



José Maqueda Rodríguez
Profesor de Educación Física

ARTÍCULO TÉCNICO DE VOLEIBOL

BENEFICIOS DEL VOLEIBOL EN EDADES TEMPRANAS

El voleibol se define como deporte de situación porque requiere gran capacidad de adaptación a situaciones que se modifican continuamente, a menudo en tiempos brevísimos. El concepto de movimiento que caracteriza un deporte de este tipo no puede, por lo tanto, estar restringido únicamente a los gestos técnicos. Un concepto de movimiento adecuado en los deportes de situación debe considerar el acto motor como una respuesta de adaptación a los estímulos que el ser humano recibe del ambiente y en base a los cuales elabora un programa.

El movimiento, entendido como una acción motora de adaptación a las situaciones ambientales, se puede entonces considerar como dependiente de la cooperación de tres sistemas funcionales: sistema perceptivo (recepción y análisis de estímulos), sistema de elaboración táctica (sistema táctico) y sistema efector neuromuscular. De los tres sistemas, el único visible y valorable desde el exterior es el efector neuromuscular, y esto explica la mayor atención que suele dársele en el entrenamiento (desarrollo de la fuerza, de la velocidad, de la resistencia, etc.), mientras se descuida por lo general el desarrollo de los sistemas perceptivos y de elaboración táctica, que representan a su vez el componente invisible del movimiento. El adecuar los rendimientos del organismo al nivel de los requerimientos ambientales, en los límites permitidos por las características genéticas, representa la "respuesta de adaptación".

Estamos ante uno de los deportes más completos: ayuda a fortalecer y desarrollar la musculatura de forma simétrica y equilibrada, mejora la movilidad articular y la velocidad gestual...

Además es una actividad que puede realizar cualquier persona, independientemente de su condición física, desarrollándose en los ámbitos motriz, social y cognitivo. Aunque, por otro lado, debemos darnos cuenta de lo complejo que suele resultar para un niño iniciarse en un deporte como el voleibol, donde hay que golpear un balón de forma controlada para dirigirlo al lugar deseado.

El voleibol por sus diferentes dinámicas; técnicas y tácticas ofrece la posibilidad de generar situaciones y condiciones de equidad, participación y corresponsabilidad, ya que en la puesta en escena de sus aprendizajes básicos, los jugadores deben aprender a asumir compromisos, tomar decisiones no solo individual sino colectivamente, a comprometerse con sus pares, con el proceso, con el monitor o entrenador, con las condiciones y situaciones de aprendizaje.

De igual manera a sentirse actor del aprendizaje, a sentirse parte de la vida institucional, esto hace posible que los jugadores asumieran una nueva posición crítica y activa frente al contexto, que reconocieran su distintas oportunidades y lo que estas les ofrece, para así lograr en el acto educativo un verdadero proceso de transformación social.

Aclarar también que es uno de los deportes más inclusivos. Es preciso tener en cuenta que ser incluido es ser reconocido, y en este deporte se realizan acciones de este tipo antes, durante y después del entrenamiento y la competición. Aunque tenemos que decir que las instituciones, los entrenadores, los jugadores y la sociedad en común deben generar nuevas posibilidades y cambios en sus estructuras sociales, políticas, económicas, culturales y deportivas en las cuales todos tengamos cabida, es decir, se necesita de la participación de todos los actores, para alcanzar el acceso a los distintos sistemas funcionales y beneficios sociales que ofrece la sociedad y el deporte, para alcanzar una verdadera inclusión social y deportiva, todo ello dificultado por la consecución de resultados.



A través del voleibol podemos aprovechar los numerosos beneficios que la educación física y el deporte pueden proporcionar a los niños y jóvenes, en particular las aportaciones específicas a su desarrollo físico, social, afectivo y cognitivo, sentando además las bases de una actividad física y una participación en los deportes a lo largo de toda la vida. Los beneficios que reporta sobre la salud la práctica de actividad física controlada y planificada pueden agruparse en dos dimensiones: una fisiológica, en la que el efecto positivo que más se destaca, entre muchos, es el de la prevención de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares; una psicológica, en la que se puede destacar, entre otros, el efecto ansiolítico asociado sobre la sensación de bienestar general.

Voleibol saludable

- Mejora la salud de su corazón y la función cardíaca en general, reduciendo así su riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y cualquier complicación relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

- Mejora la capacidad pulmonar general y mejora el flujo sanguíneo a los pulmones.

- La participación regular en el ejercicio mejora su función inmunológica, lo que reduce la posibilidad de contraer infecciones y enfermarse.

- La amplia gama de movimientos y acciones (correr, saltar, golpear, rematar, zambullirse y ponerse en cuclillas, por mencionar algunos) involucrados en jugar un partido de voleibol, por lo tanto, ayuda a tonificar, construir y fortalecer la parte superior del cuerpo, brazos, hombros, muñecas, abdominales, core y pantorrillas.

- El ejercicio regular da como resultado músculos y huesos más fuertes ayudando al crecimiento. Aumenta el tamaño y la fuerza de las fibras musculares, así como la preparación de sus ligamentos y tendones.

- Mejora la salud en las articulaciones.

- Desarrolla la coordinación óculo-manual.

- Mejora la velocidad de reacción.

- Desarrolla las cualidades físicas básicas, así como las coordinativas.

Características y aportaciones del minivoley y del voleibol

El profesor/monitor/entrenador deberá analizar los niveles de partida de sus participantes respecto al Voleibol, para poder ofrecer aprendizajes realmente significativos, realizando las adaptaciones que considere oportunas. Tanto el Voleibol como el Minivoley son deportes de campo dividido en los que no existe contacto físico directo con el rival y que solicitan del participante un importante esfuerzo en cuanto a actividad mental y física. El profesor debe conocer los fundamentos técnico-tácticos del Voleibol para poder explicarlos correctamente a los alumnos y para que estos puedan experimentar de forma autónoma, combinando distintos estilos de enseñanza: resolución de problemas, asignación de tareas, mando directo, descubrimiento guiado, agrupaciones por niveles... Será el responsable técnico el encargado de elaborar estrategias para adoptar criterios de organización de las sesiones, agrupamientos de alumnos, aprovechamiento del tiempo y del espacio con la intención de atender mejor a la diversidad del alumnado y favorecer los procesos de individualización de la enseñanza.

La adaptación a las características específicas del alumnado y a su diversidad, ya sea porque presenta necesidades educativas especiales, por tener dificultades específicas de aprendizaje, por mostrar altas capacidades intelectuales y/o motrices, por haberse incorporado tarde al sistema educativo o por otras causas, determinará la necesidad de incluir actividades de evaluación previa, de refuerzo, de ampliación o de síntesis. En este caso, será el responsable técnico, en colaboración con otros

profesionales, el que establezca el tipo de adaptaciones de aprendizaje que se deben realizar. No obstante, de forma genérica se proponen algunas adaptaciones: utilizar balones más ligeros, permitir coger y soltar el balón en lugar de golpear, utilizar otro gesto técnico que sirva para cumplir el objetivo (pase de dedos en lugar de remate, o saque de abajo en lugar de saque de arriba), cambiar la distancia de saque (según el rango individual de saque de cada uno/o) o realizar agrupaciones por niveles. En algunos casos, puede ser adecuado plantear actividades de refuerzo mediante situaciones analíticas que impliquen un mayor número de repeticiones del elemento técnico-táctico que se debe mejorar (repeticiones en la pared, con el profesor, con un compañero de mayor nivel de ejecución, etc.).

La práctica del Voleibol no necesita de materiales sofisticados o difíciles de encontrar. La mayoría de los centros educativos y/o deportivos disponen de una adecuada dotación para este deporte; pero no debemos limitarnos al uso de materiales reglamentarios, sino que podemos aprovechar otros como, balones de todo tipo, redes de otros deportes, cuerdas, gomas elásticas, cintas, etc... ó materiales alternativos como globos, volantes, indiacas, etc. También deben aprovecharse espacios donde puedan montarse varios campos a la vez y que permitan nuevos juegos y actividades, como paredes en las que los balones reboten, canastas que sean utilizadas como objetivos, porterías que hagan las funciones de red, campos con diferentes formas para el desarrollo de la percepción espacial, etc.

Un objetivo fundamental a conseguir es que el alumno sea partícipe de su propio aprendizaje mediante una metodología activa y participativa en la que pueda experimentar y obtener sus propias conclusiones, estimulando al alumno para que tome decisiones durante los juegos planteados y descubra la forma de jugar cada vez mejor al Voleibol. Tendremos en cuenta algunos aspectos que le ayudarán a desarrollarse:

- Los niveles iniciales de ejecución, perceptivos y físico-motrices.

- La competencia motriz.

- El nivel inicial y su evolución técnico-táctica en situaciones de juego.

- El nivel inicial y la evolución en la ejecución técnica de los elementos fundamentales de juego.

- El desarrollo de valores y actitudes positivos en torno a la práctica del Voleibol: respeto al contrario, aceptación de diferentes niveles de ejecución, comportamientos sexistas, etc.

Nivel de partida de los alumnos en cuanto a: utilización de técnicas básicas (saque, pase de dedos y pase de antebrazos), capacidad de desplazamiento antes y después de golpear el balón, percepción de distancias y trayectorias que puede recorrer el balón antes y después de ser golpeado, cálculo de trayectorias del balón antes y después de ser golpeado y establecimiento del punto de contacto con el balón en posición estable, ocupación de espacios en el campo propio, observación de espacios y rivales en el campo contrario, colaboración y comunicación con los compañeros, etc.

Competencias que se desarrollan en el voleibol

La práctica del Voleibol permite incidir en el desarrollo de varias competencias, al centrarse en aprendizajes que pueden ser utilizados de manera efectiva en los tres tiempos pedagógicos: clases de educación física, actividades deportivas extraescolares y en otros ámbitos como el del ocio y el tiempo libre. En cuanto al desarrollo de las competencias sociales y cívicas, el Voleibol como deporte de campo dividido sin contacto físico con el rival facilita la integración, fomenta el respeto, la cooperación, la igualdad y la coeducación, así como la aceptación de las diferencias y limitaciones de los demás al asumir diferentes roles de juego. Además, cumplir las normas y reglamentos facilita la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad. El desarrollo de la competencia en ciencia y tecnología se produce al proporcionar conocimientos y criterios sobre hábitos saludables, de mantenimiento y mejora de la condición física mediante la práctica deportiva, así como argumentos para el uso responsable de materiales e instalaciones, ya que el Voleibol puede ser practicado en diferentes lugares respetando siempre el entorno (playa, campo, parque, polideportivo, etc.). Participar en competiciones de Voleibol, e incluso organizarlas, contribuye a la consecución de la competencia de conciencia y expresiones culturales, en la medida en que exige al alumnado afrontar situaciones en las que debe manifestar responsabilidad, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad, así como honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y ejecución motriz dentro del grupo.

La competencia para aprender a aprender se adquiere cuando la práctica del Voleibol ofrece recursos para planificar actividades a partir de un proceso de experimentación en el que el alumno regula su propio aprendizaje y puede practicar el Voleibol en su tiempo libre. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo y adquiere aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos transferibles a otros deportes. Al comunicarse los alumnos entre ellos, ya sea de forma verbal, gestual o con señales durante el juego, como medio imprescindible para "jugar mejor al Voleibol", se contribuye a la adquisición de la competencia lingüística, enriqueciendo el propio vocabulario al utilizar y leer términos, conceptos y palabras propios y específicos del Voleibol.

Valores

Los valores que principalmente desarrolla, potencia y trabaja el voleibol son:

AMISTAD: las relaciones diarias con los compañeros del entrenamiento y del equipo generan unos procesos de relación con los demás, conocimiento del otro, acercamiento a realidades diferentes de otros niños y niñas, se establecen vínculos fuera y dentro del mundo del voleibol, se procura la confianza en el otro, se favorece la convivencia, la generosidad y el respeto.

AUTOESTIMA: el voleibol es un deporte que ayuda a reconocer las posibilidades y limitaciones de nuestro

cuerpo frente a la práctica del mismo. Esto genera un efecto positivo sobre el autoconocimiento y afianzamiento de la personalidad frente a uno mismo y a los demás.

COMPAÑERISMO: este valor está relacionado directamente con la amistad, la convivencia y la solidaridad. El tipo de juego y las características de este deporte invitan a la comunicación, la suma de esfuerzos, el apoyo al compañero en determinadas jugadas, el ánimo y apoyo psicológico ante los errores. De esta forma, se generan unos lazos de conexión entre los participantes que no quedan sólo en el terreno de juego, sino que van más allá (en los entrenamientos, en los vestuarios, en el colegio, en fines de semana, etc.).

COMPROMISO: en estas edades es uno de los valores más importantes, junto al de la responsabilidad y el esfuerzo. Toda actividad física o deporte requiere de una apuesta personal por lo que se hace, pues no sólo implica a uno mismo sino a los demás: asistir a los entrenamientos y a los partidos, compromiso ante el entrenador y sus compañeros, compromiso personal de superación y de aprendizaje, compromiso de ayudar a sus compañeros, etc.

CONVIVENCIA: la necesidad de practicar y entrenar hace que los niños pasen bastantes horas junto a otras personas con sus mismas inquietudes e intereses.

DEPORTIVIDAD: el juego limpio o "fair play" es una forma de entender la vida y el deporte. Es definitiva, ayudar al compañero y al contrincante, obedecer las normas o reglas que establece el Voleibol, respetar al entrenador, colaborar en todos los procesos de aprendizaje, respetar al árbitro sin malos gestos, alegrarse por los puntos obtenidos, felicitar al equipo contrario por su buen trabajo o su éxito, no venirse abajo por la derrota o el error, etc. La ausencia de contacto físico reduce determinadas actitudes poco deportivas en el terreno de juego.

ESFUERZO: el Voleibol implica un derroche de energía física y psicológica, aprender técnicas y tácticas a través del juego y de las actividades que hacen indispensable su entrega física y mental para la comprensión de la actividad y el desarrollo de la misma. La cultura del esfuerzo es importante en todos los niveles de formación, pero especialmente en los iniciales.

GENEROSIDAD: tiene que ver con dar nuestro tiempo y dedicación a los demás. Por eso, es uno de los valores que todo monitor deportivo debe tener adquirido para proyectarlo sobre sus alumnos y que éstos lo capten por su modo de hacer y actuar. El propio juego lo procura: pasar al compañero que está en mejor posición que nosotros, dejar pasar un balón para que sea recibido por jugadores técnicamente mejores o mejor posicionados, no rematar balones porque sí y buscar pases seguros y claros en colaboración con los demás compañeros... Además de: ceder la titularidad en un partido a otros compañeros, pasar más tiempo de práctica con aquellos compañeros que lo necesitan, prestar tus cosas personales ante una situación de olvido por algún compañero, etc.

HONESTIDAD: desde este deporte y gracias a sus características técnicas y tácticas, se genera un proceso de aprendizaje sobre el conocimiento de uno mismo, la responsabilidad sobre lo que hace, la aceptación del error sin justificaciones, la sinceridad, la demostración de lo que uno es o sabe hacer sin esconder su dominio y excelencia, o su falta de competencia.

HUMILDAD: saber hacer algo mejor que los demás, no da derecho a burlarse del otro, sino a ayudarlo, animarlo, comprenderle, protegerle y enseñarle.

Por lo tanto, el entrenador aprovechará cualquier ocasión para hacer ver a sus jugadores que no siempre seremos los mejores y ganaremos todos los partidos, que debemos felicitar a aquellos equipos que nos superen porque son mejores que nosotros, que hay cosas que sabemos hacer muy bien pero no todas, que yo tengo unas capacidades y otros tienen otras (ni mejores, ni peores, sino diferentes)...

ORDEN: viene procurado en este deporte, en la medida en que todos los procesos del juego llevan un orden: desde las puntuaciones, los cambios de saque, las rotaciones, muchas de las jugadas realizadas, los gestos técnicos, etc.

RESPECTO: cualquier situación de la vida implica este valor, pero en el Voleibol se hace patente en la medida que tomo conciencia de las reglas establecidas, que valoro las buenas y malas acciones de mis compañeros y de mis contrincantes, que tomo como referente de aprendizaje al entrenador, que obedezco las decisiones de mis superiores (entrenador y árbitro), que soy tolerante con aquellos que no piensan igual que yo, que no hago gestos de desprecio a los demás, que me conformo con lo que soy y como juego, que acepto el resultado...

RESPONSABILIDAD: es un valor conectado a otros como el compañerismo, el compromiso, la deportividad y el esfuerzo. Se transmite por simpatía ante las situaciones vividas por los niños y niñas en estas edades; es decir, en la medida en que estos chicos tienen referentes que emanan dicho valor, genera un efecto positivo sobre la adquisición del mismo.

Lógicamente, los planteamientos de juego y práctica de este deporte hacen más visible dicha situación. Saber lo que tengo que hacer, por qué y cómo lo tengo que hacer, es fruto de una práctica sistematizada, procurada por el entrenador y reforzada por los padres.

SOLIDARIDAD: íntimamente relacionado con la amistad, compañerismo, convivencia y respeto. En el Voleibol se hace patente en la medida que es un juego de equipo donde la ayuda y colaboración es clave en el desarrollo del juego. El único elemento de conexión es el balón que se proyecta en la práctica a partir de acciones solidarias entre unos y otros.

TOLERANCIA: es un concepto que engloba a todas las situaciones que pueden darse en el Minivoley: desde sus compañeros (con ideas, formas de ver la vida, razas y características físicas diferentes) hasta sus rivales, el propio juego en sí, sus entrenadores, etc.



Metodología favorecedora del desarrollo

Otros de los aspectos que beneficia a los niños es su formación integral, con una transferencia directa en el ámbito social, a través de los juegos cooperativos y competitivos de voleibol, desarrollándose a través del trabajo en grupo y en equipo, partiendo de una metodología global en el aprendizaje del Voleibol.

Juegos Cooperativos: Se utilizará esta denominación cuando el objetivo fundamental del juego sea colaborar para mantener el balón en el aire, haciendo que pase al otro campo sin que caiga al suelo, buscando conseguir el máximo número de toques seguidos, dando la posibilidad de una participación activa en la que el jugador busca diferentes estrategias para conseguir que el balón esté en el aire el mayor tiempo posible. Primará la continuidad en el juego sobre los niveles de ejecución. De esta manera sentaremos las bases del pensamiento táctico de los jugadores mediante una toma de decisiones que le permita resolver problemas motrices de forma autónoma y significativa.

Juegos competitivos: Se utilizará esta denominación cuando el objetivo fundamental del juego sea competir contra los adversarios cooperando con los compañeros para conseguir ganar la acción. Podemos adaptar partidos con puntuación y normas más específicas, en los que se prestará mayor atención a la correcta ejecución técnica. Debemos de cuidar que la competitividad del momento no domine las conductas de los jugadores por intentar ganar de cualquier forma. Además, debemos enseñar al jugador a que se fije en lo que hace el contrario, para adaptarse a su sistema y plantear una solución técnica y táctica, tanto de forma individual como colectiva.

Todas estas actividades jugadas buscan que el alumno se habitúe a tomar decisiones para resolver los problemas motrices que surgen en situaciones de juego reales. Son aspectos fundamentales que se desarrollan constantemente en todas las situaciones planteadas y que, de forma progresiva, evolucionan en dificultad y complejidad, tanto en el entrenamiento como en la competición. No debemos olvidar que, además de objetivos coeducativos y recreativos, que se puede disfrutar de una competición sana y divertida en la que no existen distinciones de edad y sexo, y donde lo realmente importante es participar y pasar un buen rato, permitiendo que los alumnos entiendan mejor este deporte y desarrollen valores y actitudes positivas hacia la competición, entendida como una forma de aprender a mejorar y a superarse.

Otras de las aportaciones específicas de este deporte serán:

- Conocer y aplicar el reglamento del Voleibol, respetando las normas, al equipo rival y las decisiones arbitrales.
- Comprender la estructura lógica del Voleibol, asumiendo las responsabilidades dentro del colectivo y cooperando con el equipo en la consecución de objetivos comunes.
- Práctica de los elementos técnico-tácticos del Voleibol: saque, recepción, colocación, ataque, bloqueo y defensa, desarrollando los conceptos básicos de ataque y defensa.
- Diferenciación de situaciones de juego cooperativas y competitivas, desarrollando los mecanismos de percepción, toma de decisión y ejecución.
- Valoración del Voleibol como actividad que favorece la integración y atiende a la diversidad, fomentando el respeto hacia las personas.
- Aceptación de las diferentes funciones que se pueden desempeñar durante el juego.

Si nos preguntamos cuál es la edad adecuada para introducir las diferentes técnicas del voleibol en el entrenamiento con niños, prácticamente todos los expertos están de acuerdo que en edades tempranas, menores de 8 años, nuestros deportistas no deben comenzar especializándose en una actividad deportiva en particular, sino mejorar su coordinación y agilidad a través de juegos para, más adelante, comenzar con la técnica del deporte elegido, pero manteniendo ese componente lúdico.

Por lo tanto basaremos nuestros entrenamientos en juegos que desarrollan sus capacidades físicas y su coordinación, para introducir los movimientos más básicos de nuestro deporte y habilidades específicas en una siguiente fase que ocuparía de los diez a los doce años.

Esta es la etapa de lo que conocemos como minivoley, con reglamento adaptado que lo hace más accesible a los jóvenes y donde destacamos un campo con unas dimensiones menores (6x6 o 4x4 metros) y un balón de menor tamaño, menos pesado y algo más "suave" que el normal.

El objetivo fundamental es incrementar la participación de los jugadores, la continuidad y el número de repeticiones y de acciones jugadas. Proporciona una mejora de la técnica y una mayor continuidad en el juego que repercutirán directamente en la futura evolución del deportista.

Existen otros métodos que también tienen un gran éxito a la hora de extender el voleibol a un mayor número de deportistas, adaptándolo para lograr una mayor continuidad y atractivo para los menores: permitir un bote en el suelo, sistemas donde se permite coger y lanzar el balón, sistemas que combinan agarres y lanzamientos con toques de voleibol...

Les permite comprender antes las reglas y evolucionar hasta una situación de juego más real, además de una mayor continuidad en el juego.

Formación adecuada de jugadores

Partiendo de la base de que nadie entrena para perder, la falta de referencias y la cultura de "lo importante es el resultado", dan lugar a la pérdida de eficacia en el trabajo que se hace desde los primeros niveles.

A menudo, se emplea más tiempo en reconstruir los conceptos y habilidades que se incorporan desde los niveles inferiores, que en construir a partir de éstos.

Inciendo en la cultura de formación y mejorando los procedimientos de información, se podrían compatibilizar los intereses a corto plazo con una formación más ajustada a las necesidades futuras de los jugadores en los sucesivos niveles de competición, dejándoles accesible esta posibilidad aunque no es la única.

IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD Y DEL COMPROMISO

El voleibol como medio: contenido de educación física, práctica lúdica no competitiva, recreación, etc.	El voleibol de base: formación para el alto rendimiento
---	---

CONDICIONES

Deporte para todas/os	Deporte para rendimiento
Preparación física implícita en el juego	Preparación física: aspecto fundamental
Preparación técnica: mínimo para jugar	Preparación técnica: eje central
Acomodar práctica a la vida diaria	Acomodar vida diaria a práctica
Entrenador: educador	Entrenador: educador

El perfil educador del entrenador en el voleibol para el rendimiento es, si cabe, más importante. Esto permitirá explotar las cualidades intrínsecas que el deporte de competición tiene para la formación integral de las personas.

Bibliografía

- Federación Andaluza de Voleibol. Dirección Técnica, Juan Torres Guerrero, Escuela Andaluza de Entrenadores. Manual del preparador de voleibol: Nivel I. Federación Andaluza de Voleibol, 2002
- RFEVB. Programa de Pequevoley.
- Carmelo Pittera y Dario Riva Violetta. Voleibol dentro del movimiento. O Autor, 1980.
- Grismel Portuondo Barthelemy y Mercedes Dumois Cedeño. Conjunto de juegos para la enseñanza del voleibol en la categoría pioneril de base masculino combinado deportivo 'Antonio Maceo'. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 188, Enero de 2014.
- Navelo Cabello, R. y Santana Lugones, L. Programa de Preparación del Deportista de Voleibol. Comisión Nacional Deportes Voleibol, 2007.
- Aurelio Ureña. Nuevas perspectivas en el entrenamiento y la promoción en voleibol: líneas de actuación en periodos de formación. Albacete 2004.