

PLAN DE TRABAJO VOLEIBOL PISO 2023

El vóleybol es un deporte de situación que implica una gran capacidad de adaptación a situaciones de juego cambiantes en períodos muy cortos. Plantearlo como una propuesta para el nivel es de suma importancia dado que provee:

- situaciones de juego variadas que amplían el repertorio de experiencias motrices con que cuenta el alumno.
- Aprovechar el tiempo libre de cada estudiante y que aprenda a relacionar el deporte ya mencionado como un apoyo para su vida deportiva.
- Fortalece valores de amistad honestidad y respeto.
- Alto grado de trabajo en equipo.

Es destacable observar en algunos jóvenes que el deporte se convierte en una forma de vida dejando atrás los malos hábitos y malas compañías para mejorar y auto superarse en este deporte, también se trabajara de forma constante el respeto y los valores humanos.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Se desarrollarán actividades donde se de iniciación respetando las tres fases:

Fase A: Adquisición de la forma tosca de inicial:

Coordinación primaria del movimiento.

Fase B: Corrección, afinamiento y diferenciación:

Coordinación elaborada del movimiento.

Fase C: Afinamiento y adaptación a condiciones cambiantes.

Estabilización del movimiento.

Se fortalecerá la técnica, táctica y fundamentos básicos del voleibol, como lo son

- Voleo
- Saque
- Recepción
- Remate
- Ataque
- Bloqueo

Para desarrollar las habilidades necesarias para jugar al voleibol es necesario que nuestros jugadores mejoren sus capacidades coordinativas. Antes de trabajar los elementos técnicos fundamentales, es una necesidad desarrollar la motricidad del atleta para que este sea capaz de ejecutar los movimientos complejos que requiere el voleibol de manera coordinada con el desplazamiento del balón.

Se realizarán ejercicios y actividades donde nos enfocaremos en las habilidades de:

- Coordinación
- Fuerza de la parte inferior y superior del cuerpo.
- Equilibrio.

CATEGORIAS Y EDADES

Identificamos las categorías con las etapas establecidas por las federaciones deportivas atendiendo a la edad cronológica de los jugadores. De esta forma, desde que el jugador comienza a practicar una modalidad deportiva hasta que llega a la etapa adulta pasará por una serie de categorías en las que se irán adaptando las reglas y la competición, en el caso de voleibol son:

- Benjamín
- Pre infantil
- Infantil
- Menores
- Juvenil
- Sub 21

COMPETICION

Los alumnos o jugadores que se inician en un determinado deporte, ven la competición como algo normal y natural, que les gusta, les motiva y les atrae especialmente. Esta competición bien enfocada va a ser un magnífico medio de aprendizaje, donde los practicantes van a ir mejorando sus habilidades a través de una práctica divertida, real y motivante. Por lo tanto, para un buen desarrollo de nuestros jugadores será imprescindible emplear la competición en la iniciación deportiva, pero siempre bajo un planteamiento eminentemente formativo que ayudará a la educación integral de estos. La competición es una de las características más importantes de la práctica deportiva.

VARIABLES PARA COMPETICION

Debemos huir de planteamientos donde la competición es entendida como una confrontación mal entendida entre dos equipos y donde el resultado es el objetivo principal del juego, se trabajará sobre los siguientes criterios:

- **Mejorar contra uno mismo.** Significa utilizar el medio como reto, intentar realizar algo. Competiremos contra nosotros mismos intentando hacerlo más rápido, más fuerte, más variado, etc.
- **Mejorar con respecto a otros.** Intentaremos hacer las cosas mejor que los demás: llegar antes, lanzar más fuerte, etc. Competiremos de forma individual con el resto de compañeros.
- **Superar a oponentes que posibilitan mi perfeccionamiento.** Intentaremos la superación directa del adversario,

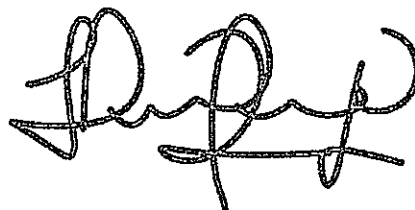
predominio de nuestra acción sobre la del oponente. Aquí valdrán competiciones tanto individuales como en pequeños grupos o en equipo.

- **Superar a otros equipos de forma periódica.** Esto representaría la síntesis final del proceso competitivo ya que va a suponer el predominio de nuestro equipo sobre el de los demás tanto en torneos amistosos como en torneos oficiales.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Es importante plantear, de entrada y con fuerza que el juego debe ser el punto de partida de la enseñanza de este deporte. La propuesta del uno contra uno facilita la adquisición de algunos conceptos tácticos importantes tales como: pasar la pelota hacia el otro lado de la red buscando que pique en el sector en el que no se encuentra el jugador contrario; utilizar el pase rasante y ofensivo cuando éste va dirigido hacia el campo de juego contrario; comprender que, en posesión de la pelota, se es atacante, y que, cuando la pelota está del otro lado del campo, se es defensor y esto implica actuar en consecuencia.

Es conveniente evitar que los alumnos practiquen ejercicios técnicos antes de haber jugado. El tiempo dedicado al aprendizaje específico dependerá de las dificultades surgidas durante el juego. A partir del momento en que aparezca la necesidad de nuevas vivencias de juego, ya sea porque los alumnos plantean inquietudes en relación con partidos observados por televisión o presenciados en instituciones deportivas, se debe aprovechar esa circunstancia (sobre todo a nivel de la motivación) para enriquecer la actividad que se proponga.



BRAYAN ARLEY PARRA
LIC, EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE
CC 1073514834
TEL 321 221 5018