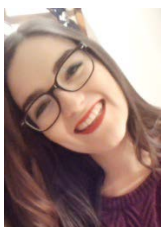


VOLEIBOL

“Si lo pruebas, repites seguro”.

TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



Beatriz Lezaun

«Mi nombre es Beatriz Lezaun y soy la encargada de impartir las clases de Voleibol de la UPNA los martes y jueves de 13.45 a 14.45 horas.

Comencé jugando a voleibol cuando tenía 13 años en el Club Deportivo Iruña; con 16 me decidí a sacarme el título de entrenadora nivel 1 para poder entrenar en las categorías inferiores del club. Un año más tarde me saque el curso de Datta Voley para poder realizar estadísticas en partidos de Superliga.

Desde los 16 años he estado entrenando equipos de voleibol tanto en el Club Deportivo Iruña como en Navarvoley, además de competir como jugadora. También tengo licencia de árbitro territorial y me dedico a ello los fines de semana».

OBJETIVO DEL CURSO Y DESCRIPCIÓN GENERAL

El objetivo principal del curso será aprender los gestos técnicos básicos del Voleibol, así como los sistemas de juego donde se aplicarán estos gestos.

Descripción de los diferentes sistemas de juego y según el nivel, desarrollando y llevándolo a cabo en la práctica en el campo junto con sus específicas estrategias. La metodología a utilizar se basa en explicaciones y ejercicios físicos, muy lógicas y asequibles a todos los niveles, totalmente actualizados ya que la evolución de este deporte así lo requiere.

El curso es dirigido a personas de ambos sexos y nivel.

¿QUE ES LO QUE VAMOS A ENTRENAR?

En el curso trabajaremos mucho con la musculatura completa del cuerpo, incluyendo los músculos pequeños más específicos de este deporte. Al ser un deporte amplio en las aptitudes físicas, se trabajará desde la coordinación oculo-manual, flexibilidad, velocidad y agilidad así como la fuerza sobre todo de la palanca biomecánica del brazo, piernas y core (faja lumboabdominal).

La resistencia como tal, está en un plano secundario en cuanto a su trabajo real, siendo toda la sesión en sí como un trabajo global de resistencia.

Se enseñaran gestos específicos en juego colectivo e individual:

- TOQUE DE DEDOS: importante un gesto básico para evitar infracciones
- TOQUE DE ANTEBRAZOS: permite la continuidad del juego
- REMATES: a ser posible es el tercer toque
- SAQUES: imprescindible para poner el balón en juego real, inicio del juego.
- BLOQUEOS: gesto muy relacionado con los sistemas de juego

Sistemas y estrategias de juego:

1- Según nivel (básico, bajo, medio, técnico-medio, técnico-alto)

Todo ello con ejercicios individuales, grupales, en situaciones reales y en competición. Variados, adaptados y por bloques progresivos (de un gesto se pasa a otro). También se abordará mediante la propia práctica el reglamento de juego y sus aplicaciones en él.

¿QUÉ ES LO QUE GANA UNO CON ESTE CURSO?

Capacidad para desarrollar y entender el Voleibol. Disfrutar de este deporte a lo largo de la vida deportiva, como ya se ha dicho tiene una dificultad un tanto diferente que otros deportes de cancha y equipos; y, por supuesto, el buen humor.

FORMATO

- Clases de 1 hora / día y 2 sesiones por semana
- Calentamiento 5´-10´
- Parte principal: ejercicios individuales, parejas y equipo total en 45´-50´ y partido.
- Vuelta a la calma

NOTAS IMPORTANTES: Es necesario llevar ropa deportiva cómoda y una sudadera (para los primeros y últimos 5 minutos de la clase). Se requiere calzado adecuado.

