



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

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

MONITOR : CÉSAR SILVA AGUILERA

14.417.015-e

Puerto Williams, 25 de septiembre de 2024

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES
MES SEPTIEMBRE 2024

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

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO 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.

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.

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.

GOLPES BÁSICOS

DENTRO DE ESTA CLASE INCLuiremos ÚNICAMENTE, EL GOLPE DE DEDOS Y EL DE ANTEBRAZOS.

ANTES DE COMENZAR TENEMOS QUE SUBRAYAR LA IMPORTANCIA QUE TIENE EL QUE NOSOTROS VAYAMOS POR EL BALÓN Y NO ESPERAR A QUE ÉL VENGA HACIA NOSOTROS.

EVIDENTEMENTE EL OBJETIVO DEL RIVAL ES QUE NOSOTROS NO SEAMOS CAPACES DE DARLE Y POR LO TANTO NO NOS LO VA A LANZAR A DONDE ESTEMOS. ADEMÁS, ES IMPORTANTE QUE VAYAMOS HACIA EL BALÓN PORQUE ASÍ NOS PODREMOS SITUAR CORRECTAMENTE RESPECTO A ÉL Y PODREMOS GOLPEARLO CON MAYOR PRECISIÓN Y EFICACIA.

TOQUE DE DEDOS O GOLPEO DE COLOCACIÓN

SE TRATA DEL GOLPEO MÁS PRECISO, ES EL MÁS UTILIZADO EN EL SEGUNDO TOQUE DEL EQUIPO YA QUE AL SER TAN PRECISO PODEMOS COLOCAR EL BALÓN DÓNDE QUERAMOS PARA QUE OTRO COMPAÑERO HAGA UN REMATE (GOLPEO FUERTE Y DIFÍCIL DE DEVOLVER).

EL BALÓN SE GOLPEA UN POCO MÁS ARRIBA Y DELANTE DE LA CABEZA. ES UN TOQUE QUE SE EFECTÚA CON LOS DEDOS (DESDE LA BASE HASTA LAS PUNTAS), PERO NO CON LAS PALMAS DE LAS MANOS.

EN EL MOMENTO DEL GOLPEO LOS DEDOS SE ENCUENTRAN MIRANDO HACIA ATRÁS CON LAS MANOS ARRIBA Y DELANTE DE LA CABEZA Y LOS CODOS FLEXIONADOS (Y UN POCO MÁS SEPARADOS QUE LA ANCHURA DE LOS HOMBROS).

LOS PULGARES E ÍNDICES, EN EL MOMENTO DEL GOLPEO, FORMAN UN TRIÁNGULO.

PARA DAR UN BUEN TOQUE DE DEDOS TENEMOS QUE ESTAR SITUADOS DETRÁS Y DEBAJO DEL BALÓN Y ASÍ GOLPEARLO JUSTO POR ENCIMA Y DELANTE DE LA CABEZA. EL MOVIMIENTO FINAL SE PRODUCE GRACIAS A UNA EXTENSIÓN DE RODILLAS (QUE ESTABAN LIGERAMENTE FLEXIONADAS) Y CODOS.

ASÍ PUES, EMPLEAREMOS ESTE GOLPEO CUANDO QUERAMOS PASAR EL BALÓN A NUESTROS COMPAÑEROS Y SIEMPRE Y CUANDO VENGA LO SUFICIENTEMENTE ALTO Y "DESPACIO".

TOQUE DE ANTEBRAZOS

PARA RECIBIR UN BALÓN QUE VIENE "FUERTE" O CON UNA MARCADA TRAYECTORIA DESCENDENTE, NO PODEMOS UTILIZAR EL GOLPEO DE DEDOS, TENEMOS QUE UTILIZAR OTRO QUE SE ADAPTE MEJOR A ESTAS CIRCUNSTANCIAS. EL TOQUE DE ANTEBRAZOS O TOQUE DE MANO BAJA. SUELE SER EL PRIMER GOLPEO QUE DAMOS EN NUESTRO CAMPO. LA POSICIÓN INICIAL ES SIEMPRE, COMO SUCEDE CON EL RESTO DE LOS GOLPEOS, CON LAS RODILLAS LIGERAMENTE FLEXIONADAS, LOS MIEMBROS SUPERIORES LOS COLOCAREMOS DE LA SIGUIENTE FORMA:

CODOS Y MUÑECAS EXTENDIDOS, DE FORMA QUE BRAZO Y ANTEBRAZO SE ENCUENTREN EN LA MISMA LÍNEA Y UN POCO OBЛИCUOS RESPECTO AL SUELO.

LAS MANOS LAS TENDREMOS COGIDAS, PERO NO CON LOS DEDOS ENTRELAZADOS. HAY DOS FORMAS BÁSICAS DE COLOCARLAS:

- CERRAMOS UNA MANO SOBRE OTRA Y JUNTAMOS LOS PULGARES DE FORMA QUE ESTÉN PARALELOS.
- COLOCAMOS EL DORSO DE UNA MANO SOBRE LA PALMA DE LA OTRA Y JUNTAMOS LOS PULGARES DE FORMA QUE ESTÉN PARALELOS.

- DESPUÉS DE COGER LAS MANOS, TENEMOS QUE FIJARNOS EN QUE NUESTROS ANTEBRAZOS ESTÉN, LOS DOS, A LA MISMA ALTURA. DESDE ESTA POSICIÓN PODREMOS EJECUTAR EL GOLPEO. EL BALÓN TOCA EN LOS ANTEBRAZOS, NUNCA EN LAS MUÑECAS O MANOS.

EN EL MOMENTO DEL GOLPE SE PRODUCE UNA EXTENSIÓN DE RODILLAS. DEPENDIENDO DE SI QUEREMOS ENVIAR EL BALÓN MÁS HACIA DELANTE O MÁS HACIA ARRIBA LA OBPLICUIDAD DE LOS MIEMBROS SUPERIORES VARIARÁ.

POR ÚLTIMO, ES IMPORTANTE DESTACAR QUE, EN ESTA ETAPA DE APRENDIZAJE, NO DEBEMOS "SACAR" LOS BRAZOS LATERALMENTE PARA LLEGAR AL BALÓN, SINO QUE DEBEMOS COLOCARNOS FRENTE A ÉL Y DESDE ESA POSICIÓN EJECUTAR EL GOLPEO.