



ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CABO DE HORNOS.
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 junio de 2024

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES
MES JUNIO 2024

AL: Sra. Pamela Tapia Villarroel, Jefe Departamento Desarrollo Comunitario.

DE: César Silva Aguilera, monitor taller de Voleibol.

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL

ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL PARA PRINCIPIANTES:

EL VOLEIBOL ES UN DEPORTE QUE REQUIERE DE UN CONOCIMIENTO DE LAS NORMAS, LA TÁCTICA Y LAS TÉCNICAS DE JUEGO POR PARTE DE LOS JUGADORES. PERO, ADEMÁS, ES NECESARIO UN ENTRENAMIENTO FISICO CONSTANTE CON EL QUE PERFECCIONAR SAQUES, PASES, RECEPCIONES Y REMATES.

ADEMÁS, ES UN DEPORTE QUE REQUIERE EQUILIBRIO, AGILIDAD, VELOCIDAD Y RÁPIDOS REFLEJOS POR LO QUE AL EMPEZAR EN ESTE DEPORTE ES IMPORTANTE CENTRARSE EN DESARROLLAR LAS HABILIDADES UNA A UNA PARA PODER APLICARLAS LUEGO AL JUEGO EN EQUIPO, CENTRÁNDOSE EN EL EJERCICIO MÁS BÁSICO COMO EL PASE. UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL COMPLETA TIENE QUE INCLUIR LOS SIGUIENTES EJERCICIOS:

EJERCICIOS DE PASE:

TRABAJAR LA PRECISIÓN DE LOS GOLPES AYUDA A TENER UN MAYOR CONTROL SOBRE LA PELOTA Y MEJORAR EN HABILIDADES MÁS AVANZADAS TANTO A NIVEL DEFENSIVO COMO OFENSIVO. UN BUEN ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL PARA MEJORAR ESTA TÉCNICA, ES CON LA PELOTA EN LAS MANOS Y LAS PIERNAS MEDIO DOBLADAS HACERSE PASES/TOQUES A UNO MISMO A LA VEZ QUE TE MUEVES DE UN LADO A OTRO Y DE ADELANTE HACIA ATRÁS. PARA ENTRENAR PASES EN EQUIPO, UTILIZAREMOS TRES JUGADORES; UN JUGADOR DEBE PASAR LA PELOTA A OTRO Y UN TERCERO PASARLA POR ENCIMA DE LA RED.

EJERCICIOS DE SAMBULLIDA:

CUANDO EL BALÓN PASA LA RED, NORMALMENTE LOS JUGADORES TIENEN QUE MOVERSE HACIA LA PELOTA PARA QUE NO CAIGA AL SUELO ENTRE LOS JUGADORES. ESTO SE LLAMA ZAMBULLIDA Y HAY QUE ENTRENAR PARA QUE NO PASE QUE EL BALÓN CAIGA SIN QUE NINGÚN JUGADOR VAYA POR ÉL. UN BUEN EJERCICIO PARA TRABAJAR EL MOVIMIENTO HACIA LA PELOTA, PUEDE SER CON LOS JUGADORES ALINEADOS EN FILA VAS LANZANDO PELOTAS A LOS JUGADORES DESDE UNA DISTANCIA DE 3 A 5 METROS DE FORMA QUE TENGAN QUE MOVERSE HACIA LOS LADOS O HACIA ATRÁS Y DEVOLVER LA PELOTA RÁPIDAMENTE. HAY QUE TIRAR RÁPIDO EL BALÓN DE VOLEIBOL AL SIGUIENTE JUGADOR PARA QUE TENGAN QUE REACCIONAR Y ACTUAR CON RAPIDEZ Y GANAR AGILIDAD Y VELOCIDAD DE RESPUESTA.

CÍRCULO DE PASE:

PARA TRABAJAR LA PRECISIÓN Y RAPIDEZ DE LOS PASES, UN BUEN ENTRENAMIENTO ES EL ENTRENAMIENTO EN CÍRCULOS. COLOCA A LOS JUGADORES EN GRUPOS DE 5 A 10 JUGADORES EN CÍRCULOS CON UNO DE ELLOS EN EL CENTRO CON UNA PELOTA DE VOLEIBOL. EL JUGADOR DEL CENTRO TIENE QUE LANZAR LA PELOTA A UN JUGADOR Y QUE ÉSTE SE LA DEVUELVA LO MÁS RÁPIDO POSIBLE PARA QUE LA VUELVA A LANZAR A OTRO JUGADOR ALEATORIAMENTE.

CON UN ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE LAS DISTINTAS TÉCNICAS EN VOLEIBOL, SE PUEDE CONSEGUIR MEJORAR LAS HABILIDADES DE FORMA INDIVIDUAL PARA LUEGO APLICARLAS EN UN JUEGO EN EQUIPO Y MEJORAR COMO JUGADOR DE VOLEIBOL.

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:

REALIZAR TOQUES CON LOS ANTEBRAZOS Y REALIZAR TOQUES DE DEDOS

EN PAREJAS:

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.

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.