

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Tesis previa a la obtención del título de:

Licenciatura en Cultura Física

**“METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE VOLEIBOL EN LA
CATEGORÍA INFERIOR (14AÑOS) DEL COLEGIO MANUELA
GARAICOA DE CALDERÓN”**

AUTORÍA: PATRICIA ELIZABETH GUARACA ORTIZ

DIRECTOR: LCDO. DAMIÁN QUEZADA

Cuenca, marzo de 2011

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Los conceptos desarrollados, análisis realizados y las conclusiones del presente proyecto son de exclusiva responsabilidad de Patricia Guaraca.

Cuenca, Marzo 18 de 2011

(f) _____

Yo, Lcdo. Damián Quezada.

Certifico que bajo mi dirección, la señora
Patricia Guaraca ha realizado el presente
proyecto.

Cuenca, marzo 18 de 2011

(f.) _____

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi familia: a mi amado esposo Paco Calle “Gracias mi amor por su apoyo incondicional y por demostrarme que a pesar de que hubo derrotas, la batalla no estaba perdida, pero sobre todo gracias por darme ese AMOR INCONDICIONAL”. Esta meta se la dedico con todo mi corazón.

A mis hijos Chochis y Fran quienes prestaron el tiempo que les pertenecía para ayudarme y me movieron siempre con sus frases “No te rindas” “Sigue adelante” “Sé fuerte” sin ustedes no hubiese podido hacer realidad este sueño. Les quiero mucho.

A mis padres Luis y Laura que con sus oraciones, cariño sincero y su ilusión puesta en la realización de esta tesis me apoyaron a través la distancia en la realización de esta tesis.

A Xavier Merchán docente de la institución, pero sobretodo amigo, por haberme brindado continuamente su apoyo, amistad sincera y orientación en los momentos más difíciles. Gracias infinitas.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por darme las fuerzas para seguir adelante a pesar de todas esas piedras con que tropecé, gracias a ti estoy viva y al lado de mis seres queridos disfrutando de cada momento. GRACIAS por darme el valor para seguir adelante y cumplir mis sueños.

A mi grupo de deportistas Andrea, Cinthya, Patricia, Fernanda, Isabel, Erika, Carolina, Selena y Paola que colaboraron decididamente siguiendo paso a paso todas las tareas propuestas para llegar al final del camino.

A mis amigas de la universidad por el apoyo constante, a Leo y Sergio entrenadores de voleibol que con un aporte desinteresado y su amplia experiencia en este campo del deporte me nutrieron con sus conocimientos e hicieron posible que culmine este trabajo.

A las autoridades, docentes y personal administrativo de la universidad que fueron responsables de entregarnos sus conocimientos y experiencias necesarias para completar nuestra formación. Y finalmente a mi director de tesis, Lcdo. Damián Quezada por guiarme y asesorarme hasta el final del proyecto.

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
---------------------------	----------

CAPITULO I

GENERALIDADES DEL VOLEIBOL	3
---	----------

1.1 HISTORIA DEL VOLEIBOL.....	3
--------------------------------	---

1.2 REGLAS BASICAS.....	4
-------------------------	---

1.3 FUNDAMENTOS BÁSICOS	6
-------------------------------	---

1.3.1 EL GOLPE DE ARRIBA, TOQUE DE DEDOS O VOLEO.....	7
---	---

1.3.2 EL GOLPE BAJO O DE ANTEBRAZOS	8
---	---

1.3.3 EL SAQUE	9
----------------------	---

1.3.4 EL REMATE	10
-----------------------	----

1.3.5 EL BLOQUEO.....	12
-----------------------	----

1.3.6 LAS CAÍDAS Y PLANCHAS	13
-----------------------------------	----

1.4 FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS DE ATAQUE Y DEFENSA....	13
---	----

1.4.1 FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ATAQUE Y DEFENSA:	14
---	----

1.5 RECOPIACION DE EJERCICIOS PARA TÉCNICA INDIVIDUAL ACCIONES DE JUEGO.....	32
--	----

CAPITULO II

TEST DEPORTIVOS Y PREPARACIÓN FÍSICA	49
---	-----------

2.1 MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS.....	49
----------------------------------	----

2.2 TEST FÍSICOS: VELOCIDAD, FUERZA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA	51
--	----

2.3 TEST TÉCNICOS RECEPCIÓN, VOLEO, SAQUE, TEST IMPULSO VERTICAL (ATAQUE Y BLOQUEO).....	56
--	----

2.4 LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LAS CATEGORÍAS INFERIORES	58
--	----

2.5 DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES DETERMINANTES Y CONDICIONANTES.....	60
2.5.1 CUALIDADES FÍSICAS DETERMINANTES Y CONDICIONANTES:	61
CAPITULO III	
METODOLOGÍA, PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.	75
3.1 ESTRUCTURA METODOLÓGICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	75
3.1.1 PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO.....	77
3.2 MEDIOS, MÉTODOS Y EVALUACIÓN	80
3.2.1 MEDIOS DE ENTRENAMIENTO	80
3.2.3 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	84
3.2.3 EVALUACION	90
3.3 PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMINETO.....	92
3.4 PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA.....	98
3.5 LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA Y LA FUERZA MENTAL EN EL VOLEIBOL	100
3.6 ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN EN LOS DEPORTES DE EQUIPO ..	101
CAPITULO IV	
PLAN DE ENTRENAMIENTO	103
4.1 PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CATEGORÍAS INFERIORES.....	103
4.2 ORGANIZACIÓN DE LA COMPETENCIA COMO PARAMETRO PARA OBTENER LOS RESULTADOS DEL PROCESO	104
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	107
BIBLIOGRAFÍA	110
ANEXOS	112

INTRODUCCIÓN

El proyecto desarrolla una metodología propia para el entrenamiento deportivo del voleibol en la categoría inferior del colegio Manuela Garaicoa de Calderón buscando mejorar las condiciones físicas técnicas, tácticas y psicológicas de las estudiantes que practican el voleibol en esta institución.

Es importante porque en el colegio existe la necesidad de formar deportistas con una preparación íntegra en los diferentes campos de acción de este deporte, con el fin de mejorar el nivel competitivo tratando de convertir a esta institución educativa en un potencial deportivo de los campeonatos intercolegiales de voleibol que se vayan a disputar.

El estudio fue viable por cuanto se dispuso del material humano necesario para llevar a cabo este proceso, siendo 10 las integrantes de este equipo que tuvieron la capacidad de someterse a nuevas metodologías de entrenamiento

En su parte inicial hace referencia a la historia del voleibol, sus reglas básicas y los seis fundamentos básicos. Se realiza una explicación amplia y detallada de los fundamentos técnicos de ataque y defensa así como una descripción completa del sistema táctico, su rotación, recepción de saque y defensa de campo.

Realizamos la valoración de las medidas antropométricas básicas como peso y estatura. Posteriormente evaluaciones individuales y colectivas en el ámbito físico como técnico-táctico a través de diferentes test, valoraciones que se llevaron a cabo al inicio del proceso, al término del período de preparación general y al final de la competencia.

Este tipo de evaluaciones resultaron de importancia en el proceso, con los resultados obtenidos fue posible determinar la evolución de las deportistas en los diferentes campos de acción, lo que nos señala que los contenidos de la propuesta

están encaminados de forma correcta cumpliendo los principios del entrenamiento deportivo.

La metodología aborda todo lo relacionado a la preparación física en el voleibol: como el desarrollo de las capacidades físicas determinantes y condicionantes, metodologías para el desarrollo técnico-táctico y psicológico, estrategias de juego, planificación y periodización del entrenamiento deportivo según L. Matvéec, para un período de tiempo de 6 meses dividido en período preparatorio, período de competencia y de tránsito.

La valoración final del proceso se desarrolló en el campo de juego durante el evento deportivo que se organizó en las instalaciones del colegio Garaicoa los días 3, 4 y 5 de febrero. Este evento llevó como nombre de Primer Festival de Voleibol Garaicoa 2011, con la participan de siete instituciones educativas donde se practica voleibol.

Esta estructura metodológica quiere ser una guía extensa y actual con parámetros suficientes y necesarios para el desarrollo de entrenamiento deportivo del voleibol. Espero que sirva de apoyo para los entrenadores que estén inmersos en esta actividad deportiva y aplicable a las deportistas de las diferentes instituciones educativas, pero básicamente para el beneficio de las alumnas del Colegio Manuela Garaicoa de la categoría inferior que se encuentran a las puertas de la etapa de preparación para la alta competencia.

CAPITULO I

GENERALIDADES DEL VOLEIBOL

1.1 HISTORIA DEL VOLEIBOL

“Un profesor de Educación Física en la Universidad de Holyoke (Massachusetts) el americano William G. Morgan (1870-1942), fue el creador del voleibol en 1895. Morgan tuvo una extraordinaria idea entrenar a los jugadores de Rubgy en un gimnasio ofreciéndoles un juego que a la vez era competitivo. Se trataba de jugar con un balón de básquet y con una red de tenis tendida en el medio del campo a unos dos metros de altura del piso, al que lo llamó “mintonette” ”¹.

Durante la presentación de su nueva creación un profesor al observar el permanente movimiento en vuelo del balón propone modificar la denominación del juego por “Volley-Ball”. Morgan acepta la sugerencia y el 7 de julio de 1896 se jugó el primer partido con el nombre oficial. Se propagó por Canadá, América del Centro y Sur y Asia. En Europa entraría por la influencia de las tropas norteamericanas en la I Guerra Mundial.

En 1922 el toque de balón se limita a tres y se introduce el derecho de atacar el balón por los jugadores de la segunda línea (zagueros), el número de jugadores en cancha será de 6 por equipo, se incorpora la rotación en el saque y los dos puntos de ventaja para la consecución del set.

La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) se fundó en 1947. Desde 1964 ha sido deporte olímpico. En 1998 se introduce la figura del jugador líbero (mejor defensa). En el 2000 se reduce de forma importante la duración de los encuentros al eliminar la exigencia de estar en posesión del saque para puntuar. Se ha permitido el

¹ PIERONI Leonardo “Compilación Varios documentos sobre Voleibol”. 2005. Carpeta 4 Historia

toque con cualquier parte del cuerpo y que el saque toque la red siempre que acabe pasando a campo contrario.

1.2 REGLAS BASICAS

- “Se trata de un deporte colectivo que se juega en una cancha de 9 x 18 metros dividido en su línea central por una red que separa a los dos equipos.
- A 3 m de la red, una línea delimita en cada campo la zona de ataque, donde se encuentran restringidas las acciones de las jugadoras que se encuentran en ese momento en la zona de defensa (zagueras y líbero).
- Se realizaran máximo 6 sustituciones por juego.
- La libero: puede reemplazar a cualquier zaguera y actuar como ésta; no puede sacar ni bloquear, tiene restringido su ataque, sus cambios no cuentan como sustituciones.
- Equipos conformados por máximo 12 jugadoras, de las cuales una de ellas son líberos. Se ha de designar una capitana.
- Un set es ganado por el equipo que primero anota 25 puntos, con una ventaja mínima de 2 puntos. Ganará el partido aquel que consiga 3 juegos a favor.
- Se realiza cambios de campo después de cada juego. En el set decisivo el cambio se realiza cuando algún equipo llegue a los 8 puntos ya que este set se lo juega a 15 puntos.
- El saque no puede ser bloqueado y será ejecutado en los 8 segundos posteriores al pito del árbitro.
- Faltas en el saque: cuando no se respeta el orden de rotación, pisa línea antes de golpear el balón, que el balón se impacte con algo antes de entrar en el campo contrario.
- El equipo tiene derecho a máximo tres toques. Las jugadoras no pueden realizar dos contactos seguidos salvo excepciones (bloqueo).
- El balón puede ser tocado con cualquier parte del cuerpo.
- No se puede tocar la red, si con ello interferimos en la jugada o en el rival.
- Las jugadoras deben evitar que el balón toque el suelo dentro de su campo porque si no es punto para el contrario.

- Se considera “fuera” el contacto con el techo, público o cualquier elemento del escenario deportivo.
- La circunferencia del balón es de 65 - 67 cm y su peso es de 260 - 280 g.
- La red está verticalmente sobre la línea central, para los varones la altura de la red es de 2.43 m y 2.24 m para las mujeres.
- Cada equipo presenta 6 jugadoras en la cancha, 3 de ellas forman la línea delantera (jugadoras de las posiciones 2, 3,4) en tareas de ataque y las otros tres se colocan detrás y actúan de defensores o zagueros (jugadoras de las posiciones 1, 6,5). Las zagueras no puede atacar más allá de la línea de ataque

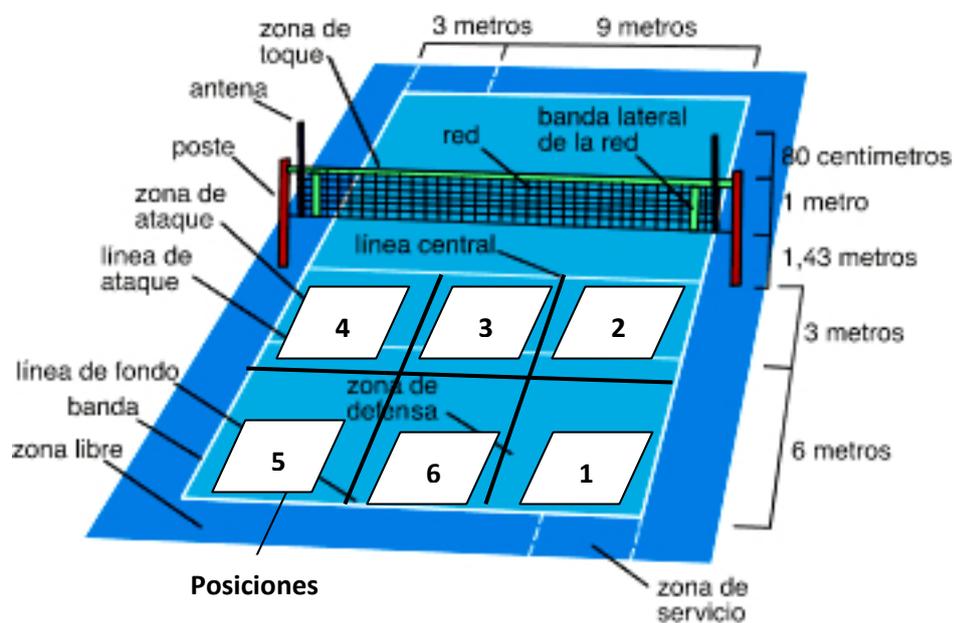


Fig. 1.-ZONAS Y POSICIONES DE LA CANCHA DE VOLEIBOL

- Si dos o más faltas son cometidas sucesivamente, sólo la primera de ellas es tomada en cuenta.
- El balón, enviado al campo contrario, debe pasar por encima de la red dentro del espacio de paso.
- El primer saque del primer set, lo realiza el equipo determinado por el sorteo.
- El primer árbitro autoriza el saque después de verificar que los dos equipos estén listos para jugar y la sacadora está en posesión del balón.
- Si en el momento del saque las jugadoras están situados de forma incorrecta, o sea, que no está ajustada a la rotación correspondiente es Falta de Rotación.

- Cuando el equipo consigue ganar el saque rotará en el sentido de las agujas del reloj. Las rotaciones hacen que todos los jugadores se vayan alternando en las posiciones de delanteros y zagueros.
- Para que la disposición sea correcta, no es necesaria una determinada geometría, sino simplemente que al iniciar cada punto, en el golpe de saque, cada delantero tenga al menos un pie más adelantado que el zaguero correspondiente, y dentro de la misma línea los laterales al menos un pie más exterior que el jugador en posición central.
- Si el balón queda retenido sobre la red simultáneamente por jugadoras de los dos equipos, se produce doble falta y se repite la jugada.”²

1.3 FUNDAMENTOS BÁSICOS

Para las diferentes acciones de juego las jugadoras disponen de recursos técnicos como: toque de dedos, recepción o pase de antebrazos, remate, bloqueo, saque, caídas y planchas.

² <http://www.slideshare.net/jolulato/fundamentos-tcnico-tcticos-y-reglamentarios-del-voleibol>.

1.3.1 EL GOLPE DE ARRIBA, TOQUE DE DEDOS O VOLEO



FOTO 1.- GOLPE DE DEDOS O GOLPE ALTO

“Es un gesto técnico que se viene utilizando para realizar el pase de armado, para su ejecución los codos deben estar extendidos, hombros perpendiculares a la red, pie derecho adelantado, caderas abajo, manos abiertas sobre la cabeza para permitir el contacto del balón con las yemas de los dedos”³.

“El armado es una técnica cuyo desarrollo se basa en el dominio del pase de arriba generalmente es el segundo toque tiene como fin proporcionar un balón en condiciones óptimas de ataque para que una rematadora lo meta al campo contrario, es la especialidad de las armadoras”⁴.

La armadora debe dominar una gran variedad de posicionamientos en la cancha y posturas corporales. Además tiene la responsabilidad de ir distribuyendo a lo largo del juego balones a las distintas rematadoras y por las distintas zonas para que estos al ser atacados logren el objetivo final que es obtener puntos para el equipo.

La personalidad de la armadora es muy importante, debe ser altamente perceptiva, creativa, disciplinada, trabajadora y resistente tanto física como mentalmente.

³ LUCAS, Jeff. 2005. “Voleibol, Iniciación y Perfeccionamiento”. Editorial Paidotribo, SL, impreso en Barcelona, España. 7ma. Edición.

⁴ GERALD MORAS, Feliu. 2004. “Guía de Voleibol de la Asociación de Entrenadores Americanos de Voleibol”. Editorial Paidotribo. Impreso en Barcelona-España. 2da. Edición.

1.3.2 EL GOLPE BAJO O DE ANTEBRAZOS



FOTO 2.- GOLPE BAJO O DE ANTEBRAZO

Golpe bajo tiene la finalidad de interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otra compañera en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones se reciben en la posición básica es decir las rodillas flexionadas ligeramente por delante de los dedos de los pies, el tronco doblado hacia adelante y con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura.

El pase de abajo se utiliza en la recepción del saque, en el pase de balones libres o bajos, en el armado y en la defensa baja.

Recepción del saque.- la función primordial del pase de abajo es recibir el saque para iniciar el ataque.

Pase de balones libres y bajos.- Balón libre “es un balón fácil que ofrece una oportunidad para una respuesta ofensiva controlada”⁵. Un balón bajo constituye un

⁵ <http://html.rincondelvago.com/sistemas-de-juego-y-tecnica-de-voleibol.html>

balón golpeado por una jugadora hacia el campo contrario, con rotación hacia delante y velocidad moderada.

Armado.- si el primer toque no tiene precisión, puede resultar útil al armador utilizar el pase de abajo para levantar el balón y colocarlo frente a la atacante, sin cometer una falta.

Defensa baja.- se utiliza para recibir balones directos lanzados por la atacante contraria.

El toque de antebrazos es el protagonista fundamental debido a que con él se consigue mayor precisión y control. Tiene un carácter eminentemente defensivo. Sin embargo, y dado que es el inicio de la transición (en el voleibol hace referencia a ir desde la defensa hacia el ataque).

La efectividad aportada con él va a condicionar determinadamente las construcciones ofensivas del equipo.

1.3.3 EL SAQUE



FOTO 3.- SAQUE TENIS

Los aspectos más importantes en el saque son el lanzamiento y el contacto. Cuando llegue el momento del sacar la jugadora tiene 8 segundos después del silbato, no hay apuro ella debe utilizar este tiempo.

El saque no tiene que ser directo porque hasta la peor receptora no tendrá problemas en defender, la jugadora con el saque tiene que hacer que las receptoras se muevan.

En el voleibol se emplean algunos tipos de saques, enviando hacia diferentes partes de la cancha contraria con distintas trayectorias, efectos y velocidades como los siguientes:

Con efecto.- llamados saques fuertes porque se infringe una rotación durante su trayectoria, producto del movimiento de pronación de la muñeca durante el golpe.

Flotante.- Los saques sin efecto, están determinados por el golpe seco con el balón, el poco acompañamiento del brazo al golpe y el freno súbito del brazo al contacto con el mismo.

1.3.4 EL REMATE



FOTO 4.- REMATE

“El remate es la acción principal y final de todo el proceso ofensivo. El remate constituye una acción técnicamente compleja y de difícil aprendizaje, pero imprescindible ya que es el arma ofensiva más poderosa de un equipo, razón por la

cual requiere un entrenamiento específico y adecuado para conseguir una mayor potencia y precisión del gesto técnico”⁶.

Su objetivo es que una jugadora saltando envíe el balón con fuerza al campo contrario y lo haga picar en el piso tratando de burlar el bloqueo, debe buscar los lugares mal defendidos o enviar el balón contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección de tal forma que no lo puedan controlar y el balón vaya fuera ganando puntos para el equipo.

El remate se divide en cinco fases: carrera, batida, salto, golpeo y caída siendo todas importantes para el éxito de la acción.

Se nombran distintos tipos de ataques con el número de la zona:

- “Ataque zaguero: Es el que realizan las jugadoras que se encuentran en las posiciones defensivas sin sobrepasar la línea de 3 metros, (zagueras).
- Ataque por 4: Es el ataque que realiza la atacante que se encuentra en zona 4.
- Ataque por 2: Es el ataque que realiza la atacante que se encuentra en zona 2.
- Ataque central: Es el ataque que realiza la atacante de zona 3”⁷.

⁶ GERALD MORAS, Feliu. 2004. “Guía de Voleibol de la Asociación de Entrenadores Americanos de Voleibol”. Editorial Paidotribo. Impreso en Barcelona-España. 2da. Edición.

⁷ VARGAS Rodríguez Ricardo L. 1976. “La táctica del voleibol en competición” Editorial Augusto Madrid- España.

1.3.5 EL BLOQUEO

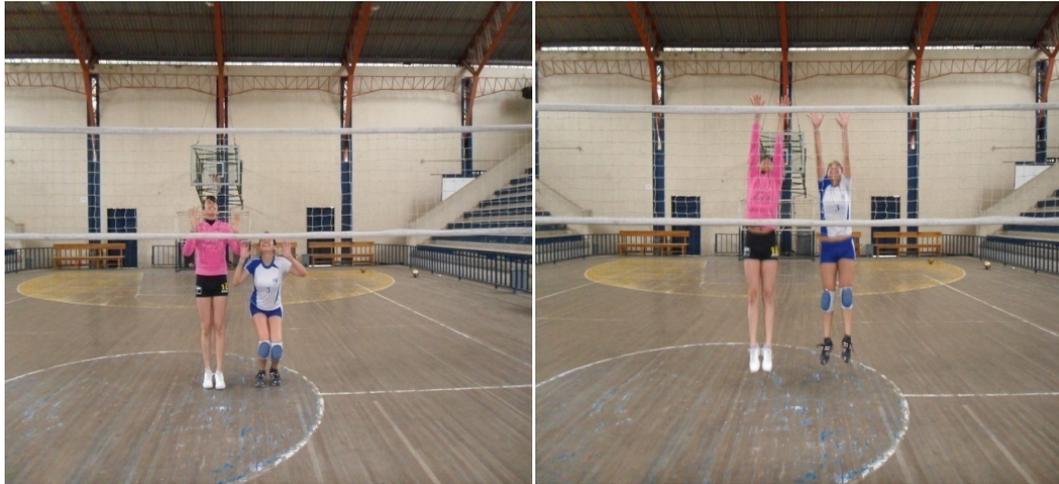


FOTO 5.- BLOQUEO

El bloqueo constituye la primera línea defensiva del equipo. El bloqueo es una maniobra muy explosiva que tiene varias funciones. La primera función es interceptar un balón de ataque, ya sea devolviéndolo al campo contrario por un tanto o llevándolo hacia arriba y atrás a la zona de defensa.

La otra función del bloqueo es hacer pantalla en determinadas áreas del campo, influenciando la dirección del ataque del adversario y reduciendo el área del campo que la defensa de base debe cubrir. Sin esa pantalla que provee el bloqueo, la defensa de base sólo puede adivinar donde se dirigirá el ataque y tendrá menos éxito en levantar el balón.

“La postura óptima permite a la bloqueadora responder con rapidez a cualquier eventualidad que se presente por el ataque del adversario. La espalda derecha, las rodillas levemente flexionadas, y los pies colocados planos sobre el piso”⁸.

El peso del cuerpo debe apoyarse levemente hacia adelante. Los brazos pueden estar levantados de acuerdo a la preferencia de cada una de las jugadoras, una de las

⁸ GARCIA, Ariel. Folleto Curso Nacional de Voleibol Nivel II. Argentina 2004. Pág. 3

manera sería con las manos levantadas levemente por sobre altura de los hombros u otra los antebrazos perpendiculares al piso y las palmas enfrentando la red.

Un bloqueo efectivo y consistente puede ser un factor determinante para intimidar, si se bloquea repetidas veces, algunas atacantes pierden seguridad y son propensas a cometer errores.

1.3.6 LAS CAÍDAS Y PLANCHAS



FOTO 6.- CAÍDA Y PLANCHA

Cuando se intenta alcanzar una pelota que está lejos de nosotros, se puede llegar a la pelota cuando ya no es posible ninguna otra forma de desplazamiento.

Las planchas son caídas hacia delante con las manos o con el pecho, y se golpea la pelota con el dorso de la mano o con un brazo.

1.4 FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS DE ATAQUE Y DEFENSA

“Los fundamentos técnicos y tácticos dentro del voleibol son las herramientas de las que dispone el jugador para ejecutar golpes de balón e intervenir en el desarrollo del

sistema de juego, constituyen un repertorio reducido de ejecuciones que aseguran una elevada eficacia con un mínimo esfuerzo”⁹.

La preparación técnico-táctica constituye un elemento esencial para enfrentar las actuales exigencias del deporte competitivo moderno; de su proyección, organización, dirección, sistematización y control dependerán en gran medida los resultados de las deportistas en cada enfrentamiento deportivo.

1.4.1 FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ATAQUE Y DEFENSA: Los sistemas de juego, teóricamente son acciones de ataque o defensivas. Cada una está inmersa dentro de una situación táctica y se materializan mediante la ejecución de un gesto o fundamento técnico determinado. Por ello los gestos técnicos también se clasifican en ataque o de defensa y están inmersos dentro de una táctica.

FUNDAMENTOS TECNICOS DE ATAQUE

GESTOS TÉCNICOS DE ATAQUE	SITUACIÓN TACTICA DONDE SE UTILIZA	FORMAS DE EJECUCION UN GESTO TÉCNICO
Saque de abajo Saque de tenis	Saque (puesta del balón en juego).	- Frontal - Lateral - En fuerza - Flotante - En suspensión
Toque de dedos	Pase de armado (2º golpe)	- Adelante - Atrás - Lateral - En suspensión. - Con caída lateral - Con caída dorsal
Remate	Ataque (3º golpe)	- Remate de tenis: <ul style="list-style-type: none"> • Primer tiempo • Segundo Tiempo • Tercer Tiempo

**CUADRO 1.- FUNDAMENTO TÉCNICO DEL ATAQUE.
REALIZADO POR PATRICIA GUARACA**

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE DEFENSA

⁹ VARGAS RODRÍGUEZ, Ricardo L. 1976. “La táctica del voleibol en competición”. Editorial Augusto. Madrid-España. Pág. 17

GESTOS TÉCNICOS DE DEFENSA	SITUACIÓN TACTICA DONDE SE UTILIZA	FORMAS DE EJECUCION DEL GESTO TÉCNICO
Toque de antebrazo	Recepción de saque. Recepción de balones, que no sean de saque y que vienen del campo contrario, balones libres. Defensa en campo, primer golpe de balón (defensa de balones rematados).	- Toque con ambos antebrazos. - Toque con un solo antebrazo.
Bloqueo	Defensa en la red	- Bloqueo ofensivo: <ul style="list-style-type: none"> • Brazos verticales/invasión-campo contrario. • Brazos directamente invaden campo contrario. - Bloqueo defensivo.
Actitud defensiva caída y planchas	Defensa en campo	- Actitud defensiva - Caída Lateral <ul style="list-style-type: none"> • Con recuperación hacia adelante, recuperación en voltereta. - Plancha adelante - Plancha lateral

**CUADRO 2.- FUNDAMENTO TÉCNICO DE DEFENSA
REALIZADO POR PATRICIA GUARACA**

1.4.2 FUNDAMENTOS TÁCTICOS

La Táctica como organización del juego en equipo es uno de los aspectos más importantes en el voleibol, se puede hacer la elección de las jugadoras titulares y la organización colectiva del juego. Casi siempre los buenos resultados en las competencias dependen no solo de las individualidades sino de la compenetración de los distintos componentes del equipo. Pudiendo así suplir las carencias técnicas o tácticas que inevitablemente tiene cada jugadora.

En el voleibol se alternan dos momentos distintos de juego: ofensivo y defensivo. Tenemos que puntualizar que en el sistema defensivo se incluye tanto la organización de la recepción del saque, como la defensa, que son completamente diferentes entre sí.

1.4.2.1 ORGANIZACIÓN DEL JUEGO EN EQUIPO

ELECCION DE LAS JUGADORAS Y SU SITUACIÓN EN EL CAMPO

“El orden en el que coloquemos a las jugadoras en el campo de juego debe permitir un equilibrio de fuerzas entre el ataque y la zaga, habrá que evitar en la medida de lo posible, que dos atletas poco capacitadas lleven a cabo la misma función.”¹⁰

Tomando en cuenta el reglamento, éste obliga a que las seis jugadoras titulares ocupen al inicio de cada jugada, una zona de campo distinta. En el transcurso de cada set, cuando el equipo obtiene el saque, todas las jugadoras deben efectuar una rotación en la cancha en el sentido de las agujas del reloj, que obliga a encontrar deportistas capaces de llevar a cabo, aunque no sea a la perfección, todas las funciones que este deporte requiere.

Cuando la jugadora está capacitada para ocupar indistintamente cualquier zona del campo, resulta más eficaz especializar las funciones de las jugadoras. Con el transcurso de su proceso deportivo la deportista muestra características particulares que se adapten a tareas específicas, como:

- **Rematadora de zona cuatro o punta 1 o punta 2.-** “Es la jugadora especializada en remates de tercer tiempo (acción de ataque referida a un ataque lento, ante un pase alto) y por ello desempeña un papel muy importante, ya que este tipo de ataque es el que más se utiliza durante un partido”¹¹.

¹⁰ MORAS FELIU, Gerard. 2000. “Guía de Voleibol de la Asociación de Entrenadores Americanos de Voleibol” Segunda Edición. Editorial Paidotribo. Barcelona-España. Pág. 219.

¹¹ VOLEIBOL TÉCNICO. Septiembre 1997. Publicación Nro. 4. Argentina. Pág. 29

- **Rematadora de zona dos u opuesta.-** Jugadora que debe poseer una buena altura para bloquear en la zona dos ya que por este lugar suele atacar la mejor jugadora contraria, además debe tener un buen porcentaje de efectividad en el ataque desde la segunda línea normalmente desde la zona uno.
- **Rematador de zona tres o central.-** Dos son las características principales que se distinguen en esta jugadora. La primera es la capacidad de bloquear sobre todo en desplazamiento para efectuar una ayuda. La segunda es un alto porcentaje de eficacia en los ataques de primer tiempo (acción de ataque refiriéndose a un remate rápido).
- **Armadora.-** La armadora en esta etapa de preparación se la considera como uno de los componentes más valiosos que puede tener el equipo, muchas veces el buen o mal papel que haga un equipo depende de cómo juegue su armadora. Una buena armadora puede convertir una situación complicada en algo estable, debe ser capaz de reaccionar a situaciones que requieran velocidad, agilidad, coordinación, inteligencia y técnica. Ser capaz de mantener la cabeza fría y clara, aunque las demás estén perdiendo la suya.
- **Universales.-** La jugadora universal es simple y sencillamente aquella jugadora que tiene las capacidades necesarias para desempeñar en cualquier posición en la cancha de juego.
- “Últimamente se está desarrollando la especialización de las jugadoras de recepción, en este equipo esta tarea se confía exclusivamente a tres jugadoras. El prerequisite para esta especialización es el dominio de las técnicas individuales necesarias las cuales incluyen el movimiento rápido hacia el balón (anticipación) combinada con la técnica apropiada (eficacia), llevadas a término ambas mientras se sigue a un objeto móvil (el balón) que está sujeto a cambios de dirección y de velocidad repentinos.”¹²

¹² PIERINI Leonardo. Recopilación datos informativos sobre voleibol. Autoría entrenador argentino de la Selección de Voleibol del Azuay. 2009

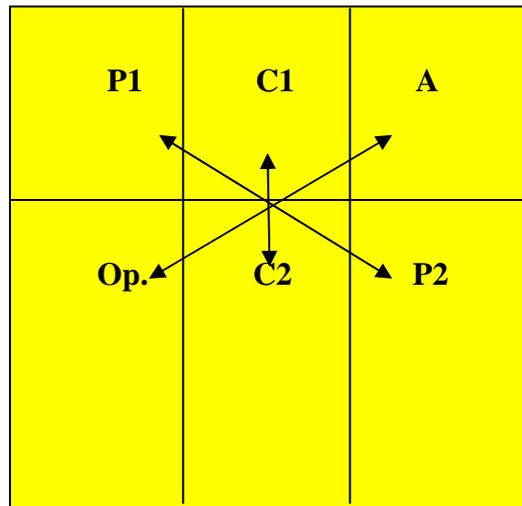
La especialización en las funciones de las jugadoras se puede aprovechar plenamente basándonos en el artículo del reglamento que determina la posición y rotación de las jugadoras en la regla 7.4.4 que dice: “después del saque, las jugadoras pueden desplazarse y ocupar cualquier posición en su propia cancha y en la zona libre...”.¹³

Con esto se quiere decir por ejemplo, la central que se encuentra en la zona cuatro, intercambia posición con la punta, que a su vez parte en la posición tres. Esta situación se define como cambio de zona, que puede ser un cambio corto, si el intercambio se produce entre la central y una de las dos exteriores, o bien un cambio largo, si el intercambio se produce entre dos jugadoras exteriores. Los cambios se producen tanto entre las jugadoras que ocupan la zona de ataque, como las que ocupan la zona de defensa.

Al final la elección de las titulares debe realizarse en base a las funciones en que cada jugadora esté especializada y habrá que incluir en el equipo dos centrales, dos puntas, una armadora y una opuesta. Esta alineación está condicionada no sólo por la capacidad ofensiva, sino también por la defensiva. Una vez que se decidió el sexteto titular, se procede a situar a las jugadoras en el campo de juego al inicio de cada set de la mejor manera tomando en cuenta consideraciones como:

- La pareja de jugadoras que tienen la misma misión deben estar colocadas en el campo de juego cruzadas, esto quiere decir por ejemplo que cuando la jugadora de la zona dos pasa a la zona uno, su pareja avanza de la zona cinco a la zona cuatro, esto permite que estas jugadoras estén siempre repartidas en la primera y segunda línea.
- En el caso de este equipo que tiene una sola armadora, su pareja será la Opuesta.

¹³ Reglas Oficiales de Voleibol aprobadas por la FIVB 2009-2012



CUADRO 3.- UBICACIÓN EN LA CANCHA
P: puntas, A: armadora, C: centrales, Op.: Opuesta

ORGANIZACIÓN COLECTIVA DEL JUEGO

La organización del juego supone planificar estratégicamente las armas tácticas del equipo en función de sus posibilidades. Conviene utilizar sistemas de juego que den gran libertad de decisión al jugador. Los sistemas de juego están divididos en: sistemas de recepción, de defensa y ataque. Se empiezan siempre utilizando uno de los sistemas básicos, pero una vez que éste se ha adaptado a las habilidades específicas de las jugadoras se convierte en un sistema único.

El sistema que se utilice en el voleibol depende de muchos factores, por el modo en que la armadora penetra, es decir si se mueve para armar desde una posición frontal o retrasada de la cancha de juego, por el tipo de saque del equipo contrario, por la habilidad que tiene nuestro equipo en la recepción del mismo y por el número de atacantes que disponemos.

Sistemas de recepción de saque.- Son sistemas que se utilizan para neutralizar el saque procedente del campo contrario tratando que el balón llegue a la armadora en las mejores condiciones y armar el ataque. Para entender las distintas tácticas a la hora de elegir el sistema de recepción más adecuado hay que tener en cuenta los siguientes puntos:

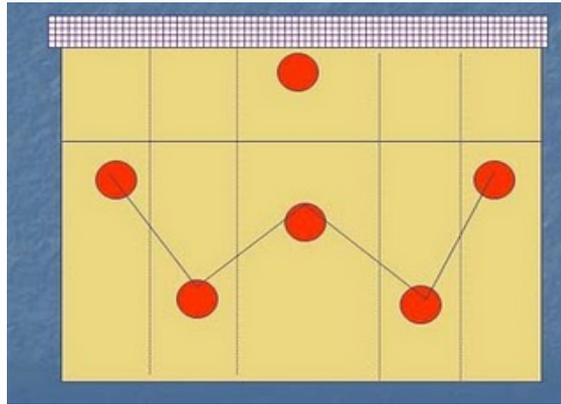
- La posición de recepción no es estática y claramente definida, varía en función de las características individuales de cada jugadora. Por tanto, no se debe pensar en posiciones fijas sino más bien en zonas de competencia que se adjudican a cada jugadora.
- Cuantas más jugadoras se encarguen de la recepción, menor será el espacio que cada una de ellas deberá cubrir. Por consiguiente un equipo con jugadoras poco ágiles el sistema de recepción deberá utilizar un número mayor de deportistas para cumplir esta función con un menor grado de error.
- Disminuir el número de jugadoras encargadas de la recepción, aumenta el número de atacantes de primera línea ya que ellas al no ocuparse de esta misión facilitan la organización de las combinaciones de ataque.

“La tendencia en la evolución en los sistemas de recepción es disminuir el número de receptoras, lo que reporta las siguientes posibilidades:

- Eliminar a una receptora débil
- Proteger a una atacante de la recepción
- Sobrecargar una zona del campo con varias rematadoras
- Facilitar la penetración, acercándose la armadora a la red.
- Mayor libertad para diseñar la recepción.
- Realizar ataques más rápidos.”¹⁴
- **Sistema con 5 receptoras.-** El sistema por el que se comienza en iniciación es el sistema de 5 jugadoras en “W”, porque es una forma fácil de ocupar más espacio.

En este sistema participan todas las jugadoras y es el más fácil de utilizar por la no especialización. La recepción se realiza en dos bandas: la primera de 3 jugadoras, y la segunda de dos.

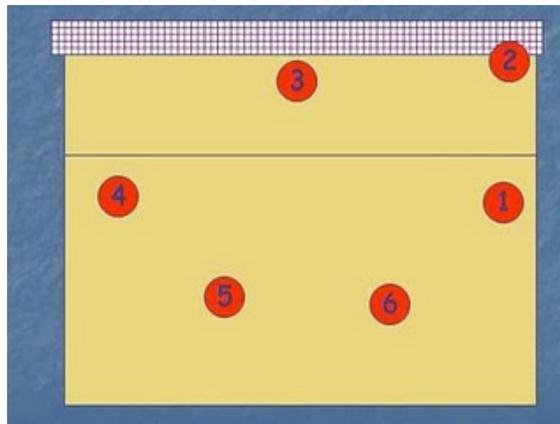
¹⁴ <http://voleibolypunto.blogspot.com/2009/01/sistemas-de-recepcin-en-voleibol.html>



SISTEMA 5 RECEPTORAS

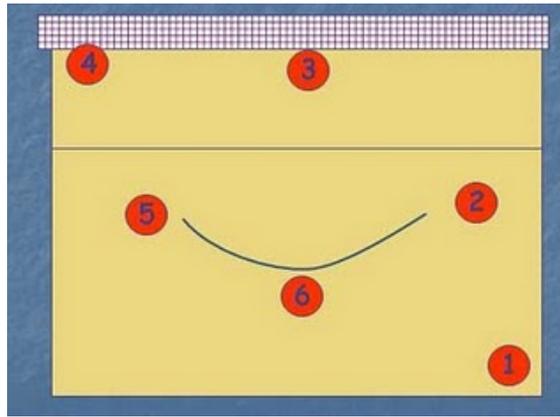
Sistema 4 receptoras.- Este tipo de recepción se suele organizar con el fin de liberar tanto a la armadora como a la atacante de primer tiempo (central delantera). Hay dos variantes:

- 1) Estructura en semicírculo: 2 + 2, donde 2 receptoras son los principales y 2 los auxiliares.
- 2) Estructura en rombo: 3+1.



SISTEMA 4 RECEPTORAS

- **Sistemas con 3 receptoras:** Se liberan a la armadora, la central delantera y la opuesta, por lo tanto siempre actúan las dos receptoras principales que en este caso serían la punta 1 y punta 2, más la central zaguera misma que es reemplazada por la líbero si el equipo dispone de una. La estructura suele ser en forma de “V” o de “V invertida”.



SISTEMA 3 RECEPTORAS

- **Sistema de 2 receptoras:** “Es el sistema más utilizado por equipos masculinos de alto nivel por su complejidad con saques flotantes. Los receptores deben ser técnicamente muy precisos”¹⁵.

Sistemas de Defensa.- La defensa gana partidos y campeonatos, combina dos factores: buenas técnicas (en el bloqueo y en la defensa individual) y el trabajo de equipo (rescatando del suelo todo lo que sea posible). La mejor defensa de un equipo reacciona con rapidez y espontáneamente a los requerimientos de cada situación.

“La primera decisión táctica en un sistema de defensa es determinar el papel del bloqueo que puede ser: Proteger un área de la cancha o establecer un bloqueo de ataque”¹⁶. Un bloqueo de ataque hace que los oponentes no puedan rematar el balón hacia ningún sitio puesto está en todas partes. La defensa del fondo de la cancha completa todo el espacio alrededor del bloqueo es por ello que cualquier sistema de defensa debe establecerse en función del bloqueo. No olvidar que la primera línea de defensa es el bloqueo.

Otra consideración táctica importante para un sistema de defensa es colocar las mejores defensoras en las áreas con mayor posibilidad de ser atacadas en cada situación específica. Entre las defensoras debe haber una continua y clara comunicación durante todas las situaciones defensivas.

¹⁵ <http://voleibolypunto.blogspot.com/2009/01/sistemas-de-recepcin-en-voleibol.html>

¹⁶ Voleibol Técnico. Folleto Nro. 4. Argentina 1997

Toda actividad defensiva comienza desde una posición base o de partida, que viene determinada por las habilidades ofensivas de las atacantes. Para la defensa las jugadoras no deben ceñirse a unos puntos fijos, sino que deben variar su zona de cobertura en cada situación.

Sistemas de Ataque.- Consiste en una serie de combinaciones de jugadas que tiene por finalidad crear efectos negativos en algún elemento de la defensa del equipo contrario.

Los sistemas de ataque básico son:

- **El 4-2**

Se lleva a cabo con cuatro rematadoras y dos armadoras. Muy utilizado en iniciación por su sencillez ya que brinda menor confusión entre las rematadoras. En este sistema de ataque podemos apreciar que las dos armadoras se distribuyen en oposición, lo que provoca que, cuando uno de ellas abandona la zona delantera y pasa a ser zaguera, su opuesta entra de delantera, por lo que siempre tenemos a uno de las dos para realizar la función de armadora.

- **El 6-2**

Se denomina 6-2 porque de alguna forma disponemos de seis rematadoras y dos armadoras aunque es obvio que juegan seis jugadoras. Se lleva a cabo con cuatro rematadoras y dos universales (armadoras/rematadoras). Ocurre lo mismo que en el anterior caso, con la particularidad de que la universal zaguera se encarga de armar mediante la penetración. Habitualmente, las dos armadoras se ubican en zona 2 y 1. En este caso, se intentará aprovechar al universal delantero para realizar funciones de rematador y, de esta forma, contar siempre con tres atacantes delanteros.

- **El 5-1**

En el tercer sistema disponemos de cinco atacantes y una armadora, el 5-1 como popularmente se denomina en todos los ámbitos. Actualmente es el más difundido, pues lo juegan casi todos los equipos de un cierto nivel. Sin

embargo este sistema se utiliza mucho en los equipos que todavía están en formación, acelerando la especialidad y condicionando el desarrollo de los jugadores mucho antes de lo deseado.

La exposición que viene a continuación incluye seis series para rotación, recepción de saque, ataque y defensa con gráficos y explicación de cada uno de ellos. Es importante que mientras no se supere con éxito la serie que se está practicando no se debe pasar a ensayar otra.

Es posible utilizar este tipo de sistema porque las jugadoras han sumado experiencia y han pasado por todo el proceso necesario para llegar a la especialización de cada una de ellas, definiendo así cual es su función dentro del equipo.

Representación Gráfica del Sistema

Abrirse y atacar	
Penetración	
Toque de zaguero	
Posible zona	
Área de Cobertura	

CUADRO 3.- REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Consideraciones Generales del Sistema de Recepción y Ataque

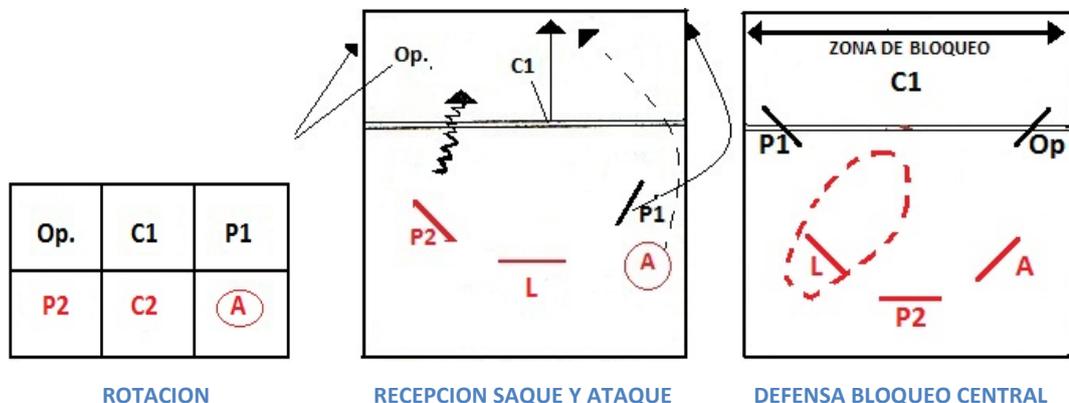
- En este sistema, la recepción de saque está a cargo de tres jugadoras Punta 1 y 2, y la Líbero que reemplaza a las centrales. Son ellas quienes van a cumplir con esta función durante todo el partido.
- Las centrales, la opuesta y la armadora no participan en ningún momento en la recepción de saque.
- El sistema de ataque inicia con la penetración de la armadora a la posición 2-3 cuando está de zaguera o simplemente desplazándose a esa posición cuando se encuentra en la parte frontal de la cancha.

- Las puntas atacan por 4 cuando están en zona frontal de la cancha o por 6 cuando se encuentran en la zona de defensa; las centrales atacan por 3 cuando son delanteras y por 5 cuando son zagueras, y la opuesta ataca por 2 cuando está adelante o por 1 cuando está atrás.
- No debemos olvidarnos que las zagueras atacan desde las posiciones defensivas sin sobrepasar la línea de 3 metros.
- La armadora es la única que sabe la posición por la que va a iniciar un ataque.

Consideraciones Generales del Sistema de Defensa

- La defensa de campo inicia siempre con una posición base o de partida. Las tres delanteras junto a la red, y tres zagueras distribuidas en la zona de defensa.
- El bloqueo será simple y está a cargo de la central.
- El toque que pasa sobre el bloqueo lo tomará la zaguera del lado del ataque (1 o 5).
- El toque de segunda al centro la toma la líbero o la central.
- Si defiende el primer balón la armadora, arma la central.
- Las puntas defienden 6 atrás.
- Las centrales sacan y pasan a defender en 5.

PRIMERA ROTACIÓN

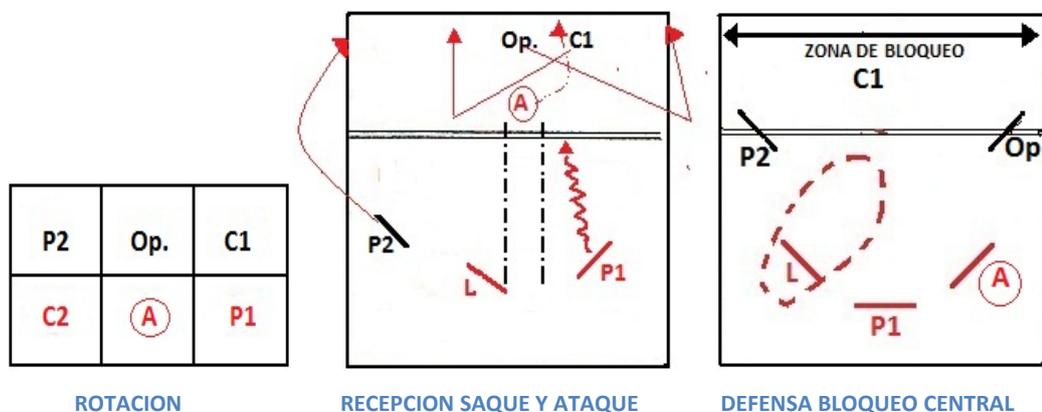


Para la recepción de saque la punta 1 retrocede hasta la zona de defensa junto con la líbero que reemplaza a central 2 y la punta 2. La armadora que se encuentra en posición 1 al golpe de balón de la sacadora del equipo contrario penetra a posición 2-3 e inicia el ataque sea con la opuesta que se abre y remata por 4, con la central 1 que retrocede y ataca por 3, con la punta 1 rematando por 2 o con un ataque de zaguera de la punta 2, todo depende de la precisión con la que receptoras le envíen el balón.

Luego del primer ataque de nuestro equipo, asume la posición base para la defensa, la punta 1 pasa a 4 y la opuesta va a 2 ubicándose a la altura de la línea de ataque para asistir en el bloqueo de la central de turno y de esta manera continuar atacando y defendiendo desde esas posiciones hasta la siguiente rotación.

En esta primera rotación la armadora defiende en 1; y si no toca el primer balón penetra a posición 2-3 arma y nuevamente baja a 1. Cuando la armadora entra a la zona de ataque para armar, o baja a la zona de zagueros para defender la opuesta ocupa el puesto que ella deja.

SEGUNDA ROTACIÓN



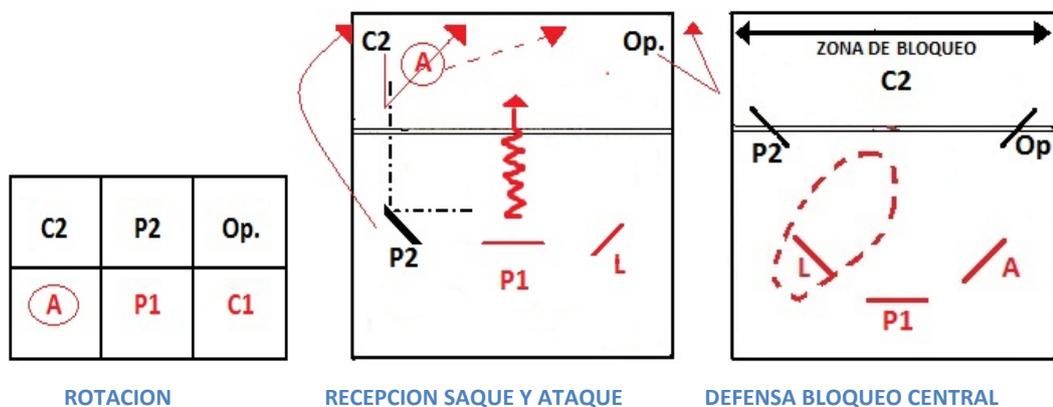
En la segunda rotación la punta 2 que se encuentra en posición 4 baja hasta la zona de defensa, y junto con la líbero que se encuentra en posición 5-6 reemplazando a la central 2 y la punta 1 se encargan de la recepción del saque. En esta posición la líbero debe evitar caer en una posible zona con la armadora que en esta rotación se encuentra adelantada hasta la zona de ataque ubicándose detrás de la opuesta que se está en posición 3 junto a la central 1 se encuentra en 2 junto a la red.

El ataque inicia al igual que en la rotación anterior con la penetración de la armadora a la zona 2-3, y puede armar el ataque con la opuesta que se abre para atacar por posición 2, con la central 1 que se encuentra en 2 quien retrocede para rematar por 3. La punta 2 luego de participar en la recepción se abre para atacar por 4. Otro posible ataque puede ser desde la posición de zaguera de la punta 1.

Una vez que se realizó el primer ataque continua la defensa hasta la siguiente rotación con la punta 2 que se ubica en 4 y la opuesta que va a la altura de la línea de ataque para asistir en el bloqueo de la central 1.

La líbero defiende en 5, la punta 1 cubre posición 6 barriendo todo el fondo de la cancha y la armadora que sigue de zaguera en posición 1 cumple la misma función que en la rotación anterior penetrar para armar y bajar a defender en la posición.

TERCERA ROTACION

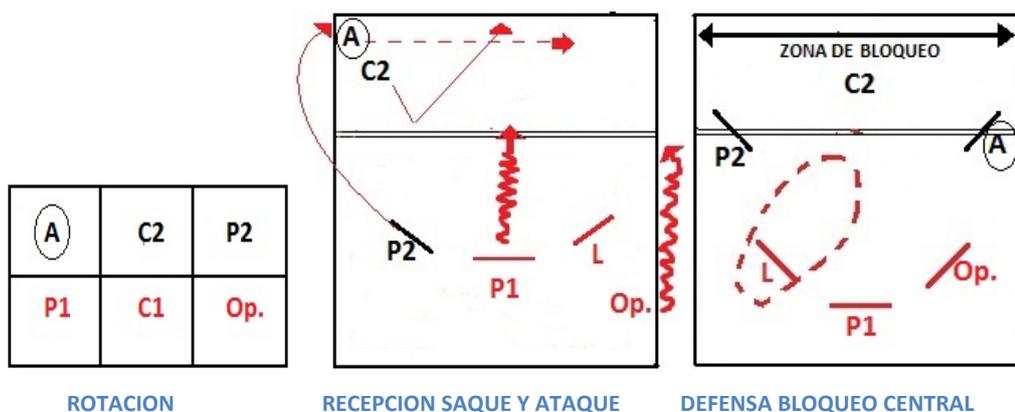


Recepción de saque en esta rotación a cargo de la punta 2 que baja desde la posición 3 a defender en 5 evitando cometer zona con la central 2 y la punta 1, junto con la punta 1 que está en posición 6 y la líbero que se encuentra en 1. La armadora se adelanta hasta la zona de ataque y se ubica unos pocos centímetros detrás de la Central 2 que se encuentra en 4 junto a la red; la opuesta mantiene su posición junto a la red en 2.

Armadora que al golpe de balón se ubicó ya en posición 2-3 puede iniciar el ataque con la punta 2 por posición 4, con la central 2 que retrocede para un posible remate por 3, o con la opuesta que se encuentra lista atacar por 2. La punta 1 puede también participar en el ataque como zaguera desde posición 5.

En la defensa, el bloqueo está a cargo de la central 2, la punta 2 que está en 3 pasa a 4 y la opuesta que se encuentra en 2 se ubican a la altura de la línea de ataque para asistir en el bloqueo, y continuar el ataque desde esas posiciones. La líbero defiende en 5, las punta 1 cubre posición 6 al fondo y la armadora al seguir de zaguera cumple la misma función que en la rotación anterior.

CUARTA ROTACIÓN

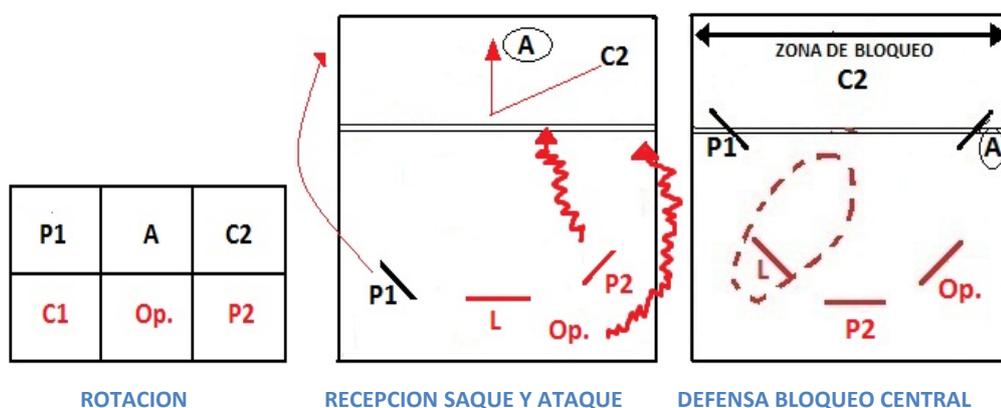


Para recibir el saque del equipo contrario en la cuarta rotación la punta 2 que se encuentra en la posición 2 baja hasta la zona de defensa a la altura de la posición 5, cuidando de no cometer zona con la central 2 y con la líbero que reemplaza a central 1 quien receptorá el saque desde la posición 1, la punta 1 se corre se ubica en posición 5-6 mientras tanto la opuesta que no participa de la recepción salvo que sea absolutamente necesario se coloca atrás de la líbero a la altura de la línea de saque.

La armadora en esta rotación está de delantera en puesto 4 se ubica junto a la red y a una corta distancia de ella está la central 2. El ataque puede dar inicio con la punta 2 por 4 con la central 2 que retrocede para rematar por 3 o con el ataque de zagueras de la punta 1 por 6 o de la opuesta por 1.

En defensa, el bloqueo está a cargo de la central 2; la punta 2 pasa a 4 para continuar con el ataque, la defensa y la asistencia en el bloqueo desde esa posición, la armadora defiende y arma desde posición 2. En la zona de zagueras la líbero defiende por 5 junto con la punta 1 en posición 6 y la opuesta desde la posición 1.

QUINTA ROTACIÓN

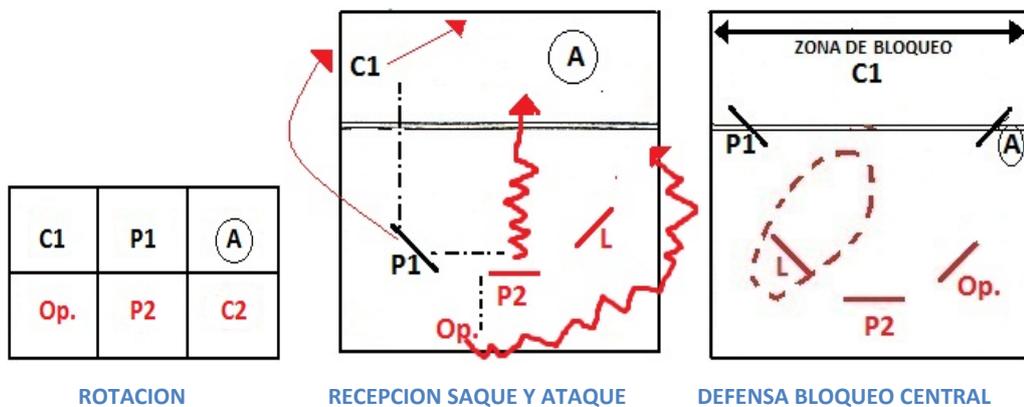


Recibe el saque en la quinta rotación la punta 1 que retrocede a zona de defensa, la líbero que reemplaza a la central 1 ubicándose en posición 6 y la punta 2 en el puesto 1. La armadora que se encuentra de delantera en 3 se ubica junto a la red, junto a la central 2 que está en posición 2. La Opuesta que está en 6 se oculta entre la líbero y la punta 2 durante la recepción.

La armadora con un ligero desplazamiento hacia posición 2-3 inicia el primer ataque que puede ser con la punta 1 por 4, con la central 2 que retrocede hasta la línea de ataque para rematar por 3, con la punta 2 y la opuesta como zagueras .

En lo que se refiere a la defensa la punta 1, la central 2 y armadora se ubican junto a la red asumiendo la posición base. La punta 1 ataca, asiste en el bloqueo y defiende desde la posición 4, la central 2 participa en el bloqueo y en el ataque por posición 3. La armadora defiende en 2. La líbero siempre en 5, junto con la punta 2 en 6 y la opuesta en 1 se encargan de la defensa de la parte posterior de la cancha.

SEXTA ROTACIÓN



En la sexta rotación, la recepción del saque a cargo de la punta 1 que baja a zona de defensa a la altura de la posición 5 evitando caer en zona con la central 1 y la punta 2 que se encuentra en 6. La líbero también participa de la recepción desde la posición 1. La opuesta se ubica cerca de la línea de saque entre la punta 1 y 2. La Armadora que se encuentra en 2 junto a la red, la central 1 que está en posición 4 se coloca junto a la red y no participan de la recepción.

Con un ligero desplazamiento de la Armadora hacia 2-3 inicia el primer ataque puede ser con la punta 1 desde posición 4, con la central 1 por 3. Mientras la armadora ocupe las posiciones frontales de la cancha el equipo cuenta con dos delanteras para el ataque.

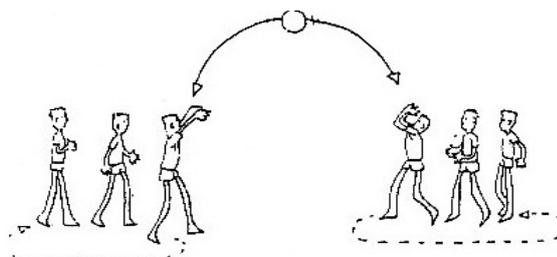
En lo que se refiere a la defensa punta 1, central 1 y la armadora se ubican junto a la red asumiendo la posición base para de defensa. Después de haber realizado el primer ataque la punta 1 que está en 4 baja hasta la línea de ataque para apoyar continuar atacando, asistiendo en el bloqueo y defendiendo junto con la armadora desde posición 2.

La líbero como siempre en 5, junto con la punta 2 en 6 y la opuesta en 1 se encargan de la defensa de la parte posterior de la cancha.

1.5 RECOPIACION DE EJERCICIOS PARA TÉCNICA INDIVIDUAL Y ACCIONES DE JUEGO

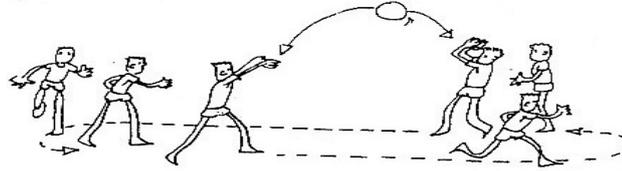
EJERCICIOS PARA GOLPE DE DEDOS

Ejercicio N° 1



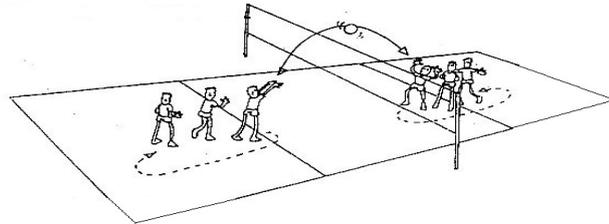
Dos grupos de tres jugadoras, frente a frente a una distancia de 3 metros. Pases de dedos a uno y otro lado. La que ha realizado el pase va al final de su fila.

Ejercicio N° 2



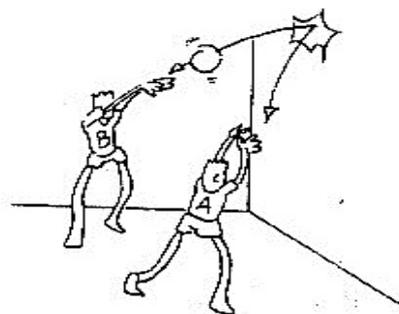
Estructura idéntica a la del ejercicio anterior pero la que realiza el pase se va al final de la otra fila de espera.

Ejercicio N° 3



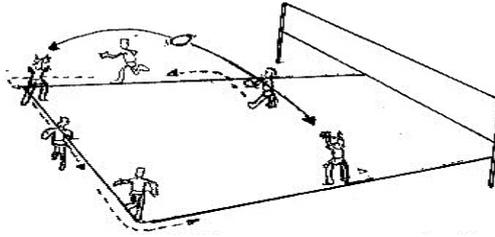
Dos grupos de tres jugadoras con la red en frente a una distancia de 3 metros de esta. Pases de dedos a uno y otro lado. La que ha realizado el pase va al final de su fila.

Ejercicio N° 4



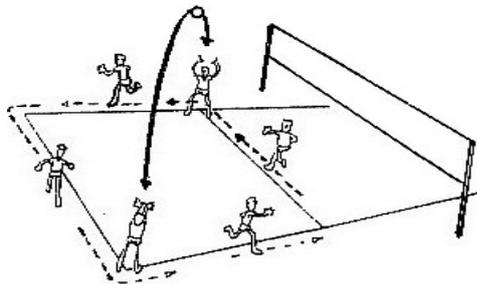
Dos jugadoras se intercambian pases contra la pared, una al lado de otra haciendo envíos a diferentes alturas de manera controlada.

Ejercicio N° 5



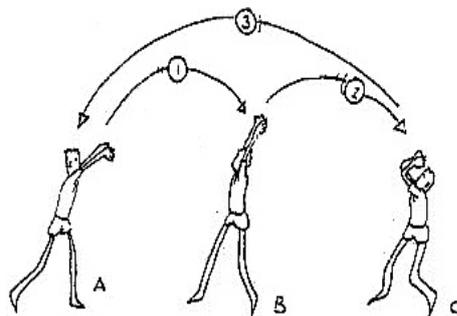
Un grupo de 6-8 jugadoras trotan alrededor de las líneas de la zona de zagueras de cada campo, haciendo pases continuos a turnos de 5 a 2 y viceversa

Ejercicio N° 6



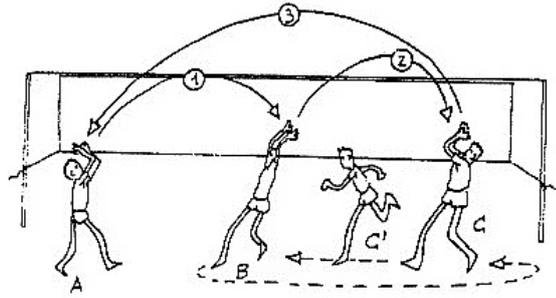
Idéntica estructura a la del ejercicio anterior pero los pases se realizan de zona 1 a zona 4 y viceversa.

Ejercicio N° 7



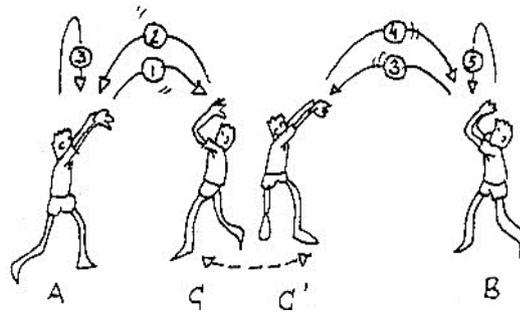
Tres jugadores tal y como indica el dibujo. A pasa sobre B. Ésta de espaldas, pasa hacia C que envía sobre la posición de A y vuelta a empezar.

Ejercicio N° 8



Pases en el orden que indica el dibujo. A queda fija. B y C van alternándose continuamente sus puestos.

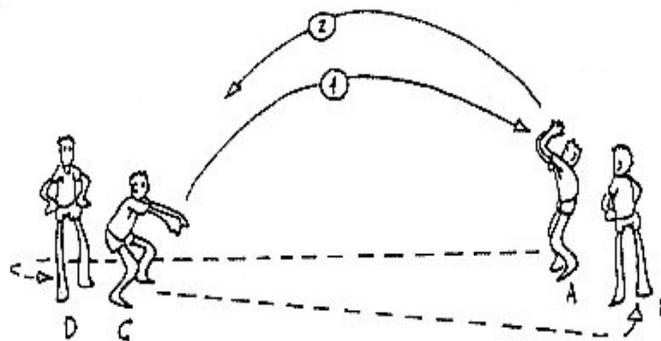
Ejercicio N° 9



Dos jugadoras fijas, una frente a otra A y B. En medio de ambas otra jugadora C, va devolviendo alternativamente los pases que le van enviando aquellas. A y B cuando C devuelve el balón hace un auto pase.

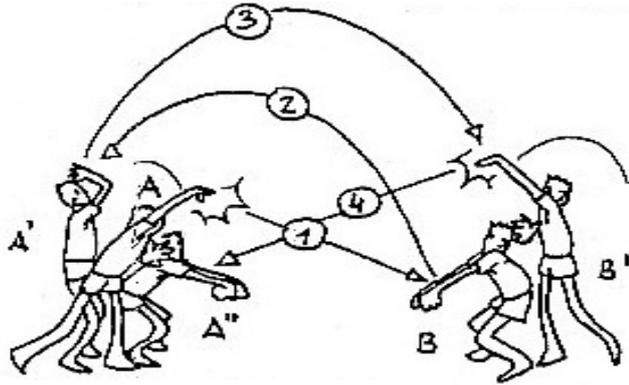
EJERCICIOS PARA EL GOLPE BAJO O DE ANTEBRAZOS

Ejercicio N° 1



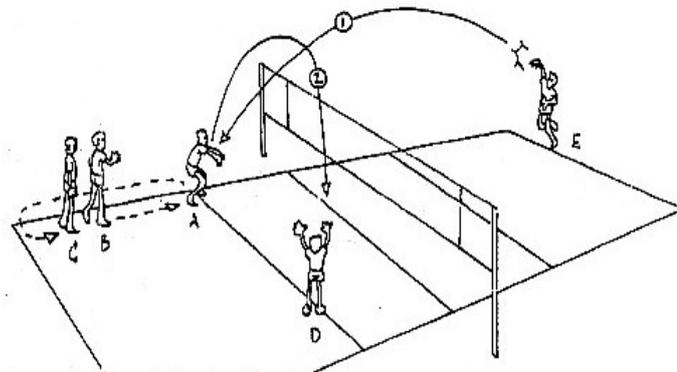
Dos jugadoras en fila en zona 6 (C y D) y otros dos en zona 2 (A y B). Pase y desplazamiento a donde hemos enviado el balón. El pase de 6 a 2 de antebrazo y el de 2 a 6 de dedos.

Ejercicio N° 2



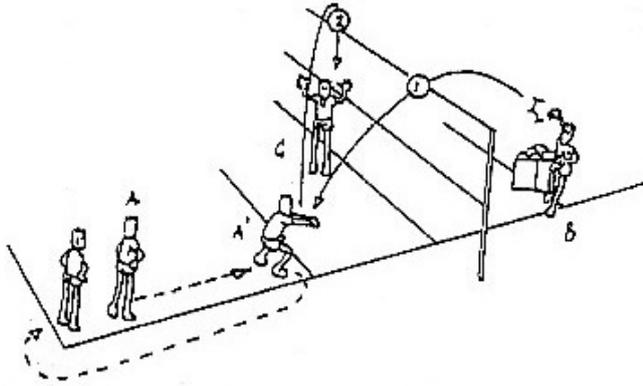
Por parejas, ataque-defensa de forma alternativa. A ataca sobre B que defiende, enviando hacia A. Ésta coloca sobre B que a su vez, ataca sobre A. Así sucesiva y continuamente.

Ejercicio N° 3



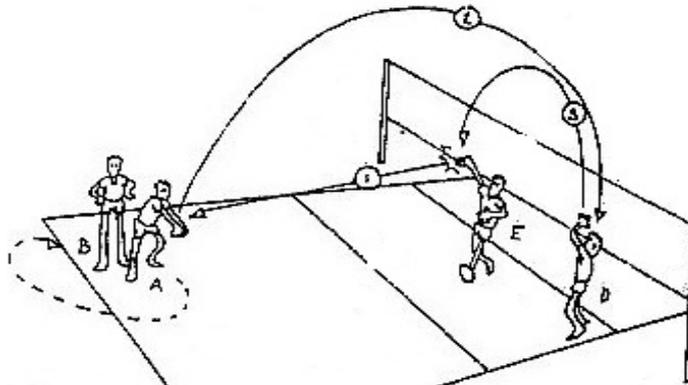
En un campo, una fila de jugadoras al saque. En el otro, una fila de recepción a turno en zona 5 (A,B,C,etc) y una jugadora fija (D) en zona 2. Saques cortos sobre la primera de la fila de recepción que debe enviar a D entre zonas 2-1.

Ejercicio N° 4



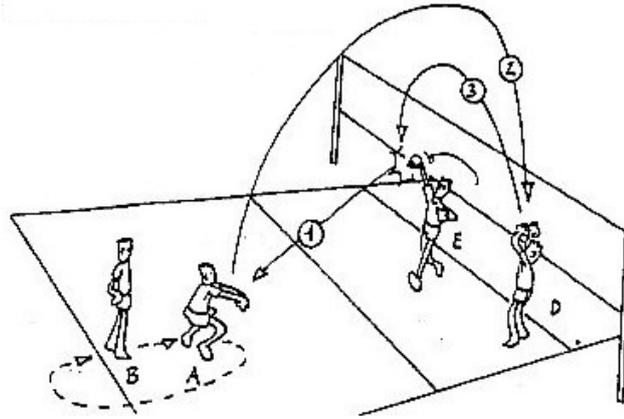
Fila de recepción en zona 1, y una jugadora fija en zona 3(C). En el otro campo una jugadora en zona 5 (B) va enviando balones cortos sobre la primera de la fila que debe enviar sobre C.

Ejercicio N° 5



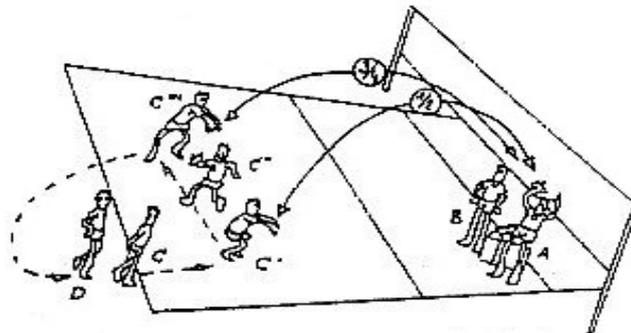
Fila de defensoras a turno en zona 5 (A,B,C), un colocador fijo en zona 2 (D) y un atacante (E) en zona 3. E ataca sobre el primer defensor que debe controlar y enviar sobre D. Este coloca sobre E atacando nuevamente sobre el siguiente de la fila.

Ejercicio N° 6



Fila de defensoras a turno en zona 6 (A,B,C), un colocador fijo en zona 2 (D) y un atacante (E) en zona 3. E ataca sobre el primer defensor que debe controlar y enviar sobre D. Este coloca sobre E atacando nuevamente sobre el siguiente de la fila.

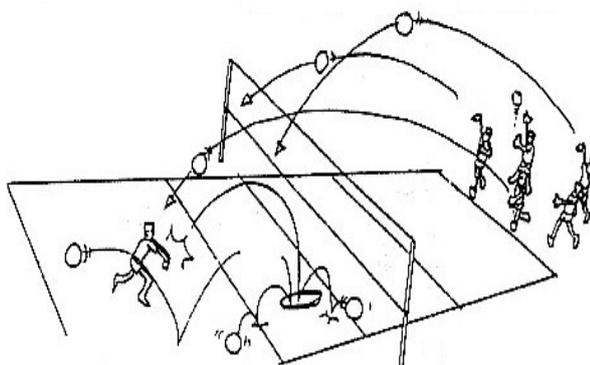
Ejercicio N° 7



Dos jugadoras fijas en zona 2 (A y B) junto a la cesta de balones. En zona 1, una fila de jugadoras a turno reciben en 1 y en 5 los balones que les van enviando sucesivamente A y B, pasando nuevamente al final de la fila.

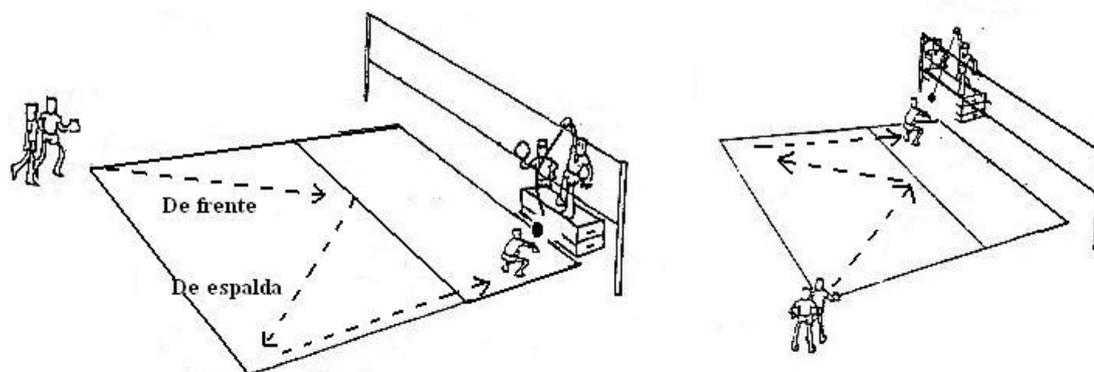
Variante: Igual pero invirtiendo el orden de circulación: recepción en 5, recepción en 1, fila en zona 5. Es importante tener presente que la ejecución de los ejercicios deben ser trabajados tanto a la izquierda como a la derecha.

Ejercicio N° 8



Saques continuos y seguidos sobre una misma jugadora (A) que trata de hacer el mayor número de blancos. Cada saque debe dirigirse a una zona no ocupada por A, dentro de una amplia área de acción, y botarse en el momento inmediatamente anterior en que la jugadora recibe el anterior ataque.

Ejercicio 9



Dos jugadoras sin balón se ubican en 5, la primera de la fila inicia una carrera en diagonal a posición 3 hasta la línea de ataque, luego retrocede a todo velocidad a 1 y continua de frente a posición 2 junto a la red a defender una finta corta que dará el entrenador que está ubicado al otro lado de la cancha en posición 4. La siguiente de la fila inicia el ejercicio cuando su compañera está retrocediendo a posición 1.

Variante.- Igual estructura, la jugadora inicia la carrera desde posición 1, hasta llegar a la defensa en posición 4 junto a la red; el entrenador se encuentra repartiendo balón al otro lado de la cancha en posición 2.

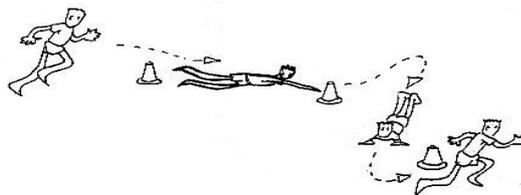
Ejercicio N°10



Dos jugadores en el piso en posición cúbito ventral, a la orden del entrenador dan un giro en el piso de 180°, luego se pone de pie para retroceder a posición 6 y defender balón que es rematado por el entrenador que se encuentra en posición 3 el balón que se defiende se debe enviar a zona 2-3.

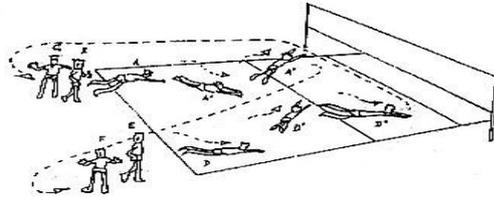
EJERCICIOS PARA LA DEFENSA CON CAÍDAS

Ejercicio N° 1



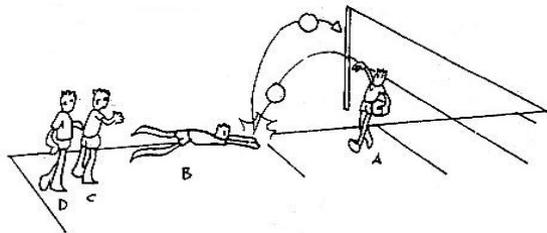
Fila de jugadoras a turno en zona 5 (A,B,C) y en el campo tres conos y otros objetos, intercalados en la diagonal 5-2. Cada jugadora trata de sortear a velocidad, realizando plancha entre cono y cono.

Ejercicio N°2



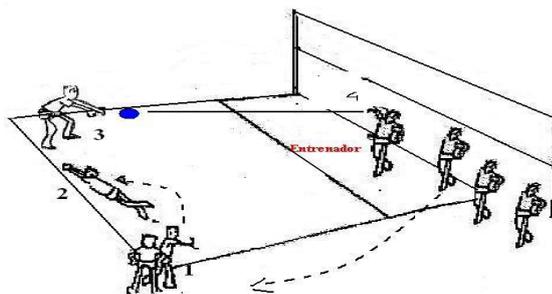
Filas de jugadoras en zonas 1 y 5. Con cierto grado de velocidad de ejecución, van realizando sucesivamente plancha hacia el interior y hacia el exterior del campo, sin balón. Cuando llegan a la red van final de la fila contraria.

Ejercicio N°3



Fila de defensoras a turno en zona 5 (B,C,D) y una atacante fija en zona 4 (A) junto a la cesta de balones, que va poniendo fintas cortas que tratan de defender las primeras de la fila. **Variante:** defensores en zona 1 y atacante fija en zona 2

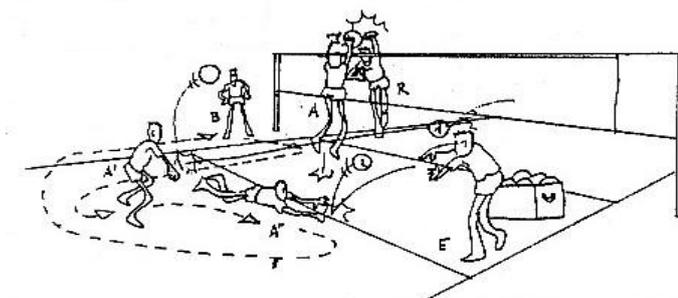
Ejercicio N°4



Participa todo el grupo, inicia el ejercicio con 2 jugadoras sin balón en posición 1, la primera de esta fila realiza una caída en 6, se reincorpora y va a posición 5 a defender balón que es atacado por el entrenador desde posición 2-3, junto a él una fila de jugadoras que luego de facilitararle el balón se dirigen a posición 1 para dar continuidad al ejercicio. La jugadora que defendió en 5 trata de enviar el balón a la zona de armado y luego lo va a buscar y se coloca en la fila junto al entrenador para entregar balón y participar nuevamente del ejercicio.

Variante.- Igual estructura que el ejercicio anterior con la variante de que las dos jugadoras sin balón inician en posición 5, realizan la caída en 6 y defienden en 1, entrenador ataca desde posición 3-4.

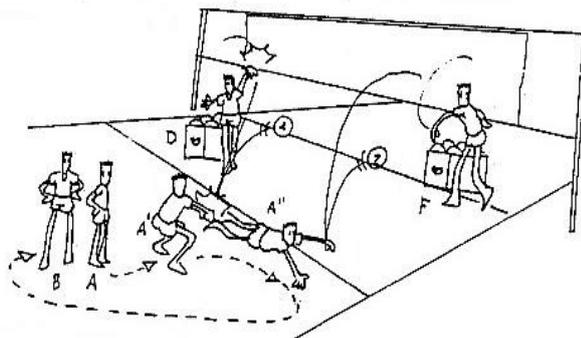
Ejercicio N° 5



Fila de jugadoras a turo en zona 4. E en zona 2 con la cesta de balones y una rematadora (R) en la zona 2 del otro campo. La primera de la fila bloquea el remate que se autolanza R y sale a la diagonal corta a defender el ataque enviado por E (remate-finta), pasando al final de la fila.

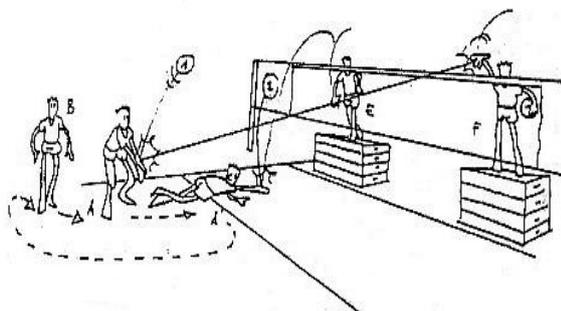
Variantes: E en plano elevado en zona 4 del otro campo.

Ejercicio N° 6



Fila de defensoras a turno en zona 6 (A,B,C). Una jugadora fija en zona 4 (D) y otra en zona 2 (F), ambas con cesta de balones. La primera de la fila defiende el balón fuertemente rematado por D y a continuación el ataque de F (remate o finta), tratando de devolver controladamente el balón a la atacante que lo envió.

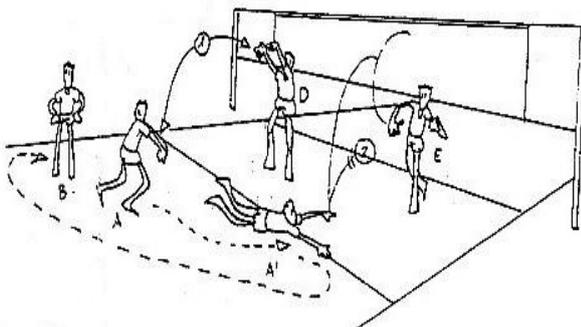
Ejercicio N°7



Fila de jugadoras a turno en zona 5. Jugadora en plano elevado zonas 2 y 4 del otro campo. La primera de la fila defiende sucesivamente el ataque de cada uno de los rematadores (alternando remate-finta).

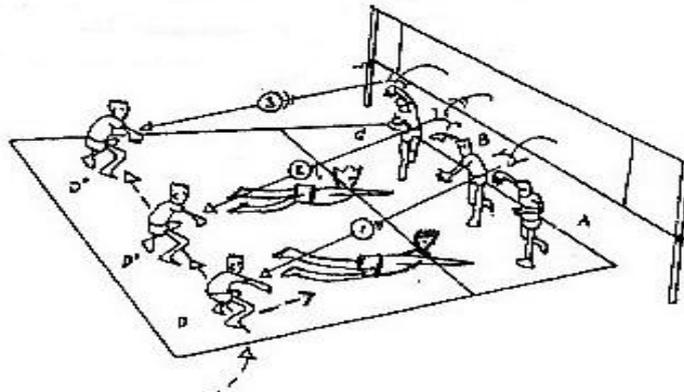
Variantes: Igual con defensores en zona 6 ó 1.

Ejercicio N° 8



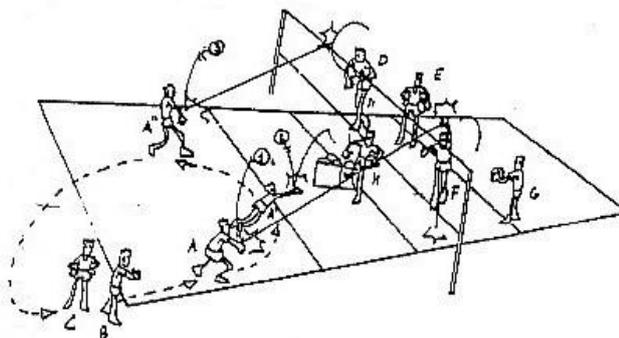
Jugadores fijos junto a la red en zonas 4 y 3, y una fila a turno en zona 5. El primero de la fila devuelve el pase que le envían desde 4 y defiende la finta corta del jugador de zona 3.

Ejercicio N°9



Fila de defensoras a turno en zona 1 y tres atacantes fijas en zona 2,3,4. Cada defensora realiza el siguiente recorrido: defiende en zona 1 remate que le envían desde 2 e inmediatamente realiza una caída en 2 a la altura de la línea de ataque, se pone de pie retrocede a 6 y defiende balón que le envían desde 3 y nuevamente caída en 3, se pone de pie retrocede a 5 y defiende último balón que le envía 4 inmediatamente una caída final en 4. El ejercicio lleva a cabo de izquierda a derecha y viceversa para dar paso a la siguiente defensora.

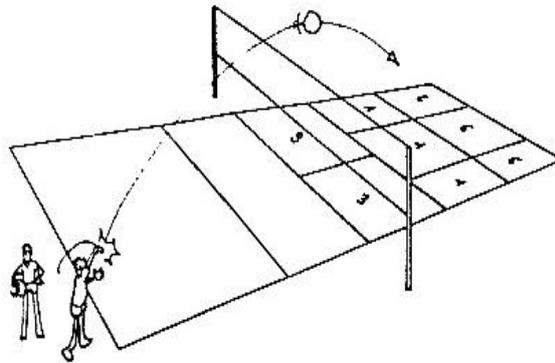
Ejercicio N° 10



Fila de rematadoras en 4 y 2 de un campo. En el otro, una fija en zona 3 con la cesta de balones y una fila a turno en zona 1. La primera de la fila de la zona 1 defiende el remate sobre la línea de rematadora de la zona 4 del otro lado (autolanzamiento), la finta corta de la jugadora de zona 3 y el remate sobre la línea de la rematadora de la zona 2 del otro campo.

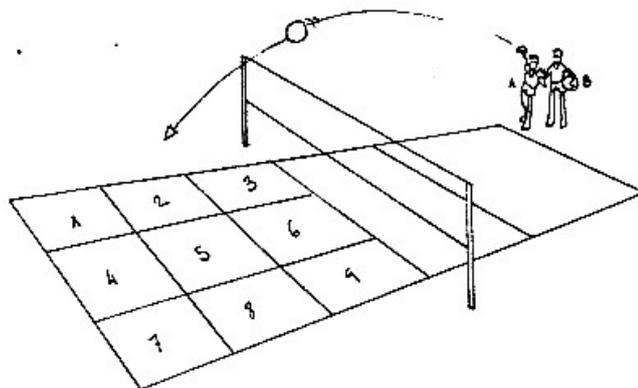
EJERCICIOS PARA EL SAQUE

Ejercicio N°1



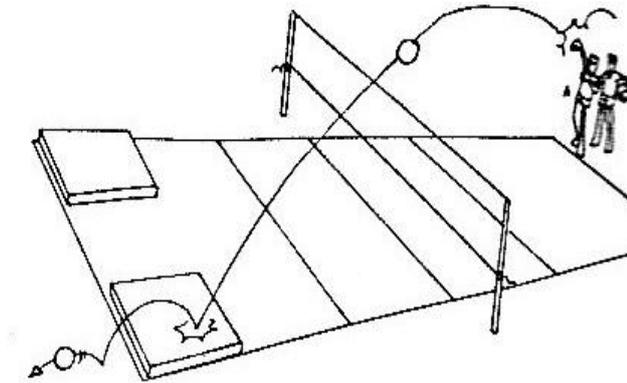
El campo dividido en zonas con puntuaciones diferentes según su grado de dificultad. Concurso ¿Quién consigue mayor número de puntos dentro de 15 intentos?

Ejercicio N°2



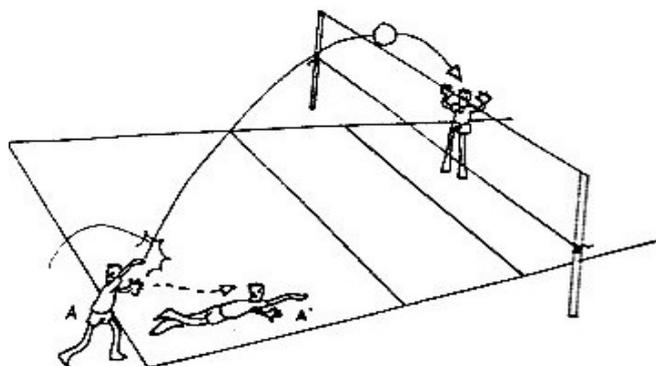
Uno de los campos dividido en nueve zonas, tal y como se indica en el dibujo. En el otro, las jugadoras se agrupan por parejas: A saca a la zona que se le antoje. B debe ubicar su saque en la misma zona que su par. Competición a 10 intentos alternando los papeles.

Ejercicio N°3



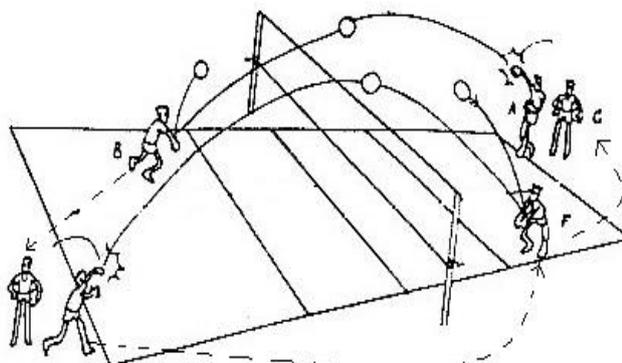
En un campo se sitúan dos colchonetas, una en cada vértice de las zonas uno y cinco. Contabilizar los aciertos conseguidos en un número determinado de intentos.

Ejercicio N°4



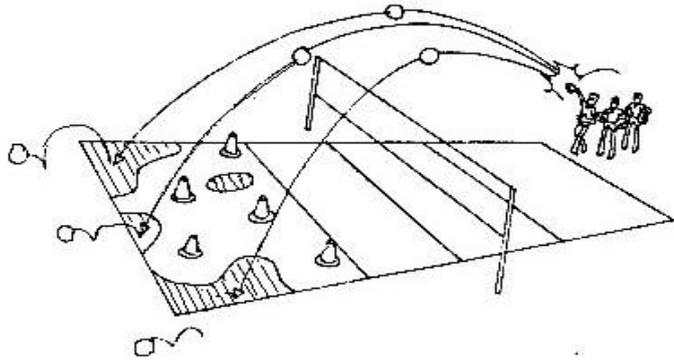
Saque sobre un blanco previamente determinado, realizando a continuación u en el menor tiempo posible, otra tarea adicional (salto a tocar una canasta, caída lateral hacia adelante, etc.)

Ejercicio N° 5



Saque-recepción. Cada jugadora en recepción defiende en 5 a cada lado de la cancha. Las sacadoras en fila en posición 1 de lado y lado. La que está en posición 1 realiza un saque dirigido a la que está en 5 al otro lado de la cancha, ésta defiende intentando enviar el balón a zona de armado (2-3), luego de la defensa coje balón y se dirige a posición 1 del mismo lado de la cancha en el cual hizo la defensa para sacar a la jugadora que está en 5 en la otra cancha. Luego de hacer su saque corre al otro lado de la cancha a defender nuevamente en posición 5 y continuar con la secuencia.

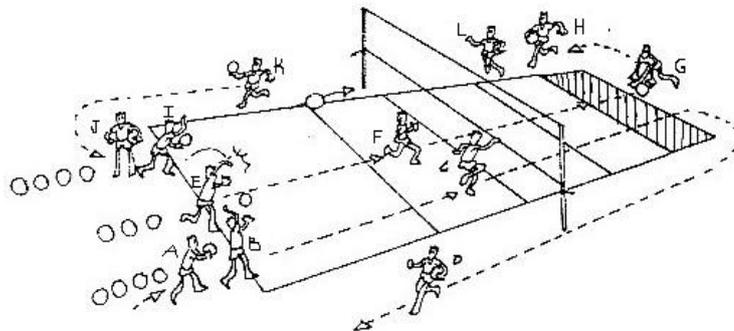
Ejercicio N° 6



En un campo se sitúan conos o cualquier otro elemento vertical que sirva como referencia de la ubicación de jugadoras en recepción marcando las zonas libre entre ellos y las de mayor prioridad para dirigir allí los saques. Saques tratando de que el balón haga centro en las zonas indicadas.

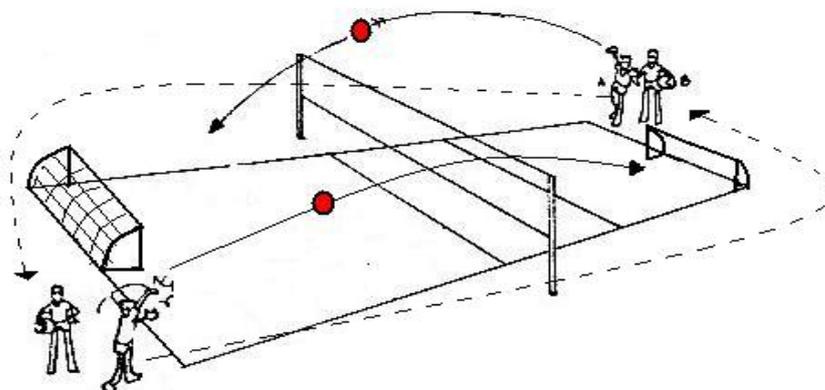
Variantes: Igual pero con jugadores dispuestos en recepciones reales y diversas.

Ejercicio N°7



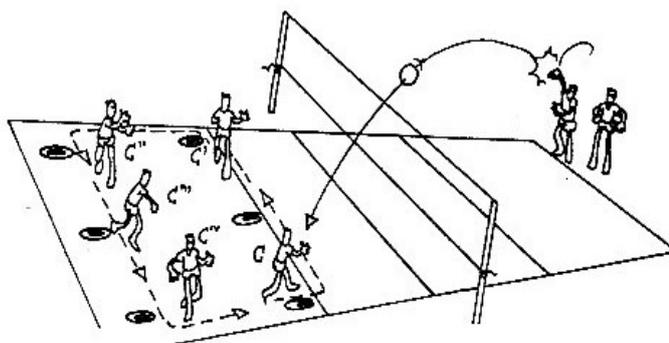
Tres equipos en un campo. Cada equipo consta de cuatro jugadoras a turno y ocho balones (el número de jugadoras y balones puede variar). A la señal del entrenador las primeras de cada equipo sacan y deben ubicar el balón en la franja rayada del otro campo. Quien lo consigue corre a tocar la zona rayada y vuelve a coger el primero de los balones de su equipo que está en el suelo y se lo da a su compañera de turno para que continúe la acción. Quien no lo consigue corre al otro campo a coger su balón, colocarlo en el piso y ocupar el final de su fila de jugadoras. Gana el equipo que antes termina con sus ocho balones.

Ejercicio N° 8



Fila de jugadoras a turno en posición 1 a cada lado de la cancha, cada jugadora tiene que sacar intentando meter el balón al arco de futbol que se encuentra en posición 5 tanto en la una cancha como en la otra, si lo hace recoge su balón y se cambia al otro lado de cancha para cumplir con igual objetivo, si no lo logra vuelve a intentarlo desde la misma posición hasta lograr meter el balón en el arco, debe realizar 10 saques a cada lado de la cancha y contar cuantos metió al arco.

Ejercicio N° 9



Una jugadora va desplazándose lentamente con el recorrido ubicado en el dibujo. Las jugadoras al saque, a turno, deben enviar exactamente a la jugadora en desplazamiento hacia los puntos negros indicados, haciendo coincidir la llegada del balón con la llegada de la jugadora.

CAPITULO II

TEST DEPORTIVOS Y PREPARACIÓN FISICA

2.1 MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Los datos antropométricos constituyen una herramienta de utilidad en la valoración de las deportistas facilitando la aplicación de políticas deportivas, educacionales, recreativas y preventivas o higiénicas.

“La antropometría se considera como la ciencia que estudia las medidas del cuerpo humano, con el fin de establecer diferencias entre individuos, grupos, razas, etc.”¹⁷

Si bien el tamaño de la muestra es pequeño, nos permite con estos valores ubicar a cada deportista dentro de un grupo específico con rasgos comunes, como identificar jugadoras en riesgo de obesidad mediante el cálculo del índice de masa corporal (IMC), con el fin para recomendar la actividad física de acuerdo con su biotipo (endomorfo, mesomorfo, ectomorfo).

Ectomorfo.- Cuerpo delgado y con poca masa muscular que tiende a tonificarse pero no a ganar volumen. El metabolismo de estas personas es muy acelerado, por lo que casi no retienen los alimentos que consumen, por ello no acumulan grasas.

Mesomorfo.- A quienes tienen este biotipo les resulta más fácil tener una figura atlética, son propensos a desarrollar con más facilidad la masa y tonificación muscular, así como la fuerza.

Endomorfo.- Es el biotipo que tiende al sobrepeso por el ritmo metabólico tan lento que provoca una gran acumulación de grasas.

¹⁷ <http://www.arqhys.com/articulos/antropometria.html>

Peso.- Evaluado en una báscula que mide en kilogramos. La deportista se coloca en el centro de la báscula descalza. (ANEXO 1)



FOTO 7.- CONTROL DE PESO

Talla.- distancia entre el vértex y la planta de los pies estudiado en cm. La deportista se coloca pegada al tallímetro y con la vista al frente. En el momento de la lectura se realiza una inspiración profunda. (ANEXO 2)



FOTO 8.- CONTROL TALLA

IMC.- “El índice de masa corporal (IMC) es un método simple y ampliamente usado para estimar la proporción de grasa corporal de una persona.”¹⁸ (ANEXO 3)

¹⁸ <http://www.puntofape.com/como-calcular-el-indice-de-masa-corporal-907/>

2.2 TEST FÍSICOS: VELOCIDAD, FUERZA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA

Antes de iniciar el entrenamiento deportivo, debemos tener una idea clara del estado físico de las deportistas con las que se va a trabajar para en un momento determinado emitir un juicio de valor apegado a la realidad. Es por ello la necesidad de los test físicos que permiten diagnosticar el rendimiento de cada una de las deportistas en una o varias tareas y pruebas.

Test Físicos se define: “como una situación experimental y estandarizada, que sirve de estímulo a un comportamiento.”¹⁹. Este comportamiento se evalúa mediante una comparación estadística de individuos colocados en la misma situación.

Para cada uno de los test físicos se han elaborado tablas de valoración con cinco escalas: Deficiente, Aceptable, Bueno, Muy Bueno y Excelente. Los parámetros para definir las escalas se obtuvieron de los datos que registraron las deportistas en los diferentes test.

Algunas deportistas en las evaluaciones no se encuentran dentro de las dos últimas escalas, esto no es motivo de preocupación alguna. El objetivo del test es determinar la condición física actual de la persona con el fin de comenzar un programa de acondicionamiento para mejorar dicha condición o mantenerla.

A continuación un detalle rápido los test físicos y técnicos que pueden ser utilizados en el voleibol, dejando a criterio del entrenador si los desea o no utilizar.

Test de velocidad 20 mts.- Se realiza con una carrera de 20 metros en línea recta, en el menor tiempo posible. En el voleibol es importante ya que su desarrollo permite a

¹⁹Alba, Antonio. 2005. “Test funcionales”. Editorial Kinesis. Armenia-Colombia.

la deportista realizar acciones explosivas con gran efectividad durante un encuentro.
(ANEXO 4)



FOTO 9.- TEST DE VELOCIDAD

Salto en largo sin impulso.- Las puntas de los pies de la deportista debe estar exactamente detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cintura. Luego debe saltar simultáneamente con los dos pies tan lejos como pueda. En la caída, ninguna parte del cuerpo puede tocar por detrás de los talones, si lo hiciera, el intento será declarado nulo. La jugadora realiza tres intentos. (ANEXO 5).



FOTO 10.- TEST SALTO SIN IMPULSO

Saltar y Alcanzar.- la deportista se coloca de lado pegada a la pared y con la mano próxima a la misma marcará la altura más alta posible, posterior a esto con una

semicucullilla que le sirve de impulso realiza un salto buscando la mayor altura posible para determinar cuál es su alcance. (ANEXO 6).



FOTO 11.- TEST SALTAR Y ALCANZAR

Abdominales en 1 minuto.-“Se realiza abdominales tipo remo en un minuto es decir sentadas, con las manos al tórax y piernas flexionadas. Los índices alcanzados se miden de acuerdo a la tabla elaborada para el efecto”²⁰. (ANEXO 7)

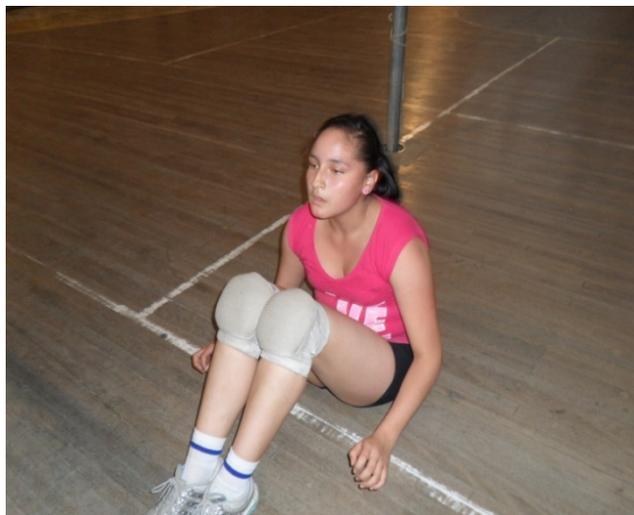


FOTO 12.- TEST ABDOMINALES

Flexión de brazos en 30".- “El cuerpo en una posición vertical al suelo, se alinean las piernas con la espalda permaneciendo juntas. Se deben abrir las manos al ancho

²⁰ ALBA, Antonio 2005. “Test funcionales”. Editorial Kinesis. Armenia-Colombia.

de los hombros o un poco más si se considera necesario para bajar y subir el pecho durante 30 segundos.” (ANEXO 8)



FOTO 13.- TEST FLEXION DE PECHO

Flexión del tronco hacia delante.- En pie sobre una grada, con las piernas completamente estiradas, inclinarse hacia delante intentando tocar los pies con los dedos de las manos extendidos. Si no se alcanzan, la flexibilidad es negativa. Si la punta de los dedos toca el borde de la grada, se considera punto 0. Si la punta de los dedos pasa el borde se usa una regla para medir cuanto más abajo del borde de la grada siendo una flexibilidad positiva. (ANEXO 9).



FOTO 14.- TEST FLEXION DEL TRONCO HACIA ADELANTE

Test de Cooper.- “Es una prueba para evaluar la condición física de una persona en un momento dado y determinar su VO₂ máx., es decir el máximo transporte de

oxígeno que nuestro organismo puede transportar en un minuto²¹. Se mide en ml/kg/min, pero si lo multiplicamos por nuestro peso corporal, el resultado se expresará en litros. (ANEXO 10).

El test de Cooper es muy simple de medir, solo se tienen que correr sin parar y cubrir la mayor distancia posible en 12 minutos. Cuando finalizan los doce minutos, la deportista se detendrá hasta que se contabilice la distancia recorrida.

La forma básica es **VO2 máx. = (Distancia Recorrida - 504) / 45**.

Ejemplo: Una deportista de voleibol recorre 1800 mts. en 12 minutos.

VO2 máx. = (1800 - 504) / 45 VO2 máx. = 28,8ml/kg/min.

La deportista obtiene 28,8ml/kg/min. que se multiplica por su peso 50 kg y se obtiene 1106,65 ml que equivalen a 1,106 litros de consumo de oxígeno por minuto.



FOTO 15.- TEST DE COOPER

2.3 TEST TECNICOS RECEPCIÓN, VOLEO, SAQUE, TEST IMPUSO VERTICAL (ATAQUE Y BLOQUEO)

²¹ http://www.portalfitness.com/actividad_fisica/cardiovascular/consumo_o2.htm

Los test técnicos determinan la habilidad y destreza en cada uno de los deportes y al mismo tiempo nos sirven como instrumentos para evaluar la mejora que tienen las jugadoras durante el proceso de entrenamiento. Para el entrenador es importante diseñar sus tests específicos en función de lo que le interese medir.

Los tests no deben realizarse únicamente a nivel de aspectos biológicos y fisiológicos, sino para controlar los aspectos de rendimiento técnico ya que la técnica constituye un medio que favorece la consecución de los objetivos tácticos. La valoración se realiza según una escala de puntuación que se obtiene con los datos de las deportistas del grupo que se evalúa.

Test de Recepción.- Consiste en realizar con precisión el mayor número de recepciones durante 1 minuto. La velocidad de reacción es la cualidad que predomina en este test. Se colocan junto a red 5 jugadoras con un balón cada una y a una distancia entre ellas de 2 metros para lanzar el balón a la compañera para que realice la recepción. La primera de la fila dará un pase largo, la segunda un pase corto y así sucesivamente hasta el final. La deportista que realiza el test lo hace de izquierda a derecha y viceversa hasta completar el minuto. Se cuentan solamente las recepciones que ejecuta con una técnica precisa. (ANEXO 11)



FOTO 16.- TEST DE RECEPCION 1

Test de Voleo.- El objetivo del test es hacer que el balón ingrese por un aro la mayor cantidad de veces posible durante 1 minuto con golpe de dedos o voleo. El aro se encuentra a una distancia de 6 metros y a una altura de 5 metros de la

deportista. Para el test es importante la fuerza que cada una ha desarrollado en sus extremidades superiores. (ANEXO 12)



FOTO 17. TEST DE VOLEO

Test de Saque.- La deportista con la ayuda de las compañeras que le facilitan el balón, realiza con técnica y precisión la mayor cantidad de saques durante un minuto. Se contabilizarán únicamente los saques que caen dentro de la cancha del otro lado de la red. (ANEXO 13).



FOTO 18. TEST DE SAQUE

Ataque con carrera de impulso y bloqueo continuo.- La cualidad examinada es la resistencia de la fuerza explosiva. El entrenador se ubica en la zona 3- 2 de la cancha y lanza el balón a la zona 4 a una altura no mayor de 5 metros, y con una separación máxima de 1 metro de la red. Realizan el test 2 jugadoras, una atrás de otra durante

1 minuto. La jugadora hace el gesto del bloqueo en la red, retrocede e inmediatamente regresa con carrera de impulso para realizar un ataque por posición 4. A continuación su compañera ejecuta la misma acción intercalando hasta completar el minuto. (ANEXO 14)



FOTO 19. TEST DE ATAQUE Y BLOQUEO

2.4 LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LAS CATEGORÍAS INFERIORES

“El entrenamiento de las deportistas de las categorías inferiores ejecutado en dirección correcta, provoca efectos extremadamente positivos, sin embargo si se utiliza en la dirección incorrecta, es obvio que perjudica en gran proporción a las jugadoras. Es por ello la importancia de un trabajo debidamente organizado y planificado”²².

La preparación física es la base de todo proceso de enseñanza-aprendizaje, condiciona tanto la obtención de resultados como también el trabajo de formación, sin restarle importancia a la preparación técnica y táctica; el componente físico determina el nivel de gestos y movimientos. La preparación física es la base de todas las preparaciones y tiene un lugar significativo en cada período.

²² RAMOS, Santiago. 2001. “Entrenamiento de la condición física”. Editorial Kenesis. Armenia-Colombia.

Un plan de entrenamiento planificado es único, debe contemplar de forma integral todo el conjunto de factores de rendimiento; y ajustarse de una manera personalizada a las características cada jugadora, acordes con sus funciones en el juego y su estado de desarrollo. Para su elaboración se analiza numerosos factores tales como:

- El estado de salud de las deportistas.
- A esta edad se presentan desequilibrios funcionales y aparece un freno al desarrollo de las coordinaciones.
- Los músculos, crecen a lo largo más que a lo ancho, tienen dificultades para mover las palancas óseas.
- La resistencia es menor en relación al crecimiento, por el gran aumento de la cavidad cardiaca. Se fatigan fácilmente.
- Los cambios fisiológicos durante la pubertad incrementan la capacidad, y la respuesta de las deportistas para el entrenamiento anaeróbico. Esta forma de acondicionamiento es un requisito de la mayoría de los deportes de equipo, por lo tanto el entrenamiento anaeróbico cada vez está más presente en la preparación física de las jugadoras adolescentes.
- Motivadamente rinde menos de lo esperado de acuerdo con lo alcanzado en la etapa anterior.
- El trabajo de fuerza y de resistencia con cargas bajas y medias con intervalos amplios de recuperación.
- Se trabaja velocidad, pero con intervalos amplios de recuperación.
- Estamos en la etapa ideal para poner énfasis en el entrenamiento técnico-táctico que son el resultado de aspectos físicos de las cualidades motoras básicas.
- Etapa de inicio de la especialización.

Un plan de entrenamiento dura el tiempo necesario para que el organismo se adapte a los estímulos constituidos por las sobrecargas del entrenamiento elevando así su rendimiento.

Todos los ejercicios de un plan de preparación física tienen una razón y un objetivo que cumplir, sea minúsculo o grande. La mejor clasificación que se utiliza en la preparación física, es la que atiende a los objetivos que se puedan alcanzar.

“El voleibol al ser un deporte de tipo acíclico, con esfuerzos y acciones discontinuas, la preparación física se dirige en este sentido, para que la deportista funcione bajo esta condición y se trabaje de dos formas, la preparación física general y la específica”²³.

2.5 DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES DETERMINANTES Y CONDICIONANTES

En los deportes las capacidades físicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad deportiva intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás siendo estas las determinantes para el deporte que practiquemos y las otras serán las condicionantes de la actividad que realizamos.

Por ejemplo, habrá que determinar qué tipo de fuerza es la que caracteriza al voleibol y trabajarla como objetivo, aunque el entrenador pueda servirse de otras manifestaciones de la fuerza como medio para alcanzar aquella que se propuso.

2.5.1 CUALIDADES FÍSICAS DETERMINANTES Y CONDICIONANTES:

DETERMINANTES

²³ PIERONI Leonardo. 2009. Recopilación de documentos sobre voleibol. Autoría entrenador argentino de la selección de voleibol del Azuay.

“Son los contenidos de la preparación necesarios y suficientes para el rendimiento. Son los factores determinantes que caracterizan a una especialidad deportiva.”²⁴

CONDICIONANTES

“Constituyen los contenidos necesarios que condicionan la efectividad de la preparación de la cualidades físicas determinantes, influyendo de forma mediata en el rendimiento”²⁵.

RESISTENCIA GENERAL (DETERMINANTE) (Resistencia básica, resistencia aeróbica)



FOTO 20.- CARRERA CONTINUA

Al hacer un análisis del voleibol desde una perspectiva física, Varga, R. (1982) indica que “Se trata de una actividad de duración prolongada y no determinada, pero que hace falta que la jugadora esté en condiciones de afrontar el reto del partido, aunque éste fuese largo, con un nivel óptimo de todas sus cualidades”²⁶.

²⁴ ROMERO Frometa, E y otros. 2003 “Programa para la formación básica de los atletas cubanos de disciplinas múltiples”. Materiales bibliográficos. Ciudad Habana, Instituto Superior de Cultura Física.

²⁵ IBIDEM, Pág. 45

²⁶ VARGAS, R. 1982. La preparación física en voleibol. Editorial Pila Teleña. Madrid.

Esto se consigue con trabajos de desarrollo de la resistencia general o básica. Pero también señala que “el nivel de velocidad y explosividad en las acciones debe mantenerse hasta el final”, por lo que es imprescindible un trabajo de resistencia específico (anaeróbica) de estas capacidades.

Se precisan pues para ello trabajos de desarrollo de una Resistencia General o Básica, que garantice unos recursos físicos mínimos que permitan mantener la actividad deportiva durante al menos 30 minutos. Este tipo de trabajos crea la base de resistencia general que sirve de soporte a la capacidad aeróbica del organismo.

Métodos

Métodos continuos a ritmo constante: se trata de un trabajo prolongado y mantenido cuya intensidad debe desplegar un ritmo cardíaco entre 120-140 pulsaciones por minuto. Cuando nuestros jugadores sean capaces de aguantar 15-20 minutos deberíamos abandonar este tipo de trabajo y pasar al siguiente.

Tiene el objetivo de sentar las bases para el trabajo de resistencia más específico que vendrá en posteriores etapas y que garantice recuperaciones más rápidas que nos permitan la aplicación de mayores cargas de entrenamiento tanto en intensidad como en volumen.

Es importante resaltar que este tipo de trabajo se puede llevar a cabo mediante estímulos físicos exclusivamente, por ejemplo carrera continua o bien a través de estímulos técnicos, empleando ejercicios con balón en los que el trabajo se centre en el aspecto físico, acción técnica más desplazamientos.

Métodos continuos a ritmo variable o Fartlek.- La principal característica de este tipo de tareas son los cambios de ritmo.

Las tareas pueden aplicarse con estímulos físicos específicos de nuestro deporte (fartlek intercalando saltos o aceleraciones) o con ejercicios técnicos (ejercicios de saltos, bloqueos, defensa, intercalados sobre trabajo de pases, saques).

La frecuencia cardiaca oscilará entre 120-130 a 170-180 y en momentos puntuales incluso superior. La recuperación es activa en forma de carrera suave o marcha con aceleraciones. Permite trabajar la resistencia aeróbica o anaeróbica, según su planteamiento. Se produce además una gran potenciación del tren inferior.

LA RESISTENCIA ESPECÍFICA, MUSCULAR O ANAERÓBICA (DETERMINANTE)

Dirigida al fortalecimiento de los órganos, sistemas, y a la elevación de sus posibilidades funcionales en relación con las exigencias del deporte. En este sentido, los resultados deportivos serán mayores cuanto más elevado sea el nivel de especialización funcional.

- **De corta duración (determinante en el voleibol).**- Hace referencia a actividades intensas de duración inferior a los 20 segundos que emplean como fuentes energéticas el Metabolismo Anaeróbico Aláctico (remates, bloqueos, desplazamientos a máxima velocidad, etc.). Se entrenará con trabajos máximos (a partir del 85% de las posibilidades del sujeto).
- **De Media Duración (condicionante).**- Actividades intensas de 20 a 70 segundos de duración que alternan el Metabolismo Anaeróbico Aláctico y Láctico según la duración de la acción en particular. En este caso nos serviremos del trabajo submáximo (70-85% de las posibilidades máximas de la deportista).

Métodos

Se emplean los Sistemas Fraccionados para su desarrollo.

Métodos fraccionados de repeticiones.- por su mayor intensidad, los aplicaremos para el desarrollo de tareas de corta duración y máxima intensidad.

Métodos fraccionados interválicos.- son más propios de las tareas submáximas de duración media. En ambos métodos nos podemos servir de estímulos físicos exclusivamente o de estímulos técnico-tácticos.

	TRABAJO MAXIMO	TRABAJO SUBMAXIMO
	Tareas de corta duración	Tareas de media duración
Estímulos Físicos	Series de saltos (multisaltos) Desplazamientos y acciones defensivas Circuitos continuos o intervalos con alta intensidad y poca duración.	Interval Training de 150 a 300 metros Circuitos con sobrecargas de 6 a 10 repeticiones; 70 al 85% posibilidades máximas de la deportista
Estímulos Técnicos-Tácticos	Trabajo de series (pases, más otras acciones como caídas, carrera, entre otros) Trabajos no seriados y continuados (defensa 2x1)	Acciones continuadas de ataque, bloqueo y defensa.

FUERZA EXPLOSIVA (DETERMINANTE)



FOTO 21.- ATAQUE REPETICIONES

En voleibol, la fuerza explosiva es decisiva para afrontar los retos del juego. Su desarrollo de la fuerza explosiva puede conseguirse con ejercicios aplicados que supongan cargas livianas, realizadas a la máxima velocidad (100% de las posibilidades del grupo muscular), pocas repeticiones y descansos adecuados. El número de series, si se combina con los trabajos de fuerza resistencia, puede ser elevado.

Los trabajos realizados con ejercicios específicos de la técnica, los multisaltos, los lanzamientos de distancia y la pliometría se muestran como los mejores medios y métodos para su desarrollo. También son adecuados los ejercicios con altas intensidades que solicitan un elevado número de unidades motoras reclutadas.

Métodos

De los Esfuerzos Dinámicos

- Intensidad: 30-70%.
- Repeticiones por serie: 6-10.
- Series: 3-5.
- Descanso entre series: 3-5 minutos.
- Velocidad de ejecución: máxima, explosiva.

Método Pliométrico

- Intensidad:
 - Baja.- saltos simples con superación de pequeños obstáculos.
 - Media.- multisaltos con poco desplazamiento y salto en profundidad desde pequeñas alturas.
 - Alta.- multisaltos con desplazamiento amplio, salto desde mayores alturas (50-80 centímetros) y saltos con pequeñas cargas.
 - Máxima.- saltos en profundidad desde mayores alturas y saltos con grandes cargas.
- Repeticiones por serie 5-10
- Series 3-5
- Descanso entre serie: 5-10 minutos
- Velocidad de ejecución: máxima

FUERZA-RESISTENCIA (DETERMINANTE)



FOTO 22.- CIRCUITO DE ESTACIONES

“En el voleibol actual, se trata de preparar a los jugadores a que realicen las acciones de forma explosiva, por mucho tiempo (de 2 a 3 sets) con duraciones de 45 minutos a 1 hora, y realizados con la misma velocidad y precisión que al principio del encuentro”²⁷. Esto conlleva a altos índices de fuerza resistencia en todos los

²⁷ <http://www.efdeportes.com/efd122/preparacion-fisica-en-el-voleibol.htm>

grupos musculares, se consigue con la realización de muchos ejercicios por sesión que van de 5 a 20 segundos. Como por ejemplo: múltiples saltos, desplazamientos o gestos técnicos.

Métodos

Gimnasia.- individual, por parejas, con balones medicinales.

Circuitos.- más aeróbicos y posteriormente más anaeróbicos.

Multisaltos.

Jugar varios sets de muchos puntos.

Se trata de mantener el aparato cardiovascular en unas pulsaciones entre 130-160, asegurar el suministro de oxígeno y el funcionamiento de la fuente aeróbica.

- Intensidad: 20-50%.
- Repeticiones por serie: 10-20.
- Series: 2-4.
- Descanso entre series: 2-3 minutos.
- Velocidad de ejecución: media.

FUERZA MÁXIMA (CONDICIONANTE)

Según Navarro (1992) es “el valor más alto de fuerza producida por una contracción voluntaria, frente a una resistencia máxima”.

La Fuerza Máxima en voleibol no tiene una significancia importante como en otros deportes, ya que se basa en movimientos en los que se trata de elevar el cuerpo mediante saltos y golpear un balón poco pesado, pero es interesante que tenga un lugar dentro de la preparación Física General y Específica del jugador de voleibol, al ser básica en la construcción de un nuevo físico.

Métodos

Método de las Intensidades Máximas:

- Intensidad: 90-100%.
- Repeticiones por serie: 1-3. o Series: 1.
- Descanso entre series: 3-5 minutos.
- Velocidad de ejecución: máxima, explosiva.

Método de las Repeticiones:

- Intensidad: 60-75%.
- Repeticiones por serie: 6-12.
- Series: 3-5.
- Descanso entre series: 3-5 minutos.
- Velocidad de ejecución: media, no máxima.

VELOCIDAD DE REACCION (DETERMINANTE)



FOTO 23.- VELOCIDAD DE REACCION

“Es la capacidad del deportista de responder rápidamente a un determinado estímulo y puede ser la respuesta simple o compleja”²⁸. Simple cuando se conoce con anterioridad a lo que responderemos y compleja es la capacidad de responder a lo que desconocemos, a lo que está por presentarse.

Velocidad está presente en todos los elementos técnicos del juego.

- Para recibir un saque.
- Un ataque rápido desde la posición 4.
- Una defensa desde la posición 5.
- Un pase de contraataque posterior a una defensa.

Se debe acentuar la velocidad general en los meses de preparación básica, la especial en los meses de carácter especial relacionando las acciones de movimientos con la ejecución técnica. Una vez que surjan las condiciones de fatiga no se adecúa la velocidad, sino la resistencia.

El juego es la forma más adecuada para trabajar esta cualidad física en estas edades.

²⁸ GROSSER, M. 1992. “Entrenamiento de la velocidad”. Editorial Martínez Roca. Barcelona

Métodos

Repeticiones

- 4 a 15
- Actividad durante poco tiempo no debe pasar de los 20"
- Intensidad máxima
- Recuperación completa, para poder ejecutar la siguiente repetición a la máxima intensidad.

Intervalos

- Tiempo de trabajo largo y la pausa es útil, es decir, la recuperación no es completa
- Mediante el juego competitivo.
- Desplazamientos de movimientos técnicos
- Ejercicios complejos de desplazamientos y ejecución técnica
- Juegos pre-deportivos
- Ejercicios complejos o principales de la técnica de juegos.
- Salidas desde diferentes posiciones: tumbado, sentado de rodillas, de pie.
- Estímulos para la reacción: Visuales, Sonoros y Táctiles

TECNICA (DETERMINANTE)



FOTO 24.- TÉCNICA

“Es la respuesta óptima de adaptación por parte del jugador a los problemas que genera el desarrollo del juego, con intervención integrada de factores de percepción, decisión, ejecución y evaluación”²⁹.

Los entrenamientos están dirigidos tanto a la enseñanza como al perfeccionamiento de las acciones técnicas objeto de la especialidad deportiva. Son cargas bajas en cuanto a la duración del trabajo y al esfuerzo, sin descartar aquellos casos que requieran lo contrario.

Métodos

Diferenciamos varios métodos de entrenamiento de la técnica.

- **Método Global.-** la deportista aprende la técnica intentando repetirla entera.
- **Método Analítico.-** aprende la técnica con movimientos parciales realizados de forma aislada y que más adelante se unirán en uno solo.
- **Método analítico progresivo.-** aprende los dos primeros movimientos por separado y los combina en una unidad.

²⁹ UREÑA Espa Aurelio. “Artículos Técnicos del Voleibol”

COORDINACIÓN (DETERMINANTE)



FOTO 25.- COORDINACIÓN

Es una cualidad física que adquiere un especial protagonismo en la práctica del voleibol. La coordinación es la cualidad que ordena, sincroniza y armoniza todas las fuerzas internas de la persona y las pone de acuerdo con las fuerzas externas para lograr una solución oportuna a un problema motriz determinado, en forma precisa equilibrada y económica.

Con una buena coordinación se logran respuestas más rápidas y precisas, economía de esfuerzo, mejor utilización de la capacidad neuromuscular, gestos más puros y exactos, mejor utilización de otras propiedades físicas como son la velocidad, la fuerza, la resistencia, etc.

Métodos

Repeticiones.- De ejercitaciones neuromusculares que son la sumatoria (encadenamiento) de todos los métodos anteriores, dado que la coordinación se está trabajando en cada una de las cualidades del movimiento.

- Realizar el gesto en la velocidad y ritmo que corresponda a una situación real de deporte que se practica.

- Sesiones repetidas pero cortas del gesto que corresponda

FLEXIBILIDAD (CONDICIONANTE)

“Se le denomina movilidad. Es una cualidad utilizada en el voleibol. Está determinada por la capacidad de realizar los movimientos con una gran amplitud”³⁰.

La flexibilidad es la capacidad que el sujeto tiene para poder ejecutar movimientos de gran amplitud articular por si mismo o bajo la influencia de fuerzas externas.



FOTO 26.- FLEXIBILIDAD

Métodos

Métodos Estáticos.- Utilizan ejercicios que tratan de mantener posiciones de estiramiento muscular durante cierto tiempo.

Pueden ser según la forma en que se alcancen las posiciones de estiramiento:

- **Métodos estáticos pasivos.-** Los ejercicios se realizan de forma pasiva.

³⁰ HARRE, Dietrich. 1983 “Teoría del entrenamiento deportivo”. Editorial Científico-Técnica. Ciudad de La Habana. Cuba. Primera edición.

- **Métodos estáticos activos.**- Los ejercicios se realizan de una manera activa; Un ejemplo de estos métodos es el stretching (estiramiento). La forma de realizarlo es:

- Tensar lo máximo posible el músculo contrayéndolo estáticamente, unos 10 segundos.
- Relajarlo totalmente, de 2 a 3 segundos.
- Estirarlo suavemente lo máximo posible, sin que duela, y aguantar unos 30 segundos.

Métodos Dinámicos.- El estiramiento dinámico consiste de ejercicios funcionales que utilizan movimientos específicos del deporte para preparar al cuerpo para la actividad.

CAPITULO III

METODOLOGÍA, PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

3.1 ESTRUCTURA METODOLÓGICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

La metodología del entrenamiento es un proceso sistemático total de la preparación de las deportistas con el que se busca obtener el mejor resultado de manera científica y pedagógica. La metodología en su estructura, responde a un proceso ordenado de leyes físicas, principios de entrenamiento, métodos de entrenamiento, sistemas energéticos.

Con los métodos se garantiza una organización, planificación, dosificación de la carga, un control y una evaluación de la condición y forma. Nos permite plantear objetivos de trabajo y orientar el contenido del entrenamiento a través de planes y/o programas.

El desarrollo de las capacidades coordinativas, condicionantes y habilidades motoras (capacidades personales) nos orientan a fijar un hábito motor en un proceso de enseñanza y aprendizaje por repeticiones. Consolidado el hábito motor este se convierte en el gesto deportivo, el cual determina el rendimiento corporal, cuanto más exacto sea el gesto deportivo tendremos mejor definición de la técnica.

El entrenamiento deportivo es un proceso a largo plazo, se divide en tres etapas o periodos, estará supeditado a los cambios de cargas con el cual se inicia la preparación:

Etapas de Iniciación Deportiva.- Comienza entre los 9-10 años y finaliza hacia los 13-14 años.

Etapas de Preparación a la alta competencia.- Etapa en la que se encuentra el equipo de voleibol del colegio Garaicoa. Va de los 14 a los 18 años aproximadamente. Se estructura a través de Planes de Entrenamiento con los cuales

se orientan las capacidades en función de objetivos a lograr. Se la denomina etapa de la especialización deportiva. Las cargas de trabajo son dosificadas con tareas para el alto rendimiento en función de los sistemas energéticos y del desarrollo físico alcanzado por las deportistas en etapas anteriores.



FOTO 27.- CATEGORÍA INFERIOR

Etapa de Alta Competencia.- De los 18 en adelante. Es la última etapa del proceso metodológico, no todas llegan a ella porque sus niveles de rendimiento no son lo suficientemente óptimos para acceder a la alta competencia.

En los tres casos se debe tener en consideración:

- **La edad biológica.-** “Es la que se corresponde con el estado funcional de nuestros órganos comparados con patrones estándar para una edad. Es por tanto un concepto fisiológico.”³¹.
- **La edad deportiva.-** Se relaciona directamente con la edad óptima para incursionar en una determinada modalidad deportiva. Se puede tener las condiciones necesarias, pero si no existe la identificación con el deporte, definitivamente el camino se estanca.

³¹ http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/tu_salud/doc/anciano/doc/que_es_envejecer.

Esta propuesta es dinámica y adaptada a las necesidades del grupo, basada en la participación activa y constante movilidad de las deportistas desde la primera sesión de entrenamiento. De este modo el grupo se beneficia y todas las integrantes del equipo avanzan a la par en su desarrollo para llegar en un óptimo nivel competitivo.

3.1.1 PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Los principios básicos para el desarrollo de la condición física conocidos como principios metodológicos del entrenamiento están fundamentados en aspectos biológicos, psicológicos y pedagógicos. Es importante basar el proceso de planificación y ejecución de la programación deportiva en estos principios, ya que de su correcta aplicación dependerá en gran medida el éxito del trabajo.

Los principios básicos que no deben eludirse son:

1. De la sistematización
2. De la correcta relación entre el trabajo y el descanso
3. Del aumento gradual de las cargas de entrenamiento
4. De la orientación hacia logros más elevados
5. De la unidad entre la preparación física general y la especial
6. De la continuidad del proceso del entrenamiento
7. De las variaciones ondulatorias de las cargas
8. De la especialización
9. De la individualización

1.- Principio de la sistematización.- La deportista tiene un nivel inicial dado, antes de aplicársele el plan de entrenamiento. Se le suministra una carga dada, esa carga provoca transformaciones orgánicas sobre los diferentes eslabones y sistemas orgánicos y como consecuencia de ello, se obtienen un nivel superior de performance o realización del deportista.

2.- Principio de la correcta relación entre el trabajo y el descanso.- Tiene que existir una relación entre esfuerzo y descanso para que la adaptación sea óptima. Tras el esfuerzo el organismo debe recuperarse o restablecerse.

3.- Del aumento gradual de las cargas de entrenamiento.- ¿Qué es Carga? Es la actividad física y/o mental que realiza la deportista con vista al desarrollo de capacidades, hábitos. La deportista cuando es sometida a un esfuerzo en el entrenamiento debe tener su adaptación a esa carga de esfuerzo para que el próximo esfuerzo sea más fuerte al anterior con la finalidad de que exista una mejora en su capacidad física.

Las cargas tienen tres manifestaciones:

- **Carga Física.-** Actividad que realiza el organismo de la deportista durante el entrenamiento, materializada en kilómetros recorridos, repeticiones, tonelajes...en una velocidad
- **Carga Biológica.-** Son las manifestaciones de la actividad de la deportista en sus órganos, aparatos y sistemas.
- **Carga Psicológica.-** Es la influencia que ejerce la carga física sobre la psiquis de la deportista.

La carga física tiene tres componentes:

- **“Volumen:** Es la actividad total que realiza la deportista expresada en: tiempo, cantidad de ejercicios o repeticiones, distancia, recorrido, tonelaje, y otras, que no tiene en cuenta la velocidad de ejecución.
- **Intensidad:** Es la magnitud de la carga, considerando la velocidad de ejecución, el tiempo de recuperación, la cantidad de veces que se repite la carga, y otras.
- **Densidad:** Es el descanso por la actividad realizada”³².

4.- De la orientación hacia logros más elevados.- “El objetivo del deporte es la obtención de altos resultados deportivos, por medio del incremento de las

³² ROMERO Frómeta. 2004 “Guía Metodológica de ejercicios de atletismo. Formación, técnica y entrenamiento”. Porto Alegre- Brasil. Editorial Arned.

capacidades de la deportista, además de una profunda especialización del deporte elegido.”³³.

5.- De la unidad entre la preparación física general y la especial.- No es posible excluir en la preparación de la deportista la preparación general y la especial sin perjudicar sus resultados y aprovechamientos.

La capacidad de trabajo general está encaminada al perfeccionamiento multilateral de las capacidades en general.

En la capacidad de trabajo especial el objetivo está encaminado al desarrollo de las capacidades que caracterizan el deporte determinado.

6.- Principio de la Continuidad del Proceso de Entrenamiento.- Este principio nos indica que el trabajo ininterrumpido, conduce a altos logros deportivos, y es una condición indispensable para el desarrollo multilateral atlético, armónico de la deportista.

7.- De las variaciones ondulatorias de las cargas.- La esencia de este principio demanda que cuando se aplica una carga grande, después es necesario aplicar y bajar el nivel de las cargas.

Mientras mayor sea la carga, mayores serán los cambios que se produzcan y mayor será el tiempo de recuperación de la capacidad de trabajo y de adaptación.

Combinación de las Cargas

- **En el Período Preparatorio.-** Aumento del volumen a sus máximos niveles con discreto aumento de la intensidad.
- **En el Período Competitivo.-** Aumento de la intensidad a sus niveles máximos con descenso paulatino del volumen.

³³ ROMERO, Frómeta, E y otros. 2003 “Programa para la formación básica de los atletas cubanos de disciplinas múltiples”. Instituto Superior de Cultura Física. La Habana - Cuba.

- **En el Período de Transito.-** Intensidad y volumen en forma decreciente. Por lo tanto: Cuando el volumen es máximo, la intensidad es mínima o viceversa, es decir el volumen es inversamente proporcional a la intensidad.

8.- Principio de especialización.- La especialización deportiva está determinada por la forma en que se deben relacionar los medios y métodos de entrenamientos en las diferentes etapas de la vida deportiva.

9.- Principio de la individualización.- Cada sujeto es un todo con características completamente distintas a las de otro, desde el punto de vista de su contextura física, del funcionamiento de sus órganos, aparatos y sistemas, del funcionamiento motor, psicológico, de adaptación.

La individualidad del trabajo en el entrenamiento se logra con el ajuste y dosificación individual de las cargas.

3.2 MEDIOS, MÉTODOS Y EVALUACIÓN

3.2.1 MEDIOS DE ENTRENAMIENTO

Para que la deportista consiga mejorar su rendimiento deportivo, es necesario que a lo largo del proceso de preparación estén presentes los diferentes medios de entrenamiento. Estos medios son todos aquellos ejercicios que se realizan de manera sistemática y dosificada. En el voleibol ser cuidadosamente seleccionados para que cumplan con los objetivos y las tareas del proceso de entrenamiento.

Los ejercicios como medio para el desarrollo de las deportistas pueden clasificarse en:

- Ejercicios de preparación general
- Ejercicios de preparación específica
- Ejercicios de competición.

EJERCICIOS DE PREPARACIÓN GENERAL



FOTO 27.- FUERZA

“Son medios que aseguran el desarrollo general del organismo”³⁴ no tienen un campo limitado, por su intensidad, duración y grupos musculares movilizados. Se utilizan para formar, afianzar o restablecer destrezas y para el perfeccionamiento deportivo, es decir sirven de “material de construcción” para los hábitos técnicos y tácticos de la modalidad deportiva elegida para la especialización.

En el voleibol como ejercicios de preparación general tenemos:

- **Gimnasia Básica.-** Ejercicios adecuadamente realizados para el calentamiento general y especial así como para la preparación física, etc.
- **Flexibilidad**
- **Fuerza.-** Ejercicios para el desarrollo de la fuerza con su propio cuerpo, implementos auxiliares y las pesas según las potencialidades del jugador.
- **Ejercicios de estiramiento o stretching.-** Su diferencia sustancial del trabajo para el desarrollo de la flexibilidad es que el nivel de tensión muscular es submáximo y el ritmo es lento.
- **Rapidez.-** Carreras de cortas distancias
- **Capacidades coordinativas.-** Ejercicios para el desarrollo del equilibrio, orientación, reacción, diferenciación, ritmo y acoplamiento, tales como los elementos técnicos de la acrobacia, como la vuelta al frente y de espalda,

³⁴ PLATONOV, Vladimir. 2002 “Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpico”. Editorial Paidotribo. Barcelona-España.

ejercitaciones antero-posterior, así como los deportes auxiliares, juegos de coordinación como lanzar el balón por detrás de su cuerpo y tomarlo por delante.

- **Resistencia.-** Carreras y deportes auxiliares para el desarrollo de la resistencia.

En el entrenamiento deportivo estos ejercicios se utilizan más en el período de preparación general, disminuyendo a lo largo de la temporada, pero no desaparecen.

EJERCICIOS DE PREPARACIÓN ESPECÍFICA

“Son aquellos ejercicios que acentúan el trabajo de las capacidades motoras específicas del deporte practicado. La estructura de los ejercicios de preparación especial se determina en gran medida por la singularidad de la modalidad deportiva elegida y por ello el área de estos ejercicios es relativamente limitada”³⁵

Como ejemplos para el voleibol tenemos:

- **Fuerza especial.-** Ejercicios con medios auxiliares de pesos moderados para la fuerza especial al voleo por arriba, el saque y el salto preferiblemente.
- **Capacidades coordinativas especiales.-** Ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales como pueden ser para el trabajo de la defensa (caída al frente con deslizamiento, roll de frente, de espalda, caídas laterales) así como complejos de ejercicios que combinen el empleo de varios fundamentos del juego y las arrancadas varias.
- **Rapidez especial.-** Ejercicios para la rapidez especial son los desplazamientos cortos y medios.

³⁵ VASCONCELOS, Raposo A. 2000 “Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo”. Editorial Paidotribo. Primera Edición. Barcelona-España

- **Velocidad de reacción.-** Ejercicios de velocidad de reacción simple y compleja las arrancadas varias ante estímulos preferiblemente visuales como la aparición de balones.
- **Saltabilidad.-** Ejercicios para el desarrollo de la saltabilidad en el remate y el bloqueo.
- **Resistencia especial al salto.-** Ejercicios para el desarrollo de la resistencia especial al salto.
- **Resistencia especial a la rapidez.-** Por medio de complejos de ejercicios de larga duración que combinen el empleo de varios fundamentos del juego. Ejercicios combinados carrera de velocidad y defensa de balón; bloqueo y ataque; caída, defensa y ataque; caída y ataque, entre otros.

Tienen una variante que son los ejercicios auxiliares. Considerados como ejercicios de transición entre los generales y los específicos. Orientados al fortalecimiento de la estructura técnica. Sirven como medio de corrección de errores y sensaciones motrices específicas del voleibolista. Ej.: Imitar técnica de recepción.

EJERCICIOS DE COMPETICIÓN

Son todos aquellos ejercicios que buscan la realización de acciones motrices iguales a la competencia deportiva.

A medida que la deportista se aproxima al período de competencia y durante éste debe verificarse un aumento significativo del tiempo de entrenamiento dedicado a los ejercicios específicos y de competición, en comparación con el tiempo de entrenamiento dedicado a los medios generales.



FOTO 28.- ATAQUE POR ZONA 4

Como ejemplos tenemos ejercicios técnicos-tácticos similares a las acciones de juego que se desarrollan durante un partido:

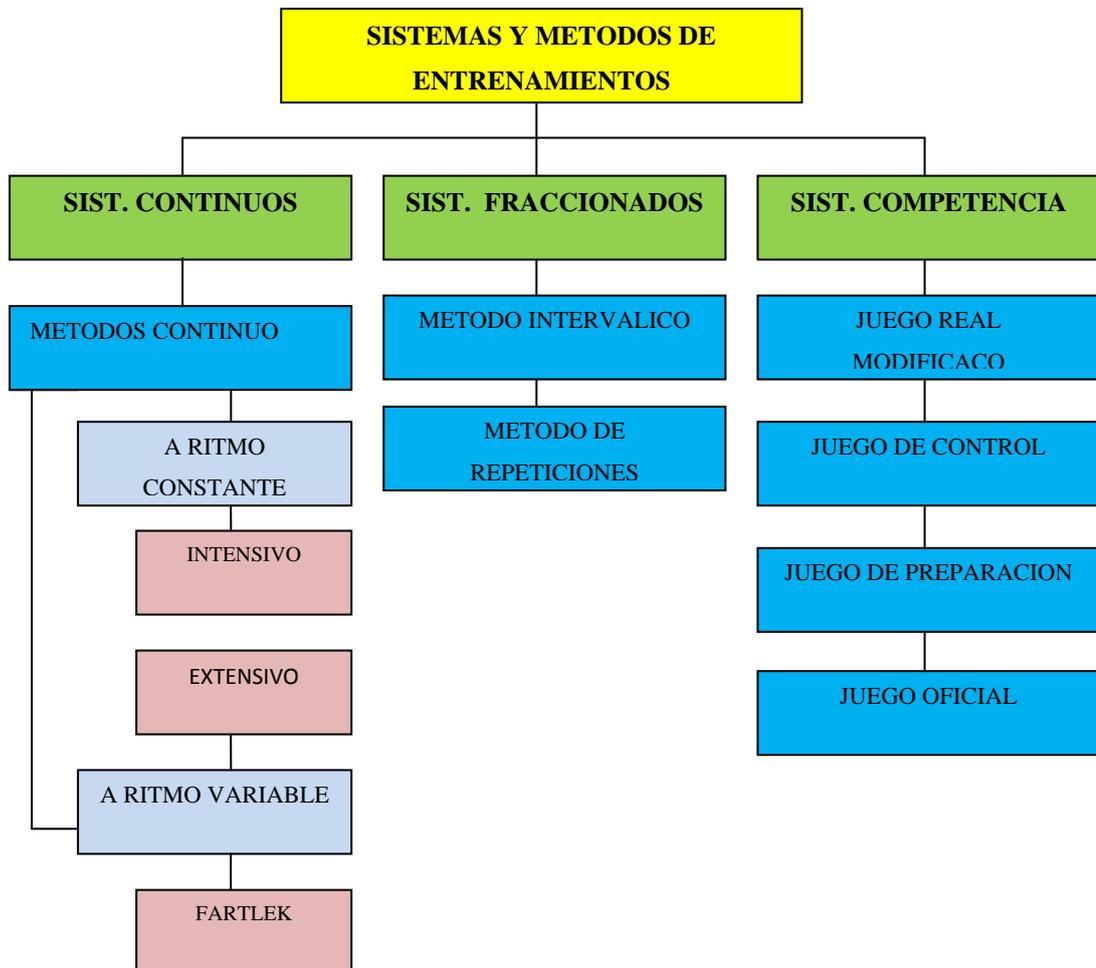
- Jugadora defiende en posición 5, balón que el entrenador envía desde el otro lado de la cancha, lo dirige hacia la armadora para que lo eleve y atacar por posición 4.
- Remate por zona 4 con doble bloqueo; ejercicios combinados con bloqueo, defensa y ataque. Remate dirigido a diferentes zonas del otro lado de la cancha con asistencia de la armadora.
- Saques dirigidos a las diferentes zonas de la cancha.
- Juego 1 contra 1; 2 contra 2; 3 contra 3
- Saques dirigidos a las diferentes zonas de la cancha.
- Ataques a posiciones 5 o 6

3.2.3 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

El empleo de los métodos de entrenamiento, permiten darle variabilidad e interés al trabajo físico; así como también mayor especificidad dependiendo de la cualidad o cualidades físicas que se deseen mejorar.

“Los métodos de entrenamiento, son las formas o los caminos que se pueden utilizar para conseguir el desarrollo de las cualidades físicas de un individuo”³⁶.

Los métodos que utilizamos en el voleibol:



METODOS CONTÍNUO

³⁶ RAPOSO, Vasconcelos. A. 2000 “Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo”. Editorial Paidotribo. Barcelona-España. Primera Edición.



FOTO 29.- CARRERA CONTÍNUA

Se basa en una serie de acciones repetidas que se mantienen a una velocidad uniforme o estable y sin pausa durante un período largo de tiempo.

El método continuo comprende ejercicios (carreras pedestres, natación, entre otros) ejecutados a velocidad o ritmo constante-uniforme, sin pausa a intensidad moderada hasta cumplir con un determinado tiempo o una distancia fijada.

El método continuo se dividen en:

Método Continuo Constante.- “Se realizan actividades constantes sin pausa, durante mucho tiempo, de intensidad baja y media. Recomendado para los periodos de preparación general y tránsito. Mantiene y desarrolla la resistencia aeróbica”³⁷.

- **Método Continuo de larga duración**

- Se trabaja a velocidad lenta y baja frecuencia cardiaca 120 a 140 p/m.
- El entrenamiento puede ir de 30 minutos y horas.
- Aceleran los procesos regenerativos, y nos ayudan a recuperarnos más rápidamente.

³⁷ <http://www.slideshare.net/alexdapina/metodos-del-entren-depot>

- Por el entrenamiento se da el metabolismo lípido (grasas); fuente de energía fundamental para especialistas de pruebas aeróbicas. El consumo de grasas, implica un ahorro de glucógeno aumentando por lo tanto la reserva del mismo.
 - Economiza el rendimiento cardiovascular. Para una misma intensidad (velocidad) menor frecuencia cardiaca y ayuda a mantener el nivel de rendimiento alcanzado.
- **Método continuo de trabajo medio**
 - Tiene una duración de aproximadamente 30-50 minutos
 - Con un ritmo cardíaco superior a 150-170.
 - Si el trabajo de larga duración está considerado completamente aeróbico, este segundo contempla una mayor participación del proceso anaeróbico, puesto que está constituido por ejercicios de intensidad próxima a los niveles de umbral anaeróbico.
- **El método continuo de trabajo rápido**
 - De 15-20 minutos de duración
 - Ritmo cardíaco de 170 latidos/min y sobrepasa, a menudo, el límite de umbral anaeróbico, beneficiándose generosamente del proceso lacto ácido.
 - Las pruebas más breves se consideran óptimas porque requieren los dos mecanismos, aeróbico y anaeróbico, que se verían reforzados, favoreciendo incluso una mejor coordinación entre los sistemas orgánicos implicados, ello se produciría porque los ritmos más intensos de movimiento transforman y optimizan las coordinaciones en los regímenes más elevados; la intensidad, por último, conjuga de la mejor manera las exigencias metabólicas con las de tipo técnico-motor y las volitivas.

Método continuo a ritmo variable.- Se producen cambios en el ritmo de la actividad (Farklet).

El Farklet consiste en una carrera ininterrumpida/continua con cambios de ritmos tan frecuentes como se pueda, realizada en cualquier tipo de terreno aunque con preferencia en los ondulados y boscosos. Es un juego de velocidad, de largos períodos de esfuerzos moderados, como carreras de larga distancia entre mezclada con esfuerzos máximos de manera informal. Pueden utilizarse dos carreras en una sesión de trabajo con un descanso entre ellas.

MÉTODOS FRACCIONADOS



FOTO 30.- REPETICIONES

Si en la aplicación del estímulo de entrenamiento nos servimos de “pausas intermedias de recuperación”. Al igual que con los primeros, este sistema también dispone de métodos variados para su desarrollo el métodos interválico y de repeticiones.

Los métodos interválicos son más propios de las tareas submáximas de duración media con descansos completos. Los métodos de repeticiones, por su mayor intensidad, los aplicaremos para el desarrollo de tareas de corta duración y máxima intensidad, la recuperación es incompleta. Ahora bien, tanto en uno como en otro trabajo nos podemos servir de estímulos físicos exclusivamente o de estímulos técnico-tácticos.

SISTEMA DE COMPETENCIA

Muchos autores como Navarro, F. Forteza entre otros incluyen la propia competencia como un sistema más de entrenamiento, personalmente coincido con ellos. Es decir, el propio partido se convierte en un estímulo más de entrenamiento dirigido a la mejora del rendimiento y el perfeccionamiento técnico de las jugadoras de voleibol, se establece 4 categorías:

- **Juego real modificado.-** juego de 6 contra 6 introduciendo reglas especiales (en la forma de puntuar, modificando el derecho al saque, etc.).
- **Juego de Control.-** Juego con normas oficiales donde el oponente actúa bajo las directrices del equipo propio. Se suelen reproducir los aspectos más relevantes de un rival directo.
- **Juego de Preparación.-** Juego real contra otro equipo donde cada quien juega en función de sus intereses.
- **Juego Oficial.-** Se trata del medio más enriquecedor de todo el proceso de formación.

3.2.3 EVALUACION

Para poder dirigir correctamente el proceso de preparación de las deportistas, se necesita conocer que modificaciones se dieron por el efecto del entrenamiento en el organismo de la jugadora.

Con la evaluación de la deportista, se busca comparar los objetivos definidos y los resultados que las actividades producen, ya que al ser el entrenamiento un proceso abierto, es necesario que el entrenador no se fije sólo en la evolución de los resultados, sino que considere igualmente los objetivos definidos, y las oportunidades creadas, para que los objetivos puedan ser alcanzados con el rendimiento de la deportista en toda la etapa deportiva.

Par alcanzar el éxito deportivo, es necesario proceder, con una frecuencia regular, a la evaluación de los resultados de la preparación que se está realizando. “Ésta deberá hacerse oportunamente, para posibilitar la corrección de los errores y los desvíos provocados en la planificación”³⁸.

La evaluación de la deportista, a través de las pruebas (test), permite al entrenador la posibilidad de tener información con múltiples aplicaciones.

- Posibilita la elaboración más precisa de los programas de entrenamiento.
- Permite observar la evolución de la deportista comparando los resultados de las pruebas.
- Se convierte en motivación por la constatación de la mejora.
- Orienta a la deportista para determinar qué tipo de prueba es compatible según sus características fisiológicas.

La evaluación necesariamente debe reunir condiciones que garanticen su eficacia a continuación detallamos algunas:

³⁸ VASCONCELOS, Raposo A. 2000 “Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo”. Editorial Paidotribo. Primera Edición. Barcelona-España

La evaluación debe ser sistemática.- Debe ser ordenada en el tiempo y relacionada con las restantes partes del proceso. La evaluación para ser eficaz, útil y coherente deberá ser frecuente, continua y precisa.

La evaluación debe estar integrada en la planificación.- La evaluación debe estar presente en el momento de organizar la planificación del entrenamiento.

La evaluación debe considerar el carácter individual del practicante.- Individualizar significa tener en consideración a la deportista, su especialidad (punta, central, armadora, líbero). Las exigencias no deben ser iguales para todo el grupo.

Las pruebas de evaluación deben ser correctamente seleccionadas.- Se recomienda que las evaluaciones tengan las siguientes condiciones:

- Que den información objetiva y precisa de las aptitudes exploradas.
- Comprensiva, tanto para las que soportan las pruebas como para los que recogen la información.
- Deben estar insertadas armoniosamente en el proceso de entrenamiento, sin perturbar el horario ni imponer cargas no habituales.

Es importante buscar un sistema que determine el grado de mayor o menor eficacia en la actuación de la jugadora de voleibol o de un determinado equipo en competición, para ello creamos un instrumento que constituye una herramienta que permite un conocimiento sistemático y objetivo en todo momento de las intervenciones de las jugadoras.

Esto es una hoja de registro en la cual se establece una valoración a cada una de las acciones de las deportistas durante los encuentros deportivos, para luego cotejar los datos reflejados de forma real y hacer un análisis rápido de los resultados que nos va a dar una referencia válida de la eficacia y evolución de los medios aplicados y la incidencia directa que tenga en el equipo. (ANEXO 15)

3.3 PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

La preparación de las voleibolistas debe estar signada por un plan inteligente diseñado a fin de lograr que las jugadoras lleguen a la competencia en su nivel máximo de rendimiento, lo cual brindaría la posibilidad de lograr el éxito.

La planificación consiste en la preparación y desarrollo de una estructura de trabajo que se utiliza para cumplir objetivos competitivos a corto plazo (seis meses a un año) y a periodos largos (dos a cuatro años).

La planificación se fundamenta en el principio de organización cíclica, un proceso donde la estructura de trabajo está dividida en períodos y etapas con objetivos precisos y metas de desempeño.

En 1962 Lev Pavlovich Matvéev le dio el nombre a estas estructuras, las llamó “ciclo” viene del latín “kiklos” que significa círculo. Cada uno de estos niveles tiene una duración, objetivos y trabajos distintos que permite que se vayan dando las adaptaciones oportunas, para conseguir el mejor estado de forma pretendido.

Basados en unos de los grandes teóricos de la planificación deportiva como es Matvéev decimos que los criterios en los que se basa la división de la planificación del entrenamiento, están relacionados con tres niveles estructurales.

“Los llamados macrociclos o planes a largo plazo, planes a mediano plazo que forman parte del macrociclo y son denominados mesociclos y dentro de los mesociclos los microciclos, los cuales podrían contener de 3 a 10 sesiones de entrenamiento”³⁹.

MACROCICLO

³⁹ MATVÉEV L.; 1983. “Fundamentos del Entrenamiento Deportivo”. Editorial Roduga. Moscú

“Por su duración pueden ser cuatrimestrales, semestrales o anuales, esto en función del deporte en cuestión, nivel de rendimiento de la deportista, número de competencias a realizar, entre otros”,⁴⁰.

El macrociclo en la planificación de nuestras deportistas está constituido por tres períodos: preparatorio, competitivo y de transición, y se concibe como un sistema de 6 mesociclos y estos a su vez como un sistema de 25 microciclos.

1.- Período Preparatorio

Por período preparatorio se entiende el ciclo de entrenamiento durante el cual se crean las bases necesarias para el desarrollo de los factores de orden general que condicional la forma deportiva.

La duración del período preparatorio depende de la fecha en la que se vaya a competir, de los años de entrenamiento que tengan las deportistas y de la carga anual de entrenamiento. Este período en la planificación para nuestras deportistas tiene una duración de 18 semanas equivalente a 4 mesociclos.

Se subdivide en dos grandes etapas, las denominadas de “preparación general” desarrollados en los meses de septiembre - octubre y de “preparación especial” en noviembre - diciembre de 2011.

1.1 Período de preparación general.- El objetivo del entrenamiento en esta etapa es el de construir los “inicios” de la forma deportiva. Duración 2 mesociclos de 9 semanas. Se caracteriza porque el volumen de trabajo es alto y la intensidad baja.

1.2 Período de preparación física especial.- Etapa de desarrollo de las capacidades físicas especiales del voleibol manteniendo el nivel alcanzado en el período de preparación general de las cualidades físicas. Duración 2 mesociclos de 9 semanas.

⁴⁰ Ibidem, pág. 267

Las cargas de entrenamiento, en esta etapa, crecen continuamente, se eleva la intensidad de los ejercicios de preparación especial y de competición, lo que se refleja en el incremento de la velocidad, el ritmo y la explosividad.

2.- Período Competitivo

Período de las competiciones principales y etapa de preparación a la precompetición. Duración 4 semanas. Este período finaliza con la participación del equipo en el Festival de Voleibol Garaicoa 2011.

Encauzada a lograr el grado de entrenamiento especial máximo, conservarla en este nivel y mantener este nivel. La preparación técnico/deportiva y táctica asegura que las formas elegidas de actividad de competición alcancen el grado más alto posible de perfeccionamiento.

Las competencias deben ser consideradas: primero como la prueba final de los planes de entrenamiento; y segundo como evaluación de las deportistas en las situaciones que son imposibles de repetir en ambientes de entrenamiento.

En las competencias, las deportistas enfrentan a un oponente y experimentan niveles de tensión que pueden ocasionar respuestas inapropiadas y emociones tales como enojo, frustración y temor.

3.- Período de Transición o Recuperación.- Duración 3 semanas.

Se incluye este período para prevenir que el efecto acumulativo del entrenamiento y la competición se transforme en sobreentrenamiento y que la deportista se sujete a un régimen suficientemente prolongado en el que no se plantean exigencias elevadas a las posibilidades funcionales y de adaptación del organismo.

En el período de transición se realiza con un descanso activo por parte de las deportistas donde es imposible mantener el nivel máximo de entrenamiento,

principalmente el especial, pero se le puede mantener en un nivel que permita comenzar el nuevo macrociclo con posiciones iniciales más altas que el anterior.

LOS MESOCICLOS

Los ciclos medios de entrenamiento (mesociclos) están formados por bloques de construcción que son los microciclos de distinto tipo.

El mesociclo incluye mínimo 2 microciclos. En la práctica, en la organización del entrenamiento de la categoría inferior del colegio Garaicoa los ciclos medios están formados de 3 a 5 ciclos pequeños y poseen una duración próxima a la mensual.

Los mesociclos involucran el contenido de cargas que utilizan relaciones específicas, en dependencia del tiempo disponible para maximizar un aumento en el volumen o en la intensidad.

Todos los incrementos del volumen deben de seguir un patrón secuencial comenzando con una semana de volumen reducido para permitir la recuperación, no solamente física sino también fisiológica, psicológica.

La integración de la intensidad es complejo, y naturalmente son dos componentes de la carga que se caracterizan por la natural manifestación de que a alto volumen baja intensidad y viceversa. Esto permite la recuperación y regeneración adecuada para el aumento de las cargas del entrenamiento.

La Puesta a Punto:

Es el objetivo que se persigue con la interrelación de las cargas y donde el volumen y la intensidad juegan un papel importante. Están en función del ordenamiento positivo de la recuperación, estimulaciones, coordinación neuromuscular, la supercompensación (el organismo, tras el desgaste sufrido no sólo se recupera sino que su rendimiento mejora).

Y se coloca en un nivel superior al que anteriormente estaba, lo cual permite llegar al rendimiento máximo en un período de tiempo. (ANEXO 16).

LOS MICROCICLOS

Los microciclos o ciclos pequeños son estructuras de organización del entrenamiento y están constituidos por las sesiones de entrenamiento.

Los microciclos están constituidos por 2 y hasta 15 días de entrenamiento pero lo más común es que se planifique en base a una semana de entrenamiento. Como es natural en ellos se reflejan dentro de sus tareas los objetivos esenciales que persigue el mesociclo que los contiene, así como las leyes de trabajo y descanso.

Los microciclos en la planificación para la institución están constituidos por 7 días de lunes a domingo, con 3 sesiones de entrenamiento de 120 minutos los días lunes, miércoles y viernes.

Cada sesión de entrenamiento contiene una carga determinada así como objetivos específicos. Estas sesiones de entrenamiento tienen una unidad en propósitos planificados.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Es la unidad de planificación más pequeña dentro de un macrociclo de entrenamiento. El plan diario o sesión de entrenamiento, es un recurso valioso para los entrenadores que además de ser útil como guía para desarrollar en la cancha lo que previamente se planificó, también se aprovecha para dejar constancia por escrito de lo realizado y en función de esta información, diseñar las próximas sesiones con el fin de corregir y mejorar los aspectos relacionados con la preparación física, técnica, táctica y psicológica.

Con el fin de respetar la curva de esfuerzo y adaptación del organismo a las exigencias de una sesión de entrenamiento, se divide en una parte inicial o entrada en calor, una principal en donde varía la exigencia hasta llegar a puntos máximos de esfuerzos y una final o vuelta a la calma, en donde el organismo se recupera de los esfuerzos realizados mediante actividades de menor intensidad.

Parte inicial o entrada en calor.- La entrada en calor es una adaptación física y psíquica, en un primer momento general de todo el organismo y luego específica orientada hacia una actividad determinada. El objetivo es lograr soportar un esfuerzo de mayor intensidad sin sufrir lesiones ligamentosas, tendinosas o musculares.

La sesión de entrenamiento en la parte inicial para nuestras deportistas contempla varias actividades cada una con un tiempo determinado para su desarrollo.

- 5 para presentar e informar a las deportistas de los contenidos del entrenamiento.
- 50 destinados al acondicionamiento muscular que contempla ejercicios de estiramiento 5; trote variado alrededor de la cancha 5; cualidades físicas 10 y el calentamiento específico con balones realizando múltiples actividades propias del voleibol durante 30.

Parte principal de la sesión de entrenamiento.- La intensidad de los esfuerzos debe fluctuar en el transcurso de la actividad para hacer posible la recuperación entre cada estímulo aplicado y llegar a realizar uno o dos picos de esfuerzos máximos en los momentos en que el organismo se encuentre adaptado para soportar los mismos.

Contempla 3 o 4 tareas específicas del voleibol como ejercicios combinados que involucran los gestos técnicos de saque, ataque, defensa, armado y bloque; las acciones de juego similares a los que se presentan en la competencia deben estar siempre presentes.

En todos los casos en que se quiera obtener un efecto máximo en ejercicios de agilidad y coordinación o en la velocidad de ciertos movimientos, dichas tareas deben ir al comienzo de la parte principal, inmediatamente después de la entrada el calor. Después de los ejercicios de técnica y velocidad, deben efectuarse los ejercicios de resistencia de fuerza (mayor cantidad de repeticiones).

Esta organización de las tareas a realizar no debe ser rígida, adecuándose a los objetivos, nivel de rendimiento, experiencias anteriores.

Parte final o vuelta a la calma.-Tiene como objetivo disminuir las cargas y regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad. Se realizan ejercicios de baja intensidad como: carrera lenta, ejercicios de relajación, distensión y respiración. Además se aprovecha para valorar el desempeño de las jugadoras durante la sesión. Duración 10 minutos. (ANEXO 17)

3.4 PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA

Las bases del perfeccionamiento deportivo son: la preparación física, técnica y táctica.

- **La preparación física.**- Se dirige al desarrollo general y físico especial del deportista para un tipo de deporte.
- **Técnica.**- Persigue que el deportista domine los hábitos y procedimientos motores especiales de las acciones inherentes al deporte.
- **Táctica.**- Contribuye a perfeccionar la ejecución de los procedimientos y acciones tácticas.

Los récords, las marcas, las normas deportivas en aumento son características del deporte moderno y han demostrado que estos tres tipos de preparación del deportista son insuficientes.

“Las competencias actuales exigen un enorme gasto de energía física y psíquica. Una deportista bien preparada física y técnicamente no puede ser victoriosa si no tiene desarrolladas las funciones psíquicas, cualidades y rasgos propios del deporte, de ahí lo necesario de la preparación psicológica”⁴¹.

⁴¹ SANCHEZ, María. 2002. “La preparación psicológica del deportista”. Editorial Kinesis, Armenia-Colombia.

Concepto de Preparación psicológica.- “Es el conjunto de procedimientos que tienden a formar y desarrollar cualidades, capacidades y estados que demanda la actividad deportiva para la obtención de rendimientos elevados”⁴².

Su principal tarea es garantizar el Estado Psicológico Óptimo de la deportista para la competencia.

⁴² <http://www.efdeportes.com/efd133/la-preparacion-psicologica-en-el-deporte.htm>

3.5 LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA Y LA FUERZA MENTAL EN EL VOLEIBOL



FOTO 30.- POSITIVISMO

El voleibol es un deporte en el que se cometen muchos errores. Esto sucede porque es un deporte muy difícil donde se realizan los gestos con gran precisión y está estrechamente ligado con la forma de pensar. Hay que asumir una actitud positiva permanente y siempre tratar que el próximo paso sea perfecto.

Es importante adaptar actitudes y pensamientos positivos para cada una de las situaciones de juego que se nos presente durante un encuentro. Repetir constantemente que lo puedo hacer bien nos permite adquirir fuerza mental.

Para llegar a ser una buena jugadora es necesario pasar por muchas desilusiones, insistir en el pensamiento positivo, incluso es muy conveniente estar seguro de que uno es capaz de hacerlo muy bien y estar preparadas para enfrentar a cualquier rival, incluso a los mejores.

Rodearse de gente que habla positivamente del deporte es importante. Evitemos a aquellos que siempre critican todo y solo recuerdan los errores, las fallas. El deporte como todo tiene cosas buenas, malas y lo verdaderamente importante es la actitud mental frente a esas cosas.

Confianza y autoestima son claves para el éxito, debemos estar todo el tiempo del lado positivo a pesar de que el fracaso siempre está presente. Pensemos bien, ayudemos a pesar bien a los que nos rodean y finalmente pesarán bien.

3.6 ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN EN LOS DEPORTES DE EQUIPO

El estudio de la motivación resulta extremadamente complejo. Entrenadores y deportistas buscan una explicación de cómo este factor modifica el rendimiento. Resulta verdaderamente difícil llegar a plantearse de forma absoluta una solución y mantenimiento de la motivación de las deportistas, sin embargo el no brindarle atención a esta importante formación de la personalidad es algo que no se puede admitir dentro del campo del entrenamiento deportivo.

Cualquier decisión que se tome en el sentido de emplear medios de influencia psicológica, dirigidos a enriquecer e intensificar la motivación de las jugadoras durante los entrenamientos y las competencias, deben estar sustentados en un estudio previo de la motivación de cada deportista.

A continuación se describe algunas estrategias para elevar la motivación, que ya está utilizando nuestro equipo. Una estrategia fundamental consiste en reforzar las orientaciones y la información, en las sesiones de entrenamiento.

- Es importante darles a conocer al inicio de la sesión cuales son los objetivos que se persiguen y que se conviertan en motivación para su actuación.
- Es necesario que cada una de las deportistas tengan una valoración exacta de los resultados de las actividades realizadas de individual y colectivamente durante la sesión de entrenamiento.
- Brindar apoyo a la jugadora en sus errores y desaciertos.
- Poner énfasis en cómo el trabajo de una jugadora depende de las acciones de otras. Por ejemplo cuando las jugadoras se encuentran dispuestas para recibir

o bloquear el saque del contrario, una buena recepción, resulta necesaria para la calidad del pase y el ataque.

- Desarrollo de las cualidades volitivas o de las destrezas para enfrentar la competencia.

Numerosos son los aspectos que pueden estar implicados en el grado de motivación de las deportistas; entre ellas las características de la relación entrenador-deportista, la atmósfera del equipo, la presencia de conflictos y formas de solución, la experiencia de las jugadoras y el tiempo de estar entrenando o compitiendo como equipo.

CAPITULO IV

PLAN DE ENTRENAMIENTO

4.1 PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CATEGORÍAS INFERIORES

Tomando en cuenta que en esta etapa se consolidan y perfeccionan elementos decisivos para el futuro de las voleibolistas, antes de diseñar y planificar el entrenamiento para esta categoría, debemos ser realistas y hacer un análisis de la situación en la que se encuentra nuestro equipo para luego elaborar una propuesta metodológica de entrenamiento la misma que debe contemplar lo que queremos hacer, lo que queremos conseguir y como lo vamos a realizar.

En esta categoría al ser el principio de especialización básico y el juego más exigente y complejo que en las categorías anteriores, el plan de entrenamiento tiene que diseñarse para que las voleibolistas estén listas para cumplir las exigencias elevadas de rendimiento que se presenten durante los diferentes eventos deportivos a nivel colegial y por qué no provincial.

El plan está diseñado para jugar voleibol mediante la estructuración del sistema 5-1, con penetración de la armadora por las zonas 1,6 y 5, sustentado por una preparación física general y especial así como preparación técnico-táctica alta en volumen e intensidad sin dejar de lado la preparación psicológica que permita una forma de juego seguro.

Una formación de recibo con 3 jugadoras, bloqueo doble por los extremos, simple por el centro y una defensa en dependencia de la situación del ataque, potenciando la utilización del saque flotado corto y largo con dirección, como primer elemento de ataque.

Cada sesión de entrenamiento debe cumplir los objetivos que se plantean. Téngase presente que independientemente de la graduación de las cargas que se exigen en cada clase, también debe velarse por alcanzar el mayor número de repeticiones en cada ejercicio y elevar la intensidad o actividad del jugador en las sesiones.

Finalmente los test y las evaluaciones deben formar parte del plan de entrenamiento sistemático para contribuir al desarrollo de los jugadores y a su familiarización con este tipo de actividad para favorecer su predisposición psicológica durante su ejecución. (ANEXO 18).

4.2 ORGANIZACIÓN DE LA COMPETENCIA COMO PARAMETRO PARA OBTENER LOS RESULTADOS DEL PROCESO

La organización de una competencia como parte final de la propuesta metodológica va orientada a cumplir con una de las etapas del proceso de entrenamiento que es el período competitivo, etapa ideal donde podemos obtener resultados que nos permitan determinar si la planificación aplicada está encaminada hacia el logro o no de los objetivos y metas propuestas.



FOTO 32.- COMPETENCIA

Con el apoyo de las autoridades del colegio Garaicoa, se organiza un evento deportivo llamado Festival de Voleibol Garaicoa 2011. Asisten los equipos de las instituciones educativas que practican este deporte 5 en total, además de equipos invitados como son la Selección de Voleibol del Azuay y un equipo de la provincia de Pichincha. Este evento tiene carácter de participativo es decir jugar no por ganar

un trofeo o una medalla sino como parte de un proceso de preparación previo a una competencia oficial como es el campeonato intercolegial.

La cantidad de partidos jugados 6 en total durante los 3 días que duró la competencia, la capacidad de rendimiento de las deportistas fue óptimo sin llegar al agotamiento en dos encuentros diarios que tuvieron que afrontar. Nos permite ver que las jugadoras mejoraron considerablemente sus cualidades físicas de velocidad, fuerza y resistencia.

El alto grado de precisión en cada uno de los fundamentos del voleibol es un parámetro para medir el nivel técnico de las deportistas, pues si no es bueno las acciones técnicas no se pueden llevar a cabo. Con la evaluación que se les practicó a las 10 deportistas durante la competencia determinamos que la precisión en el ataque, armado, bloqueo y saque es bueno pues les permitió llevar a cabo acciones de juego que terminaron en la obtención de puntos a favor del equipo.

El equipo en la cancha se presentó la mayor parte del tiempo organizado, respetando las zonas de juego que debían cubrir según la especialidad (punta, central, armadora u opuesta) que cada una de ellas tiene dentro del equipo. La correcta aplicación del sistema táctico en cada encuentro deportivo deja ver que este es el sistema ideal para el equipo; sin embargo la falta de concentración especialmente por la presencia del público en determinadas ocasiones causaron algunos inconvenientes, sin embargo esto nos demuestra que la parte psicológica es primordial en el proceso del entrenamiento.

Las deportistas se enfrentaron a equipos cuyas integrantes son de mayor edad y por ende de mayor experiencia deportiva, sin embargo no fue motivo para no obtener resultados negativos y por ende ganar una buena cantidad de partidos. De los 6 partidos jugados, se ganaron 5, solamente en uno pesó la diferencia de edad y el alto volumen de juego del otro equipo.

El compañerismo que reina en este equipo conformado es otro punto a favor, sin él sería imposible pensar en obtener resultados positivos, las individualidades no

existen, el trabajo grupal enfocado a ganar un partido constituye una fuente de motivación y fortaleza. (ANEXO 19).

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

1.- En conclusión se considera positiva la aplicación del Plan de Entrenamiento elaborado para las deportistas de la institución. Los objetivos planteados al inicio del proceso luego de haber seguido paso a paso la metodología propuesta y cumplir cada etapa que abarca esta planificación con sus métodos y direcciones se cumplen satisfactoriamente. La mejora que han tenido estas deportistas en cada test que se les aplicó, en la evaluación que se les realizó durante la competencia, y su estupenda participación en el Festival de Voleibol Garaicoa 2011 nos dejan ver claramente que hoy en día la categoría inferior del colegio Garaicoa se ha convertido en un potencial deportivo y que se encuentra listo para disputar los campeonatos intercolegiales.

2.- En la etapa deportiva de los 14 años se consolidan y perfeccionan elementos decisivos para el principio de la especialización del Voleibol. El juego es más exigente y complejo que en las categorías anteriores y la voleibolista tiene que estar lista para cumplir estas exigencias. Aplicar un volumen alto y una intensidad mayor a los ejercicios técnicos de los fundamentos y a su táctica individual y colectiva, es importante en la preparación de las deportistas de esta categoría.

3.- La variación en los resultados de los diferentes test físicos y técnicos que se les aplicó a las deportistas de la categoría inferior del colegio Garaicoa demuestran claramente que las condiciones físicas (velocidad, fuerza, resistencia.) y técnicas de las jugadoras (voleo, recepción, saque, remate.) entre cada toma tienen una mejora, leve en algunos casos y significativa en otros; lo que refleja que una planificación estructurada de manera clara y sencilla, con reglas y principios propios, con su respectivo sustento teórico para cada procedimiento que se desarrolla constituye un instrumento eficaz para alcanzar el éxito en las tareas propuestas.

4.- En cuanto a las características propias del deporte, concluimos expresando que el voleibol se caracteriza por acciones de juego de corta duración de y gran intensidad, alternadas por cortos períodos de descanso. El tiempo total de juego de un partido oscila entre 30 y 45 minutos. Cada punto dura en promedio 6 segundos con jugadas de explosividad y rapidez. Las pausas de juego son más amplias que las mismas situaciones de juego las cuales duran entre 11 y 18 segundos lo que nos deja ver que

las cualidades físicas determinantes en este deporte son la velocidad de reacción, la fuerza explosiva, la resistencia a la fuerza.

También se involucra a la técnica como base para una adecuada técnica de juego. En los sistemas energéticos predominantes, se establece claramente que el sistema anaeróbico aláctico es el más solicitado, seguido por el sistema aeróbico.

5.- El Plan de Entrenamiento para esta categoría se desarrolló en un macrociclo de 26 microciclos, divididos en 6 mesociclos. En este plan se llevó a cabo con sesiones diarias de entrenamiento con una duración de 2 horas; los ejercicios que se utilizaron en las sesiones la mayoría fueron propios del voleibol y con series de volúmenes e intensidad variables de acuerdo al período de entrenamiento. Igualmente en el período competitivo se realizaron series que acercaron a las deportistas hacia la competencia.

Un proceso de entrenamiento deportivo debidamente planificado con objetivos claros permite conseguir jugadoras de voleibol con una adecuada preparación física y con sólidos conocimientos técnicos-tácticos que garantizan un perfeccionamiento constante.

6.- La Organización de eventos deportivos como parte del proceso metodológico del entrenamiento es importante para los entrenadores y deportistas, ya que es ahí donde se pueden obtener los resultados positivos o negativos del proceso que se está llevando a cabo. Además permite determinar si las actividades que se realizan durante el entrenamiento, están debidamente orientadas a la consecución de los objetivos y metas planteadas.

RECOMENDACIONES

- 1.-** Se recomienda vincular el trabajo técnico a lo táctico con una correcta selección de ejercicios los cuales deben estar ajustados siempre a la edad de las jugadoras de la categoría inferior del colegio, a sus condiciones físicas y al tiempo de entrenamiento que tienen.

- 2.-** Se debe someter a las deportistas a evaluaciones físicas, y técnicas como puntos de partida para iniciar el proceso del entrenamiento deportivo en Voleibol. Estos test deben mantener los principios de la estandarización en cada prueba para que no se afecten los resultados comparativos entre una y otra, es decir, la misma cancha, el balón similar en su peso, el cronómetro, la hora y otras variables que pudieran afectar la misma.

- 3.-** En la preparación de la voleibolista se recomienda prestar atención para que la técnica, la táctica y las cualidades físicas tanto determinantes como condicionantes se desarrollen conjuntamente y que se trabaje en paralelo.

- 4.-** A los entrenadores se recomienda que un plan de entrenamiento a corto o largo plazo para deportistas que pertenecen a esta categoría, ésta no puede ser copia de las categorías de mayores, sino debe presentar reglas y principios propios con su respectivo sustento teórico en cada procedimiento que se va a realizar.

- 5.-** A las instituciones educativas donde se practica la actividad deportiva del voleibol se recomienda organizar competencias a diferentes niveles como factor fundamental para dar volumen de juego a las deportistas, lo que genera una mayor cantidad de experiencia deportiva, previo a la competencia principal que es el campeonato intercolegial.

BIBLIOGRAFÍA

1. ALBA, Antoni. 2005. "Test funcionales". Editorial Kinesis. Armenia-Colombia.
2. BRAVO, César. 2006. "Evaluación del Rendimiento Físico". Editorial Kenesis. Armenia-Colombia.
3. CAMPOS, Granell José; CERVERA, Víctor. 2001. "Teoría y planificación del entrenamiento deportivo". Editorial Paidotribo. Barcelona-España.
4. DRAUCHKE, Klaus. "Entrenador de Voleibol". Editorial Paidotribo. Barcelona-España. Segunda Edición.
5. FROHNER, Berthold. 2004. "El voleibol juegos para el entrenamiento". Editorial Stadium. Buenos Aires- Argentina.
6. GERAL Moras, Feliu. 2004 "Guía de voleibol de la Asociación de Entrenadores Americanos de voleibol". Editorial Paidotribo, impreso en Barcelona, España. 2da. Edición.
7. GRACIA Manso, Juan M.; NAVARRO Valdivieso, Manuel; RUIZ Caballero, José A. "Bases teóricas del entrenamiento deportivo: principios y aplicaciones." Gymnos Editorial Deportiva. Madrid
8. GRUPO DE ESTUDIO DE KINESIS. 2002 "Voleibol Básico". Editorial Kinesis, Armenia-Colombia. Segunda Edición.
9. HARRE, Dietrich Dr. 1989. "Teoría del entrenamiento deportivo". Editorial Científico-Técnica. Ciudad de la Habana. Cuba.
10. LUCAS, Jeff. 2005 "Voleibol, Iniciación y Perfeccionamiento". Editorial Paidotribo. Barcelona-España. Séptima Edición.
11. LITWIN, Julio; FERNANDEZ, Gonzalo. "Evaluación en educación física y deportes". Editorial Stadium. Buenos Aires. Argentina.
12. MATVÉEV, L. 1983. "Fundamentos del entrenamiento deportivo". Editorial Rádula. Moscú. Rusia.
13. ORDOÑEZ, César. 2007. "Formación, preparación y entrenamiento de la orientación de competencia". Tesis Universidad Politécnica Salesiana. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física.
14. PIERONI Leonardo. 2009. Recopilación de documentos sobre voleibol. Autoría entrenador argentina de la Selección de Voleibol del Azuay.

15. RAMOS Santiago. 2001. "Entrenamiento de la condición física". Editorial Kinesis. Armenia-Colombia.
16. SÁNCHEZ, María. 2002. "La preparación Psicológica del deportista". Editorial Kinesis. Armenia-Colombia.
17. TSVETAN, Zhelyazkov. 2001. "Bases del Entrenamiento Deportivo". Editorial Paidotribo, impreso en Barcelona, España. Primera Edición
18. VARGAS, Rodríguez. Ricardo L. 1976. "La técnica del voleibol en competición". Editorial Augusto. Madrid-España
19. VASCONSELOS Raposo A. 2000. "Planificación y Organización del entrenamiento deportivo". Editorial Paidotribo. Barcelona-España. Primera Edición.
20. VOLEIBOL TÉCNICO. Revistas junio, julio, agosto y septiembre de 1997
21. WEINECK Jurgen. "Entrenamiento total". 2003. Editorial Paidotribo. Barcelona-España

LINKOGRAFÍA

22. <http://www.saludmed.com/CsEjerci/FisioEje/Met-Entr.html>
23. http://books.google.com/books?id=blGKlpVmNrcC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
24. <http://www.slideshare.net/jolulato/fundamentos-tnico-tcticos-y-reglamentarios-del-voleibol>.
25. http://books.google.com/books?id=sjI6e-D91vYC&pg=PA436&lpg=PA436&dq=plan+anual+de+entrenamiento+deportivo+aplicado+al+voleibol&source=bl&ots=Cnv9MykVXC&sig=6BIOAwljPCrfeE82U7UypJAbmak&hl=es&ei=H6NtTa1y0aC3B7Lw6OgF&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=5&ved=0CC4Q6AEwBDgK#v=onepage&q&f=false
26. http://www.vipvoley.com/index.php?option=com_content&view=article&id=93%3Aplanificacion-de-una-sesion-de-entrenamiento-en-voleibol&catid=62%3Acomentaristas&Itemid=105&showall=1
27. <http://www.slideshare.net/alexdapina/principios-del-ent-depor>
28. <http://revistafyc.blogspot.com/2009/02/tema-2-entrenamiento-pretemporada.html>

ANEXOS

ANEXO 1.- PESO EN KILOGRAMOS

NRO.	NOMBRE	INICIO	MEDIO	FINAL
1	Cinthy Bojorque	63,63	65,45	63,18
2	Paola Chacho	54,09	55	55
3	Patricia Chávez	50,91	52,73	54,54
4	Fernanda Larrea	55,45	56,36	55
5	Isabel López	60,90	61,82	65
6	Erika Ochoa	72,73	73,18	73,63
7	Selena Rivera	42,73	49,09	49,09
8	Andrea Tenesaca	72,27	72,73	73,18
9	Carolina Tenorio	50,91	52,82	55,45
10	Nicol Uyaguari	55,91	53,64	53

CUADRO 5.- PESO

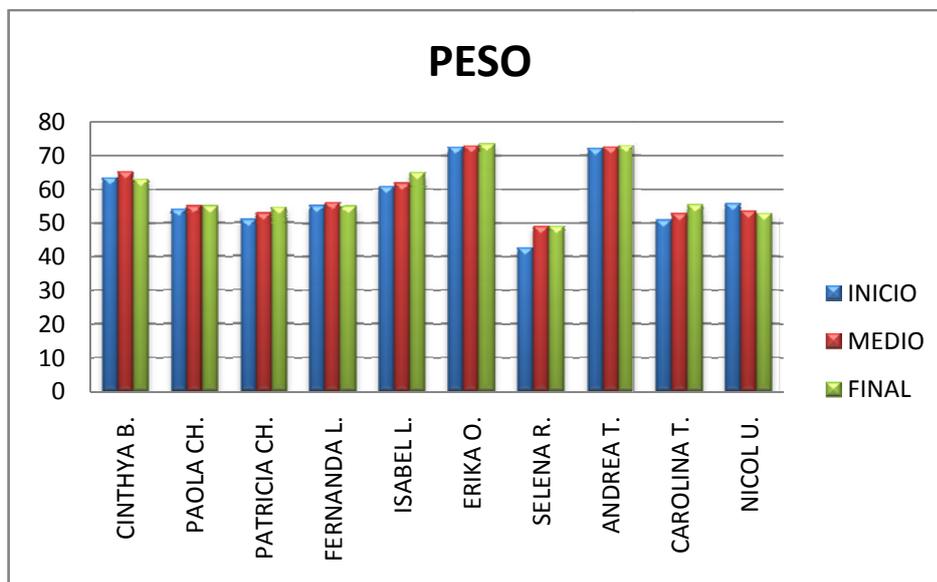


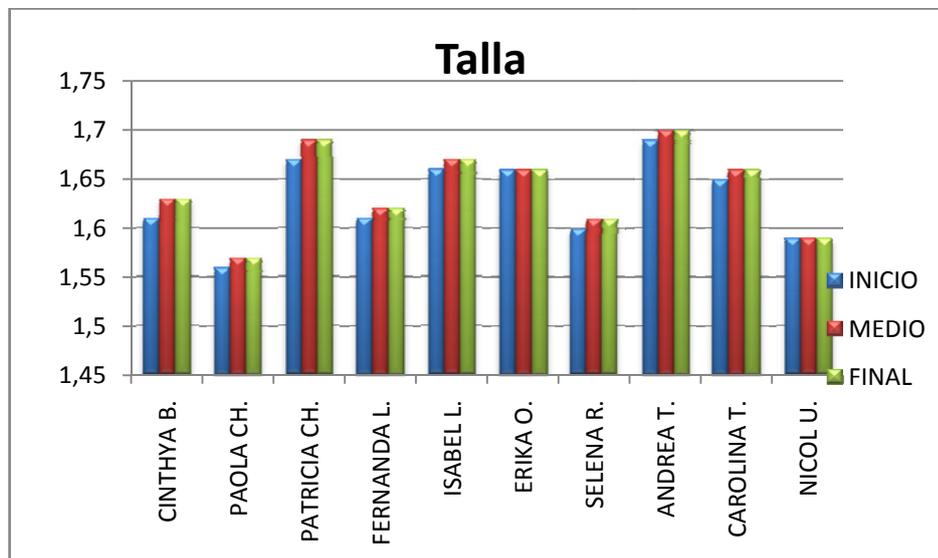
GRAFICO 1.- PESO

Claramente se puede notar que existe una ligera variación en el peso de las deportistas entre la primera, segunda y tercera toma del test. Esto refleja que la actividad física que realizan les permite que no haya una variación significativa durante este proceso.

ANEXO 2.- TALLA EN METROS

NRO.	NOMBRE	INICIO	MEDIO	FINAL
1	Cinthy Bojorque	1,61	1,63	1,63
2	Paola Chacho	1,56	1,57	1,57
3	Patricia Chávez	1,67	1,69	1,69
4	Fernanda Larrea	1,61	1,62	1,62
5	Isabel López	1,66	1,67	1,67
6	Erika Ochoa	1,66	1,66	1,66
7	Selena Rivera	1,60	1,61	1,61
8	Andrea Tenesaca	1,69	1,70	1,70
9	Carolina Tenorio	1,65	1,66	1,66
10	Nicol Uyaguari	1,59	1,59	1,59

CUADRO 6.- TALLA



De las 10 deportistas evaluadas, en las 9 los datos varían positivamente en cada medición que les hace, solamente 1 durante este período de entrenamiento detuvo su crecimiento. Se puede ver que el 80% de las jugadoras tienen una estatura sobre 1.60m parámetro ideal de talla para la práctica de este deporte.

ANEXO 3.- INDICE DE MASA CORPORAL

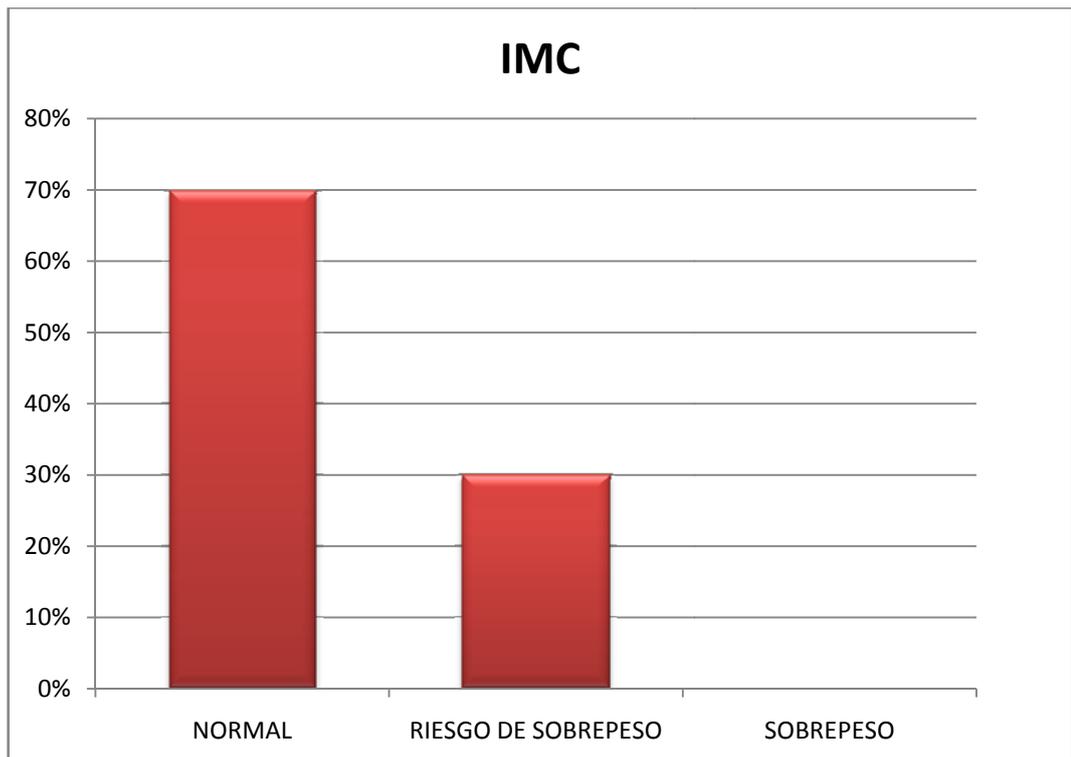
TABLA DE VALORACION

14 AÑOS

Índice de Masa Corporal	Categoría
Menor de 15.8	Por debajo del peso adecuado
15.8 - 23.4	Peso adecuado
Mayor de 23.4 hasta 27.3	Riesgo de sobrepeso
Mayor de 27.3	Sobrepeso

NRO.	NOMBRE	IMC	CLASIFICACION
1	Cinthy Bojorque	24,54	Riesgo de sobrepeso
2	Paola Chacho	22,21	Normal
3	Patricia Chávez	18,55	Normal
4	Fernanda Larrea	21,39	Normal
5	Isabel López	22,09	Normal
6	Erika Ochoa	26,42	Riesgo de sobrepeso
7	Selena Rivera	18,75	Normal
8	Andrea Tenesaca	25,17	Riesgo de sobrepeso
9	Carolina Tenorio	18,71	Normal
10	Nicol Uyaguari	21,62	Normal

CUADRO 7.- IMC



Tomando como referencia los datos de peso y talla para obtener el IMC de nuestras jugadoras, y basándonos en la tabla de valoración se puede determinar con precisión que el 70% de las deportistas de este grupo están dentro de los parámetros normales del índice de masa corporal y solamente 3 corren el riesgo de sobrepeso.

Determinando de esta manera que existe un balance ideal entre el peso y la talla óptimos para la práctica de esta disciplina deportiva que requiere un alto grado de agilidad.

ANEXO 4.- TEST DE VELOCIDAD 20 METROS

Tabla de Valoración

EVALUACION INDICE ALCANZADO

Excelente De 3"85 o menos

Muy bueno De 3"86 a 4"01

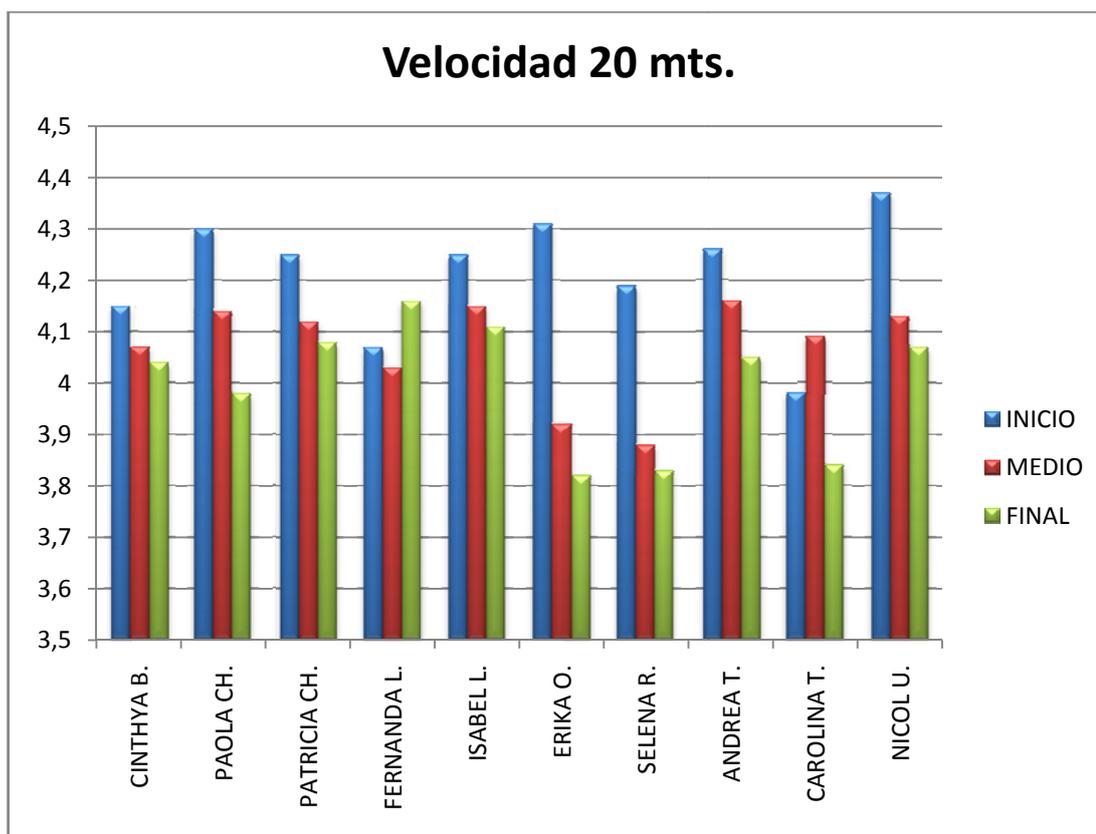
Bueno De 4 "02 a 4"17

Aceptable De 4"18 a 4"33

Deficiente De 4"33 o más

NRO.	NOMBRE	INICIO	MEDIO	FINAL
1	Cintha Bojorque	4"15	4"07	4"04
2	Paola Chacho	4"30	4"14	3"98
3	Patricia Chávez	4"25	4"12	4"08
4	Fernanda Larrea	4"07	4"03	3,88
5	Isabel López	4"25	4"15	4"11
6	Erika Ochoa	4"31	3"92	3"82
7	Selena Rivera	4"19	3"88	3"83
8	Andrea Tenesaca	4"26	4"16	4"05
9	Carolina Tenorio	3"98	4"09	3"84
10	Nicol Uyaguari	4"37	4"13	4"07

CUADRO 8.- TEST DE VELOCIDAD



Según la tabla de valoración podemos determinar que en la primera toma del test ninguna deportista no llega a la calificación excelente, tenemos 1 con muy buena, 2 con buena, 6 con aceptable y 1 con deficiente.

En la segunda toma en excelente seguimos con 0, en muy buena tenemos ya a 2 deportistas, y en bueno 8, descartando el deficiente.

La tercera vez que se les toma el test los resultados varían notablemente llegando 3 deportistas a calificación excelente, 2 con muy buena y 5 con buena.

Al comparar los resultados obtenidos en la toma de datos del mismo test en diferentes fechas podemos determinar que cada una de las deportistas mejoraron sus tiempos y que el entrenamiento al cual están sometidas está bien orientado.

ANEXO 5.- SALTO EN LARGO SIN IMPULSO

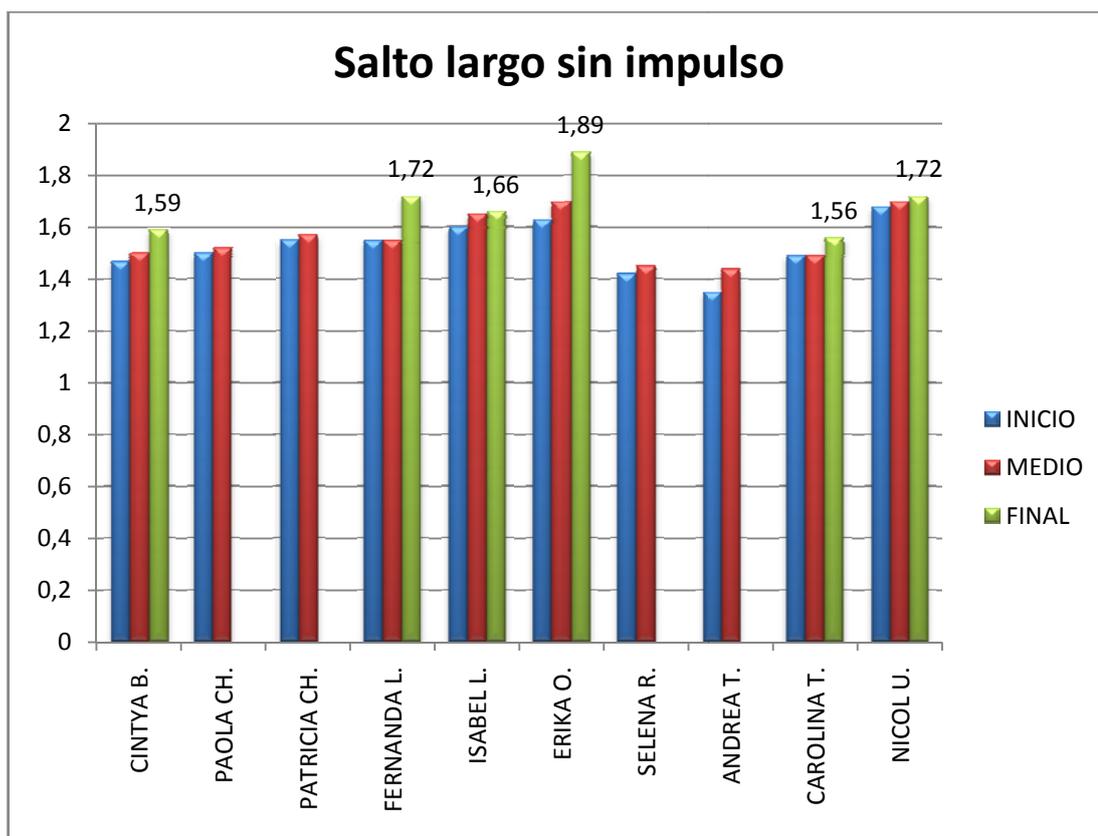
Tabla de Valoración

EVALUACION INDICE ALCANZADO

Excelente	1,70 m o más
Muy bueno	1,69m a 1,59m
Bueno	1,58m a 1,48m
Aceptable	1,47m a 1,37m
Deficiente	1,36m o menos

NRO.	NOMBRE	INICIO	MEDIO	FINAL	□X
1	Cinthy Bojorque	1,47	1,50	1,59	1,52
2	Paola Chacho	1,50	1,52	1,65	1,56
3	Patricia Chávez	1,55	1,57	1,60	1,57
4	Fernanda Larrea	1,55	1,55	1,72	1,60
5	Isabel López	1,60	1,65	1,66	1,64
6	Erika Ochoa	1,63	1,70	1,89	1,74
7	Selena Rivera	1,42	1,45	1,46	1,44
8	Andrea Tenesaca	1,35	1,41	1,41	1,39
9	Carolina Tenorio	1,49	1,49	1,56	1,51
10	Nicol Uyaguari	1,69	1,70	1,75	1,71

CUADRO 9.- TEST DE SALTO SIN IMPULSO



La primera toma de datos en el test de salto largo sin impulso tenemos que a lo excelente no llegó ninguna deportista, 3 tiene un salto largo muy bueno, 4 llegaron a bueno, 2 tienen un salto largo aceptable y 1 deficientes.

En la segunda toma en 2 deportistas llegan a excelente, 1 a muy buena tenemos, 5 mejoraron y están en aceptable, y 1 a pesar de mejorar la distancia sigue en deficiente.

La tercera vez que se les toma el test los resultados varían notablemente llegando 3 deportistas con calificación excelente, 2 con muy buena y 1 con buena. No se evaluó a 4 deportistas por no encontrarse presentes.

Con los resultados obtenidos en esta prueba en las 3 ocasiones se demuestra un mejoramiento en las cualidades físicas de estas jugadoras de voleibol de la categoría inferior el Colegio Garaicoa.

ANEXO 6.- SALTAR Y ALCANZAR

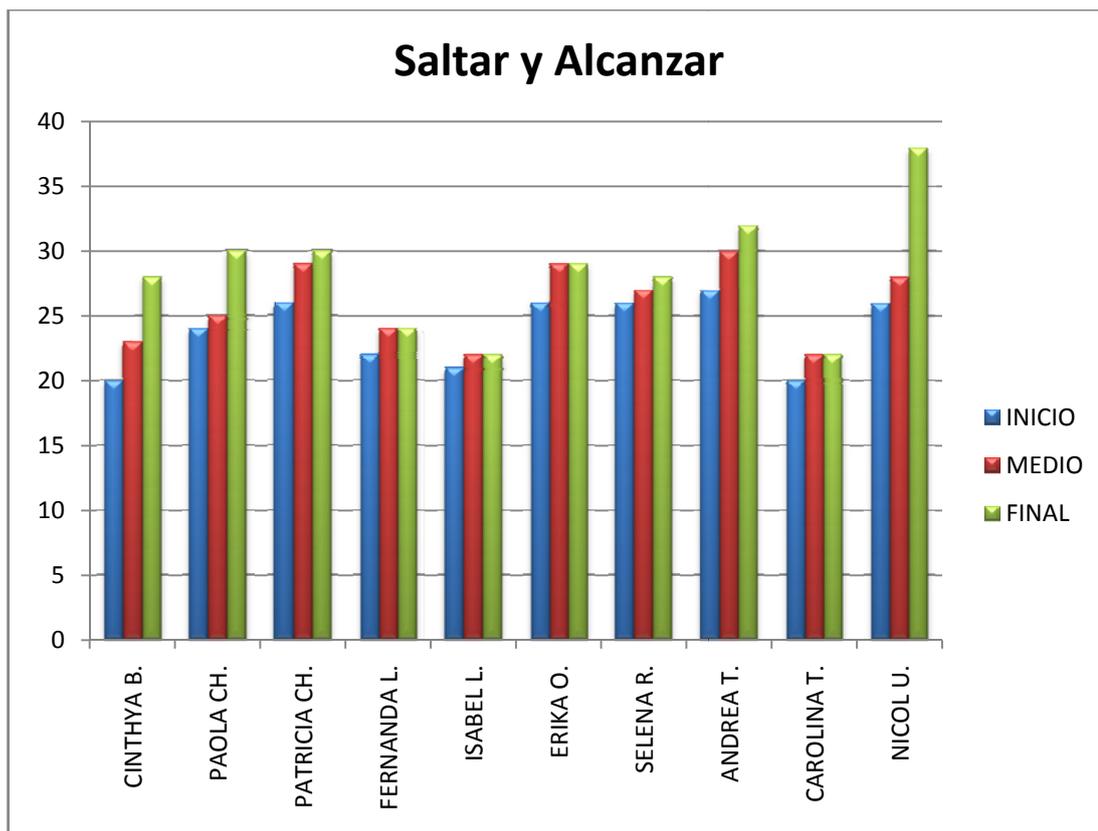
Tabla de Valoración

EVALUACION INDICE ALCANZADO

Excelente	28 cm o más
Muy bueno	27,9cm a 25cm
Bueno	24,9cm a 22cm
Aceptable	22,9cm a 20cm
Deficiente	19,9 cm o menos

NRO.	NOMBRE	INICIO	MEDIO	FINAL
1	Cinthy Bojorque	20	23	28
2	Paola Chacho	24	25	30
3	Patricia Chávez	26	29	30
4	Fernanda Larrea	22	24	24
5	Isabel López	21	22	23
6	Erika Ochoa	26	29	29
7	Selena Rivera	26	27	28
8	Andrea Tenesaca	27	30	32
9	Carolina Tenorio	20	22	22
10	Nicol Uyaguari	26	28	38

CUADRO 10.- TEST SALTAR Y ALCANZAR



Los datos registrados en la toma de este primer test en calificación excelente no tenemos datos, en muy buena se ubican 5 deportistas, 2 en buena, 3 en aceptable.

Los resultados de la segunda toma registran a 4 deportistas en excelente, 2 en muy buena y 4 en buena.

Los últimos datos registraron 7 deportistas en excelente, y 3 en buena.

Cabe anotar de que las 10 deportistas testadas, en la última toma 3 de ellas registraron una variación muy alta en sus datos.

Nuevamente se demuestra con este test que las deportistas conforme avanza el proceso de entrenamiento mejoran su rendimiento físico.

ANEXO 7.- ABDOMINALES EN 1□

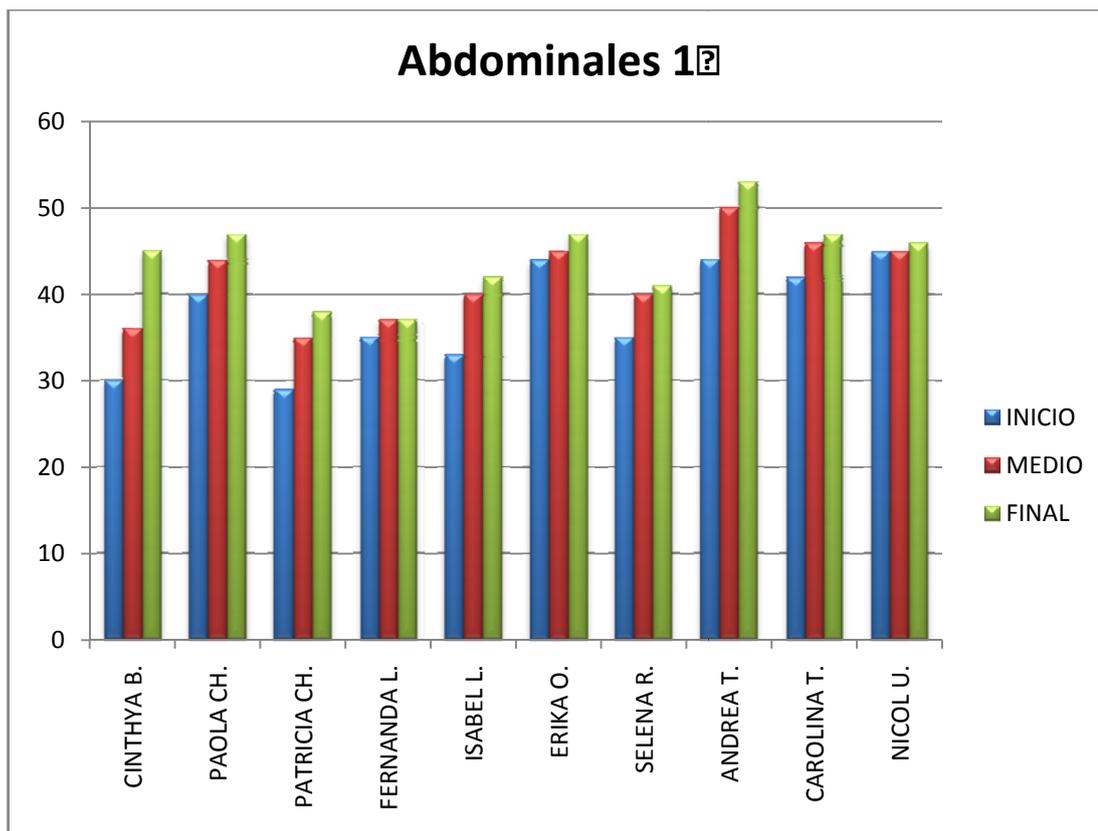
Tabla de Valoración

EVALUACION INDICE ALCANZADO

Excelente	45 o más
Muy bueno	44 a 40
Bueno	39 a 35
Aceptable	34 a 30
Deficiente	30 o menos

NRO.	NOMBRE	INICIO	MEDIO	FINAL
1	Cintha Bojorque	30	36	45
2	Paola Chacho	40	44	47
3	Patricia Chávez	29	35	38
4	Fernanda Larrea	35	37	37
5	Isabel López	33	40	42
6	Erika Ochoa	44	45	47
7	Selena Rivera	35	40	41
8	Andrea Tenesaca	44	50	53
9	Carolina Tenorio	42	46	47
10	Nicol Uyaguari	45	45	46

CUADRO 11.- TEST ABDOMINALES EN 1□



En la toma inicial en excelente se ubica 1 deportista, 4 en muy buena, 2 en buena, 2 en aceptable y 1 en deficiente.

La segunda toma registra a 4 deportistas en excelente, a 3 en muy buena y 3 en buena.

Los resultados de la toma final son 6 en excelente, 2 en muy buena y 2 en buena.

Otro test con el que se comprueba el crecimiento de las cualidades físicas de las deportistas de la categoría inferior del colegio Garaicoa.

ANEXO 8.- FLEXION DE PECHO EN 30"

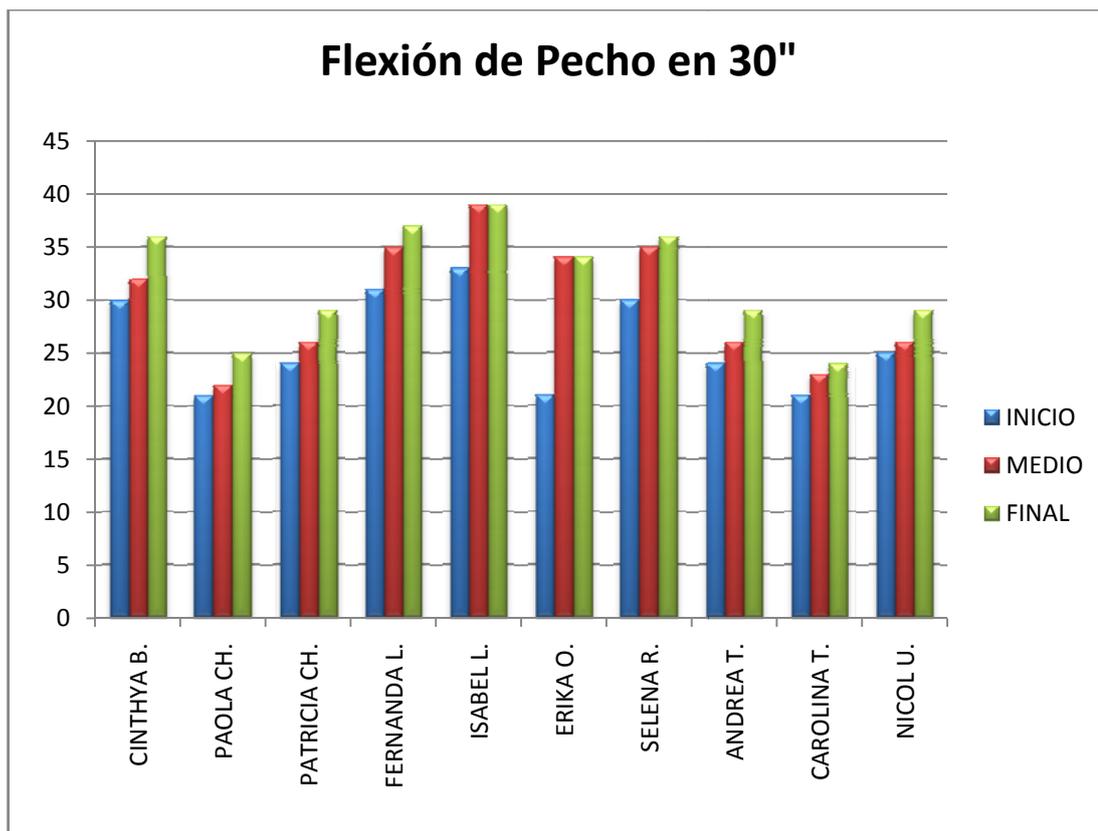
Tabla de Valoración

EVALUACION INDICE ALCANZADO

Excelente	35 o más
Muy bueno	34 a 30
Bueno	29 a 25
Aceptable	24 a 20
Deficiente	19 o menos

NRO.	NOMBRE	INICIO	MEDIO	FINAL
1	Cinthy Bojorque	30	32	36
2	Paola Chacho	21	22	25
3	Patricia Chávez	24	26	29
4	Fernanda Larrea	31	35	37
5	Isabel López	33	39	39
6	Erika Ochoa	31	34	34
7	Selena Rivera	30	35	36
8	Andrea Tenesaca	24	26	29
9	Carolina Tenorio	21	23	24
10	Nicol Uyaguari	25	26	29

CUADRO 12.- TEST FLEXION DE PECHO EN 30"



Primer no registra a ninguna deportista en excelente, en muy buena tenemos a 5 jugadoras, con buen a 1, en aceptable se registra a 4.

La segunda toma registra a 3 con calificación excelente, a 2 con muy buena, a 3 con buena y 2 con aceptable al final del período de preparación.

En la tercera toma previa a la competencia tenemos que 4 deportistas están con calificación excelente, 1 con muy buena, 4 con buena y 1 con aceptable.

Resultado final cada una de ellas registran un incremento cada vez que se le practicó el presente test.

ANEXO 9.- FLEXION DE TROCO HACIA ADELANTE

Tabla de Valoración

EVALUACION INDICE ALCANZADO

Excelente 5 o más

Muy bueno 4,9 a 2

Bueno 1,9 a 0

Aceptable -0,9 a -3

Deficiente -3,1 a 5

NRO.	NOMBRE	INICIO	MEDIO	FINAL	<input type="checkbox"/> X
1	Cinthy Bojorque	0	0	1	
2	Paola Chacho	2	2	2	
3	Patricia Chávez	-15	-15	-15	
4	Fernanda Larrea	-5	-5	-4	
5	Isabel López	0	0	1	
6	Erika Ochoa	0	0	0	
7	Selena Rivera	5	5	5	
8	Andrea Tenesaca	2	2	2	
9	Carolina Tenorio	-15	-15	-15	
10	Nicol Uyaguari	19	20	20	

CUADRO 13.- FLEXIÓN DEL TRONCO HACIA ADELANTE

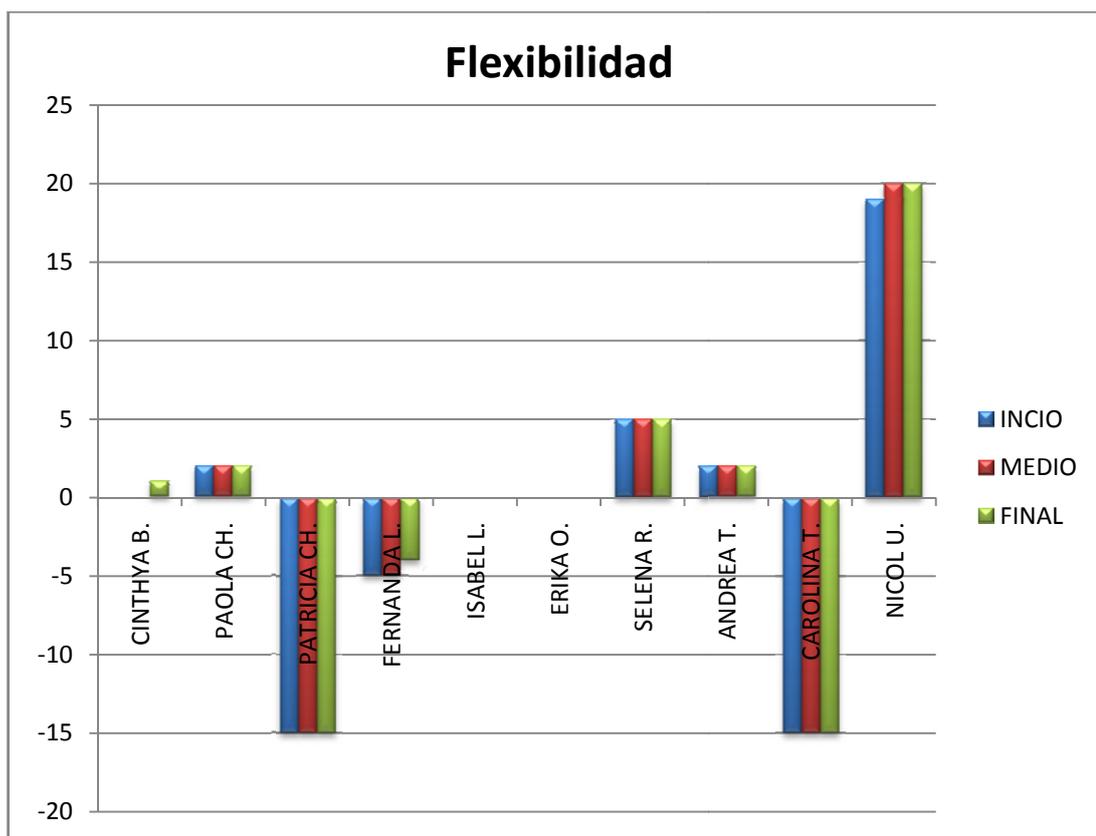


GRÁFICO 9.- FLEXIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE

El resultado es igual en las 3 tomas. Con una excelente flexibilidad registramos a 2 deportistas, tenemos 2 en muy buena, 3 en buena y 3 en deficiente.

En este test las 3 tomas casi no presentan variación, solo 2 deportista registro un dato diferente. La razón es que la flexibilidad es la única cualidad que se pierde con el pasar de los años y lo único que podemos hacer es trabajar para mantenerla.

ANEXO 10. - TEST DE COOPER

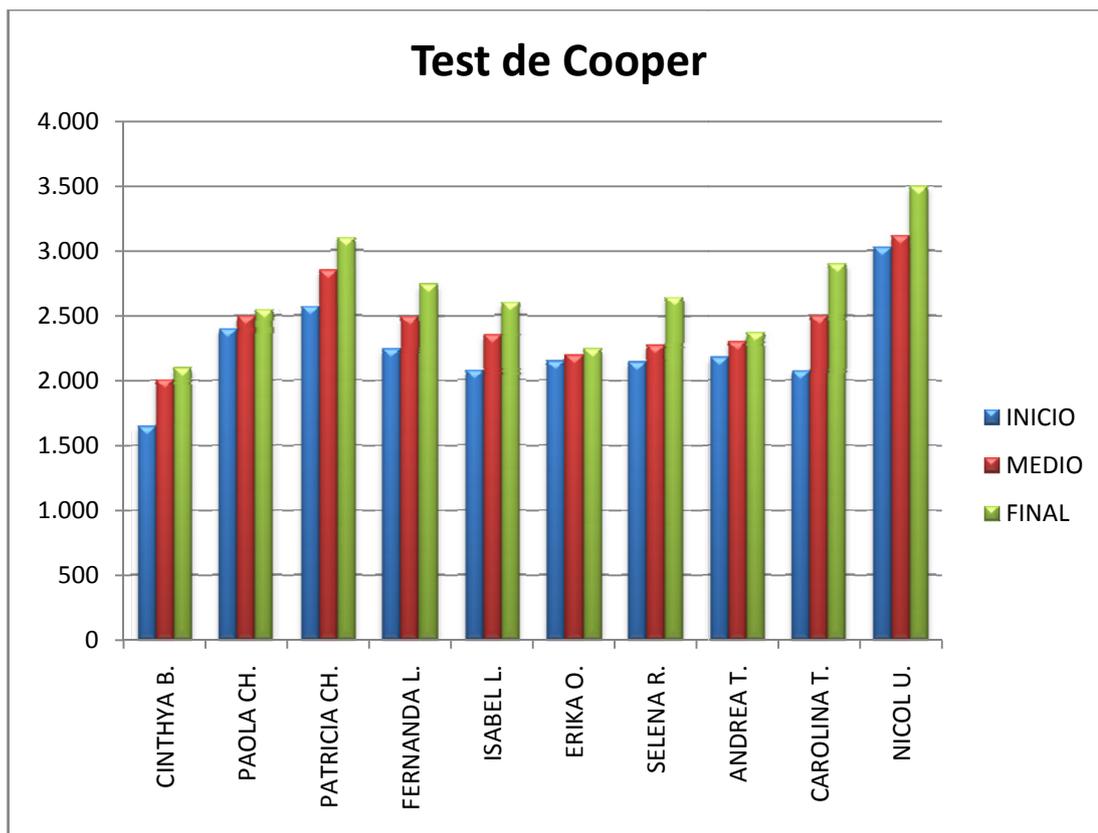
Tabla de Valoración

EVALUACION INDICE ALCANZADO

Excelente	2.700 mts. o más
Muy bueno	2.699 a 2.200 mts.
Bueno	2.199 a 1.800 mts.
Aceptable	1.799 a 1.500 mts.
Deficiente	1.499 mts. o menos

NRO.	NOMBRE	INICIO	MEDIO	FINAL
1	Cinthy Bojorque	1.650	2.010	2.100
2	Paola Chacho	2.400	2.500	2.550
3	Patricia Chávez	2570	2.850	3.100
4	Fernanda Larrea	2.250	2.500	2.750
5	Isabel López	2.075	2.350	2.600
6	Erika Ochoa	2.150	2.200	2.250
7	Selena Rivera	2.150	2.280	2.650
8	Andrea Tenesaca	2.180	2.300	2.370
9	Carolina Tenorio	2.075	2.500	2.900
10	Nicol Uyaguari	3.030	3.120	3.540

CUADRO 14.- TEST DE COOPER



Los resultados obtenidos con el Test de Cooper en la primera toma se registra que 1 sola deportista obtuvo una calificación excelente, 3 muy buena, 5 deportistas están en buena y 1 sola en aceptable.

Con el segundo Test de Cooper que se le practicó los datos cambian, se registran 2 deportistas con rendimiento excelente, 7 suben a muy buena y 1 se mantiene en buena.

En el último Cooper aplicado tenemos a 4 deportistas con excelente, 5 con muy buena y 1 con buena.

El trabajo de resistencia durante este proceso está bien encaminado, el reflejo de ello es la variación de los resultados en las 3 tomas de este test.

ANEXO 11. - TEST DE RECEPCIÓN

Tabla de Valoración

EVALUACION INDICE ALCANZADO

Excelente 10 o más

Muy bueno 9 a 7

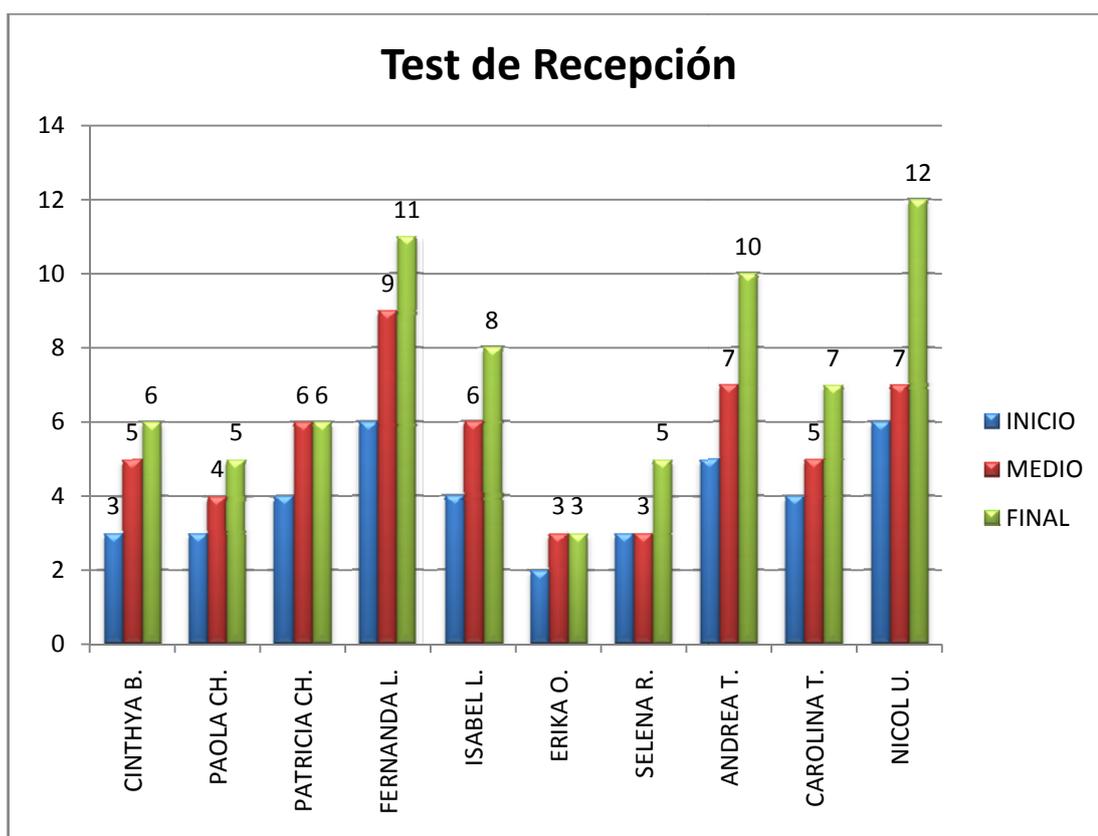
Bueno 6 a 4

Aceptable 3 a 1

Deficiente 0

NRO.	NOMBRE	INICIO	MEDIO	FINAL
1	Cintha Bojorque	3	5	6
2	Paola Chacho	3	4	5
3	Patricia Chávez	4	6	6
4	Fernanda Larrea	6	9	11
5	Isabel López	4	6	8
6	Erika Ochoa	2	3	3
7	Selena Rivera	3	3	5
8	Andrea Tenesaca	5	7	10
9	Carolina Tenorio	4	5	7
10	Nicol Uyaguari	6	10	12

CUADRO 15.- TEST DE RECEPCIÓN



Aplicado la primera toma del test de recepción a calificación excelente y muy buena no llegó ninguna deportista, tenemos 6 con calificación buena y 4 en aceptable.

Luego para la segunda ocasión los datos varían todas tienen una mejora significativa en este fundamento y los resultados manifiestan que 1 deportista tiene calificación excelente, 2 muy buena, 5 buena y 2 con aceptable. La precisión en la recepción mejora mucho entre la primera y segunda toma.

Con la tercera toma tenemos 3 con calificación excelente, 2 con muy buena, 4 con buena y 1 con aceptable.

La precisión en la recepción con la que realizan el tercer test es importante para la defensa el momento del juego.

ANEXO 12. - TEST DE VOLEO

Tabla de Valoración

EVALUACION INDICE ALCANZADO

Excelente 10 o más

Muy bueno 9 a 7

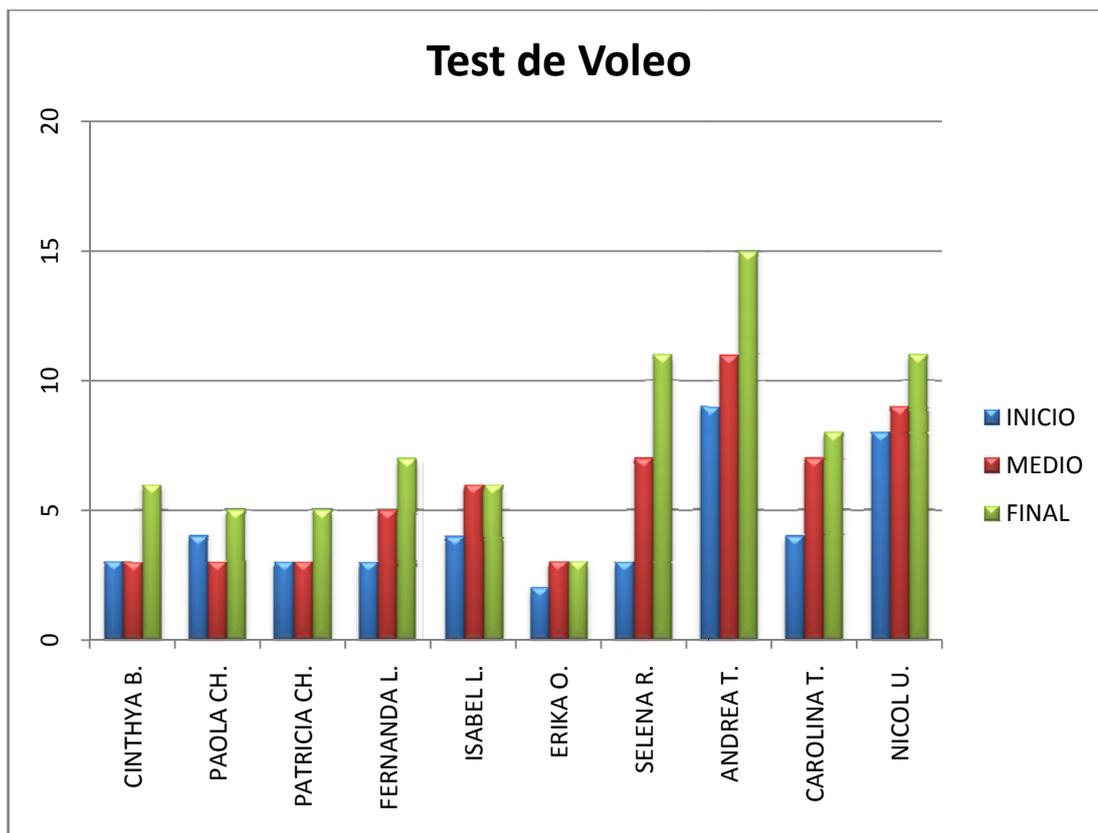
Bueno 6 a 4

Aceptable 3 a 1

Deficiente 0

NRO.	NOMBRE	INICIO	MEDIO	FINAL
1	Cintha Bojorque	3	3	6
2	Paola Chacho	4	3	5
3	Patricia Chávez	3	3	5
4	Fernanda Larrea	3	5	7
5	Isabel López	4	6	6
6	Erika Ochoa	2	3	3
7	Selena Rivera	3	7	11
8	Andrea Tenesaca	9	11	15
9	Carolina Tenorio	4	7	8
10	Nicol Uyaguari	8	9	11

CUADRO 16.- TEST DE VOLEO



Al aplicar la primera toma del test de voleo calificación excelente no tiene ninguna de las deportistas, 2 tienen muy buena, 3 buena y 5 aceptable.

En el segundo test de voleo 1 deportista obtiene calificación excelente, 3 muy buena, 2 buena y 4 aceptable.

La toma final deja ver que 3 llegan a calificación excelente, 2 a muy buena, 3 a buena y 1 a aceptable.

Este fundamento es el que domina la armadora y es ella Selena la que presenta una marcada mejora entre test y test. Las otras deportistas también mejoran este fundamento durante el proceso que se aplica.

ANEXO 13. - TEST DE SAQUE

Tabla de Valoración

EVALUACION INDICE ALCANZADO

Excelente 18 o más

Muy bueno 17 a 14

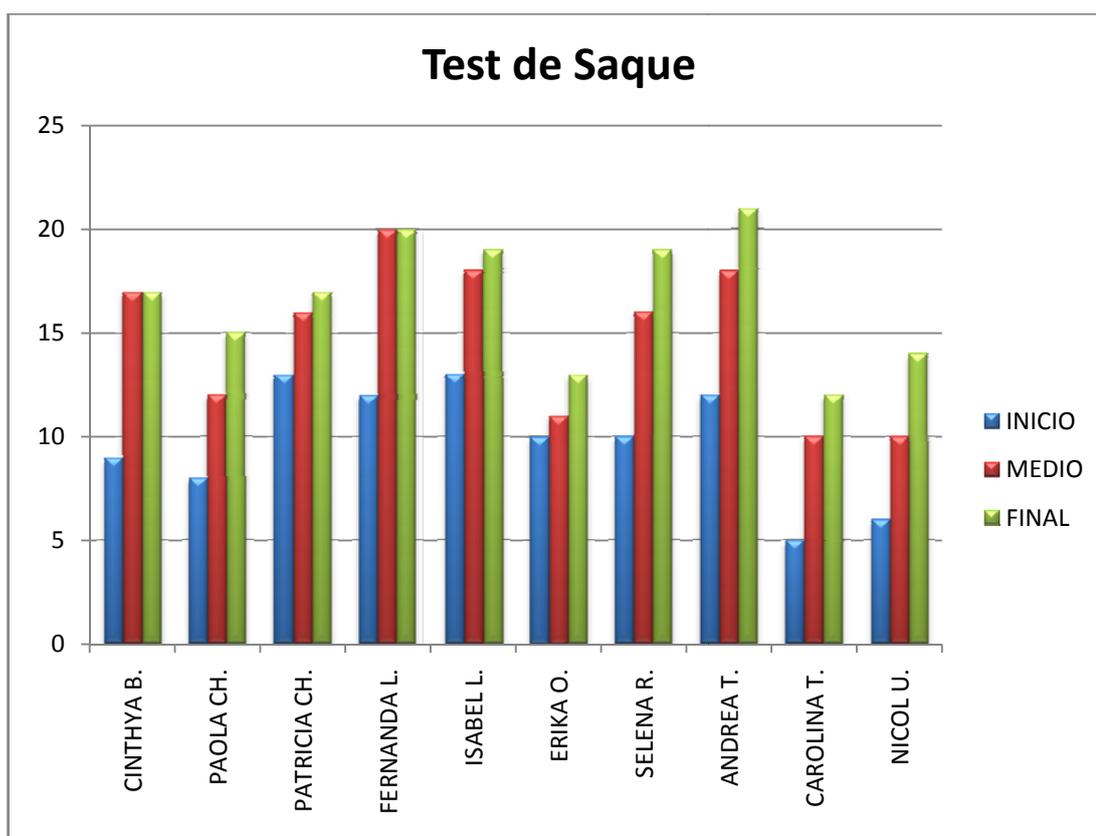
Bueno 13 a 10

Aceptable 9 a 6

Deficiente 6 o menos

NRO.	NOMBRE	INICIO	MEDIO	FINAL
1	Cintha Bojorque	9	17	17
2	Paola Chacho	8	12	15
3	Patricia Chávez	13	16	17
4	Fernanda Larrea	12	20	20
5	Isabel López	13	18	19
6	Erika Ochoa	10	11	13
7	Selena Rivera	10	16	19
8	Andrea Tenesaca	12	18	21
9	Carolina Tenorio	5	10	12
10	Nicol Uyaguari	6	10	14

CUADRO 17.- TEST DE SAQUE



Resultados primer test 6 con buena, 3 con aceptable y 1 con deficiente.

Segunda toma mejora significativa de este fundamento en todas las integrantes del equipo, 3 con excelente, 3 con muy buena, 4 con buena. Aceptable y deficiente 0

Al aplicar el último test de este fundamento las deportistas son más precisas durante la evaluación. Es así que 4 deportistas tienen calificación excelente, 4 muy buena y 2 buena.

Las deportistas alcanzan la precisión en el momento del saque, lo que significa menos cantidad de errores.

ANEXO 14. - CARRERA DE IMPULSO Y BLOQUEO CONTINUO

Tabla de Valoración

EVALUACION INDICE ALCANZADO

Excelente 15 o más

Muy bueno 14 a 11

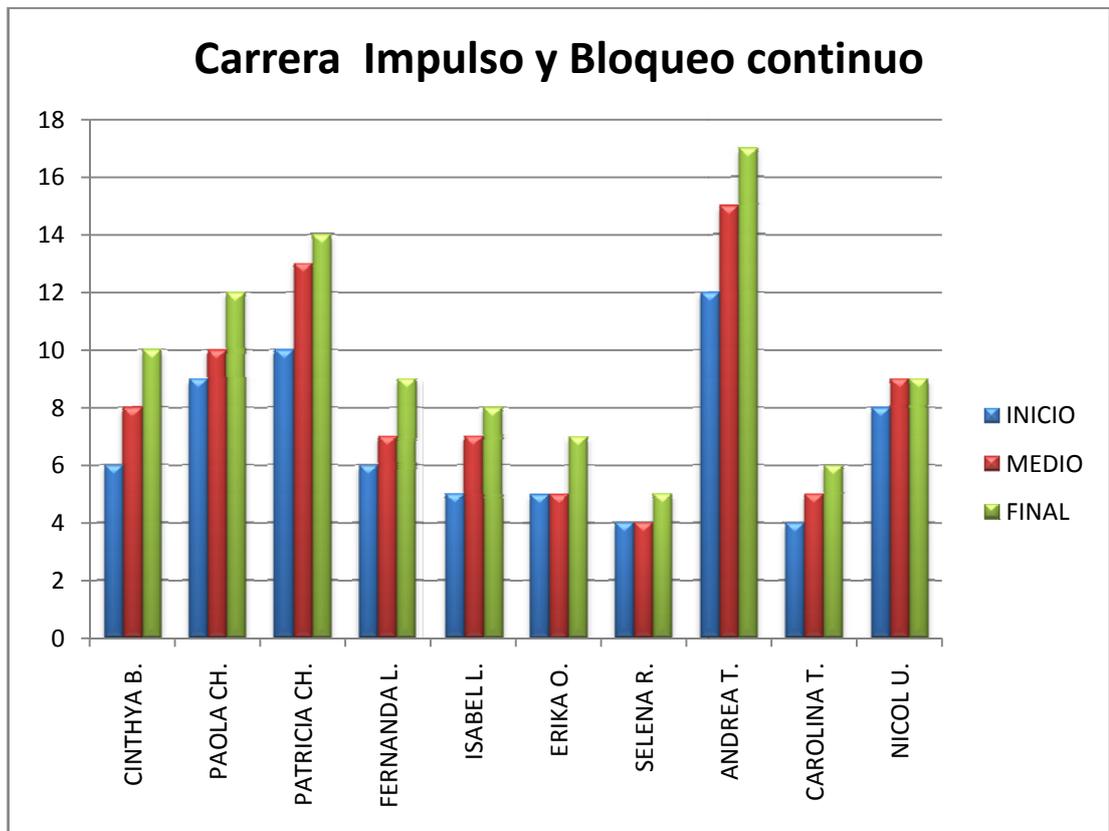
Bueno 10 a 7

Aceptable 6 a 3

Deficiente 2 o menos

NRO.	NOMBRE	INICIO	MEDIO	FINAL
1	Cintha Bojorque	6	8	10
2	Paola Chacho	9	10	12
3	Patricia Chávez	10	13	14
4	Fernanda Larrea	6	7	9
5	Isabel López	5	7	8
6	Erika Ochoa	5	5	7
7	Selena Rivera	4	4	5
8	Andrea Tenesaca	12	15	17
9	Carolina Tenorio	4	5	6
10	Nicol Uyaguari	8	9	9

CUADRO 18.- CARRERA DE IMPULSO Y BLOQUEO CONTINUO



Otro fundamento en el cual las deportistas del colegio Garaicoa, tiene una mejora entre toma. Aunque la primera vez que se les realiza este test, ninguna llegó a la calificación de excelente, pero no es problema porque iniciamos recién el proceso. Una deportista tiene muy buena, 5 están con buena y 2 con aceptable, un tanto lejos de lo deficiente.

La segunda toma realizada a mediados del proceso tenemos ya una deportista con calificación excelente, 2 con muy buena, 5 con buena y 3 aceptable.

Paso a paso las deportistas van logrando mejorar este fundamento, 1 deportista la misma de la anterior toma tiene calificación excelente, durante este 2 tienen muy buena, una más que la anterior toma, 5 están con buena se han mantenido y 2 en aceptable.

ANEXO 15.- HOJA DE EVALUACIÓN PARA LA COMPETENCIA

PARTIDO NRO:

EQUIPO RIVAL:

FECHA:..... **GANA..... PIERDE....**

NOMBRE	DEFENSA			ATAQUE			SAQUE		
	0	□	+	0	□	+	0	□	+
1.-Cinthya Bojorque									
TOTALES									
NOMBRE	DEFENSA			ATAQUE			SAQUE		
	0	□	+	0	□	+	0	□	+
2.-Paola Chacho									
TOTALES									
NOMBRE	DEFENSA			ATAQUE			SAQUE		
	0	□	+	0	□	+	0	□	+
3.-Patricia Chávez									
TOTALES									

HOJA 2

PARTIDO NRO:

EQUIPO RIVAL:

FECHA:..... **GANA..... PIERDE....**

NOMBRE	DEFENSA			ATAQUE			SAQUE		
	0	□	+	0	□	+	0	□	+
4.-Fernanda Larrea									
TOTALES									
NOMBRE	DEFENSA			ATAQUE			SAQUE		
	0	□	+	0	□	+	0	□	+
5.-Isabel López									
TOTALES									
NOMBRE	DEFENSA			ATAQUE			SAQUE		
	0	□	+	0	□	+	0	□	+
6.-Erika Ochoa									
TOTALES									

HOJA 3

PARTIDO NRO:

EQUIPO RIVAL:

FECHA:..... **GANA..... PIERDE.....**

NOMBRE	DEFENSA			ATAQUE			SAQUE		
	0	□	+	0	□	+	0	□	+
7.-Selena Rivera									
TOTALES									
NOMBRE	DEFENSA			ATAQUE			SAQUE		
	0	□	+	0	□	+	0	□	+
8.-Andrea Tenesaca									
Totales									
NOMBRE	DEFENSA			ATAQUE			SAQUE		
	0	□	+	0	□	+	0	□	+
9.-Carolina Tenorio									
Totales									

HOJA 4

PARTIDO NRO:

EQUIPO RIVAL:

FECHA:..... **GANA..... PIERDE.....**

NOMBRE	DEFENSA	ATAQUE	SAQUE
	0 □ +	0 □ +	0 □ +
10.-Nicol Uyaguari			
Totales			

INTERPRETACION

DEFENSA

- 0** Cuando el balón es tocado por la jugadora y se la vuelve a poner en juego sin causar beneficio para el equipo.
- Cuando la jugadora no se encuentra en la zona de cobertura que le corresponde y el balón cae, o la jugadora lo toca y no se la vuelve a jugar.
- +

ATAQUE

- 0** Son balones que gracias al bloqueo o a la defensa nuestra, pueden ser controlados
- Errores del atacante (balón que toca la red, afuera o equivocación) a favor del adversario
- +

SAQUE

- 0** Cuando el balón regresa a nuestro campo sin que el adversario pueda atacar.
- Cuando el saque cayó fuera o se quedó en la red y dio origen a un punto para el adversario
- +

ANEXON 16.- MESOCICLOS

PLAN GRÁFICO MESOCICLO SEPTIEMBRE 2010

DEPORTE: Voleibol RAMA: Femenina CATEGORÍA: Inferior ENTRENADOR(A): Patricia Guaraca

PERÍODO PREPARATORIO/preparación física general																													
MICROCICLO	1							2							3							4							
DIAS	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	
FECHAS	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	
SESIONES	1		2		3			4		5		6			7		8		9			10		11		12			
HORAS	2		2		2			2		2		2			2		2		2			2		2		2			
PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL																													
COORDINACION	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X					
VELOCIDAD DE REACCIÓN	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			
FUERZA EXPLOSIVA					X							X							X							X			
RESISTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA			X							X							X							X					
RESISTENCIA AERÓBICA	X						X							X							X								
FUERZA-RESISTENCIA		X							X							X							X						
FLEXIBILIDAD		X							X							X							X						
VOL.: bajo,submedio, medio, submáx.,máx.	MEDIO							SUBMAXIMAS							SUBMAXIMA							MEDIA							
INTENCIDAD: baja, media, alto, máxima	BAJA							MEDIA							MEDIA							BAJA							
PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL/TÉCNICA																													
GOLPE DE ARRIBA (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			
GOLPE DE ABAJO (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			
SAQUES (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			
REMATES (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			
BLOQUEO (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			
ARMADO (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			
DEFENSA ,CAÍDAS (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			
VOL.: bajo,submedio, medio, submáx.,máx.	SUBMEDIO							MEDIO							SUBMÁXIMA							MEDIO							
INTENCIDAD: baja, media, alto, máxima	BAJA							BAJA							MEDIA							BAJA							
PREPARACIÓN TÁCTICA																													
SITUACIONES DE RECEPCION Y ATAQUE	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			
SITUACIONES DEFENSIVA Y SUS VARIANTES	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			
SISTUACIONES DE CONTRATAQUE	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			
RECEPCION CON 3 JUGADORAS	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			
SISTEMA 5-1	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			
VOL.: bajo,submedio, medio, submáx.,máx.	SUBMEDIO							MEDIO							SUBMÁXIMA							MEDIO							
INTENCIDAD: baja, media, alto, máxima	BAJA							BAJA							MEDIA							BAJA							
CONTROLES DEL ENTRENAMIENTO																													
TEST FÍSICOS		X																											
TEST TÉCNICOS		X																											
EVALUACIÓN EN COMPETENCIA																													

PLAN GRÁFICO MESOCICLO OCTUBRE 2010

DEPORTE: Voleibol **RAMA:** Femenina **CATEGORÍA:** Inferior **ENTRENADOR(A):** Patricia Guaraca

PERÍODO PREPARATORIO/preparación física general																															
MICROCICLO	5							6							7							8									
DIAS	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D			
FECHAS	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
SESIONES	13		14		15			16		17		18			19		20		21			22		23		24					
HORAS	2		2		2			2		2		2			2		2		2			2		2		2					
PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL																															
COORDINACION	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
VELOCIDAD DE REACCIÓN	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
FUERZA EXPLOSIVA					X							X							X							X					
RESISTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA			X							X							X							X							
RESISTENCIA AERÓBICA	X							X							X							X									
FUERZA-RESISTENCIA			X							X							X							X							
FLEXIBILIDAD			X							X							X							X							
VOL.: bajo, submedio, medio, submáx., máx.	MEDIO							SUBMAXIMAS							SUBMAXIMA							MEDIA									
INTENCIDAD: baja, media, alto, máxima	BAJA							MEDIA							MEDIA							BAJA									
PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL/TÉCNICA																															
GOLPE DE ARRIBA (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
GOLPE DE ABAJO (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
SAQUES (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
REMATES (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
BLOQUEO (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
ARMADO (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
DEFENSA ,CAÍDAS (VARIANTES)	X		X		X			X		X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X					
VOL.: bajo, submedio, medio, submáx., máx.	SUBMEDIO							MEDIO							SUBMÁXIMA							MEDIO									
INTENCIDAD: baja, media, alto, máxima	BAJA							BAJA							MEDIA							BAJA									
PREPARACIÓN TÁCTICA																															
SITUACIONES DE RECEPCION Y ATAQUE	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
SITUACIONES DEFENSIVA Y SUS VARIANTES	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
SISTUACIONES DE CONTRATAQUE	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
RECEPCION CON 3 JUGADORAS	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
SISTEMA 5-1	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
VOL.: bajo, submedio, medio, submáx., máx.	SUBMEDIO							MEDIO							SUBMÁXIMA							MEDIO									
INTENCIDAD: baja, media, alto, máxima	BAJA							BAJA							MEDIA							BAJA									
CONTROLES DEL ENTRENAMIENTO																															
TEST FÍSICOS																															
TEST TÉCNICOS																															
EVALUACIÓN																															

PLAN GRÁFICO MESOCICLO NOVIEMBRE DE 2010

DEPORTE: Voleibol **RAMA:** Femenina **CATEGORÍA:** Inferior **ENTRENADOR(A):** Patricia Guaraca

PERÍODO PREPARATORIO/preparación específica																																	
MICROCICLO	9							10							11					12					13								
DIAS	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	L	M	M	J	V	S	L	M	M	J	V	S	
FECHAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	29	30	1	2	3	4	
SESIONES	25		26		27			28		29		30			31		32		33		34		35		36		37		38		39		
HORAS	2		2		2			2		2		2			2		2		2		2		2		2		2		2		2		
PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL																																	
COORDINACION	X		X		X			X		X		X			X		X		X		X		X		X		X		X		X		
VELOCIDAD DE REACCIÓN	X		X				X		X		X			X		X		X		X		X		X		X		X		X			
FUERZA EXPLOSIVA				X							X						X					X						X					
RESISTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA			X							X						X					X						X						
RESISTENCIA AERÓBICA	X						X							X					X						X								
FUERZA-RESISTENCIA			X							X						X					X						X						
FLEXIBILIDAD			X							X						X					X						X						
VOL.: bajo,submedio, medio, submáx.,máx.	MEDIO							SUBMAXIMAS							SUBMAXIMA					MEDIA													
INTENCIDAD: baja, media, alto, máxima	BAJA							MEDIA							MEDIA					BAJA													
PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL/TÉCNICA																																	
GOLPE DE ARRIBA (VARIANTES)	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X			X	X	X			X	X	X			X	X	X		
GOLPE DE ABAJO (VARIANTES)	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X			X	X	X			X	X	X			X	X	X		
SAQUES (VARIANTES)	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X			X	X	X			X	X	X			X	X	X		
REMATES (VARIANTES)	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X			X	X	X			X	X	X			X	X	X		
BLOQUEO (VARIANTES)	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X			X	X	X			X	X	X			X	X	X		
ARMADO (VARIANTES)	X		X				X	X	X	X				X	X	X			X	X	X			X	X	X			X	X	X		
DEFENSA ,CAÍDAS (VARIANTES)	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X			X	X	X			X	X	X			X	X	X		
VOL.: bajo,submedio, medio, submáx.,máx.	SUBMEDIO							MEDIO							SUBMÁXIMA					MEDIO													
INTENCIDAD: baja, media, alto, máxima	BAJA							BAJA							MEDIA					BAJA													
PREPARACIÓN TÁCTICA																																	
SITUACIONES DE RECEPCION Y ATAQUE	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X			X	X	X			X	X	X			X	X	X		
SITUACIONES DEFENSIVA Y SUS VARIANTES	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X			X	X	X			X	X	X			X	X	X		
SISTUACIONES DE CONTRATAQUE	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X			X	X	X			X	X	X			X	X	X		
RECEPCION CON 3 JUGADORAS	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X			X	X	X			X	X	X			X	X	X		
SISTEMA 5-1	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X			X	X	X			X	X	X			X	X	X		
VOL.: bajo,submedio, medio, submáx.,máx.	SUBMEDIO							MEDIO							SUBMÁXIMA					MEDIO													
INTENCIDAD: baja, media, alto, máxima	BAJA							BAJA							MEDIA					BAJA													
CONTROLES DEL ENTRENAMIENTO																																	
TEST FÍSICOS																																	
TEST TÉCNICOS																																	
EVALUACIÓN																																	

PLAN GRÁFICO MESOCICLO DICIEMBRE 2010

DEPORTE: Voleibol RAMA: Femenina CATEGORÍA: Inferior ENTRENADOR(A): Patricia Guaraca

PERÍODO PREPARATORIO/preparación específica																															
MICROCICLO	14							15							16							17									
DIAS	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D			
FECHAS	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
SESIONES	40		41		42			43		44		45			46		47		48			49		50		51					
HORAS	2		2		2			2		2		2			2		2		2			2		2		2					
PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL																															
COORDINACION				X							X							X							X						
VELOCIDAD DE REACCIÓN	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
FUERZA EXPLOSIVA	X				X			X				X			X				X			X				X					
RESISTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA			X							X							X							X							
RESISTENCIA AERÓBICA																						X									
FUERZA-RESISTENCIA										X														X							
FLEXIBILIDAD			X							X							X							X							
VOL.: bajo,submedio, medio, submáx.,máx.	MEDIO							SUBMAXIMAS							MEDIA							MEDIA									
INTENCIDAD: baja, media, alto, máxima	BAJA							MEDIA							BAJA							BAJA									
PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL/TÉCNICA																															
GOLPE DE ARRIBA (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
GOLPE DE ABAJO (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
SAQUES (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
REMATES (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
BLOQUEO (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
ARMADO (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
DEFENSA ,CAÍDAS (VARIANTES)	X		X		X			X		X	X	X			X		X		X			X		X		X					
VOL.: bajo,submedio, medio, submáx.,máx.	MEDIO							MEDIO							BAJA							MEDIO									
INTENCIDAD: baja, media, alto, máxima	ALTA							ALTA							MEDIA							ALTA									
PREPARACIÓN TÁCTICA																															
SITUACIONES DE RECEPCION Y ATAQUE	X		X		X			X		X		X			X							X									
SITUACIONES DEFENSIVA Y SUS VARIANTES																															
SISTUACIONES DE CONTRATAQUE			X		X					X							X		X					X		X					
RECEPCION CON 3 JUGADORAS	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X					
SISTEMA 5-1																															
VOL.: bajo,submedio, medio, submáx.,máx.	SUBMEDIO							MEDIO							SUBMÁXIMA							MEDIO									
INTENCIDAD: baja, media, alto, máxima	BAJA							BAJA							MEDIA							BAJA									
CONTROLES DEL ENTRENAMIENTO																															
TEST FÍSICOS																															
TEST TÉCNICOS																								X							
EVALUACIÓN																								X							

PLAN GRÁFICO MESOCICLO ENERO/FEBRERO DE 2011

DEPORTE: Voleibol RAMA: Femenina CATEGORÍA: Inferior ENTRENADOR(A): Patricia Guaraca

PERÍODO COMPETITIVO																																			
MICROCICLO	18								19								20						21					22							
DIAS	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	L	M	M	J	V	S	L	M	M	J	V	S			
FECHAS	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	31	1	2	3	4	5			
SESIONES	52		53		54			55		56		57			58		59		60			61		62		63			64	65	66	C			
HORAS	2		2		2			2		2		2			2		2		2			2		2		2			2	2	2	O			
PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL																																			
COORDINACION	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X								M	
VELOCIDAD DE REACCIÓN	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X								P	
FUERZA EXPLOSIVA					X							X							X							X								E	
RESISTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA			X														X							X										T	
RESISTENCIA AERÓBICA														X							X													N	
FUERZA-RESISTENCIA																																		E	
FLEXIBILIDAD																																		C	
VOL.: bajo,submedio, medio, submáx.,máx.	MEDIO								MEDIA								BAJA						BAJA												
INTENCIDAD: baja, media, alto, máxima	BAJA								MEDIA								MEDIA						BAJA												
PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL/TÉCNICA																																			
GOLPE DE ARRIBA (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X	I	
GOLPE DE ABAJO (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X	A	
SAQUES (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		
REMATES (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X	C	
BLOQUEO (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X	O	
ARMADO (VARIANTES)	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X	M	
DEFENSA ,CAÍDAS (VARIANTES)	X		X		X			X		X	X	X			X		X		X			X		X		X			X		X		X	P	
VOL.: bajo,submedio, medio, submáx.,máx.	MEDIO								SUBMEDIO								MAXIMA						SUBMÁXIMA					MEDIA							
INTENCIDAD: baja, media, alto, máxima	MÁXIMA								ALTO								MEDIA						MEDIA					BAJA							
PREPARACIÓN TÁCTICA																																			
SITUACIONES DE RECEPCION Y ATAQUE	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X	E	
SITUACIONES DEFENSIVA Y SUS VARIANTES	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X	T	
SISTUACIONES DE CONTRATAQUE	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X	E	
RECEPCION CON 3 JUGADORAS	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X	N	
SISTEMA 5-1	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		
VOL.: bajo,submedio, medio, submáx.,máx.	MEDIA								MEDIA								MEDIA						MEDIO					SUBMEDIO							
INTENCIDAD: baja, media, alto, máxima	SUBMÁXIMA								ALTA								MÁXIMA						ALTO					ALTA							
CONTROLES DEL ENTRENAMIENTO																																			
TEST FÍSICOS																																			
TEST TÉCNICOS																																			
EVALUACIÓN																															X	X	X		

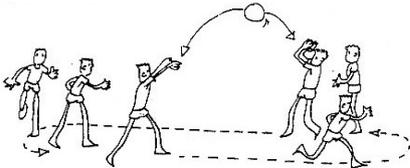
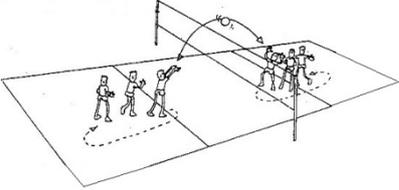
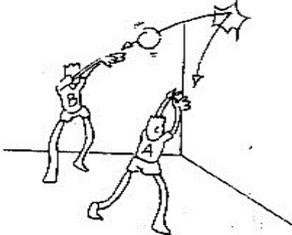
PLAN GRÁFICO MESOCICLO FEBRERO 2011

DEPORTE: Voleibol **RAMA:** Femenina **CATEGORÍA:** Inferior **ENTRENADOR(A):** Patricia Guaraca

PERÍODO TRÁNSITO																											
MICROCICLO	23							24							25												
DIAS	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D						
FECHAS	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27						
SESIONES	67				68			69				70			71				72								
HORAS	1				1			1				1			1				1								
PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL																											
COORDINACION					X							X							X								
VELOCIDAD DE REACCIÓN	X		X		X			X		X		X			X		X		X								
FUERZA EXPLOSIVA	X				X			X				X			X				X								
RESISTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA			X							X							X										
RESISTENCIA AERÓBICA																											
FUERZA-RESISTENCIA										X																	
FLEXIBILIDAD			X							X							X										
VOL.: bajo,submedio, medio, submáx.,máx.	MEDIO							SUBMAXIMAS							MEDIA												
INTENCIDAD: baja, media, alto, máxima	BAJA							MEDIA							BAJA												
PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL/TÉCNICA																											
GOLPE DE ARRIBA (VARIANTES)					X			X							X												
GOLPE DE ABAJO (VARIANTES)	X				X			X		X																	
SAQUES (VARIANTES)					X			X							X												
REMATES (VARIANTES)	X							X																			
BLOQUEO (VARIANTES)								X							X												
ARMADO (VARIANTES)	X				X			X							X												
DEFENSA ,CAÍDAS (VARIANTES)								X							X												
VOL.: bajo,submedio, medio, submáx.,máx.	MEDIO							MEDIO							BAJA												
INTENCIDAD: baja, media, alto, máxima	ALTA							ALTA							MEDIA												
PREPARACIÓN TÁCTICA																											
SITUACIONES DE RECEPCION Y ATAQUE	X		X		X			X		X		X			X												
SITUACIONES DEFENSIVA Y SUS VARIANTES																											
SISTUACIONES DE CONTRATAQUE			X		X					X							X		X								
RECEPCION CON 3 JUGADORAS	X		X		X			X		X		X			X		X		X								
SISTEMA 5-1																											
VOL.: bajo,submedio, medio, submáx.,máx.	SUBMEDIO							MEDIO							SUBMÁXIMA												
INTENCIDAD: baja, media, alto, máxima	BAJA							BAJA							MEDIA												
CONTROLES DEL ENTRENAMIENTO																											
TEST FÍSICOS																											
TEST TÉCNICOS																											
EVALUACIÓN																											

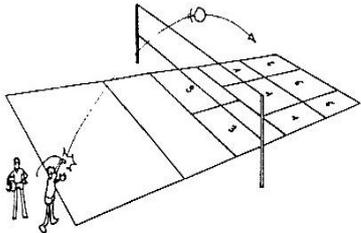
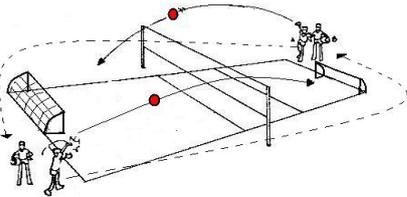
ANEXO 17.- SESIONES DE ENTRENAMIENTO

SESIÓN N° 3	MICROCICLO: 1	MESOCICLO: 1	
DEPORTE: Voleibol SELECCIÓN: Inferior		OBJETIVOS: Mejorar el golpe alto de dedos para un armado preciso y facilitar el ataque.	
P	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN	METODOS Y FORMAS DE ORGANIZACIÓN
I N I C I A L	Presentación e información de los contenidos del entrenamiento ACONDICIONAMIENTO NEUROMUSCULAR Ejercicios de estiramiento. Trote alrededor de la cancha Ejercicios de velocidad Calentamiento específico con balones: ·Diferentes tipos de lanzamiento ·Golpe de arriba (variantes) ·Golpe de abajo (variantes) ·Ataque y Defensa (1 vs 1)	5 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/>	Formar una fila frente al entrenador Repeticiones 8 repeticiones por ejercicio. Trabajo individual En columna de 2 Salidas desde diferentes posiciones a toda velocidad 20mts. a la señal del pito. 1 serie de 5 repeticiones. Antero, posterior; de lateralidad. Pasar el balón sobre la red con autopase Individual por encima de la red y con autopase Trabajo en parejas. La compañera ataca, la otra recibe y luego ataca.

P	CONTENIDO	DOSIFI- CACIÓN	METODOS Y FORMAS DE ORGANIZACIÓN
P R I N C I P A L		10 □	<p>Dos grupos de tres jugadoras, frente a frente a una distancia de 3 metros. Pases de dedos a uno y otro lado. La que ha realizado el pase va al final de la otra fila de espera. 3 series de 5 repeticiones.</p>
		10 □	<p>Dos grupos de tres jugadoras con la red en frente a una distancia de 3 metros de esta. Pases de dedos a uno y otro lado. La que ha realizado el pase va al final de su fila. 3 series de 5 repeticiones.</p>
		10 □	<p>Dos jugadoras se intercambian pases contra la pared, una al lado de otra haciendo envíos a diferentes alturas de manera controlada.</p>
	<p>Táctica recepción 3 jugadoras</p>	15 □	<p>Recepción con 3 jugadoras en situaciones de saque.</p>
	<p>Sistema de juego 5-1 TOTAL 2 HORAS</p>	15 □	<p>Fortalecimiento del sistema táctico</p>

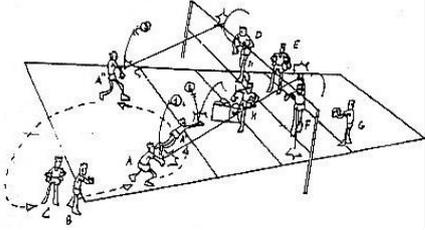
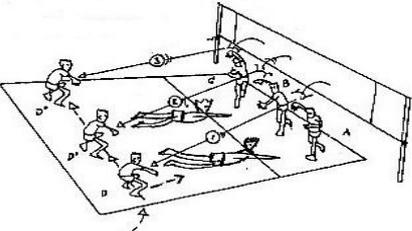
P	CONTENIDO	DOSIFI- CACIÓN	METODOS Y FORMAS DE ORGANIZACIÓN
F I N A L	Carrera continua ritmo lento Ejercicios de flexibilidad	5□	
<p>OBSERVACIONES: Las deportistas al inicio de cada ejercicios se complicaron con la precisión de pase alto, luego mejoraron notablemente.</p> <p>La armadora desarrollo con técnica cada ejercicio planteado.</p>			

SESIÓN N° 17		MICROCICLO: 6	MESOCICLO: 2
DEPORTE: Voleibol		OBJETIVOS: Perfeccionamiento y mejora del saque dirigido a un punto específico de la cancha.	
SELECCIÓN: Inferior			
P	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN	MÉTODOS Y FORMAS DE ORGANIZACIÓN
INICIAL	Presentación e información de los contenidos del entrenamiento	5 □	Formar una fila frente al entrenador
	ACONDICIONAMIENTO NEUROMUSCULAR		
	Ejercicios de estiramiento.	5 □	Repeticiones 8 repeticiones por ejercicio. Trabajo individual
	Trote alrededor de la cancha	10 □	En columna de 2
	Fuerza explosiva	10 □	Entrada de remate sin balón 3 series de 5 repeticiones Gesto de bloqueo 3 de 5
	Calentamiento específico con balones:		
	·Diferentes tipos de lanzamiento	5 □	Antero, posterior; de lateralidad.
	·Golpe de arriba (variantes)	5 □	Pasar el balón sobre la red con autopase
·Golpe de abajo (variantes)	5 □	Individual por encima de la red y con autopase	
·Remate con autopase		Trabajo en parejas. La compañera ataca, la otra recibe y luego ataca.	

P	CONTENIDO	DOSIFI- CACIÓN	METODOS Y FORMAS DE ORGANIZACIÓN
P R I N C I P A L		10 □	<p>. El campo dividido en zonas con puntuaciones diferentes según su grado de dificultad. Concurso ¿Quién consigue mayor número de puntos dentro de 15 intentos?</p>
		15 □	<p>Fila de jugadoras a turno en posición 1 a cada lado de la cancha, cada jugadora tiene que sacar intentando meter el balón al arco de futbol que se encuentra en posición 5 tanto en la una cancha como en la otra, si lo hace recoge su balón y se cambia al otro lado de cancha para cumplir con igual objetivo, si no lo logra vuelve a intentarlo desde la misma posición hasta lograr meter el balón en el arco, debe realizar 10 saques a cada lado de la cancha y contar cuantos metió al arco.</p>
	<p>Sistema táctico 5-1</p>	40 □	<p>Diversas situaciones de juego que nos permita practicar el sistema táctico</p>

P	CONTENIDO	DOSIFI- CACIÓN	METODOS Y FORMAS DE ORGANIZACIÓN
F I N A L	Vuelta a la calma Ejercicios de estiramiento	5□	
<p>OBSERVACIONES: Las deportistas demostraron falta de precisión para hacer ingresar el balón al arco.</p>			

SESIÓN N° 47		MICROCICLO: 16	MESOCICLO: 4
DEPORTE: Voleibol		OBJETIVOS: Mejorar defensa de ataque por zona 2, 3 y 4 con recepción y caídas.	
SELECCIÓN: Inferior			
P	CONTENIDO	DOSIFI-CACIÓN	METODOS Y FORMAS DE ORGANIZACIÓN
I N I C I A L	Presentación e información de los contenidos del entrenamiento	5 <input type="checkbox"/>	Formar una fila frente al entrenador
	ACONDICIONAMIENTO NEUROMUSCULAR		
	Ejercicios de estiramiento.	5 <input type="checkbox"/>	Repeticiones 8 repeticiones por ejercicio. Trabajo individual
	Trote alrededor de la cancha	10 <input type="checkbox"/>	En columna de 2
	Ejercicios de velocidad	10 <input type="checkbox"/>	Salidas desde diferentes posiciones a toda velocidad 20mts. a la señal del pito. 1 serie de 5 repeticiones.
	Calentamiento específico con balones:		
	·Diferentes tipos de lanzamiento	5 <input type="checkbox"/>	Antero, posterior; de lateralidad.
	·Golpe de arriba (variantes)	5 <input type="checkbox"/>	Pasar el balón sobre la red con autopase
	·Golpe de abajo (variantes)	5 <input type="checkbox"/>	Individual por encima de la red y con autopase
	·Ataque y Defensa (1 vs 1)	10 <input type="checkbox"/>	Trabajo en parejas. La compañera ataca, la otra recibe y luego ataca.

P	CONTENIDO	DOSIFI- CACIÓN	METODOS Y FORMAS DE ORGANIZACIÓN
P R I N C I P A L		20 □	<p>Fila de rematadoras en 4 y 2 de un campo. En el otro, una fija en zona 3 con la cesta de balones y una fila a turno en zona 1. La primera de la fila de la zona 1 defiende el remate sobre la línea de rematadora de la zona 4 del otro lado (autolanzamiento), la finta corta de la jugadora de zona 3 y el remate sobre la línea de la rematadora de la zona 2 del otro campo.</p>
		20 □	<p>Fila de defensoras a turno en zona 1 y tres atacantes fijas en zona 2,3,4. Cada defensora realiza el siguiente recorrido: defiende en zona 1 remate que le envían desde 2 e inmediatamente realiza una caída en 2 a la altura de la línea de ataque, se pone de pie retrocede a 6 y defiende balón que le envían desde 3 y nuevamente caída en 3, se pone de pie retrocede a 5 y defiende último balón que le envía 4 inmediatamente una caída final en 4. El ejercicio lleva a cabo de izquierda a derecha y viceversa para dar paso a la siguiente defensora.</p>
	<p>Táctica recepción a 3</p>	25 □	

P	CONTENIDO	DOSIFI- CACIÓN	METODOS Y FORMAS DE ORGANIZACIÓN
F I N A L	Vuelta a la calma	5□	Ejercicios individuales
OBSERVACIONES:			

ANEXO 19.- ORGANIZACIÓN DE LA COMPETENCIA FESTIVAL DE VOLEIBOL GARAICOA 2011

AFICHE DEL FESTIVAL

FESTIVAL DE VOLEIBOL GARAICOA 2011

CATEGORIA INTERMEDIA DAMAS

ASUNCION

CORAZONES

CATALINAS

SALESIANAS

GARAICOA

QUITO TEAM

SELECCIÓN DEL AZUAY
3-4-5 DE FEBRERO

LUGAR: COLISEO DEL COLEGIO GARAICOA



COLEGIO "MANUELA GARAICOA DE CALDERÓN"

FICHA DE INSCRIPCION

Nombre: <u>Cinthy</u>	
Apellidos: <u>Bojorque</u>	
Colegio: <u>Garaicoa</u>	
C.I. o Pasaporte: <u>0105948327</u>	
F. Nacimiento: <u>24-04-1997</u>	

Nombres: <u>Erika</u>	
Apellidos: <u>Ochoa</u>	
Colegio: <u>Garaicoa</u>	
C.I. o Pasaporte: <u>0106699804</u>	
F. Nacimiento: <u>23-12-1996</u>	

Nombres: <u>Paola</u>	
Apellidos: <u>Chacho</u>	
Colegio: <u>Garaicoa</u>	
C.I. o Pasaporte: <u>0106556376</u>	
F. Nacimiento: <u>08-02-1996</u>	

Nombres: <u>Selena</u>	
Apellidos: <u>Rivera</u>	
Colegio: <u>Garaicoa</u>	
C.I. o Pasaporte: <u>0105948327</u>	
F. Nacimiento: <u>24-04-1996</u>	

Nombres: <u>Fernanda</u>	
Apellidos: <u>Larrea</u>	
Colegio: <u>Garaicoa</u>	
C.I. o Pasaporte: <u>0106209992</u>	
F. Nacimiento: <u>22-05-1996</u>	

Nombres: <u>Andrea</u>	
Apellidos: <u>Tenesaca</u>	
Colegio: <u>Garaicoa</u>	
C.I. o Pasaporte: <u>0106664097</u>	
F. Nacimiento: <u>12-04-1996</u>	

Nombres: <u>Isabel</u>	
Apellidos: <u>López</u>	
Colegio: <u>Garaicoa</u>	
C.I. o Pasaporte: <u>0106970221</u>	
F. Nacimiento: <u>15-08-1996</u>	

Nombres: <u>Carolina</u>	
Apellidos: <u>Tenorio</u>	
Colegio: <u>Garaicoa</u>	
C.I. o Pasaporte: <u>0107018228</u>	
F. Nacimiento: <u>25-03-1996</u>	

REGLAMENTO FESTIVAL DE VOLEIBOL GARAICOA 2011

1. Llenar la ficha de inscripción con los datos que se solicitan y pegar la foto de la jugadora. (Se la puede llenar a mano).
2. Cada equipo debe estar conformado máximo por 12 jugadoras nacidas en los años 95 y 96.
3. Se jugará todos contra todos, 2 set a ganar, en caso de empate el tercer set se jugará a 15 puntos.
4. En este festival al no tener un carácter de competencia todas las deportistas recibirán un diploma por su participación al final del evento.
5. Las camisetas deben llevar la numeración adelante y atrás.
6. Los árbitros no son jueces oficiales (pertenecen a la selección del Azuay) pero tienen mucha experiencia en el voleibol, por lo que se le pide a los señores entrenadores colaborar con ellos y respetar sus decisiones ya que estas serán inapelables.
7. Como organizadores del este Festival de Voleibol cualquier situación que se presente y que no esté contemplada en el reglamento será resuelta por esta institución.
8. Para una mejor organización damos a conocer únicamente la hora de inicio de cada jornada, pidiendo a los entrenadores estar atentos al calendario de juegos tomando en cuenta que cada partido puede durar entre 45 minutos a una hora máximo.
9. Para agilizar el desarrollo de los partidos el calentamiento se lo llevará a cabo fuera del coliseo, en la cancha únicamente realizarán el ataque.

NOTA: La inauguración se llevará a cabo el jueves 3 de febrero a las 14h00, se pide la presencia de todos los equipos participantes.

El objetivo principal de la participación de la Selección Azuay es que sus integrantes ganen experiencia y volumen de juego, aspectos indispensables y necesarios en el proceso de entrenamiento que llevan a cabo. Se solicita a los entrenadores de las instituciones participantes brindar el apoyo necesario a este grupo de deportista en beneficio de nuestra provincia.



COLEGIO "MANUELA GARAICOA DE CALDERON"

JUEVES 3 DE FEBRERO

1	GARAICOA (17,25,16)	2	ASUNCION (25,22,14)	1
2	SALESIANA S (25,26)	0	CATALINAS (16,24)	2
3	GARAICOA (25,25)	2	QUITO T (11,7)	0
4	AZUAY (15,26)	0	CORAZONE S (25,28)	2
5	ASUNCIÓN (16,25,16)	2	SALESIANAS (25,17,14)	1
6	CATALINAS (18,14)	0	CORAZONE S (25,25)	2
7	AZUAY (25,25)	2	QUITO T (13,14)	0

VIERNES 4 DE FEBRERO

8	SALESIANAS (14,25,11)	1	GARAICOA (25,14,15)	2
9	ASUNCIÓN (25,25)	2	QUITO T (14,21)	0
10	AZUAY (25,16,12)	1	CATALINAS (17,25,15)	2
11	CORAZONES (25,25)	2	SALESIANAS (14, 21)	0
12	ASUNCIÓN (25,25)	2	AZUAY (14,15)	0
13	CATALINAS (25,25)	2	QUITO T (16,21)	1
14	CORAZONES (25,25)	2	GARAICOA (15,18)	0

SABADO 5 DE FEBRERO

15	ASUNCION (21,10)	0	CORAZONES (25,25)	2
16	AZUAY (25,14,15)	2	SALESIANAS (22,25,9)	1
17	CORAZONES (25,25)	2	QUITO (7,7)	0
18	ASUNCION (27,25)	2	CATALINAS (25,16)	0
19	AZUAY (29,13,16)	1	GARAICOA (27,25,18)	2
20	SALESIANAS (24,25,15)	2	QUITO T (26,13,5)	1
21	GARAICOA (25,25)	2	CATALINAS (22,11)	0

DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN



INAUGURACIÓN







MESA DE CONTROL



EQUIPOS PARTICIPANTES









PARTIDOS





CUERPO TÉCNICO DE LOS EQUIPOS PARTICIPANTES

