



ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CABO DE HORROS.
DEPARTAMENTO DE DEPORTE.
PUERTO WILLIAMS.

***“TALLER DE VOLEIBOL DE LA COMUNA DE
PUERTO WILLIAMS”***

MONITOR : CÉSAR SILVA AGUILERA

14.412-015-9

Puerto Williams, 25 de mayo de 2024

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES
MES MAYO 2024

AL: Sra. Pamela Tapia Villarroel, Jefe Departamento Desarrollo Comunitario.
DE: César Silva Aguilera, monitor taller de Voleibol.

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL

EJERCICIO MEJORAR LA CALIDAD DE LA RECEPCIÓN

RECEPCION ANTENBRAZOS:

“LA TÉCNICA DE ANTEBRAZOS”

EL TOQUE DE ANTEBRAZOS EN UNA TÉCNICA CRÍTICA EN VOLEIBOL QUE DEBE SER DOMINADA PARA ALCANZAR UN BUEN NIVEL DE JUEGO. SE TRATA DEL GESTO TÉCNICO MÁS UTILIZADO PARA LA RECEPCIÓN DEL SAQUE O LA DEFENSA DEL ATAQUE RIVAL, AUNQUE TAMBIÉN SE PUEDE UTILIZAR PARA COLOCACIONES QUE PRECEDEN A UNA MALA RECEPCIÓN O DEFENSA.

Diferentes fases durante la técnica de antebrazos:

Antes del golpe:

DESPLAZAMIENTOS PREVIOS AL GOLPE:

ANTES DE REALIZAR LA ACCIÓN TÉCNICA EN SÍ ES MUY IMPORTANTE QUE LOS JUGADORES SE SITÚEN EN UNA POSICIÓN CORRECTA PREVIA AL GOLPE DE LOS DESPLAZAMIENTOS EN DEFENSA. EL JUGADOR TIENE QUE APRENDER A VISUALIZAR EL VUELO DEL BALÓN Y PREVER LA CAÍDA DEL MISMO, DESPLAZARSE AL LUGAR CORRECTO Y AJUSTAR SU POSICIÓN ANTES DEL CONTACTO.

POSICIÓN PREVIA AL CONTACTO:

LA POSICIÓN INICIAL ANTES DEL CONTACTO MEDIANTE LA TÉCNICA DE ANTEBRAZOS, LA DEFENSA Y EL TIEMPO DE REACCIÓN DEBE SER BAJA PARA CONSEGUIR ESTABILIDAD EN EL GOLPEO Y UN MAYOR TIEMPO DE AJUSTE EN EL CONTACTO CON EL BALÓN. REALIZANDO UNA SEMIFLEXIÓN DE LAS RODILLAS, LOS PIES SE POSICIONAN SEPARADOS Y CON LAS PUNTAS HACIA DELANTE DE FORMA QUE UNO DE ELLOS ESTÉ LIGERAMENTE MÁS ADELANTADO CON RESPECTO AL OTRO. ESTO NOS PROPORCIONA UN MAYOR EQUILIBRIO A LA HORA DE INCLINAR EL CUERPO HACIA DELANTE DURANTE EL CONTACTO CON EL BALÓN.

SUPERFICIE DE CONTACTO:

BUSCAMOS UNA BUENA PLATAFORMA DE CONTACTO EN NUESTROS ANTEBRAZOS: AMPLIA, HOMOGÉNEA Y ESTABLE. PARA ELLO AHUECAMOS EL PECHO Y SACAMOS LOS HOMBROS DEL CUERPO LO MÁXIMO POSIBLE, INTENTANDO UNIR LOS CODOS, QUE COLOCAREMOS TOTALMENTE ESTIRADOS PARA, DE ESTE MODO, JUNTAR LOS

ANTEBRAZOS A LA MISMA ALTURA MEDIANTE UN LIGERO GIRO DE LOS BRAZOS HACIA FUERA Y CREAR UNA PLATAFORMA DE GOLPEO CONSISTENTE APROXIMADAMENTE EN LA ZONA MEDIA DE NUESTROS ANTEBRAZOS.

AGARRE DE MANOS:

EL OBJETIVO DEL AGARRE DE MANOS ES QUE ÉSTAS NO SE SEPALEN AL CONTACTO CON EL BALÓN. EL DENOMINADOR COMÚN DE CUALQUIER AGARRE DE MANOS ES LA POSICIÓN DE LOS PULGARES, QUE SE COLOCARÁN JUNTOS Y DE MANERA SIMÉTRICA. EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE AGARRES DE MANOS:

- **SUPERPOSICIÓN DE UNA MANO SOBRE OTRA:** SE COLOCA UNA MANO SOBRE LA OTRA Y SE CIERRAN HASTA UNIR LOS PULGARES. ES LA OPCIÓN MÁS UTILIZADA.
- **ENVOLVIENDO UNA DE LAS MANOS CON LA OTRA:** SE BASE EN CERRAR UNO DE LOS PUÑOS, QUE ES ENVUELTO POR LA OTRA MANO.
- **ENTRECRUZANDO LOS DEDOS DE LAS MANOS:** POCO ACONSEJABLE PUES INTERFIERE EN LA PLATAFORMA DE CONTACTO.

DURANTE EL GOLPEO:

LOS HOMBROS SE FIJAN Y AMORTIGUAN EL PASE MEDIANTE UN ACOMPAÑAMIENTO DEL BALÓN, QUE DEVUELVEN EN CONTRAMOVIMIENTO DIRECCIONADOS HACIA EL OBJETIVO. ES DECIR, UNA VEZ CONTROLADO EL BALÓN, SE REALIZA UN MOVIMIENTO DE TRONCO Y EXTENSIÓN DE PIERNAS LIGERAMENTE HACIA DELANTE MIENTRAS SE DIRIGE EL BALÓN MEDIANTE LOS HOMBROS.

DESPUÉS DEL CONTACTO:

SE ACOMPAÑA LIGERAMENTE EL BALÓN CON UN MOVIMIENTO HACIA DELANTE MIENTRAS CONTINUAMOS LA EXTENSIÓN DE PIERNAS. EN ALGUNOS JUGADORES SUELEN INCLUSO REALIZAR ALGÚN PASO TRAS EL CONTACTO CON EL BALÓN.

SERIES: 3

REPETICIONES: 15

RECUPERACIÓN: 1 MINUTO.

CALENTAMIENTO:

REALIZACIÓN DE MEDICIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO.
AL PRINCIPIO LOS MOVIMIENTOS SERÁN LENTOS Y DE INTENSIDAD MUY SUAVE, A MEDIDA QUE SE VAYA AVANZANDO, LA INTENSIDAD IRÁ EN AUMENTO PROGRESIVAMENTE. (10 A 20 MINUTOS.)

DESARROLLO DE LA CLASE:

EL CALENTAMIENTO SE ENFOCARÁ EN UN CALENTAMIENTO GENERAL.

TROTE SUAVE.

ROTACION DE MUÑECAS.

ROTACION DE BRAZOS.

ROTACION DE HOMBROS

ROTACION DE CADERAS.

ROTACION DE RODILLAS.

ROTACION DE TOBILLOS

ESTIRAMIENTO DE GEMELOS, CUADRICEPS Y GLUTEOS.

CALENTAMIENTO INDIVIDUAL CON BALON (5 A 10 MINUTOS).

REALIZAR TOQUES CON LOS ANTEBRAZOS Y REALIZAR TOQUES DE DEDOS

EN PAREJAS: (10 A 15 MINUTOS).

UNO DE ELLOS PASA LA PELOTA Y EL OTRO LE DA CON ANTEBRAZOS.

UNO DE ELLOS GOLPEA CON TOQUE DE DEDOS Y EL OTRO CON TOQUE DE ANTEBRAZOS.

PRACTICA TRES GOLPES

SAQUE CON UNA MANO.

ENCUENTRO DEPORTIVO ENTRE LOS ASISTENTES. (10 MINUTOS)

SE EFECTUA ENCUENTRO DEPORTIVO ENTRE LOS ASISTENTES Y SE PONE EN PRACTICA LO DESARROLLADO EN EL TALLER.

VUELTA A LA CALMA:

ESTIRAMIENTOS Y DINÁMICAS DE RELAJACIÓN CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN.

ELONGACIÓN DE LOS MÚSCULOS TRABAJADOS EN CLASES. (5 A 10 MINUTOS.)

EN ESTA ETAPA DEBEMOS REALIZAR LA TOMA DE FRECUENCIA CARDÍACA PARA VERIFICAR LAS CAPACIDADES PERSONALES.