hacia atrás de dos a tres pasos.

EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE Y DESARROLLO PROGRESIVO DEL PASE DE ANTEBRAZOS (BOMPEO)

EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE Y DESARROLLO PROGRESIVO DEL PASE DE ANTEBRAZOS (BOMPEO)

Ejercicio #1: Toques de bompeo sucesivos con el brazo dominante.

a. Objetivo:

Aprendizaje y desarrollo progresivo del toque de bompeo con el brazo dominante.

b. Procedimiento:

En la postura básica de bompeo efectuar toques sucesivos hacia arriba con el brazo dominante.

c. Repeticiones:

Series de 5 a 10 toques sucesivos.

d. Lo que debes observar durante la ejecución:

- Efectuar los toques con el brazo completamente extendido.
- Después del toque no doblar el codo.
- Efectuar el toque al nivel de la cintura.
- Efectuar los toques frente al hombro del brazo de ejecución.
- Hacer ajuste a la posición de ejecución mediante desplazamientos cortos y rápidos.

Ejercicio #2: Toques de bompeo sucesivos con el brazo no dominante

a. Objetivo:

Aprendizaje y desarrollo progresivo del toque de bompeo con el brazo no dominante

b. Procedimiento:

En la postura básica de bompeo efectuar toques sucesivos hacia arriba con el brazo no dominante.

c. Repeticiones:

Series de 5 a 10 toques sucesivos.

d. Lo que debes observar durante la ejecución:

- Efectuar los toques con el brazo completamente extendido.
- Después del toque no doblar el codo.
- Efectuar el toque al nivel de la cintura.
- Efectuar los toques frente al hombro del brazo de ejecución.
- Hacer ajuste a la posición de ejecución mediante desplazamientos cortos y rápidos.

Ejercicio #3: Toques de bompeo sucesivos, alternando ambos brazos.

a. Objetivo:

Aprendizaje y desarrollo progresivo del toque a mano baja con el brazo dominante y no dominante.

b. Procedimiento:

En la postura básica de bompeo efectuar toques sucesivos hacia arriba, alternando el brazo dominante y no dominante.

c. Repeticiones:

Series de cinco a diez toques sucesivos.

Ejercicio #4: Toques de bompeo sucesivos, con ambos brazos unidos.

a. Objetivo:

Aprendizaje y desarrollo progresivo del bompeo.

b. Procedimiento:

En la postura básica de bompeo, efectuar toques sucesivos hacia arriba con ambos brazos unidos.

c. Repeticiones:

Cuatro o cinco series de un máximo de diez toques sucesivos por serie.

Ejercicio #5: Toques de bompeo sucesivos, combinando ambos brazos juntos, brazo dominante y brazo no dominante.

a. Objetivo:

Aprendizaje y desarrollo progresivo del toque de bompeo, utilizando los dos brazos unidos.

b. Procedimiento:

En la postura básica de bompeo, efectuar toques sucesivos, combinando toques con los dos brazos unidos, el brazo dominante y el no dominante.

c. Repeticiones:

Cuatro a cinco series de un máximo de diez toques sucesivos por series.

Ejercicio #6: Pases de bompeo hacia la pared.

a. Objetivo:

Aprendizaje y desarrollo progresivo de bompeo.

b. Procedimiento:

En la postura básica de bompeo, efectuar pases de bompeos sucesivos hacia la pared.

c. Repeticiones:

Cuatro o cinco series de diez pases de bompeo sucesivos por serie.

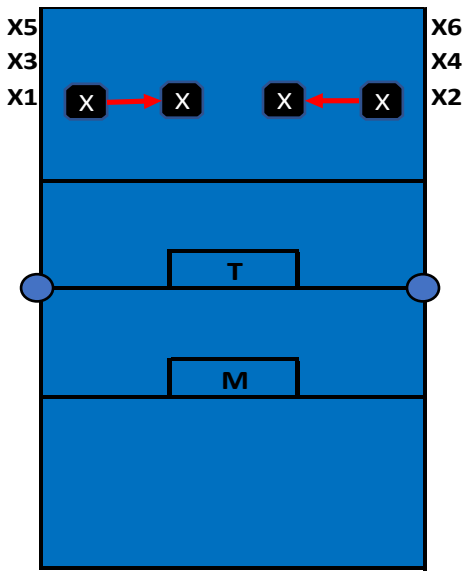
Ejercicio #7: Pase de bompeo hacia el canasto o tarjeta de pase.

a. Objetivo:

Recepción y pase orientado mediante bompeo.

b. Organización de los niños para el ejercicio:

En la cancha, de frente a la malla, los niños formarán dos filas en ambos lados de la cancha según ilustrado en el diagrama.



c. Procedimiento:

El primer niño de la fila izquierda se coloca en el centro de la cancha, según la ilustración. A la señal del monitor, el niño asume la postura básica de bompeo. El monitor le volea o sirve un balón fácil de recibir. El niño lo recibe y lo pasa mediante bompeo, tratando de meterlo en el canasto o tarjeta. Después de dos ejecuciones el niño pasa a la cola de su fila. Inmediatamente otro niño lo sustituye en la posición de recepción.

d. Repeticiones:

Por lo menos cinco intentos de dos repeticiones por niño.

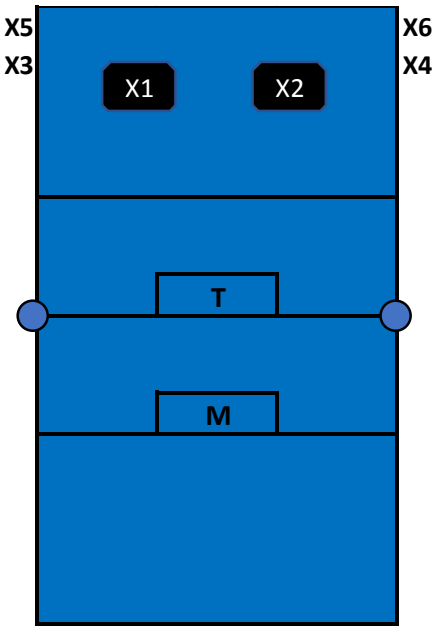
Ejercicio #8: Juego competitivo de pases bompeando hacia el canasto o tarjeta de pase.

a. Objetivo:

Recepción y pase orientado mediante bompeo.

b. Organización del ejercicio:

Los niños se organizan en dos filas a los lados de la cancha. Dos de los niños en el cancha, de acuerdo con diagrama.



c. Procedimiento:

El monitor alerta al primer niño de la fila derecha. Este adopta la postura básica de bompeo. El monitor le volea o sirve un balón fácil de recibir. El niño lo recibe y pasa el balón mediante bompeo, tratando de meterlo en el canasto o tarjeta. Después de dos ejecuciones el niño pasa a la cola de su fila. Luego el monitor le sirve al primer niño de la fila derecha.

d. Repeticiones:

Ganan el juego los niños de la fila que primero anoten diez pases.

INTRODUCCIÓN A LA RECEPCIÓN DE SAQUE

<u>Leyenda</u>:

= Trayectoria del Balón

= Lance del balón por arriba de la Red

= Receptor

= Niño suplidor o colocador, del balón

= Lance del balón por debajo de la Red

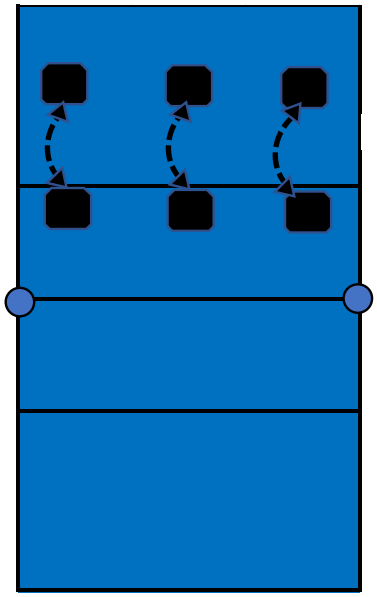
M **= Monitor**

F **= Feeder (Suplidor)**

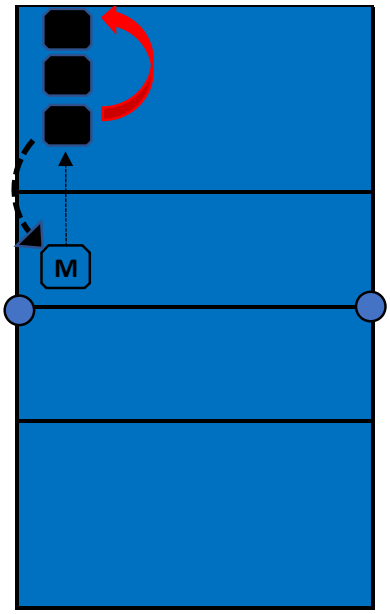
= Lance del balón por parte del entrenador

= Movimiento del jugador

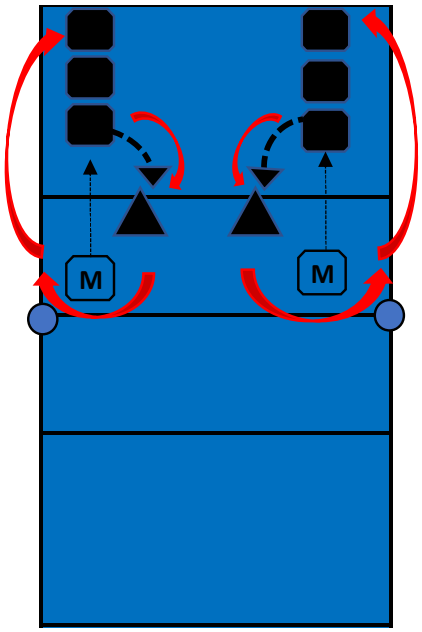
Ejercicio #1: En parejas, uno le hace lance de balón al otro; y el recibidor puede pasar con el pie derecho o izquierdo adelantado.



Ejercicio #2: El monitor con cualquier pie al frente, indica que pie debe tener al frente para recibir.

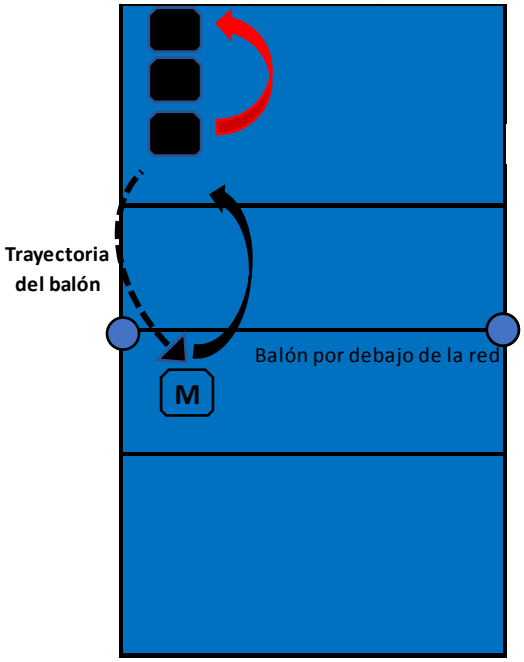


Ejercicio #3: El Monitor hace el lance por debajo y el recibidor pasa el balón al compañero al frente, este a su vez lo atrapa y lo entrega al monitor.

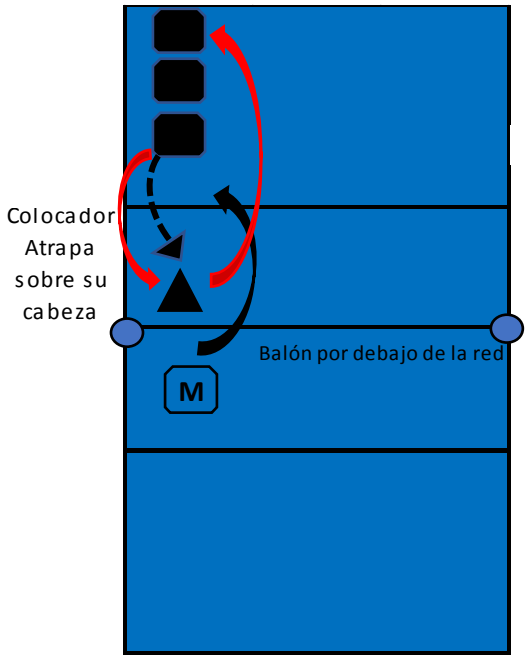


***Comentario**: Este ejercicio desarrolla la destreza del pase de antebrazo, ajustando la plataforma, con ángulo hacia su derecha o a su izquierda a una corta distancia.*

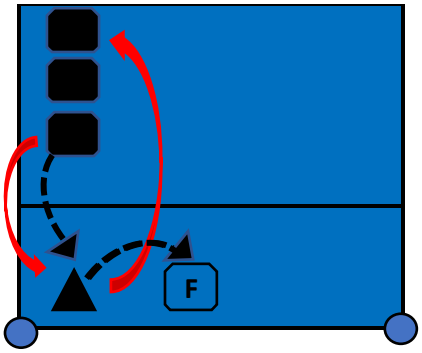
Ejercicio #4: El Monitor lanza el balón por debajo de la red y el jugador la recibe, pasándola al monitor por encima de la red.



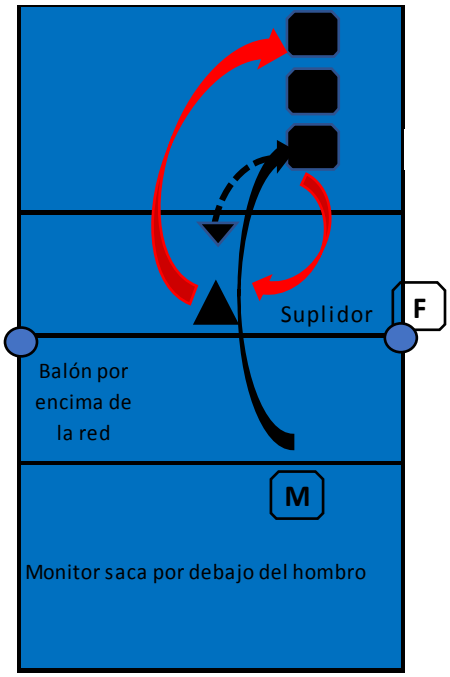
Ejercicio #5: Progresión de ejercicio #4. El Monitor lanza el balón por debajo de la red y el jugador la recibe, pasándola al colocador. El colocador que está cerca de la red, **atrapa la bola sobre su cabeza** y la entrega al Monitor.



Ejercicio #5.1: Progresión de ejercicio #5. Se le añade el ejecutar la destreza de la colocación dirigida al suplidor. Los jugadores cumplen con la misma secuencia de rotación.

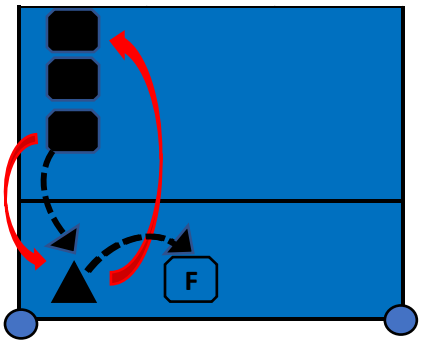


Ejercicio #6: El Monitor lanza el balón por arriba de la red con dos manos y el jugador receptor la recibe pasándola al colocador. El colocador que está cerca de la red, **atrapa la bola sobre su cabeza** y la entrega al Monitor.

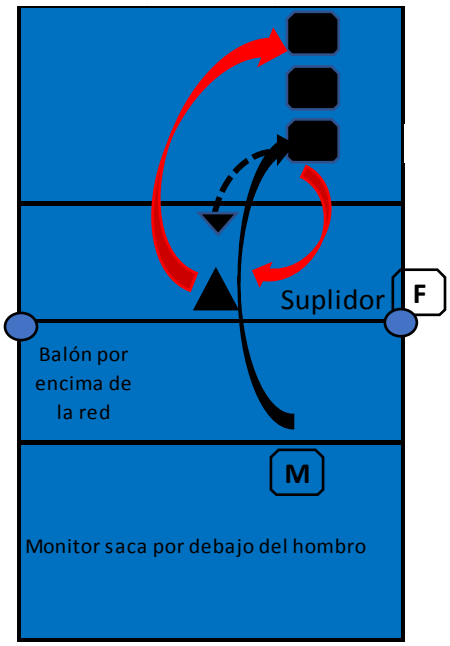


Comentario: *Enfatizar en ubicarse debajo del balón.*

Ejercicio #6.1: Progresión de ejercicio #6. Se le añade el ejecutar la destreza de la colocación dirigida al suplidor. Los jugadores cumplen con la misma secuencia de rotación.

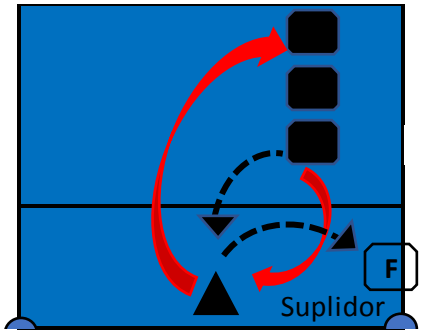


Ejercicio #7: El Monitor saca por debajo del hombro y el jugador la recibe pasándola al colocador. Se puede añadir jugador suplidor de balones.

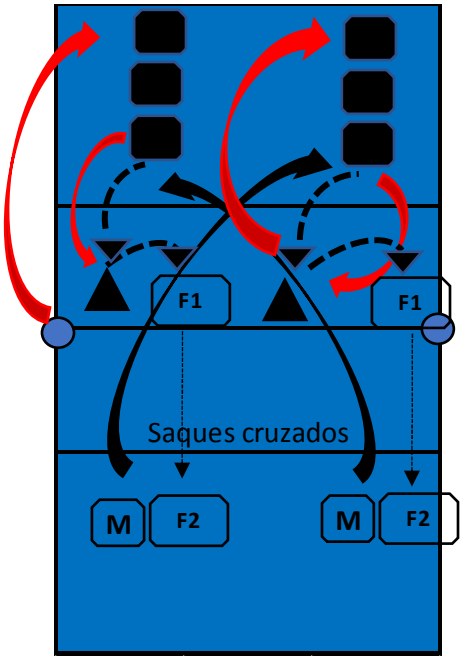


Comentario: *Enfatizar en ubicarse debajo del balón.*

Ejercicio #7.1: Progresión de ejercicio #7. Se le añade el ejecutar la destreza de la colocación dirigida al suplidor. Los jugadores cumplen con la misma secuencia de rotación.



Ejercicio #8: Los Monitores sacan cruzado, por debajo del hombro y el receptor la dirige al colocador que está ubicado a su derecha en el área favorita, que a su vez, éste realiza la colocada.



Ejercicio #8.1: Progresión de ejercicio #8. El Monitor ejecuta el saque por encima por encima del hombro (saque de tenis).

NOTA: Estas progresiones tienen la flexibilidad de hacerle variantes en cada ejercicio presentado, dependiendo del nivel técnico y características del grupo.

Capítulo 7

Rol del Entrenador
MONITOR DE VOLEIBOL

Funciones que desempeña un entrenador de iniciación

Las consideraciones para con una persona que trabaje en la iniciación de deportistas jóvenes es la de clarificar y ayudar en cómo mejorar o adaptar sus patrones de entrenamientos a jóvenes que comienzan en sus primeras etapas a desarrollar un interés en la práctica deportiva.

Las funciones básicas son diez y señalan o describen más adelante su necesidad:

1- **Modelo de Comportamiento**- El entrenador es una persona influyente en la vida de los jóvenes deportistas y, por lo tanto, alguien a quien imitar. Por ese motivo deben ser sus acciones algo compatible con su entrenamiento. Eres un modelo a seguir, tanto en el terreno de juego como afuera, a estas edades ellos no hacen distinción de conducta.

2- **Motivar**- Esta función es importante para mantener la adherencia a la actividad que se convierta en algo que los jóvenes consideren agradable. Llevar los entrenamientos y el asomo de competencia como algo divertido y no de tensión, donde lo importante es pasarla bien y aprender sin darle gran peso a las rivalidades ni al resultado es una de las funciones más complicadas del entrenador.

3- **Prevenir el abandono**- Área ligada a la anterior, pues es otro personal que no es solo el atleta: quien también se trabaja para esta prevención (padres y tutores).

4- **Comunicador**- La capacidad de comunicar del entrenador es fundamental para establecer un clima adecuado no solo con los deportistas sino con sus padres. La comunicación verbal y no verbal, además de su manejo, puede facilitar sus relaciones para con la actividad planificada.

5- **Planificar y trabajar con objetivos**- esto ayuda no solo a sus estudiantes a tener cierta estructura y criterios de importancia, sino que también crea una guía informal para usted saber que funciona con cual grupo.

6- **Educar**- el entrenador que realiza su trabajo educa para obtener atletas que puedan pensar inteligentemente por sí solos.

7- **Líder**- su persona debe tener cualidades para crear la confianza en que los demás le sigan, pero a su vez, de esta forma estimula a que en sus atletas también se desarrollen estos rasgos para el futuro.

8- **Detectar talentos deportivos**- esto es algo básico además de la asesoría a estos jóvenes para que no descuiden ningún plano de sus vidas.

9- **Crear hábitos saludables**- va de la mano con crear una planificación deportiva excelente.

10- **Colaborará con sus padres**- creando unos objetivos comunes ayuda a mejorar no solo el desarrollo integral del joven sino el de su ámbito familiar y produce una estabilidad deseada.

La Maestría del Principio Pedagógico:

1. Se acentúa por el interés cuando los educadores reflexionamos sobre la escasa atención del sistema de Instrucción.
2. Por lo que el deporte puede beneficiar al aprendizaje y desarrollo educativo. “Existen secuencias normales de experiencias básicas para el desarrollo del organismo, el juego es una forma de socialización donde el niño llega a conocerse a sí mismos. Las experiencias de juego están atadas al desarrollo intelectual y social”

3. Utilizar el deporte como una excelente alternativa para para el surgimiento de los modelos sociales dominantes: ciudadanos productivos y surgen figuras deportivas ejemplo de que un sector o líder reflexionó ante ese principio pedagógico.

¿Qué es un entrenador/a?

a. El entrenador es el profesional que asume la dirección de un equipo y a quien incumbe la preparación y perfeccionamiento de cada jugador y del equipo en su conjunto. Es quien se hace cargo de obtener resultados". (Yuri Chesnokov, Manual FIVB, Nivel I)

b. Persona que se dedica a la preparación física y a la dirección técnica de un equipo, según nivel de desarrollo.

c. Persona que entrena a personas en la práctica de una actividad, en especial si se dedica a ello profesionalmente.

Funciones del entrenador de enfoque educativo:

a. Intentar descubrir hábitos erróneos:

- Es responsabilidad del entrenador estar alerta e intentar descubrir hábitos erróneos que puedan tener cualquiera de nuestros atletas.
- Una vez que estas primeras ideas provocan una conducta incorrecta se van desarrollando y fijando los hábitos erróneos en las destrezas, las virtudes, y los valores éticos antes mencionados. El corregirlos o cambiarlos conlleva el emplear una estrategia difícil de desarrollar y más cuando se lleva muchos años con hábitos no deseables pues, mientras más años, más fijos estarán en nuestras mentes.

- Para corregir o cambiar un hábito erróneo se sugiere el siguiente proceso:
    1. Descubrirlo mediante hallazgos.
    2. Aceptarlo como mío.
    3. Decidir corregirlo con ayuda.
    4. Insistir en corregir por motivación propia.

b. Conocer las características del deporte:

- Sentido de cooperación competitiva única.
- Intentos ofensivos sobre la malla en acción suspendida.
- Contacto limitado con el balón. Decisión.
- Deporte de rebote. Aprendizaje de destrezas.
- Área de juego densa y congestionada.
- Roles tradicionales de ofensiva y defensiva, invertidos.
- Juego de equipo con una barrera física.
- No existe límite de tiempo.
- Contacto entre el jugador y entrenador debe ser limitado.
- Rotación de posición de jugadores.

c. Establecer metas:

- Es una herramienta poderosa para hacer o lograr progresos como atleta.
- Solo se logrará bien si establecemos:
    1. Metas de rendimiento de por vida.
    2. Metas por temporadas.
    3. Metas de entrenos a corto plazo.
    4. Metas de entrenamiento en particular.

5. Siempre y cuando cada meta sea:

- Alcanzable
- Específica
- Medible
- Relevante
- Tenga un tiempo límite:

d. Establecer una filosofía educativa como entrenador:

- Función educativa deportiva del entrenador-educador:

1. Desarrollar sentido de armonía y unidad.
2. Desarrollar sentido de responsabilidad en sus atletas.
3. Estimular el intercambio de ideas, conocimientos y nuevos descubrimientos.
4. Promover la competencia y el espíritu de lucha.
5. Dar atención individual al atleta.
6. Estimular el cumplimiento de las normas del equipo.
7. Identificar problemas personales del atleta.
8. Afrontar todo tipo de dificultades.
9. Precisión en le toma de decisiones.
10. Estar consciente de detalles positivos y negativos.
11. Paciencia.
12. Establecer tu liderazgo.

- Desarrollar el espíritu del equipo:

1. Cooperación, Unión y Armonía.

2. Actitudes Optimistas y Ganadoras.
3. Espíritu de lucha.
4. Satisfacción.
5. Honestidad y respeto.

e. Métodos pedagógicos del entrenador:

- Ser un maestro.
- Recurrir a todo método de enseñanza.
- Uso de la psicología.
- Exigir responsabilidad y puntualidad.
- Dar atención individual.

Responsabilidades con sus jugadores:

a. La seguridad y bienestar de los jugadores.

b. La participación en un equipo no debe impedir de obtener logros académicos.

c. Seguir las reglas de juego (ventajas injustas, comportamiento antideportivo)

d. No intervenir con el personal médico en caso de lesión.

e. No promover el uso de estimulantes para obtener beneficios.

f. Enseñar reglas y principios.

g. Respetar al jugador como individuo.

h. Somos ejemplo a seguir dentro y fuera de la cancha.

i. Jamás burlase por el desempeño de un jugador.

j. Por mucha confianza, amistad o familiaridad que exista, siempre debe haber un respeto de ambas partes en el momento de realizar su trabajo.

Capítulo 8

Recomendaciones a padres

Orientación para los padres y monitores de los Niños de 6 a 12 años que inician en el Voleibol a través del Mini Vóley "BORICUITA":

¿Cuántos niños que juegan voleibol llegan a convertirse en jugadores de alto nivel?

Si en las edades tempranas se logra un techo en la realización de las posibilidades para jugar el voleibol, los niños agotan sus reservas para un desarrollo y perfeccionamiento de las acciones del juego y cuando cambian de categorías no pueden elevar estas, entonces tenemos jóvenes entre los 16 y 18 años que en lugar de jugar o comenzar a jugar como adultos, lo siguen haciendo como niños y el proceso anteriormente planteado se repita.

Recomendaciones para los padres			
Reconozcamos los motivos que tienen los niños para jugar voleibol y no los sustituyamos por los nuestros.	Evitemos vivir a través de nuestros hijos. Si quisimos o fuimos buenos atletas nuestros hijos no necesariamente lo querrán ser.	Nunca debemos culpar a un niño por una derrota ni regañarlo por haber jugado mal.	No debemos distraerlo ni interferir con las instrucciones del entrenador.

¿Que motiva a los Niños y Niñas de 8 a 12 años a jugar Voleibol?

a. Como padres, lo primero que debemos reconocer es lo que motiva a los niños y niñas a jugar voleibol o cualquier otro deporte.

3. Estar con un grupo de amigos.
4. Divertirse.
5. Aprender destrezas básicas de juego.
6. Mantenerse sano, saludable y mantener un buen aspecto físico.

¿Que nos motiva a matricular a nuestros niños en un programa de voleibol?

a. Motivaciones negativas para el niño:

7. Escalar un estatus social a través de los hijos.
8. Que los hijos se conviertan en estrellas del voleibol.
9. Ver que nuestros hijos hagan lo que nosotros no logramos hacer.

b. Motivaciones positivas para el niño:

10. Proveerles experiencias positivas y recreación.

11. Desarrollar su carácter y fomentar características deseables en ellos.

12. Mantenerlos saludables.

Autorías / Colaboraciones / Bibliografias

MANUAL MINI VÓLEY "BORICUITA"

Bibliografías

Baake, Horst. MiniVóley. 1984

Baake, Horst. The Role of the Coach. Curso Internacional Nivel II, Jicin, Checoslovaquia. 1988.

Bandura, A. Teoría del aprendizaje social. Madrid, España. 1982.

Chene, E, Lamouche, C., Petit,D. Voleibol de la Escuela a las Asociaciones Deportivas.

Cruz, Carlos Javier. Plan de Trabajo Programa Categorias Infantiles y Juveniles para Clubes de Puerto Rico. 2020.

Farias,D. Rivera,C. Desarrollo del Pensamiento Táctico.

Garcia Lucca, Israel, Rodríguez Cazrmona, Humberto. Enseñanza del MiniVóley. Curso Certificación Monitor MiniVóley, Comisión Técnica de Entrenadores, Federación Puertorriqueña de Voleibol.

García Lucca, I., Rodríguez Carmona, H., Comisión Técnica de Entrenadores NORCECA. Diversión y Desarrollo a Través del MiniVóley.

International Volleyball Federation. Teaching Material for FIVB Instructors. Volleyball – The Key to Success. Lausanne.1996

Rodríguez Carmona, H. Métodos de Enseñaza para MiniVóley, Curso Internacional de Voleibol. Nivel I, Santiago de Chile, Chile. 2011.

Harvey, F.S., Strong,Richard W., Perini, M.J. So Each May Learn: Integrating Styles and Multiple Intelligences. Association for Supervision and Curriculum Development. Virginia USA. 2000

Holz, Miguel, Carmona Rodríguez, Humberto. Voleibol para principiantes. Instructor of International Volleyball Course-FIVB Level I - St. Vincent & Grenedines . 1995.

Lleida Salas, C. La Iniciación als Esports collectius.INEFC.

Moreno Arroyo, M.P., Santos del Campo, J.A., Del Villar Álvarez,F. La comunicación de entrenador de voleibol durante la dierección de equipos de competición. Real Federación Española de Voleibol. 2005.

Muchaga, Luis. El MiniVóley como Agente de Desarrollo de la Motricidad del Niño. Peque Vóley. Real Federación Española de Voleibol.

Murray, M.J. Matching Preferred Cognitive Mode with Teaching Methodology in Ledartnng a Novel Motor Skill. Research Quarterly, Volume 50. AAHPER.1979.

Kortmann,O., Hossner, E. A Box of Volleyball Bricks –Load in Volleyball and a Modular Concept of Thecnique Training. Load in Volleyball. FIVB Coaches Symposium. Bremen. 1995.

The School of Movement. The School of Movement in Action, Alemania.

Rodríguez Carmona, H. Del Rio, Luis. Entrenamiento Físico para Diferentes Edades Aplicado al

Voleibol y Entrenamiento del Centro de Movimiento. Taller de Educación Continua FPV, Comisión Técnica de Entrenadores FPV, Recinto Universitario de Mayagüez,2007.

Rodríguez Carmona,H. Analísis Voleibol Infantil/MiniVóley de Programas Nacionales Éxitosos del Mundo. Curriculo Científico Educativo del Deporte. 2014.

Ríos Riguau, Dr. Manuel, Aybar Soltero, Dr. Fernando. Nuestros hijos e hijas deportistas: Guía para el éxito de los niños en el deporte y en la Vida. 2012.

Ríos Rigau, Dr. Manuel. Destrezas psicológicas para el Deporte. 2008.

Rivera, Claudia, Farias Desiderio. Minivoleibol: Desarrollo del Pensamiento Táctico.Chile.

Rodríguez Carmona, Humberto. Aspectos Básicos de Biomedicina Deportiva. Monografias Universitarias, Aspectos Psicosociales del porte: Guia Padagógicas de la Dirección de Equipos de Conjunto. Universidad Internacional Alfonsdo VIII, Soria, España.1995.

Rodríguez Carmona H.Documental Educativo Primera Copa MiniVóley,, 2011.

Santos, J.A.,Viciana,J., Delgado,M.A. Voleibol. Ministerio de Educación y Ciencia.

Sebastini, E.M., González,C.A. Cualidades físicas. Biblioteca Temática del Deporte INDE.2000.

Vertinsky, P. The Use of Regression to Model Expressed Curriculum Content Preferences: A Measurement Methology and Example. Research Quarterly, Volume 50, Number 1. AAHPER.1979.

Díaz Otañez, Jorge. Introducción a la investigación en Educación Física. Segunda Edición. Edición Jado.

Eñ Voleibol como una nueva experiencia vía práctica en niños. Patient encuentro Nacional de ciencias del movimiento. Cordova, República Argentina. Julio 1983.

- Consultas a distinguidas figuras del voleibol mundial. 1982-2020.

- La Federación Puertorriqueña de Voleibol y el Manual Nacional para la Enseñanza y Disfrute del MiniVóley reconocen a fuentes de información desconocidas que hayan servido de conocimiento nutriendo este recurso para beneficio de todos los niñ@s del mundo.

PROF. ISRAEL GARCÍA LUCCA

PADRE DEL MINI VÓLEY PUERTORRIQUEÑO "BORICUITA"