



universidad
de león



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL
DEPORTE

Curso Académico 2016/2017

ESTUDIO Y APLICACIÓN DE METODOLOGÍAS ORIENTADAS A LA INICIACIÓN
DEPORTIVA EN VOLEIBOL

Study and application of methodologies oriented to sports initiation in volleyball

Autor: Ismael Hugo Barquín Fournet

Tutor: José Vicente García Tormo

Fecha: 5-7-2017

VºBº TUTOR

VºBº AUTOR



Resumen

En la actualidad, se pueden encontrar diferentes metodologías en el proceso de iniciación deportiva, donde los más importantes son las metodologías con un enfoque tradicional y un enfoque alternativo. El enfoque tradicional está basado en la adquisición de habilidades técnicas y tiene un carácter elitista, mientras que el enfoque alternativo está basado en el juego (táctica) y se adapta a los participantes.

El enfoque alternativo, en los últimos años, está cobrando mucha importancia en voleibol ya que permite, al mismo tiempo, el aprendizaje de habilidades tanto técnicas como tácticas.

Este trabajo trata de valorar el proceso de iniciación deportiva en un equipo de jugadores de categoría alevín mediante la utilización de un programa de iniciación al Volleyball denominado "Circulation Volley" durante 10 semanas. Este programa está basado en el enfoque alternativo y se adapta a las características, motivaciones, intereses, necesidades, etc. A través de este programa lo que se pretende es mejorar el cálculo de trayectorias, la posición del cuerpo al golpear el balón, la construcción de la jugada de ataque, la intencionalidad de los golpes de ataque y el resultado obtenido tras estos últimos.

Tras la fase de intervención y el análisis de los resultados se observa que esta metodología es válida para su utilización en la iniciación al voleibol.

Palabras clave: iniciación deportiva, voleibol, metodología, circulation volley.

Abstract

At present, different methodologies can be found in the process of sports initiation, being traditional and alternative approach the most remarkable ones. The traditional approach is based on the acquisition of technical skills and has an elitist character, whereas the alternative approach is thought to be focused on the game (tactics) and which fits the participants' needs.

The alternative approach, in recent years, is gaining much importance in volleyball as it allows the learning of both technical and tactical skills at the same time.

This work aims to evaluate the process of sport initiation in a team of players of U12 category by means of the use of a program of initiation to the Volleyball for 10 weeks which is called "Circulation Volley". This program is based on the alternative



universidad
de león



approach and which suits the players' characteristics, motivations, interests, needs, etc. What is intended with this program is to improve the calculation of trajectories, the position of the body when hitting the ball, the construction of the attack, the intentionality of the attack strokes and the result obtained after at the end.

After the intervention phase and the analysis of the results it is observed that this methodology is deemed to be applicable to volley initiation.

Keywords: sport initiation, volleyball, methodology, circulation volley.



ÍNDICE

1. Introducción	4
1.1. Programas de iniciación deportiva	5
1.1.1. Enfoque tradicional	5
1.1.2. Enfoque alternativo.....	6
1.2. Inicación al voleibol.....	6
1.2.1. Programas de iniciación deportiva en voleibol	7
1.3. Objetivos del trabajo	18
2. Metodología.....	19
2.1. Muestra	19
2.2. Variables	19
2.3. Instrumentos.....	21
2.4. Procedimiento.....	21
3. Resultados.....	23
4. Conclusiones	25
5. Limitaciones.....	25
6. Aplicación	25
7. Valoración personal	26
Bibliografía.....	27
Anexos	29
Anexo 1.....	29



1. Introducción

Los niños, desde pequeños realizan actividades lúdicas, es por esto, que entre los 6-7 años a los 14-15 años, se introducen en una o varias actividades o deportes de forma federada o no federada para iniciarse deportivamente. (González, García, Contreras, Sánchez-Mora, 2009a)

Blázquez (1995, p. 19) señala que «tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes».

Este proceso de iniciación es largo y muy variable ya que se ha de ir modificando en función de la maduración de cada niño, adaptando las actividades y objetivos a su edad madurativa para adquirir las habilidades técnico-tácticas individuales y colectivas propias de cada actividad o deporte de forma óptima.

Según González, Gil, Contreras y Sánchez-Mora (2009b) no existe un consenso en los términos utilizados para el nombramiento de las diferentes etapas del proceso de enseñanza-aprendizaje en las que se puede dividir la iniciación deportiva, pero si se estudia detenidamente podemos observar que tienen unos puntos en común en cada fase:

- 1º fase: etapa en la cual se desarrolla la base del desarrollo motor desde una perspectiva constructivista para posteriormente adquirir unas habilidades específicas (Lasierra y Lavega, 1993; Contreras, de la Torre y Velázquez, 2001).
- 2º fase: etapa en la cual se enseñan los fundamentos principales del deporte o diferentes deportes dirigiendo el trabajo hacia las habilidades técnico-tácticas de los deportes en cuestión (Devís y Peiró, 1992; Contreras y cols., 2001).
- 3º fase: etapa en la que se consolidan los aprendizajes ya adquiridos anteriormente y perfeccionar las habilidades técnico-tácticas específicos del deporte. Se trata de la fase más específica de la iniciación deportiva. Esta fase es la última de la iniciación deportiva (González y cols., 2009b).

Posteriormente, empezaría otra fase orientada a la especialización del deporte y en el que a veces se orienta hacia el alto rendimiento.



1.1. Programas de iniciación deportiva

A partir de lo plasmado anteriormente, la iniciación deportiva se puede orientar, principalmente, de dos formas distintas.

En un primer lugar, tenemos el enfoque tradicional que según Allison y Thorpe (1997, p.10) son las metodologías que están *“basadas en la habilidad y que se caracterizan por la enseñanza de habilidades y técnicas específicas dentro de lecciones altamente estructuradas, con un formato que contiene un calentamiento, la práctica de unas destrezas y un juego final”*.

Posteriormente surgió un nuevo enfoque que utiliza el juego como alternativa al modelo tradicional. Estos son los enfoques alternativos, donde los más importantes son los juegos deportivos para la comprensión (TGfU) que según Allison y Thorpe (1997, p.10) se caracterizan por: *“la conciencia táctica y la toma de decisiones dentro de la estructura de un juego deportivo apropiado, por el uso de juegos modificados y la enseñanza de habilidades cuando son apropiadas y siempre adaptadas a los niveles individuales”*.

1.1.1. Enfoque tradicional

El enfoque tradicional, en la iniciación deportiva, se trata de una metodología en la que, principalmente, el objetivo a alcanzar es el rendimiento (Fernández,1998), lo cual provoca que muchos niños fracasen al no alcanzar esos niveles de rendimiento (Bunker y Thorpe,1983). Para la consecución de este objetivo, la estructura de la sesión se desarrolla, en primer lugar, con un calentamiento, para posteriormente realizar tareas de desarrollo de habilidades técnicas en contextos aislados. Para finalizar, se introduce el juego real donde pone en práctica la habilidad aprendida (Bunker y Thorpe, 1983). Estas habilidades, para ser aprendidas, se subdividen en partes más simples en las que aprende por repetición (Valero, 2005). Esta metodología da prioridad a los jugadores más hábiles y aleja a los de menor nivel, siendo, en muchas ocasiones discriminados (Devís y Peiró,1995).

Se trata de un proceso en el que el niño no es el eje de aprendizaje, sino los contenidos, y todos los niños se han de adaptar para adquirirlos (Bunker y Thorpe,1983).



1.1.2. Enfoque alternativo

El enfoque alternativo, en la iniciación deportiva, es una metodología en el que el objetivo principal es aprender. Este enfoque busca mejorar a través de la comprensión del juego y la diversión (Valero, 2005). Para ello, la sesión, está basada en un juego deportivo estándar que se va modificando para para que el deportista alcance los objetivos (Doolittle, 1995). Desde un principio, se introduce al niño en una situación contextualizada adaptada a su edad y experiencia donde se tengan que resolver los problemas planteados por aquellos que no le permitan alcanzar el objetivo de la tarea (Jiménez, 1999). Este tipo de tareas no buscan una especialización precoz, sino un deportista polivalente. (Jiménez, 1999).

El enfoque alternativo sitúa al niño en el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje, modificando los juegos a las características evolutivas del niño (Bunker y Thorpe, 1983).

1.2. Inicación al voleibol

El voleibol es un deporte que está encuadrado dentro de la categoría deportes de red y muro, pero en muchas ocasiones responde más a las características de los deportes de invasión. Esto se debe a la interacción que hay entre los jugadores de un mismo equipo y la posibilidad de pasarse el balón entre ellos, al contrario que en otras modalidades deportivas de los deportes de red y muro. (González & cols, 2009b).

Aunque se parezca mucho a los deportes de invasión, se distinguen tres diferencias (González y cols., 2009b):

- El voleibol es el único juego colectivo que, tras conseguir un punto, el equipo mantiene la posesión del balón. El contrario es incapaz de recuperar activamente la posesión del balón ni interceptar los pases, por lo que se premia la protección del campo propio para evitar el punto del contrario y recuperar el balón para conseguir un punto.
- El concepto de oposición es entendido como la protección del objetivo con cualquier parte del cuerpo.
- La percepción del espacio no se centra solo a la utilización de los espacios libre en el propio campo, sino que, además, se han de percibir estos espacios en el campo contrario.



1.2.1. Programas de iniciación deportiva en voleibol

Respecto a la metodología más tradicional en la iniciación deportiva existen varias críticas, como son las de Bunker y Thorpe (1982). Estos autores dicen que los niños que aprenden bajo este modelo no tienen conocimiento del deporte, dominan la técnica, pero no son capaces de aplicarla en el juego, tienen poca capacidad en la toma de decisiones y dependen del profesor.

El voleibol tiene el inconveniente de su difícil aprendizaje principalmente por la imposibilidad de coger el balón por lo que la interacción con el móvil se limita al golpeo del balón y el tiempo para observar y realizar el golpeo adecuadamente se limita mucho. Además, el balón no puede tocar el suelo, lo cual dificulta aún más el deporte.

Aun teniendo en cuenta estas características, el modelo utilizado en la iniciación ha sido el tradicional, es decir, lo primero que se hace es dominar la técnica a través de la repetición y de forma aislada. Esta forma de aprendizaje es larga, monótona y analítica por lo que hasta que no se domina la técnica, no se juega y esa técnica que se ha aprendido está descontextualizada. Además, se pierde tiempo ya que los aspectos tácticos del juego no se abordan hasta dominar la técnica.

En los últimos años, las diferentes federaciones nacionales de voleibol han ido creando y desarrollando nuevos programas de iniciación para paliar las dificultades que ofrece el modelo tradicional en voleibol.

1.2.1.1. Pequevolley

En España, aunque el voleibol tenga el apoyo de los estamentos gubernamentales a nivel nacional, regional y local y, además de fondos privados, el número de licencias ha estado disminuyendo hasta mediados de la primera década del milenio. En 2006 el número de licencias federativas de voleibol era de alrededor de 52000. En el año 2016, se ha aumentado hasta las 72000, por lo que en 10 años se ha aumentado el número de licencias en 20000. Esto es debido a la implicación que ha tenido la Real Federación Española de Voleibol (R.F.E.V.B.) dentro del sistema educativo.

En educación física, el voleibol tenía importancia ya que poseía unas características a nivel pedagógico muy positivas para los alumnos como son el trabajo en equipo, la solidaridad, la ausencia de contacto con el rival, la rotación, pueden jugar chicos y chicas, etc. Para mejorar la experiencia, la R.F.E.V.B. diseñó un programa de



iniciación al voleibol para integrarlo dentro del currículo de educación física y mejorar la experiencia en el deporte.

Los objetivos del programa Pequevolley son:

- Aumentar la participación
- Mejorar las habilidades motrices
- Conocer las habilidades técnico-tácticas básicas del voleibol
- Etc.

Este programa, aunque adapte el deporte a las características de los niños, todavía está basado en un modelo tradicional, haciendo hincapié en el dominio técnico.

Para poder implantar el minivolley en el sistema educativo español, la federación ha facilitado material y guías para los profesores de educación física. En este material están incluidas dos unidades didácticas (UD), una dedicada al último ciclo de educación primaria (EP) y el otro para el primer ciclo de educación secundaria obligatoria (ESO). Estas UD constan se 8 sesiones cada una de ellas. Puesto que se trata de un programa de iniciación en el sistema educativo, la enseñanza de los contenidos se realiza a través de forma lúdica, lo que permite que las tareas sean muy flexibles.

Tabla 1. Características de la U.D. de E.P.

Edad	10-12 años	Nº de jugadores	3 por equipo
Dimensiones	Variable	Altura de la red	Variable
Objetivos de la UD	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aumentar el bagaje motor de los alumnos, mejorando su competencia motriz y los mecanismos perceptivos y de ejecución mediante el Minivolley. 2. Reconocer los elementos técnico-tácticos básicos para la práctica del Minivolley, mediante situaciones jugadas. 3. Desarrollar el pensamiento táctico y la capacidad para tomar decisiones motrices. 4. Comprender la estructura lógica del Voleibol y del reglamento del Minivolley. 5. Fomentar la competición y el respeto a las normas, como medios para disfrutar del deporte. 		



	<p>6. Concienciar sobre la importancia de la cooperación en el deporte.</p>
Contenidos de la UD	<ul style="list-style-type: none">- Experimentación de diversas habilidades y destrezas relacionadas con el Minivoley: lanzamientos, saltos, giros, desplazamientos, golpeos...- Cálculo de trayectorias y distancias que puede recorrer el balón cuando es lanzado o golpeado.- Práctica de los elementos técnico-tácticos fundamentales, mediante situaciones jugadas adaptadas a los alumnos.- Desarrollo del pensamiento táctico mediante la toma de decisiones durante el juego.- Comprensión del Voleibol como deporte y del Minivoley como variante adaptada con un reglamento específico.- Fomento de la competición y del respeto a las normas, individual y colectivamente.- Toma de conciencia sobre la importancia de cooperar con los compañeros para alcanzar los objetivos del equipo.
Reglas	<ul style="list-style-type: none">- El objetivo del juego es hacer que el balón toque en el suelo del campo contrario y que no toque el propio, o que el equipo contrario la mande fuera de nuestro campo.- Los partidos se juegan a 25 puntos con el sistema de punto directo, donde cada jugada significa un tanto. Habrá una diferencia de dos tantos (25-23), hasta un máximo de 27 puntos, es decir, si se empata a 26, gana el equipo que consigue el punto 27.- Cuando un equipo llegue al punto 13, los dos equipos cambiarán de campo.- Cuando un equipo recupera la posesión del saque deberá efectuar una rotación: cada jugador se desplazará un lugar en el sentido de las agujas del reloj.- Un mismo jugador no podrá hacer más de tres saques seguidos. Después del tercer saque su equipo rotará y



	<p>continuará sacando otro jugador.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es falta: tocar dos veces seguidas el balón el mismo jugador (salvo que la primera sea bloqueo), rebasar la línea divisoria (invasión), interferir a los jugadores del equipo contrario (tocarse, empujarse, etc.) y tocar la red con cualquier parte del cuerpo. - El punto que se consigue con una jugada de 3 toques vale doble. - Se puede golpear el balón con cualquier parte del cuerpo y jugarlo desde fuera de los límites del campo para continuar la jugada antes de que toque el suelo.
--	---

Tabla 2. Características de la U.D. de E.P.

Edad	12-14 años	Nº de jugadores	4 por equipo
Dimensiones	Variable	Altura de la red	Variable
Objetivos de la UD.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Practicar los fundamentos técnico-tácticos del Voleibol, mediante situaciones jugadas cooperativas y competitivas, aplicando los conceptos básicos de juego. 2. Mejorar los niveles de ejecución en las técnicas básicas de juego, incidiendo en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución. 3. Conocer el reglamento del Voleibol, respetando las normas, al equipo rival y las decisiones arbitrales. 4. Comprender la estructura lógica del Voleibol, asumiendo las responsabilidades dentro del colectivo y cooperando con el equipo en la consecución de objetivos comunes. 5. Fomentar la tolerancia, la coeducación y el disfrute en la práctica del Voleibol como actividad adecuada en horario extraescolar y como forma de ocupar el tiempo de ocio 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de los elementos técnico-tácticos del Voleibol: saque, recepción, colocación, ataque, bloqueo y defensa, desarrollando los conceptos básicos de ataque y defensa. 		



	<ul style="list-style-type: none">- Práctica de las técnicas básicas de juego: pase de dedos, pase de antebrazos, saque de arriba, remate, bloqueo y técnicas defensivas.- Diferenciación de situaciones de juego cooperativas y competitivas, desarrollando los mecanismos de percepción, toma de decisión y ejecución.- Conocimiento y aplicación del reglamento del Voleibol.- Valoración del Voleibol como actividad que favorece la integración y atiende a la diversidad, fomentando el respeto a las normas, los rivales y los árbitros.- Aceptación de las diferentes funciones que se pueden desempeñar durante el juego.- Toma de conciencia sobre la importancia de cooperar para alcanzar objetivos comunes.
Reglas	<ul style="list-style-type: none">- Mismas reglas que en la UD de educación primaria.

1.2.1.2. Circulation volley

Desde la Federación Holandesa de Voleibol (D.F.V.), se propuso cambiar la forma de jugar en edades tempranas (6-12 años), pasando de un juego estático a una variante más dinámica denominada "Circulation Volley".

Este programa de iniciación es un proceso que empieza a los 6 años y acaba a los 12. Está dividido en 6 etapas (una por año). En el primer nivel los jugadores han de coger el balón con las manos y lanzarlo al campo contrario, y cada vez que la pelota pase al campo contrario todo el equipo ha de rotar. En cada nivel los niños van aprendiendo una técnica nueva y al finalizar el proceso ya dominan todas las habilidades necesarias para jugar 6 vs 6.

Esta variante del juego se caracteriza por el dinamismo del juego y el buen aprendizaje de los gestos técnicos-tácticos ayudando a la construcción del juego. Además, este tipo de juego permite que la participación sea mayor ya que se dan condiciones facilitadas y la técnica pierde importancia. Gracias a estas características, esta variante del juego, además de poder enseñarse en los clubes de voleibol, se



puede desarrollar dentro de las clases de educación física de educación primaria y secundaria, así como en actividades extraescolares.

Desde la introducción de este modelo de juego por parte de la federación holandesa de voleibol, el número de jugadores federados en edades comprendidas entre 6 y 12 años se ha multiplicado por 5 en tan solo 7 años.

Las características más importantes son:

- Cada etapa se relaciona con una edad, pero es competencia del entrenador decidir qué nivel es el adecuado para cada niño.
- En todos los niveles se juega 4 vs 4.
- En los niveles 1, 2 y 3 el objetivo es diferente al original, se ha de eliminar a todos los jugadores del campo contrario para conseguir un punto. Para que los jugadores vuelvan al campo se ha de realizar una habilidad la cual es más difícil a medida que avanzan los niveles.
- Se utiliza un material adaptado más ligero y blando para los niveles 1, 2 y 3 para evitar malas experiencias por parte de los niños.

Explicación de las Fases

Tabla 3. Fase 1: Lanzar, coger, mover

Edad	6-7 años	Nº de jugadores	4 por equipo
Dimensiones	6x4,5 m2.	Altura de la red	2,00 m.
Objetivo del juego	Los jugadores intentar pasar el balón al campo contrario por encima de la red. Está permitido que el balón toque la red.		
Comienzo	El juego comienza lanzando el balón al campo contrario desde cualquier lugar del campo.		
Reglas	<ul style="list-style-type: none"> - Cada vez que un jugador lance el balón por encima de la red, el equipo entero ha de rotar en la dirección de las agujas del reloj. - Los jugadores no pueden andar en posesión del balón. - Cuando el jugador está muy lejos de la red, este le puede pasar el balón a un compañero que esté más cerca. - El balón puede tocar la red. - Cuando a un jugador se le cae el balón, lo lanza fuera, lo lanza contra la red o toca el balón antes de que bote fuera, este jugador 		



	<p>ha de abandonar el terreno de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando el balón lanzado por un oponente bota en nuestro campo, el jugador más cercano ha de salir del juego. - Si solo hay dos jugadores en el equipo, estos jugadores intercambias sus posiciones cada vez que se lanza el balón al campo contrario por encima de la red. - Un jugador que estaba fuera del campo puede volver a entrar cuando un jugador que está dentro coge el balón. - El jugador que lleva más tiempo fuera del campo vuelve a la posición más cercana a la red. - Cuando todos los jugadores son eliminados el equipo pierde un punto.
Puntuación	<p>Cuando el equipo no tiene jugadores, estos pierden un punto. Antes del partido se decide si se juega a una cierta puntuación o a tiempo.</p>
Objetivos de la fase	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ser versátil, realizar movimiento rápidos con constantes cálculos de trayectorias del balón a través de la idea: “el movimiento del cuerpo y del balón por el espacio es entrenar bien”. 2. El entrenador ha de incidir en coger el balón con los brazos extendidos. 3. Se puede lanzar el balón por encima de la cabeza. También, se puede lanzar el balón con una sola mano por encima de la cabeza.

Tabla 4. Fase 2: Servicio de abajo.

Edad	7-8 años	Nº de jugadores	4 por equipo
Dimensiones	6x4,5 m2	Altura de la red	2,00 m
Objetivo del juego	Los jugadores intentar pasar el balón al campo contrario por encima de la red.		
Comienzo	El juego puede empezar con un servicio de abajo desde cualquier lugar del campo. El balón puede tocar la red.		
Reglas	<ul style="list-style-type: none"> - Cada vez que un jugador lance el balón por encima de la red, el equipo entero ha de rotar en la dirección de las agujas del reloj. - Los jugadores no pueden andar en posesión del balón. 		



	<ul style="list-style-type: none"> - El balón puede tocar la red. - Cuando a un jugador se le cae el balón, lo lanza fuera, lo lanza contra la red o toca el balón antes de que bote fuera, este jugador ha de abandonar el terreno de juego. - Cuando el balón lanzado por un oponente bota en nuestro campo, el jugador más cercano ha de salir del juego. - Si solo hay dos jugadores en el equipo, estos jugadores intercambias sus posiciones cada vez que se lanza el balón al campo contrario por encima de la red. - Un jugador que estaba fuera del campo puede volver a entrar cuando el equipo coge el balón 3 veces seguidas. - El jugador que lleva más tiempo fuera del campo vuelve a la posición más cercana a la red. - Cuando todos los jugadores son eliminados el equipo pierde un punto.
Puntuación	Cuando el equipo no tiene jugadores, estos pierden un punto. Antes del partido se decide si se juega a una cierta puntuación o a tiempo.
Objetivos de la fase	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ser versátil, realizar movimientos rápidos con constantes cálculos de trayectorias del balón a través de la idea: “el movimiento del cuerpo y del balón por el espacio es entrenar bien”. 2. El entrenador ha de incidir en coger el balón con los brazos extendidos. 3. Se puede lanzar el balón por encima de la cabeza. También, se puede lanzar el balón con una sola mano por encima de la cabeza. 4. Introducir el servicio en el juego.

Tabla 5. Fase 3: Pase de antebrazos.

Edad	8-9 años	Nº de jugadores	4 por equipo
Dimensiones	6x4,5 m2.	Altura de la red	2,00 m.
Objetivo del	Los jugadores intentar pasar el balón al campo contrario por encima de		



juego	la red. Está permitido que el balón toque la red.
Comienzo	El juego puede empezar con un servicio de abajo desde cualquier lugar del campo. El balón puede tocar la red.
Reglas	<ul style="list-style-type: none">- Cada vez que un jugador lance el balón por encima de la red, el equipo entero ha de rotar en la dirección de las agujas del reloj.- Los jugadores no pueden andar en posesión del balón.- El balón puede tocar la red.- El balón ha de ser jugado con un solo toque, excepto si se realiza un pase de antebrazos.- Cuando a un jugador se le cae el balón, lo lanza fuera, lo lanza contra la red o toca el balón antes de que bote fuera, este jugador ha de abandonar el terreno de juego.- Cuando, el balón lanzado por un oponente, bota en nuestro campo, el jugador más cercano ha de salir del juego.- Si solo hay dos jugadores en el equipo, estos jugadores intercambias sus posiciones cada vez que se lanza el balón al campo contrario por encima de la red.- Un jugador que estaba fuera del campo puede volver a entrar cuando un jugador que está dentro realiza un pase de antebrazos o, si solo queda un jugador, realiza un autopase de antebrazos.- El jugador que lleva más tiempo fuera del campo vuelve a la posición más cercana a la red.- Cuando todos los jugadores son eliminados el equipo se gana 1 punto.
Puntuación	Cuando se eliminan a todos los jugadores contrarios se consigue 1 punto. Antes del partido se decide si se juega a una cierta puntuación o a tiempo.
Objetivos de la fase	<ol style="list-style-type: none">1. Realizar buenos movimiento para ser capaces de jugar con pase de antebrazos, donde correr y los pasos laterales son los movimientos más adecuados.2. Separar los pies a lo ancho y una postura baja es la mejor



	<p>posición para una buena estabilidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Ser capaz de jugar el balón hacia al frente y hacia los laterales. 4. Coordinar el juego de pies con el punto a donde se quiere enviar el balón. 5. Jugar con la inclinación de los hombros en el pase de antebrazos para cambiar la dirección de los pases.
--	---

Tabla 6. Fase 4: Coger-lanzar el balón rápidamente para el segundo toque.

Edad	11-11 años	Nº de jugadores	4 por equipo
Dimensiones	6x6 m2.	Altura de la red	2,00 m.
Objetivo del juego	Los jugadores intentar pasar el balón al campo contrario utilizando un pase de dedos o de antebrazos.		
Comienzo	El juego comienza con un servicio desde detrás de la línea de fondo.		
Reglas	<ul style="list-style-type: none"> - Se han de dar los 3 toques para poder pasar el balón al campo contrario. - El segundo toque se ha de realizar cogiendo y lanzando el balón de forma rápida con los brazos extendidos. - No se puede pasar el balón al campo contrario en el segundo toque. - Cuando un jugador realiza 3 servicios seguidos el equipo rota y es el siguiente jugador el que saca. 		
Puntuación	Cada error es un punto para el oponente.		
Objetivos de la fase	<ol style="list-style-type: none"> 1. Practicar el pase de dedos hacia delante. 2. Jugar en equipo a 3 toques, donde el segundo toque es jugado paralelo a la red. 3. Realizar el saque desde detrás de la línea de fondo. 		

Tabla 7. Fase 5: Juego continuo desde el servicio de abajo.

Edad	9-10 años	Nº de jugadores	4 por equipo
Dimensiones	6x4,5 m2.	Altura de la red	2,00 m.
Objetivo del	Los jugadores han de intentar jugar el balón por encima de la red		



juego	usando un toque de dedos o de antebrazos.
Comienzo	El juego comienza con un saque de abajo desde detrás de la línea de fondo. El balón puede tocar la red.
Reglas	<ul style="list-style-type: none"> - Los jugadores no pueden coger el balón. - El equipo puede dar 3 toques como máximo. - Cuando un jugador realiza 3 servicios seguidos, el equipo rata y saca el jugador siguiente.
Puntuación	Cada error es un punto para el oponente.
Objetivos de la fase	<ol style="list-style-type: none"> 1. Transformar el coger-lanzar el balón en un pase de dedos hacia delante o hacia detrás. 2. Practicar el pase de dedos hacia detrás. 3. Juego en equipo, jugando hacia los laterales con pases de dedos y de antebrazos. 4. Movimientos rápidos hacia el balón y correcta posición de los pies durante el toque de balón.

Tabla 8. Fase 6: Juego continuo desde el saque de abajo o el saque de arriba.

Edad	10-11 años	Nº de jugadores	4 por equipo
Dimensiones	6x4,5 m2.	Altura de la red	2,00 m.
Objetivo del juego	Los jugadores han de intentar pasar el balón al campo contrario utilizando un toque de dedos, de antebrazos o un remate.		
Comienzo	El juego comienza con un saque de abajo desde detrás de la línea de fondo. El balón puede tocar la red.		
Reglas	<ul style="list-style-type: none"> - Los jugadores no pueden coger el balón. - El equipo puede dar 3 toques como máximo. - Cuando un jugador realiza 3 servicios seguidos, el equipo rata y saca el jugador siguiente. 		
Puntuación	Cada error es un punto para el oponente.		
Objetivos de la fase	<ol style="list-style-type: none"> 1. Practicar el saque por arriba. 2. Practicar el remate en posición estática y dinámica. 		



A partir de este programa de iniciación fueron surgiendo diferentes programas de iniciación al voleibol en distintas federaciones nacionales de voleibol. Los más importantes son: “Atomic Volleyball” correspondiente al Modelo de Desarrollo de Voleibol de Canadá (V.C.D.M.), “KidsVolley” perteneciente a la Federación Danesa de Voleibol (D.V.F.), “GiraVollei” programa asociado a la Federación Portuguesa de Voleibol (F.P.V.), “VivaVolley” vinculado con la Federación Brasileña de Boleibol (C.B.V.) y “Smash Volleyball” nuevo programa de iniciación en la Federación Holandesa de Voleibol (D.V.F.). En la tabla 9 se muestran las principales características de los programas.

Tabla 9. Comparativa de diferentes programas de iniciación al voleibol.

Programa	País	Edad	Fases	Enfoque	Característica
Pequevolley	España	10-14	2	Tradicional	Golpeo de balón desde el primer momento.
Circulation Volley	Holanda	6-12	6	Alternativo	Coger, lanzar y rotar
Atomic Volley	Canadá	9-12	3	Alternativo	Coger y lanzar
Kidsvolley	Dinamarca	6-12	6	Alternativo	Coger y lanzar
Giravolei	Portugal	8-15	2	Alternativo	Juego por parejas
Vivavolley	Brasil	7-14	4	Alternativo	Coger y lanzar
Smash Volleyball	Holanda	6-14	4	Alternativo	Remate

1.3. Objetivos del trabajo

Objetivo principal:

1. Aplicar un programa metodológico para la mejora de las habilidades técnico-tácticas en iniciación al voleibol basado en el juego.

Objetivos secundarios:

2. Analizar y comparar diferentes metodologías aplicadas a la iniciación al voleibol.



3. Diseñar y aplicar unos ejercicios para introducir el “Circulation Volley” en un grupo de iniciación al voleibol.
4. Valorar la incidencia del programa “Circulation Volley.” En un grupo de iniciación al voleibol.

2. Metodología

2.1. Muestra

La muestra empleada para valorar la adquisición de habilidades técnico-tácticas mediante la metodología “Circulation Volley” ha sido el equipo de voleibol femenino Virgen Blanca perteneciente al colegio homónimo situado en la ciudad de León. Las jugadoras del equipo tienen 10 y 11 años y corresponde a la categoría alevín. Se han registrado un total de 140 jugadas.

2.2. Variables

A partir de los objetivos del “Circulation Volley”, se han determinado 5 variables con las que valorar la adquisición de las habilidades sobre las que incide esta metodología: la movilidad, la técnica, la táctica, la intencionalidad y el resultado. A su vez, estas variables están compuestas de las categorías que permitirán registrar cada una de las conductas o acciones que se producen durante el juego. Para facilitar el registro de todos los datos, cada una de las categorías tendrá su propio código (Anguera y Hernández, 2013).

Movilidad, en la cual se valora la capacidad del jugador de seguir la jugada en la recepción y la defensa. En estas edades los jugadores se encuentran muy estáticos y uno de los beneficios del “Circulation Volley” es el de aumentar la movilidad para que los desplazamientos y los gestos sean más precisos.

- Movilidad 0 (M0): ningún jugador se desplaza u orienta para seguir la jugada.
- Movilidad 1 (M1): únicamente un jugador se desplaza u orienta para seguir la jugada.
- Movilidad 2 (M2): dos jugadores se desplazan u orientan para seguir la jugada.
- Movilidad 3 (M3): tres jugadores se desplazan u orientan para seguir la jugada.
- Movilidad 4 (M4): todos los jugadores del equipo se desplazan u orientan para seguir la jugada.



Técnica, en la cual se valora el cálculo de trayectorias mediante la posición y calidad del golpeo del jugador que recibe o defiende. Esta variable es muy importante ya que el primer toque del equipo es la base para una buena construcción del ataque.

- Técnica 1 (Tec1): el jugador no se coloca adecuadamente para golpear el balón y el golpeo no es dirigido.
- Técnica 2 (Tec2): el jugador no se coloca adecuadamente para golpear el balón y el golpeo es dirigido, o el jugador se coloca adecuadamente pero el golpeo no es dirigido.
- Técnica 3 (Tec3): el jugador se coloca adecuadamente y el golpeo es dirigido.

Táctica, en la cual se valora la construcción del ataque mediante el número de toques que se da en la construcción del ataque. El objetivo principal del “Circulation Volley”, en estas edades, es el aprendizaje táctico mediante la utilización de los 3 toques permitidos. Esto ayuda a dotar al golpeo de ataque de más intencionalidad y crear más incertidumbre al equipo rival.

- Táctica 1 (Tac1): un solo jugador toca el balón en la preparación del ataque.
- Táctica 2 (Tac2): dos jugadores tocan el balón en la preparación del ataque.
- Táctica 3 (Tac3): tres jugadores tocan el balón en la preparación del ataque.

Intencionalidad, en la cual se valora la intencionalidad del golpeo de ataque, es decir, valorar los objetivos que tiene el jugador al realizar el último golpeo. Para valorar esta variable se van añadiendo puntos por cada acción positiva. Estas acciones positivas son el golpeo de dedos o remate (frente a pase de antebrazos), la trayectoria tensa (frente a la trayectoria parabólica) y dotar al balón de una dirección a alguna zona libre (frente a mandar el balón directo al rival).

- Intencionalidad 0 (I0): el jugador pasa el balón al campo contrario sin ningún objetivo.
- Intencionalidad 1 (I1): el jugador realiza el golpeo con una sola característica positiva.
- Intencionalidad 2 (I2): el jugador realiza el golpeo con dos características positivas.
- Intencionalidad 3 (I3): el jugador realiza el golpeo con tres características positivas.



Resultado, en el cual se valora si los jugadores son capaces de pasar el balón al campo contrario, el cual es uno de los objetivos en la iniciación al voleibol y de la metodología “Circulation Volley”.

- Resultado 0 (R0): el balón cae fuera de los límites del campo contrario.
- Resultado 1 (R1): el balón cae dentro del campo contrario o es jugado por el equipo contrario.

2.3. Instrumentos

Se realiza el registro de las acciones observadas durante el encuentro mediante una planilla de elaboración propia en la que se van anotando los códigos en cada una de las variables anteriormente mencionadas. Esta planilla ha sido realizada atendiendo al orden lógico de las variables, según van aconteciendo durante el juego para, así, facilitar la toma de datos.

2.4. Procedimiento

Una vez establecidas las variables y el instrumento de registro, se procedió a realizar una grabación de vídeo del primer partido del equipo Virgen Blanca desde uno de los fondos del campo de juego, con el objetivo de poder realizar un buen registro de todas las variables anteriormente propuestas para este trabajo. Esta grabación en video se realizó previo consentimiento de los padres mediante la firma de una autorización (ANEXO 1)

Tras esta primera grabación comenzó a realizarse la fase de intervención, la cual duró 10 semanas con dos sesiones de entrenamiento cada semana. Durante este periodo se aplicó una progresión (Tabla 10), desde la primera etapa hasta la quinta, la cual, es la correspondiente a la edad de las jugadoras del equipo.

Tabla 10. Progresión de la fase de intervención.

Semana	Fase	Objetivo	Ejercicios
1	1	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la movilidad. - Mejorar el cálculo de trayectorias. 	Tareas de coger y lanzar el balón y moverse.
2	2	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la movilidad. - Mejorar el cálculo de trayectorias 	Tareas de la fase 1 con inicio del juego mediante el saque.



		<ul style="list-style-type: none">- Introducir el servicio.	
3-4	3	<ul style="list-style-type: none">- Mejorar la movilidad.- Mejorar el cálculo de trayectorias- Consolidar el servicio.- Introducir el golpeo de antebrazos.	Tareas de la fase 2 con recepción y defensa de antebrazos
5-6	4	<ul style="list-style-type: none">- Mejorar la técnica de pies en los golpes de balón.- Introducir el golpeo de dedos hacia delante.- Introducir la construcción del juego mediante 3 toques	Tareas de construcción del ataque a 3 toques. Tareas de coordinación de pies en el golpeo de antebrazos.
7-8-9-10	5	<ul style="list-style-type: none">- Construir la jugada en 3 toques.- Consolidar el golpe de dedos hacia delante e introducir el golpeo de dedos hacia atrás.	Tareas fase 4 con toque de dedos en el segundo toque.

Los ejercicios pertenecientes a la metodología "Circulation Volley" se introdujeron al principio de la sesión con una duración de entre 15 y 20 minutos. Estos ejercicios eran dirigidos por el entrenador del equipo. Los objetivos estaban predeterminados por la fase en la que encontraban.

Tras el periodo de 10 semanas se volvió a realizar una nueva grabación de vídeo del equipo Virgen Blanca en las mismas condiciones que en la grabación anterior a la aplicación del programa de iniciación.

Una vez realizadas las grabaciones de vídeo, se registraron las acciones técnico-tácticas, mediante la planilla de observación, en una hoja de cálculo del software Microsoft Office Excel 2016.

Posteriormente se realizó un análisis descriptivo de los resultados obtenidos.



3. Resultados

El análisis de los datos registrados se realizó mediante el software SPSS v20 para Windows. En este análisis se obtuvieron los resultados descriptivos acerca de la movilidad, la técnica, la táctica, la intencionalidad y el resultado.

Como se puede observar en la tabla 11, las jugadoras han mejorado la movilidad durante las acciones de recepción y defensa. El cambio más significativo se produce en los valores M1 y M2, quedando los otros valores muy similares. Esto indica que las acciones donde únicamente se movía un jugador, después de la fase de intervención, la predisposición de los jugadores para moverse y orientarse hacia la jugada ha aumentado. Esta mejoría cobra mayor importancia teniendo en cuenta que la categoría de la muestra (alevín), suele presentar muchas dificultades en este aspecto.

Tabla 11. Resultados de la movilidad.

Valores	Pre-test	Post-test
M0	5,1%	4,8%
M1	69,2%	51,8%
M2	21,8%	40,3%
M3	3,8%	3,2%

En la tabla 12, se puede ver que los resultados acerca de la técnica sufren varios cambios. Existe una mejoría en cuanto a que se reduce el número de acciones con valor Tec1 y aumentan las acciones con valor Tec2. Por el contrario, este aumento de acciones con valor Tec2 también se debe al descenso de acciones con valor Tec3. Esta variable está muy relacionada con la movilidad, puesto que, una mayor movilidad permite que las jugadoras estén mejor colocadas en las acciones de recepción y defensa.

Tabla 12. Resultados de la técnica.

Valores	Pre-test	Post-test
Tec1	12,0%	8,8%
Tec2	21,3%	35,1%
Tec3	66,7%	56,1%

En los resultados correspondientes a la táctica (tabla 13), entendida como el número de toques que realiza el equipo para construir la jugada de ataque, se puede ver, cómo las acciones en las que se da un solo toque aumentan, así como en las



jugadas donde se realizan dos toques. Esto ocurre por el descenso de jugadas en las que el equipo construye el ataque mediante tres toques.

Tabla 13. Resultados de la táctica.

Táctica	Pre-test	Post-test
Tac1	60,0%	68,4%
Tac2	14,7%	21,1%
Tac3	25,3%	10,5%

Se puede observar en la tabla 14 que los resultados sobre la intencionalidad del toque o golpe de ataque ha mejorado considerablemente. Los ataques con intencionalidad de valor I0 han disminuido considerablemente, pasando a tener estos, alguna intencionalidad. También podemos ver que algunas de las jugadas en las que anteriormente suponían un valor de I2, después de la aplicación del programa metodológico, han aumentado a I3. Esta variable está muy relacionada con los resultados de la táctica, que, aunque se vieron resultados inferiores a los esperados, la intencionalidad sí que ha mejorado mucho. Las jugadoras, al presentar un mayor dominio del juego puede que no sintieran la necesidad de construir de forma más compleja la jugada de ataque.

Tabla 14. Resultados de la intencionalidad.

Intencionalidad	Pre-test	Post-test
I0	34,4%	17,5%
I1	44,3%	60,0%
I2	18,0%	15,0%
I3	3,3%	7,5%

En la tabla 15, se observa cómo la capacidad para enviar el balón al campo contrario ha mejorado sensiblemente permitiendo que el equipo tenga la posibilidad de ganar más puntos. Esto es debido en gran parte a los cambios

Tabla 15. Resultados del resultado.

Resultado	Pre-test	Post-test
R0	26,2%	20,0%
R1	73,8%	80,0%



4. Conclusiones

- Como se puede observar, el “Circulation Volley” es un programa de iniciación al voleibol válido para el aprendizaje de las habilidades específicas del voleibol en edades tempranas. Este programa permite desarrollar al mismo tiempo las habilidades técnicas y las tácticas dando lugar a un proceso de enseñanza-aprendizaje mucho más enriquecedor.
- Tras el estudio de diferentes programas de iniciación y sus diferentes enfoques, se puede decir que, una metodología de estilo alternativo (basado en el juego) es más apropiado para los niños y adolescentes, puesto que, estos, tienen más experiencias positivas que con el estilo tradicional en el cual, en voleibol, carece de movimiento y poca participación.
- Tras el diseño y aplicación de diferentes tareas correspondientes a la metodología “Circulation Volley”, se ha observado cómo a través de esta metodología, además de mejorar las habilidades específicas del voleibol, las jugadoras han realizado las actividades con mayor entusiasmo y motivación, por lo que el desarrollo de las tareas y las sesiones es más efectivo.

5. Limitaciones

- Los resultados pueden verse alterados por la mejora, también, de las jugadoras del equipo rival.
- La estructura de la competición dificulta la consecución de mayores mejoras mediante la aplicación de la metodología “Circulation Volley” en la que no se premia las habilidades tácticas.
- En muchas ocasiones, los equipos se limitan a pasar el balón al campo contrario a la espera del fallo del contrario, por lo que los golpes de ataque carecen de intencionalidad y no vienen precedidos de una construcción de la jugada.

6. Aplicación

Sería interesante comenzar a aplicar el “Circulation Volley” desde un primer instante con un grupo de iniciación, para poder observar si a largo plazo esta metodología obtiene mejores resultados.



En general, en España, en la iniciación deportiva existe una mentalidad tradicional, en la que se da prioridad al dominio técnico, por lo que podría ser interesante ir introduciendo metodologías basadas en el juego que atiendan a las características, necesidades, inquietudes y motivaciones del niño.

7. Valoración personal

Este trabajo me ha servido para aprender más acerca de la iniciación deportiva y, en concreto, de la iniciación al voleibol. Este estudio me permite corroborar que las metodologías alternativas no solo eran válidas para otros deportes donde la técnica es menos importante, sino que también en un deporte como el voleibol donde la técnica es fundamental. Bajo mi experiencia, en España existe una mentalidad muy tradicional en lo referente a la iniciación deportiva y se da demasiada importancia a la competición, lo cual, frustra a los niños y, en muchas ocasiones, no tienen la posibilidad de practicar el deporte que desean.

La realización de este trabajo para la asignatura “Trabajo de Fin de Grado” me ha permitido aplicar las competencias adquiridas en las diferentes asignaturas cursadas en el grado como fundamentos de voleibol, educación física de base y juegos, teoría y metodología del entrenamiento, fundamentos de didáctica de la actividad física, ampliación deportiva en voleibol, planificación del entrenamiento, ... lo que me ha permitido adquirir una amplitud de miras con respecto a las salidas profesionales del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.



Bibliografía

- Allison, S. y Thorpe, R. (1997). A Comparison of the Effectiveness of two approaches to Teaching Games within Physical Education. A Skills approach versus a Games for Understanding approach. *The British Journal of Physical Education* 28 (3), 9-13.
- Anguera, M. T., & Hernández, A. (2013). La metodología observacional en el ámbito del deporte. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 9(3).
- Blázquez, D. (Dir.) (1995). *La Iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde
- Bunker, D. y Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in the secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 10, 9-16.
- Bunker, D. J. y Thorpe, R. D. (1983). A new approach to the teaching of games in physical education curriculum. En VV.AA. *Teaching Team Sports* (229-238). Roma: Congreso AIESEP.
- Confederação Brasileira de Voleibol (C.B.V.). <http://2017.cbv.com.br/>
- Contreras, O. R., De La Torre, E. y Velázquez, R. (2001). *Iniciación deportiva*. Madrid: Síntesis.
- Danish Volleyball Federation (D.V.F.). <https://volleyball.dk/>
- Devís, J. y Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: Inde
- Devís, J. y Peiró, C. (1995). Enseñanza de los deportes de equipo: la comprensión en la Iniciación de los juegos deportivos. En D. Blázquez (Ed.). *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (333-350). Barcelona: Inde.
- Doolittle, S. (1995). Teaching Net Games to Low-Skilled Students: A Teaching for Understanding Approach. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 66 (7), 18-23.
- Dutch Volleybal Federation (D.V.F.). <http://www.volleybal.nl/>
- Federação Portuguesa de Voleibol (F.P.V.). <http://www.fpvoleibol.pt/>
- Fernández, E. (1998). El deporte en la escuela. Diferentes modelos para la enseñanza del deporte. *Élide* 1 (0), 71-76.
- González, S., García, L. M., Contreras, O. R., y Sánchez-Mora, D. (2009a). The concept of sport initiation nowadays. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, 2009(15), 14–20.



universidad
de león



- González, S., Gil, P., Contreras, O. j, & González, I. (2009a). Estableciendo nuevas competencias en el profesorado de Educación Física desde su propia práctica: la enseñanza comprensiva en la iniciación del voleibol. *Revista Iberoamericana de Educación*, 50(4), 1–14.
- Jiménez, C. (1999). Estilos de enseñanza y su aplicación en la iniciación al baloncesto. *La Revistilla* (1), 14-20, 29.
- Lasierra, G. y Lavega, P. (1993). 1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo. Barcelona: Paidotribo.
- Real Federación Española de Voleibol (R.F.E.V.B.) <http://www.rfevb.com/>
- Valero, A. (2005). Análisis de los cambios producidos en la metodología de la iniciación deportiva. *Pedagogía Deportiva*, 2005, 59–67.
- Volleyball Canada Development Model (V.C.D.M). <http://www.vcdm.org/>



universidad
de león



Anexos

Anexo 1

El Sr./Sra. _____, padre/madre/tutor de _____
_____, jugadora del equipo alevín de voleibol Virgen Blanca,
autorizo a Ismael Hugo Barquín Fournet para realizar la grabación en vídeo de dos
partidos con el fin de valorar aspectos técnico-tácticos de cara a un trabajo de fin de
grado de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad
de León. Dichas grabaciones solo serán empleadas para dicho fin, no dándole difusión
ni serán expuestas en ningún momento sin la autorización previa

En _____ a ____ de _____ de 201 _____

Datos de contacto

Alumno: Ismael Hugo Barquín Fournet

Mail: ibarqf00@estudiantes.unileon.es

Tutor FCAFD: J. Vicente García Tormo

Mail: jvgart@unileon.es

Firma del padre/madre/tutor