

**ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

**CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
DEPORTES Y RECREACIÓN**

**PERFIL DE PROYECTO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES
Y RECREACIÓN.**

TEMA:

Análisis de la planificación metodológica y la incidencia de los fundamentos técnicos en los resultados obtenidos de la categoría Menores del club de voleibol del Colegio Simón Bolívar en el período 2009-2010.

AUTOR:

TANIA LORENA MANANGÓN CALDERÓN

**LIC. ALBERTO GILBERT
DIRECTOR**

**MSc. MARIO VACA
COORDIRECTOR**

SANGOLQUÍ 2012

RESUMEN

El voleibol es un deporte grupal que requiere un cuantioso entrenamiento de la técnica y la táctica, ya que este deporte demanda la automatización de varios de sus fundamentos, para lo cual se requieren procesos de aprendizaje muy profundos para lograr una óptima ejecución de todas sus acciones.

La planificación para la enseñanza de este deporte es imprescindible ya que se necesita un proceso estructurado y secuencial para el correcto y efectivo aprendizaje del mismo.

En la investigación se analiza la planificación del club de voleibol del Colegio Simón Bolívar, se evalúa a las deportistas, se analiza el porqué de sus resultados y se realiza la propuesta de un plan de entrenamiento de iniciación en la técnica del voleibol.

CERTIFICACIÓN

Lic. Alberto Gibert

MSc. Mario Vaca

Certifican:

Que el trabajo titulado **“ANÁLISIS DE LA PLANIFICACIÓN METODOLÓGICA Y LA INCIDENCIA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN LOS RESULTADOS OBTENIDOS DE LA CATEGORÍA MENORES DEL CLUB DE VOLEIBOL DEL COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR EN EL PERIODO 2009- 2010. PROPUESTA ALTERNATIVA”**, realizado por: **TANIA LORENA MANANGÓN CALDERÓN**, ha sido guiado y revisado periódicamente y cumple normas estatutarias establecidas por la ESPE, en el Reglamento de Estudiantes de la Escuela Politécnica del Ejército.

Debido a su contenido científico y trascendencia social si se recomiendan su publicación.

El mencionado trabajo consta de un documento empastado y un disco compacto el cual contiene los archivos en formato portátil de Acrobat(pdf).

Autorizan a Tania Lorena Manangón Calderón que lo entregue a TNCR. DE E.M. Marco Ayala C, en su calidad de Coordinador de la Carrera.

Sangolqui, 20 de Julio del 2012

Ms. Mario Vaca

DIRECTOR

Lic. Alberto Gibert

CODIRECTOR

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

TANIA LORENA MANANGÓN CALDERÓN

Declaro que:

El proyecto de grado denominado **“ANÁLISIS DE LA PLANIFICACIÓN METODOLÓGICA Y LA INCIDENCIA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN LOS RESULTADOS OBTENIDOS DE LA CATEGORÍA MENORES DEL CLUB DE VOLEIBOL DEL COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR EN EL PERIODO 2009- 2010. PROPUESTA ALTERNATIVA”**, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía.

Consecuentemente este trabajo es de mi autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Sangolquí, 20 de Julio del 2012

Tania Lorena Manangón Calderón

AUTORIZACIÓN

TANIA LORENA MANANGÓN CALDERÓN

Autorizo a la Escuela Politécnica del Ejército la publicación, en la biblioteca virtual de la Institución del trabajo **“ANÁLISIS DE LA PLANIFICACIÓN METODOLÓGICA Y LA INCIDENCIA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN LOS RESULTADOS OBTENIDOS DE LA CATEGORÍA MENORES DEL CLUB DE VOLEIBOL DEL COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR EN EL PERIODO 2009- 2010. PROPUESTA ALTERNATIVA”**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, 20 de Julio del 2012

Tania Lorena Manangón Calderón

DEDICATORIA

A mis padres y a mi hijo por su incondicional amor, apoyo y dedicación.

Quienes son mi mayor motivación para seguir luchando por cristalizar mis metas, las personas más importante que han estado junto a mí en todos mis anhelos y proyectos futuros.

Y a todas las personas que han compartido muchos momentos especiales durante toda esta importante etapa de mi vida

Tania Lorena Manangón Calderón

AGRADECIMIENTO

El agradecimiento más grande es para Dios, mi padre Divino por darme todo lo que tengo hasta el día de hoy, por mi hermosa familia que siempre ha sabido ser parte de mis sueños y a mi hijo por ser mi mayor motivación. A todos los profesores, que me han impartido sus conocimientos y valores en mi vida estudiantil durante mi paso por la CAFDER. A los Srs. DIRECTOR y CODIRECTOR de mi tesis por su apoyo incondicional para concluir este objetivo.

Tania Lorena Manangón Calderón

HOJA DE LEGALIZACIÓN DE FIRMAS

ELABORADO POR

Tania Lorena Manangón Calderón

**DIRECTOR DE LA CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
DEPORTES Y RECREACIÓN**

Tcn. Marco Ayala C.

DELEGADO UNIDAD DE ADMISION Y REGISTRO

Abg. Vinicio Zabala.

Lugar y fecha: Sangolquí, 20 de Julio del 2012

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CAPITULO I

MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

| | | |
|-------|--|---|
| 1.1 | Objeto de la Investigación | 1 |
| 1.2 | Ubicación y Contextualización de la problemática | 1 |
| 1.3 | Situación problemática | 1 |
| 1.4 | Problema de Investigación | 1 |
| 1.5 | Sub problemas de Investigación | 2 |
| 1.6 | Delimitación de la investigación | 2 |
| 1.6.1 | Delimitación Temporal | 2 |
| 1.6.2 | Delimitación espacial | 2 |
| 1.6.3 | Delimitación de las unidades de observación | 2 |
| 1.7 | Justificación | 2 |
| 1.8 | Cambios esperados | 3 |
| 1.9 | Objetivos | 3 |
| 1.9.1 | Objetivo general | 3 |
| 1.9.2 | Objetivos Específicos | 3 |

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

| | | |
|---|--|---|
| 2 | Definición conceptual de marco teórico | 5 |
|---|--|---|

2.1 CAPITULO I : PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

| | | |
|---------|---|----|
| 2.1.1 | Planificación del entrenamiento deportivo | 5 |
| 2.1.2 | Tipos de periodización | 8 |
| 2.1.3 | Periodización Contemporánea | 9 |
| 2.1.4 | Estructura de la planificación Tradicional | 10 |
| 2.1.5 | Periodos del entrenamiento | 12 |
| 2.1.6 | Programación | 13 |
| 2.1.7 | Fases del desarrollo de la planificación deportiva. | 13 |
| 2.1.7.1 | Periodos | 13 |
| 2.1.8 | Mesociclo | 14 |
| 2.1.9 | Microciclos | 14 |
| 2.1.10 | Sesión | 15 |
| 2.1.11 | Estructura | 15 |
| 2.1.12 | Modelo de orientación y corrección del proceso | 16 |
| 2.1.13 | Aplicación práctica del proceso de planificación | 17 |
| 2.1.14 | Tipos de Mesociclos | 18 |
| 2.1.15 | Tipos de microciclos | 19 |
| 2.1.16 | Variante de microciclos según las sesiones | 20 |

CAPITULO II

2.1. DIRECCIONAMIENTO AL VOLEIBOL CATEGORÍA MENORES

| | | |
|---|--|----|
| 2.2.1 | Direcciones del entrenamiento en el voleibol | 20 |
| 2.2.1.1 | Características | 20 |
| 2.2.1.2 | Determinantes | 21 |
| 2.2.1.3 | Condicionantes | 21 |
| 2.2.2 | Categoría 12- 13 F y 13-14 M | 21 |
| 2.2.2.1 | Breve caracterización de la categoría | 22 |
| 2.2.2.2 | Perfil psicológico de la edad | 22 |
| 2.2.2.3 | Sistema de Conocimientos para preparación técnica | 23 |
| 2.2.2.4 | Sistema de habilidades | 23 |
| 2.2.2.5 | Contenidos esenciales | 24 |
| 2.2.2.6 | Los fundamentos trabajados diferente | 27 |
| 2.2.2.7 | Fundamentos interrelacionados para Complejo I o II | 27 |
| 2.2.2.8 | Fundamentos interrelacionados para complejo I | 27 |
| 2.2.2.9 | Fundamentos interrelacionados para complejo II | 27 |
| 2.2.2.10 | Fundamentos para entrenar complejos simultáneos | 28 |
| 2.2.2.11 | Test pedagógicos técnico tácticos | 30 |
| 2.2.2.12 | Indicaciones en la adquisición de la técnica | 30 |
| 2.2.3 | Planificación de la técnica | 34 |
| 2.2.4 | Estructura de la planificación | 36 |
| CAPITULO III: FUNDAMENTOS TÉCNICOS | | |
| 2.3 | La técnica | 36 |
| 2.3.1 | Recepción | 37 |
| 2.3.1.1 | Orientación | 39 |
| 2.3.1.2 | Contacto | 39 |
| 2.3.2 | Pase | 42 |
| 2.3.2.1 | Colocación | 42 |
| 2.3.2.2 | Técnica | 43 |
| 2.3.2.3 | Posición de partida | 43 |
| 2.3.2.4 | Postura | 43 |
| 2.3.2.5 | Desplazamientos | 44 |
| 2.3.2.6 | Contacto | 44 |
| 2.3.2.7 | Técnicas avanzadas | 45 |
| 2.3.2.8 | Colocación en suspensión | 46 |
| 2.3.2.9 | Falsos Pre índices | 46 |
| 2.3.2.10 | Recursos | 47 |
| 2.3.3 | Ataque | 48 |
| 2.3.3.1 | Técnica | 48 |
| 2.3.3.2 | Carrera de aproximación | 49 |
| 2.3.3.3 | Impulso | 49 |
| 2.3.3.4 | Fase aérea | 50 |

| | | |
|--|---|-----|
| 2.3.3.5 | Golpeo | 50 |
| 2.3.3.6 | Caída | 51 |
| 2.3.4 | Saque | 51 |
| 2.3.4.1 | Saque bajo | 52 |
| 2.3.4.2 | Saque de tenis | 52 |
| 2.3.4.3 | Saque flotante | 54 |
| 2.3.4.4 | Saque en suspensión | 55 |
| 2.3.4.5 | Decisión | 56 |
| 2.3.5 | Bloqueo | 56 |
| 2.3.5.1 | Posición inicial | 57 |
| 2.3.5.2 | Salto | 58 |
| 2.3.5.3 | Contacto | 59 |
| 2.3.5.4 | Caída | 59 |
| 2.3.5.5 | Desplazamientos | 60 |
| 2.3.6 | Defensa | 62 |
| 2.3.6.1 | Postura | 63 |
| 2.3.6.2 | Contacto | 63 |
| 2.3.6.3 | Orientación | 64 |
| 2.3.6.4 | Desplazamientos | 65 |
| 2.3.7 | Complejos de juego | 68 |
| 2.4 | Planteamiento de hipótesis | 72 |
| 2.4.1 | Hipótesis de trabajo | 72 |
| 2.4.2 | Hipótesis alternativa | 72 |
| 2.4.3 | Hipótesis nula | 72 |
| 2.5 | Determinación de las variables de investigación | 72 |
| 2.5.1 | Matriz de Operacionalización de variables | 73 |
| CAPÍTULO III | | |
| DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN | | |
| 3.1 | Metodología utilizada para la concreción Metodología para el desarrollo de la investigación | 76 |
| 3.2 | Método | 76 |
| 3.2.1 | Población y muestra | 76 |
| 3.2.2 | Técnicas e instrumentos | 76 |
| 3.2.3.1 | Organización, tabulación | 77 |
| 3.3 | Anexos | 77 |
| 3.3.1 | Presentación Análisis e interpretación de resultados | 84 |
| 3.4 | Conclusiones y Recomendaciones | 103 |
| CAPITULO IV | | |
| 5. | Propuesta alternativa | 106 |
| 5.1 | Introducción | 107 |
| 5.2 | Justificación | 107 |
| 5.3 | Objetivos | 108 |

| | | |
|---------|---|-----|
| 5.4 | Fundamentación Teórica | 108 |
| 5.4.1 | La técnica | 109 |
| 5.4.1.1 | Conceptos y tratamiento metodológico | 109 |
| 5.4.1.2 | Importancia del automatismo | 114 |
| 5.4.1.3 | Principios del entrenamiento para principiantes | 116 |
| 5.4.1.4 | Muestrario de métodos de enseñanza | 117 |
| 5.4.1.5 | Enseñanza de técnicas individuales básicas | 119 |
| 5.4.1.6 | Programa para la técnica del Remate | 121 |
| 5.4.2 | Componentes de una buena sesión | 121 |
| 5.4.3 | Diseño de ejercicios | 123 |
| 5.5 | Factibilidad de la propuesta | 124 |
| 5.6 | Presupuesto | 124 |
| 5.7 | Descripción de la propuesta | 125 |
| 5.7.1 | Macrociclo de horas | 126 |
| 5.7.2 | Macrociclo de repeticiones | 127 |
| 5.7.3 | Mesociclos | 128 |
| 5.7.3 | General | 128 |
| 5.7.3 | Entrante | 128 |
| 5.7.4 | Desarrollador | 128 |
| 5.7.5 | Estabilizador | 129 |
| 5.7.6 | Desarrollador | 129 |
| 5.7.7 | Especial | 130 |
| 5.7.7 | Estabilizador | 130 |
| 5.7.8 | Desarrollador | 130 |
| 5.7.9 | Precompetitivo | 131 |
| 5.7.9 | Estabilizador | 131 |
| 5.7.10 | Perfeccionamiento | 131 |
| 5.8 | Microciclos | 132 |
| 5.8.1 | Entrante | 132 |
| 5.8.1 | Microciclo 1 Ordinario | 132 |
| 5.8.2 | Microciclo 2 Ordinario | 133 |
| 5.8.3 | Desarrollador | 134 |
| 5.8.3 | Microciclo 3 Ordinario | 134 |
| 5.8.4 | Microciclo 4 Ordinario | 135 |
| 5.8.5 | Microciclo 5 Ordinario | 136 |
| 5.8.6 | Microciclo 6 Recuperación | 137 |
| 5.8.7 | Estabilizador | 138 |
| 5.8.7 | Microciclo 7 Ordinario | 138 |
| 5.8.8 | Microciclo 8 Ordinario | 139 |
| 5.8.9 | Microciclo 9 Recuperación | 140 |
| 5.8.10 | Microciclo 10 Ordinario | 141 |
| 5.8.11 | Microciclo 11 Ordinario | 142 |
| 5.8.12 | Microciclo 12 Choque | 143 |

| | | |
|---------|---|-----|
| 5.8.13 | Microciclo 13 Recuperación | 144 |
| 5.8.14 | Microciclo 14 Ordinario | 145 |
| 5.8.15 | Microciclo 15 Ordinario | 146 |
| 5.8.16 | Microciclo 16 Recuperación | 147 |
| 5.8.17 | Microciclo 17 Ordinario | 148 |
| 5.8.18 | Microciclo 18 Ordinario | 149 |
| 5.8.19 | Microciclo 19 Choque | 150 |
| 5.8.20 | Microciclo 20 Recuperación | 151 |
| 5.8.21 | Microciclo 21 Modelaje | 152 |
| 5.8.22 | Microciclo 22 Ordinario | 153 |
| 5.8.23 | Microciclo 23 Aproximación | 154 |
| 5.8.24 | Microciclo 24 Ordinario | 155 |
| 5.9 | Sesión de entrenamiento | 156 |
| 5.9.1 | Mesociclo Estabilizador, Microciclo 14, 15, 16 | 157 |
| 5.9.1 | Sesión Lunes | 158 |
| 5.9.1.1 | Ejercicios para mejorar habilidades y familiarización | 158 |
| 5.9.1.2 | Ejercicios para adquisición de voleo alto | 159 |
| 5.9.1.3 | Ejercicios para la adquisición de voleo bajo | 160 |
| 5.9.2 | Mesociclo Desarrollador, Microciclo 3 | 161 |
| 5.9.2 | Sesión miércoles | 161 |
| 5.9.2.1 | Ejercicios de adquisición de saque bajo | 162 |
| 5.9.2.2 | Ejercicios de adquisición de remate | 163 |
| 5.9.3 | Sesión Periodo especial | 164 |
| 5.9.3 | Mesociclo estabilizador, Microciclo 14 | 164 |
| 5.9.3 | Viernes | 164 |
| 5.9.3.1 | Ejercicio de recepción | 165 |
| 5.9.3.2 | Ejercicios de defensa | 165 |
| 5.9.3.3 | Ejercicios de pase | 167 |
| 5.10 | Conclusiones y Recomendaciones | 168 |
| 5.12 | Bibliografía | 169 |

CAPITULO I
MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

1. MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN

El club de voleibol del Colegio Simón Bolívar se caracterizaba por ser uno de los mejores equipos de la provincia, siendo el principal semillero de importantes selecciones en el país.

En los últimos cuatro años el colegio ha obtenido bajos resultados en los campeonatos intercolegiales trayendo a cuestionamiento la planificación metodológica utilizada en el club de voleibol.

Esta investigación tiene por objeto analizar la planificación metodológica utilizada en este club, evaluar la técnica de las deportistas que conforman este equipo, comprobar las hipótesis planteadas tras los resultados obtenidos y realizar una propuesta alternativa.

1.2. UBICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

Esta investigación se realizará en la categoría menores del Club de voleibol del Colegio Simón Bolívar tomando como punto de evaluación la planificación utilizada para la participación en el intercolegial realizado en el período 2009-2010

1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

La práctica deportiva en las instituciones educativas nos ha llevado a un medio competitivo, lo cual permite que la preparación de los equipos sea un factor determinante para la obtención de resultados permitiendo juzgar su preparación e incidencia del aporte enseñanza- aprendizaje. El club de voleibol del colegio Experimental Simón Bolívar presenta una problemática dada por los bajos resultados obtenidos durante los cuatro últimos años en los campeonatos intercolegiales para lo cual se investigará las causas probables de estos resultados.

1.4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

- ¿Los bajos resultados obtenidos en el intercolegial en la categoría menores son causados por la planificación metodológica utilizada para el desarrollo de fundamentos técnicos en los procesos de entrenamiento del club de voleibol del Colegio Simón Bolívar?

1.1. SUBPROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN

- ¿La planificación metodológica está correctamente estructurada?
- ¿El macrociclo de entrenamiento es adecuado?
- ¿Los mesociclos de entrenamiento son adecuados?
- ¿Los microciclos de entrenamiento son adecuados?
- ¿La sesión tiene una estructura lógica y adecuada para la enseñanza del voleibol?
- ¿La técnica que poseen las deportistas es un factor determinante para el desempeño colectivo?
- ¿Los resultados obtenidos son causa de la planificación?

1.2. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.1. DELIMITACIÓN TEMPORAL

Planificación metodológica utilizada para el campeonato intercolegial realizado en el período 2009-2010.

1.6.2. DELIMITACIÓN ESPACIAL

Colegio Simón Bolívar "Club de Voleibol"

1.6.3. DELIMITACIÓN DE LAS UNIDADES DE OBSERVACIÓN

Categoría Menores del club de voleibol del Colegio Simón Bolívar.

1.3. JUSTIFICACIÓN

La práctica deportiva en las instituciones educativas ha ido evolucionando y con esto los resultados competitivos se han tornado un ente determinante para el desarrollo y el apoyo al deporte en las mismas.

El colegio Experimental Simón Bolívar ha tenido una historia trascendental en el campo deportivo siendo el semillero de valiosas deportistas para diferentes selecciones del país.

En los últimos cuatro años este colegio ha obtenido bajos resultados en los diferentes campeonatos y llegando al punto de ausentarse en torneos.

Por tal motivo este proyecto va encaminado a la obtención de parámetros que nos permitan evaluar la planificación utilizada en este club, el nivel técnico de las deportistas y así conocer el por qué de los resultados.

1.4. **CAMBIOS ESPERADOS**

Realizar planificaciones estructuradas
Superar los índices actuales de rendimiento técnico de las deportistas.
Mejora de los resultados en los torneos intercolegiales.
Poner en práctica la planificación metodológica propuesta.

1.5. **OBJETIVOS**

1.9.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de la planificación metodológica y los fundamentos técnicos en los resultados obtenidos de la categoría Menores del club de voleibol del Colegio Simón Bolívar en el período 2009-2010

1.9.2. OBJETIVOS ESPECÍFICO

- Analizar la planificación del macrociclo, mesociclo, microciclo y sesión de entrenamientos de voleibol del club del colegio Simón Bolívar mediante una guía de observación.
- Determinar el nivel técnico en los fundamentos de las deportistas mediante test del club del colegio Simón Bolívar.
- Analizar los resultados obtenidos en el campeonato intercolegial del período 2009 -2010 mediante una tabla comparativa. del club del colegio Simón Bolívar.
- Realizar una propuesta alternativa.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1CAPITULO I : PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

2.1.1. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Concepto

Según el Diccionario de Ciencias de la Educación planificar es: el proceso que debemos seguir para alcanzar objetivos concretos en unos plazos terminados y en etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación de origen y utilizando de modo racional los medios naturales y los recursos humanos disponibles.

Desde esta definición en toda planificación es preciso partir de un estudio previo del grupo que nos permita delimitar unos objetivos a corto, medio y largo plazo; debiendo establecer unos contenidos secuenciados que favorezcan unos aprendizajes concretos a nivel: físico, técnico, táctico y psicológico; siendo preciso prever la utilización de unos recursos materiales (material deportivo) y humanos (personal técnico cualificado).

Dentro de una planificación, debemos tener en cuenta: la descripción, la previsión, la organización y el diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento, como uno de los mecanismos de control que nos permitan modificar esos acontecimientos para que dicho jugador pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva. La puesta en marcha el proceso de planificación, exige: partir de una evaluación previa de las capacidades del sujeto; establecer unos objetivos con una secuenciación temporal; diseñar un programa racional de actividades; determinar unos medios de control; ejecutar el plan de acción previamente diseñado y evaluar el resultado final del proceso. Concretamente es necesario conocer algunos aspectos relacionados con el trabajo por el que pasó el equipo en años precedentes.

Según García Manso (1996) los pasos a seguir pueden ser los siguientes:

- Conocer el nivel de rendimiento de la temporada anterior.

- Conocer el nivel de cumplimiento de los objetivos marcados.
- Conocer el nivel de entrenamiento realizado.
- Conocer el perfil condicional del deportista.
- Conocer los resultados de que se dispone.

Al analizar estos datos podemos llegar a determinar las causas que provocaron el rendimiento del equipo en la temporada anterior, y comenzar a delimitar las vías por las que debe desarrollarse el trabajo para el presente año.

Otros de los factores importantes que inciden claramente en el diseño del entrenamiento es el **Sistema y Calendario de Competición:**

a) La forma de competición. El calendario de competición establece una liga regular de todos los equipos contra todos en partidos de ida y vuelta, cuyas fechas se concretan con anticipación para preveer el día y lugar de celebración, con lo que se puede planificar el plan de trabajo para cada una de ellas. A ese calendario regular, debemos añadir la competición de copa, con un sistema eliminatorio y que por lo tanto puede ser más variable dependiendo de los resultados de cada fase. Otro aspecto dependiendo de la categoría del equipo, es su participación en otras competiciones internacionales, como pueden ser la competición europea, influyendo claramente en el diseño del plan de trabajo anual.

b) Establecer el número de competiciones. Dependiendo del número de equipo en cada una de las temporadas, se establecerán los encuentros que cada equipo deberá jugar en la temporada. Mientras que el calendario de liga regular es fácilmente deducible, la competición copera u otro tipo de confrontación, como las de carácter europeo, son más complejas debido a su carácter eliminatorio.

c) La determinación de las competiciones más importantes. Este es un factor más variable dependiendo de las expectativas del equipo, ya que un equipo puede representar diferentes niveles de exigencia a lo largo de la competición según su sistema de preparación. Igual que para nuestro equipo la necesidad de un resultado varía según sea el rendimiento en la temporada regular, siendo para ello preciso determinar:

-Cuáles son los equipos rivales contra los que nunca se debe perder (existe una cierta rivalidad, poseen un menor presupuesto, son teóricos rivales para conseguir el campeonato o el descenso, etc...)

- Cuáles son los equipos a los que es posible sorprender (debido a que los resultados siempre han sido negativos, que están en una situación problemática, a los que se puede ganar por estar en un estado óptimo de rendimiento, etc...)

- Qué equipos rivales difícilmente se pueden vencer (por tener un claro superior nivel deportivo y económico, por tener un exceso de competiciones y dejar algún partido con una preparación menos específica, etc...).

No obstante, debemos considerar previamente si en el mundo de la competición regular se puede dejar algún partido sin una preparación específica por considerarle difícil; la experiencia nos dice que los equipos de competición debe tener claro no dar ningún partido por perdido hasta su finalización.

Otro de los factores determinantes es la **Composición de la plantilla de jugadores**: Según sea el presupuesto y categoría del equipo, suele ser el número de jugadores disponibles para afrontar el calendario de competiciones. Por ello, uno de los factores que pueden modificar el rendimiento del equipo a lo largo de la temporada puede ser la escasa plantilla o la descompensación de algunos puestos en el equipo. Así ante situaciones habituales como: lesiones, sanciones federativas. bajo rendimiento, ...el entrenador debe disponer de una amplia relación de jugadores para poder dar mejores respuestas a los problemas que le planteen el equipo contrario.

" **El sistema de juego adoptado** por el equipo: Puede ser otro factor que tiene repercusión en el rendimiento del equipo en la temporada, ya que las características físico-técnicas de los jugadores puede determinar el empleo de uno u otro sistema de juego, tanto a nivel ofensivo, como defensivo. Cada sistema exige una distribución espacial, así como un diferente nivel de condición física; por lo tanto, el entrenador "acertará" con el sistema, según el conocimiento de sus hombres. Igualmente, es importante como el ámbito psicológico facilita que el equipo se sienta seguro dentro de un sistema y no dependa exclusivamente de la iniciativa del equipo contrario.

2.2.2 TIPOS DE PERIODIZACIÓN

En general hay dos grandes tipos de periodización: la Periodización Tradicional y la Periodización Moderna.

La denominación de tradicional se le da por ser modelos de planificación deportiva que aunque son antiguos en su origen, se mantienen vigentes en nuestros días, siendo utilizados por un gran número de entrenadores. No es el propósito de este apunte realizar una reseña histórica del desarrollo de los modelos de planificación sino señalar algunas de las características de los modelos más utilizados para la periodización del entrenamiento.

La periodización tradicional tiene la característica particular que durante el programa hay un aumento de la intensidad del entrenamiento con una concomitante disminución del volumen poco a poco a medida que avanza el año. El objetivo en estos casos es alcanzar una intensidad máxima poco antes de las principales competiciones de la temporada. Es posible considerar al LP Matveiev como el precursor de la periodización moderna. A mediados de los años 50 Matveiev populariza su teoría de la periodización anual, la cual divide en tres periodos, PREPARATORIO, COMPETITIVO Y TRANSITORIO, claramente diferenciados en su contenido y orientación. La base de este tipo de periodización se encuentra en los ciclos de súper compensación establecidos por Hans Selye. Matveiev ideó la periodización del entrenamiento apoyando en evaluaciones estadísticas del comportamiento en atletas de la ex unión soviética. Este tipo de periodización se fundamenta en la premisa de que el atleta tiene que construir, mantener y después perder relativamente la forma deportiva se transforman en un ámbito más general, en los tres grandes períodos del entrenamiento deportivo, período preparatorio, competitivo y transitorio.

El periodo preparatorio es relativo a la adquisición de la forma deportiva. El período competitivo es relativo al mantenimiento de la forma deportiva y el periodo transitorio es responsable por la pérdida temporal de la forma deportiva.

Las leyes biológicas en las que se basa la periodización de Matveiev son las teorías del síndrome general de adaptación. En esta teoría se apoya su definición de las fases que se deben cumplir para alcanzar la forma deportiva por lo que la planificación debe cumplir y adaptarse a estas etapas.

| Particularidades | Periodos | | | |
|--|---|---|--|---|
| | Preparatorio | | Competitivo | Transitorio |
| | Fase de Prep. General | Fase de Prep. Especifica | | |
| 1. Orientación del Entrenamiento | Crear la base para la preparación especial y competitiva | Acusada a todos los componentes de la preparación deportiva | Preparación funcional inmediata para las competencias | Alivio de la preparación |
| 2. Preparación Física | Desarrollo de las capacidades motrices generales | Desarrollo de las capacidades motrices especiales y mantenimiento del nivel general | Mantenimiento del nivel de preparación general y especial alcanzado | Descanso activo por medio de juegos y actividades acuáticas |
| 3. Preparación Técnico-Táctica | Reestructuración de las habilidades motrices. Aprendizaje de nuevas acciones técnicas | Perfeccionamiento de las acciones técnicas y tácticas objeto de la especialidad | Aseguramiento de la variabilidad en la ejecución de las acciones motrices elegidas. Elevación del pensamiento táctico al mayor nivel. | Eliminación parcial de las deficiencias técnicas detectadas en las competiciones. Plantear las tareas para el perfeccionamiento en el próximo ciclo |
| 4. Preparación Psicológica | Desarrollo de las cualidades volitivas de la personalidad con vistas a soportar un gran volumen en la preparación | Preparación psicológica especial para las cargas de gran intensidad y la participación en las competencias | Garantizar la predisposición especial para las competiciones. Modelación del entrenamiento | Garantizar el estado emocional positivo ante las victorias o posibles derrotas. |
| 5. Relación entre la preparación general y especial del deportista | Mayor contenido de la preparación general sobre la especial | Mayor contenido de la preparación especial sobre la general | Se aumenta más aun la preparación especial sobre la general | Desaparece la preparación especial y predomina en todo el período la preparación general |
| 6. Dinámica de las cargas | La cantidad de ejercicios es mucho mayor que la calidad de ejecución. Predominio del entrenamiento aeróbico en la mayoría de los deportes | El ritmo de ejecución y la calidad de los ejercicios aumentan, disminuye la cantidad de ejercicios. Parcialmente el entrenamiento aeróbico se entrena en zonas mixtas | Aumenta considerablemente la calidad de ejecución, continúa disminuyendo la cantidad de ejercicios. Mayor utilización de entrenamientos con orientación anaeróbica | Disminuye la calidad y cantidad de ejercicios. Entrenamientos aeróbicos y variables. |

2.1.3 LA PERIODIZACIÓN CONTEMPORÁNEA

Todos los avances que se aportan durante la fase de desarrollo de la periodización tradicional contribuyen de forma cualitativa en la aparición de propuestas específicas para cada modalidad deportiva. Estas aportaciones destacan una serie de aspectos diferenciadores que se pueden resumir de la siguiente forma:

1. La duración de cada una de las etapas en que se organiza una temporada es hoy en día uno de los aspectos más debatidos, dentro de la teoría del entrenamiento.
2. Cada vez con mas frecuencia las estructuras rígidas y no individualizadas la planificación del entrenamiento van dejando paso a la utilización de la teoría de sistemas y leyes biológicas de la adaptación.

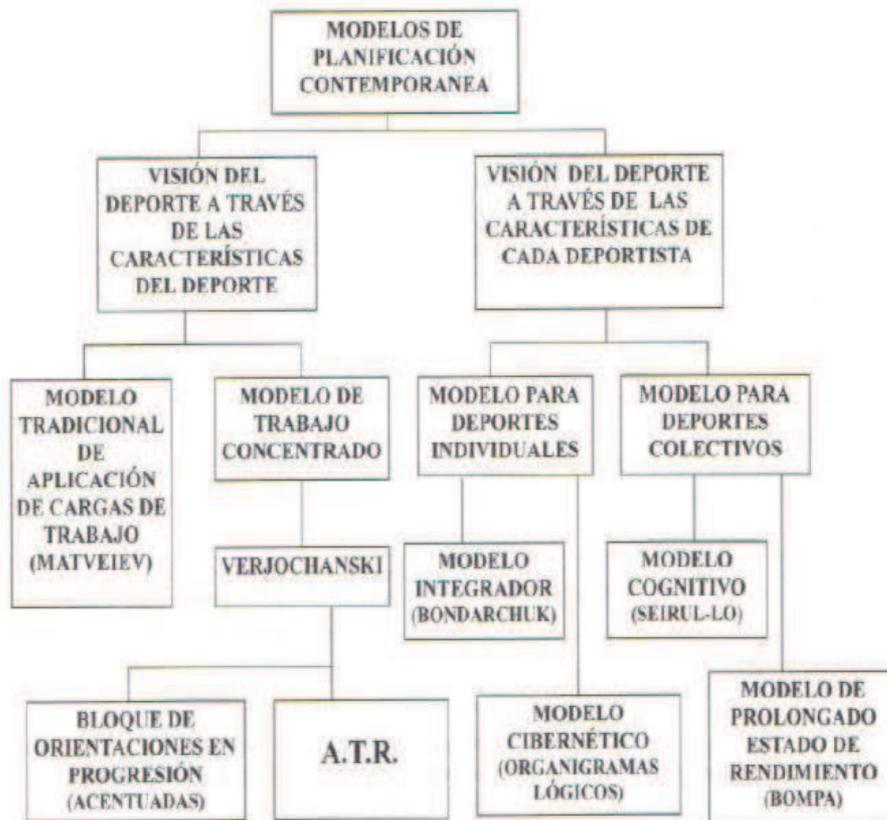
De forma resumida, se pueden definir los rasgos caracterizadores de la planificación contemporánea en cuatro puntos .

- a) La individualización de las cargas de entrenamiento. Se mantienen cargas de trabajo en base a los principios individuales de adaptación a las mismas.
- b) Concentración de las cargas de trabajo de una misma orientación en períodos cortos de tiempo. Esto nos lleva a una reducción de las

capacidades que se deben entrenar dentro de una unidad media de entrenamiento. Es preciso conocer profundamente el efecto que produce cada tipo de carga sobre el resto de orientaciones que se desarrollan en el mesociclo.

- c) Tendencia a un desarrollo consecutivo de capacidades, aprovechando el efecto residual de determinadas cargas de trabajo.
- d) Incremento del trabajo específico en el contenido del entrenamiento. Solo en cargas especiales de entrenamiento se pueden conseguir adaptaciones necesarias en el deporte moderno.

En los últimos años han aparecido varias teorías del entrenamiento deportivo que utilizan estos planteamientos para desarrollar sus propias metodologías.



2.1.4 ESTRUCTURA DE LA PLANIFICACIÓN TRADICIONAL.



| Particularidades | DEL ENTRENAMIENTO PREPARATORIO GENERAL | ESPECIAL | COMPETITIVO | TRANSITORIO |
|--|---|--|--|---|
| Orientación del entrenamiento | Crear la base para la preparación Es. y Com. | Acusada a todos los componentes de la preparación deportiva | Prep. Funcional inmediata para todas las competencias | Alivio de la preparación. |
| Preparación técnico táctica | Reestructuración de habilidades motrices, Aprendizaje de nuevas acciones técnicas | Perfeccionamiento de las acciones técnico tácticas objeto de la especialidad | Pulimentación y aseguramiento de la variabilidad en la ejecución de las acciones motrices elegidas. Elevación del pensamiento táctico al mayor nivel | Eliminación parcial de las deficiencias técnicas detectadas en las competencias. Plantear las tareas para el perfeccionamiento en el próximo ciclo. |
| Relación entre la preparación general y la espacial del deportista | Mayor contenido de la preparación general sobre la especial | Mayor contenido de la preparación especial sobre la general | Se aumenta aun más la preparación especial sobre la general | Desaparece la preparación especial y predomina en todo el periodo la preparación general |

2.1.5.

Periodos www.ibertalleres.com/guias/.../34voleibol/01.htm.

2.1.6 PROGRAMACIÓN

MACROCICLOS:

- *PERÍODO PREPARATORIO*
- General
- Especial

MESOCICLOS

MICROCICLOS

SESIÓN

- *PERÍODO COMPETITIVO*

MESOCICLOS

MICROCICLOS

SESIÓN

- *PERÍODO TRANSITORIO*

MESOCICLOS

MICROCICLOS

SESIÓN

2.1.7 FASES DE DESARROLLO DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

SISTEMA CONVENCIONAL (MATVEYEV)

❖ ***PERÍODO PREPARATORIO***

El objetivo de este período es la adquisición de forma deportiva.

Dividido en dos Mesociclos:

- ✓ Desarrollo General
- ✓ Preparación Específica

Desarrollo motor general (D.G.)

Creación de la forma deportiva (D.G.)

Incremento progresivo de la intensidad de trabajo físico, técnico y táctico (P.E.)

❖ ***PERÍODO COMPETITIVO***

El objetivo de este período es la estabilización.

Mejora gradual del nivel deportivo.

Mejora gradual del rendimiento competitivo.

Incremento gradual de la intensidad.

❖ ***PERÍODO TRANSITORIO***

Pérdida temporal.

Disminución progresiva de las cargas.

Recuperación activa.
Renovación de reservas.

2.1.8 MESOCICLO

CONCEPTO

El Meso ciclo es una división temporal de muy variada duración (normalmente de 2 a 8 micro ciclos) dependiendo de los objetivos.

TIPOS

Distintas posibilidades (cada uno puede realizar diversas distinciones)

- Entrantes
- Básicos
- De desarrollo
- De estabilización
- De pre competición
- De competición
- De restablecimiento...

EN EL SISTEMA A.T.R. (NAVARRO VALDIVIESO)

- ACUMULACIÓN
- TRANSFORMACIÓN
- REALIZACIÓN

2.1.9 MICROCICLO

CONCEPTO

El Micro ciclo es la unión de un determinado número de sesiones de entrenamiento que se complementan en el logro de un objetivo inmediato. Normalmente su duración abarca de 2 a 14 días.

TIPOS

Distintas posibilidades (cada uno puede realizar diversas distinciones)

Preparación General .- Preparación Especial

Introductorio.- Fundamental.- Ajuste

Carga .- Descarga

Técnica.- Táctica

Aproximación .- Competición...

2.1.10 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

CONCEPTO

Unidad inferior dentro del proceso de entrenamiento con unos objetivos determinados según correspondan a un "Microciclo" concreto y dentro de un determinado "Mesociclo" de un período o Macro ciclo concreto...

2.1.11. ESTRUCTURA HABITUAL

➤ CALENTAMIENTO:

GENERAL

- Estiramientos
- Movilidad articular
- Desplazamientos
- Tonificación muscular

ESPECÍFICO

- Ejercicios específicos
- Juegos

➤ PARTE PRINCIPAL

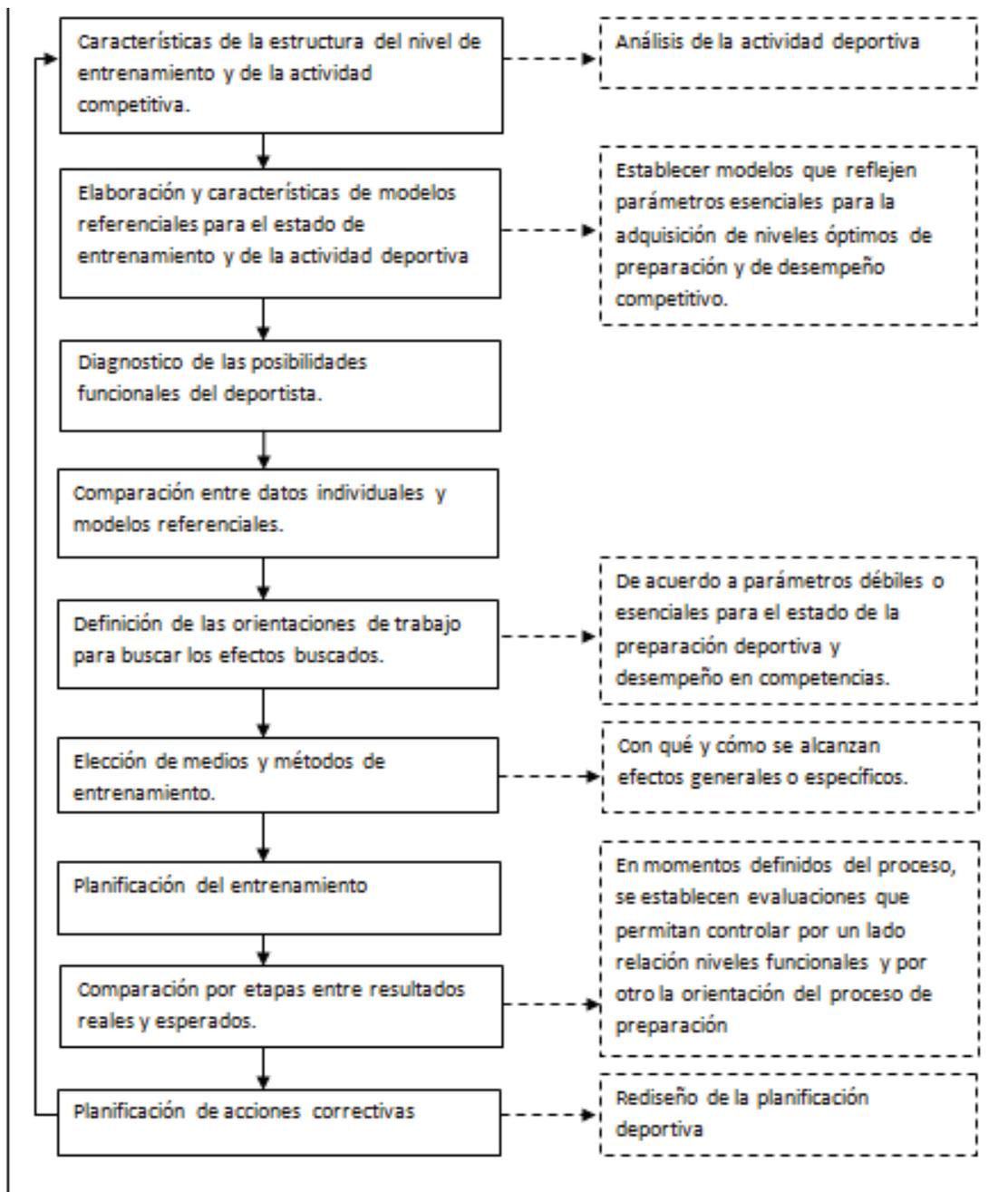
PREPARACIÓN FÍSICA

TÉCNICA

TÁCTICA

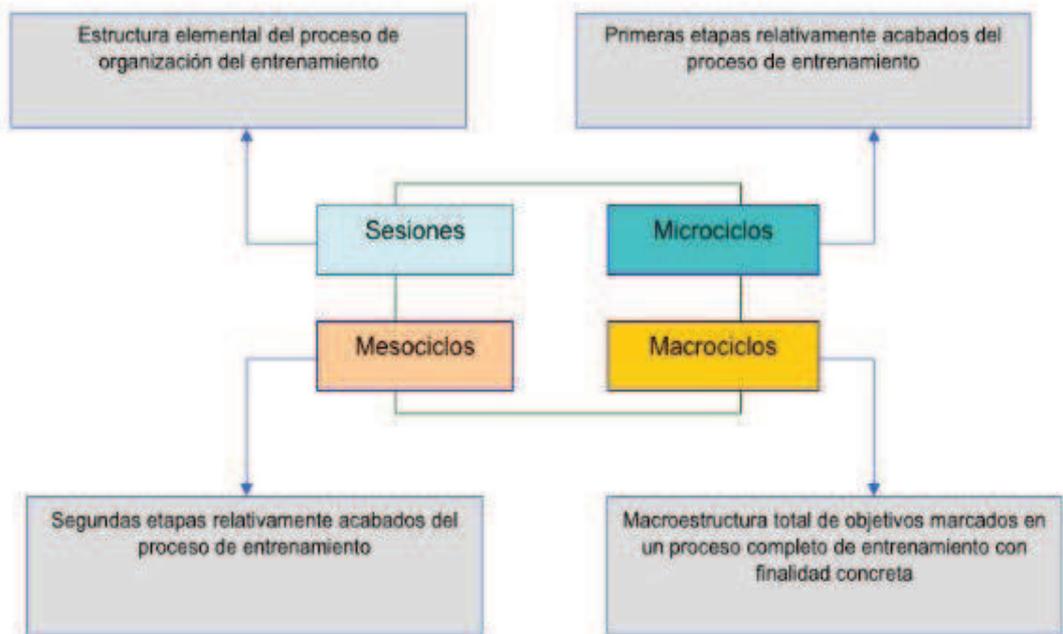
PARTE FINAL.- VUELTA A LA CALMA ¿Juego? ¿Estiramientos?

2.1.12 MODELO DE ORIENTACIÓN Y CORRECCIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO



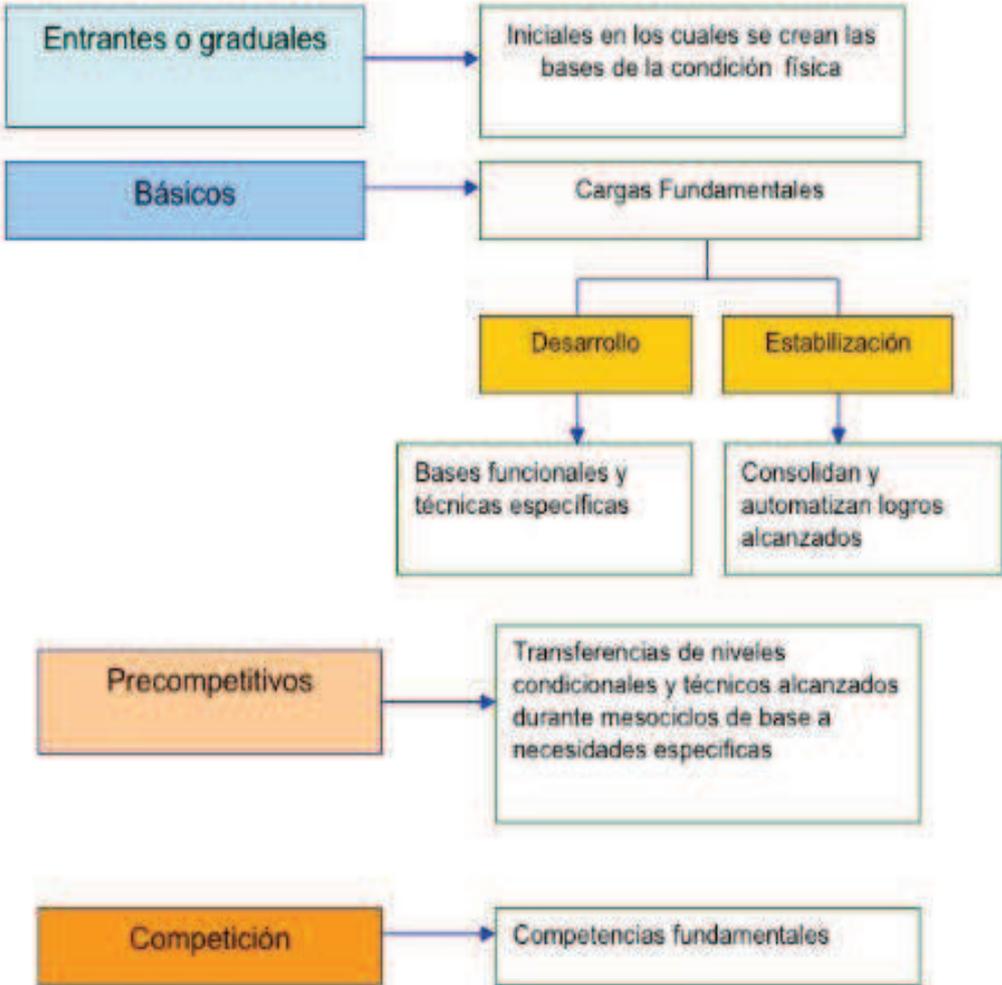
2.1.13 APLICACIÓN PRÁCTICA DEL PROCESO DE PLANIFICACIÓN.





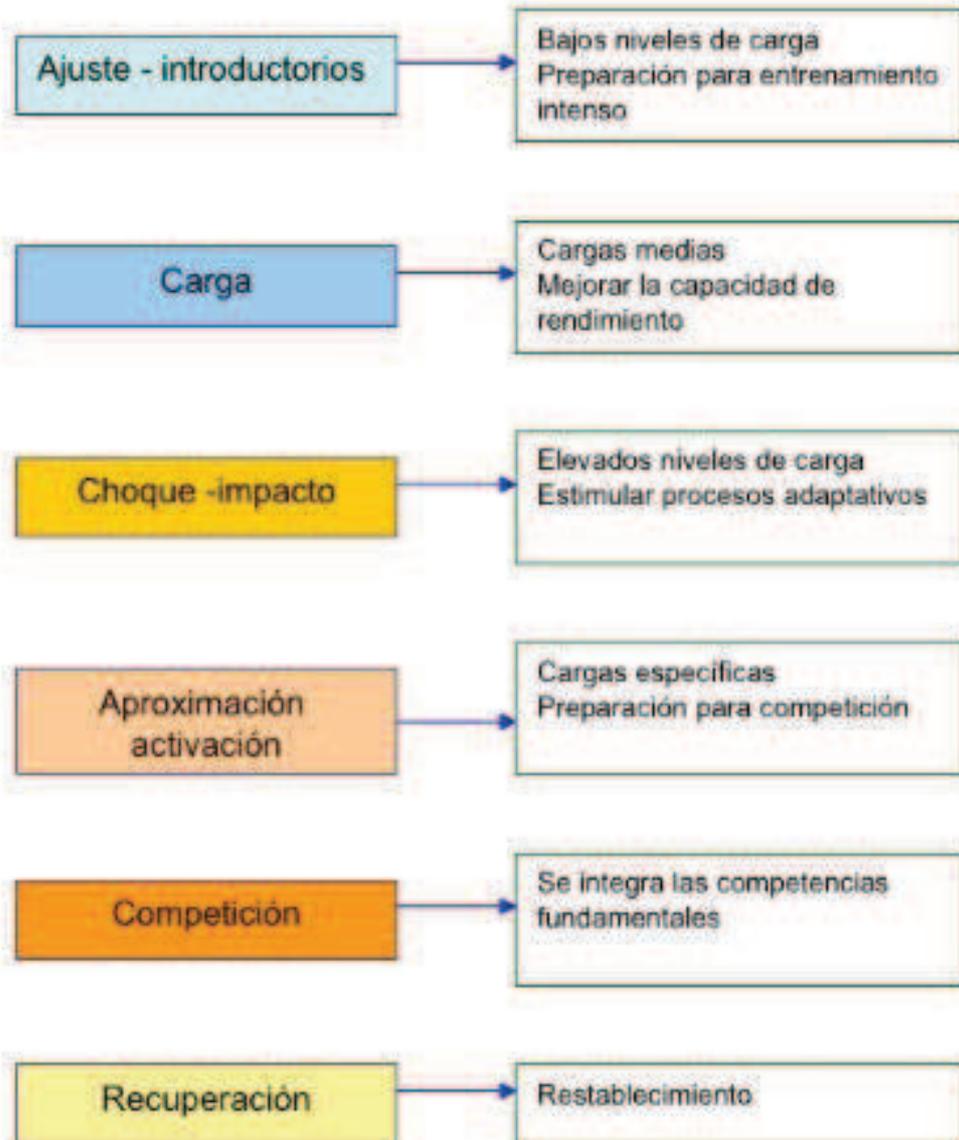
2.1.14 TIPOS DE MESOCICLOS

Tipos de mesociclos



2.1.15 TIPOS DE MICROCICLOS

Tipos de microciclos



2.1.16 VARIANTE DE MICROCICLOS SEGÚN LAS SESIONES QUE LO COMPONEN

Variante de microciclos según las sesiones que lo componen

| | L | M | M | J | V | S | D |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|
| ALTA | | | | | | | |
| MEDIA | | | | | | | |
| BAJA | | | | | | | |
| RECUPER. | | | | | | | |

1

| | L | M | M | J | V | S | D |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|
| ALTA | | | | | | | |
| MEDIA | | | | | | | |
| BAJA | | | | | | | |
| RECUPER. | | | | | | | |

2

| | L | M | M | J | V | S | D |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|
| ALTA | | | | | | | |
| MEDIA | | | | | | | |
| BAJA | | | | | | | |
| RECUPER. | | | | | | | |

3

| | L | M | M | J | V | S | D |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|
| ALTA | | | | | | | |
| MEDIA | | | | | | | |
| BAJA | | | | | | | |
| RECUPER. | | | | | | | |

4

| | L | M | M | J | V | S | D |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|
| ALTA | | | | | | | |
| MEDIA | | | | | | | |
| BAJA | | | | | | | |
| RECUPER. | | | | | | | |

5

| | L | M | M | J | V | S | D |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|
| ALTA | | | | | | | |
| MEDIA | | | | | | | |
| BAJA | | | | | | | |
| RECUPER. | | | | | | | |

6

CAPITULO II: DIRECCIONAMIENTO AL VOLEIBOL, CATEGORIA MENORES

2.2.1. DIRECCIONES DEL ENTRENAMIENTO EN VOLEIBOL CARACTERISTICAS

- Los jugadores realizan un promedio de 100 a 200 saltos por partido. con altura máxima de 90 a 105 cm en los hombres y de 70 a 80 cm en las mujeres.
- Un set podía extenderse hasta 25 minutos.
- Los partidos alcanzaban una duración de 2 horas a 2,5 horas como promedió
- Gran número de arrancadas rápidas.
- El atleta podía perder de 1.5 a 3 kg de masa corporal en competencias importantes.
- Con el sistema actual han variado algunos parámetros que caracterizan el juego, aunando criterios de varios autores podemos plantear que:
- El KI es el complejo que más tantos aporta a un equipo.

- El número de saltos que realizan los jugadores por partidos no sobrepasa de 100 y en partidos de 3 set pueden llegar a realizar solamente 40 saltos.
- El tiempo de promedio de los micro duelos es de 6 y 7 seg.
- El tiempo real de juego total es de 32.86 min. y el promedio de tiempo total de juego es de 1.30 hora.
- la preparación física sigue siendo un pilar fundamental capaz de permitirle al jugador desplegar durante el partido toda su riqueza técnica.
- Resulta primordial para el juego de voleibol que los atletas desarrollen: la fuerza rápida, la potencia en el salto, la resistencia a la fuerza rápida, la rapidez de reacción, rapidez de los movimientos, resistencia especial, resistencia a la concentración y las capacidades coordinativas.
- Con el nuevo sistema de juego es imprescindible poseer buena potencia en el salto, este es un componente fundamental para ejecutar un buen bloqueo, el remate, el juego alto en la net, el saque (en su variante saque en suspensión) que constituye hoy en día un arma potente en el juego, al proporcionar un tanto por directo, también esta potencia le es necesaria a el pasador para las colocaciones que concibe en el aire, por todo lo antes expuesto resulta obligatorio que el entrenador planifique un buen trabajo con los planos musculares fundamentales para el jugador, comenzando el mismo con un quehacer general de fuerza como base para desarrollar la fuerza rápida y la resistencia a la fuerza rápida

DETERMINANTES

- FUERZA EXPLOSIVA
- RAPIDEZ DE REACCION COMPLEJA
- RESISTENCIA ALACTICA
- RESISTENCIA AEROBIA-ANAEROBIA
- COORDINACION
- TECNICO -TACTICO

CONDICIONANTES

- FUERZA RESISTENCIA
- RAPIDEZ DE TRASLACION
- RESISTENCIA ANAEROBIA
- RESISTENCIA AEROBIA

- **FLEXIBILIDAD**

2.2.2. CATEGORIA 12 - 13 F y 13 - 14 M.

2.2.2.1 BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA CATEGORIA.

Esta etapa representa un momento importante en el desarrollo gradual y perspectiva del joven voleibolista. La adquisición de una base elemental anterior permite lograr su consolidación y al propio tiempo alcanzar los procedimientos y motivaciones que contribuyan a mantener a estos jóvenes valores en las canchas de juego, todo ello unido a la orientación educativa propia de una juventud que crece y se desarrolla en una sociedad socialista.

Conjuntamente con el desarrollo técnico-táctico de los jóvenes, donde el principio de la universalidad sigue siendo factor de consideración, en ello, el incremento de la condición física se amplía, de modo que se logre el carácter integral y mediante el mismo se facilite la más rápida incorporación de los jugadores a las tareas técnico-tácticas del juego.

La forma de juego que impera en la categoría es sencilla, con algunas combinaciones tradicionales en las que predominan pases altos y medios y algún ataque desde las zonas zagueras en el sexo masculino. El saque se hace preferentemente de tenis fuerte; el recibo se agrupa en formaciones de cinco jugadores y se dirige a la zona 3 y 2. Se bloquea doble por los extremos e individual por todas las zonas y la defensa es con el 6 atrasado.

2.2.2.2. PERFIL PSICOLÓGICO DE LA EDAD.

Esta edad trae consigo muchos cambios favorables. El niño se vuelve menos insistente, más razonable, más compañero de los suyos; la vida se desenvuelve con mayor placidez.

Adquiere una visión de sí mismo y de sus compañeros, utiliza menos el efecto de las presiones y desafíos para llevar su yo a plenitud. Ya no muestra egocentrismo y trata de ganar la aprobación de los demás. Es menos voluble, es más controlado y tiene un mayor sentido de la autocrítica. El enorme potencial educacional de los 12 años incluye una sostenida capacidad para el arduo aprendizaje de los hechos y para el adiestramiento de las habilidades básicas. Enfrenta las tareas con energía y decisión.

La niña en su desarrollo comienza a avanzar hacia la forma y funciones de una joven mujer, este es el período más rápido tanto en crecimiento como en peso, el llamado estirón donde ellas alcanzan el 95% de su estatura adulta.

Entre sus actividades e intereses es importante destacar que el niño desea formar parte del grupo y se halla gobernado en gran medida por

éste, le gustan las actividades organizadas, no tiene conflictos con los demás.

Le agradan la variedad y el cambio, las repeticiones le fatigan. A las niñas más deportistas les gusta practicar el deporte según la temporada.

2.2.2.3. SISTEMA DE CONOCIMIENTO PARA LA PREPARACIÓN TÉCNICA.

Técnica de los elementos. Táctica ofensiva y de defensa. Características actuales del voleibol. Caracterización de la categoría. Higiene del entrenamiento. Reglamento.

Importancia de la Preparación física y sus capacidades (condicionales, coordinativas y flexibilidad). Estiramiento. Calentamiento. Recuperación. Preparación psicológica, sus motivaciones e intereses. Historia del Voleibol. Deporte Sostenible, sus fundamentos. Estrategia y táctica para la competencia.

2.2.2.4. SISTEMA DE HABILIDADES.

Se tipifican 3 funciones para los jugadores: atacador central, atacador auxiliar y pasador.

Estos deberán desarrollar las siguientes habilidades:

- Sacar de tenis fuerte o floating de frente, dirigido en dependencia de la formación del contrario.
- Rematar de frente o diagonal, finta y diferentes pases (para los atacadores principales) en dependencia del bloqueo y la defensa del contrario.
- Bloquear individual y en parejas por todas las posiciones, con arreglo a ataques sobre pases rápidos (atacadores principales) medios y altos.
- Defender en el lugar con caídas laterales y roll, con deslizamientos al frente (masculino), en dependencia de la ubicación del bloqueo y la defensa propia y del contrario.
- Recibir saques en todas direcciones diferenciando los fuertes y de floating hacia el pasador, estableciendo la adecuada cooperación con sus compañeros de equipos.

- Pasar medio, alto y en diagonal, delante y atrás, bajo y en suspensión (pasadores), en dependencia de las potencialidades propias del atacante y del bloqueo contrario.

2.2.2.5. CONTENIDOS ESENCIALES.

Como se puede apreciar en los objetivos generales del programa la principal dirección del mismo va orientada a: Jugar Voleibol, de ahí que se insista en que la columna vertebral de la preparación del voleibolista asume la dirección fundamental del entrenamiento en las tareas técnico-tácticas. Es por ello que:

- Los contenidos técnicos en la concepción de este programa no se observan divorciados de su intención táctica, como bien se ha destacado en los objetivos metodológicos del mismo.
- Por tal razón debemos comprender que cuando se habla de la enseñanza y el perfeccionamiento de un fundamento técnico determinado se asume la concepción del trabajo técnico vinculado a lo táctico, al desarrollo del pensamiento operativo que le permita analizar las acciones y brindar una respuesta motriz adecuada que se fundamenta en el uso de un pensamiento flexible apoyado en el dominio de las variantes técnicas aprendidas en el proceso de entrenamiento.
- Esto se desarrolla en dependencia de las características del equipo y de las posibilidades individuales de cada jugador.

Tareas a desarrollar para el logro de los objetivos del entrenamiento técnico – táctico individual y colectivo:

- Perfeccionamiento de las posiciones baja, media y alta y los desplazamientos cortos, medios y largos vinculados al empleo de los fundamentos en el orden técnico y táctico.
- Perfeccionamiento del voleo con dos manos por arriba de frente y con giro desde el lugar y con desplazamientos cortos al frente, laterales y atrás.
- Enseñanza del voleo de espalda y en suspensión desde el lugar y con desplazamientos cortos al frente, los laterales y atrás.
- Enseñanza del saque por arriba de frente con efecto y de floating.

- Perfeccionamiento del voleo con dos manos por abajo desde el lugar y con desplazamientos cortos y medios al frente, laterales y atrás.
- Perfeccionamiento de la recepción de saques fuertes y de floating en el lugar y con desplazamientos cortos al frente, laterales y atrás.
- Enseñanza de la recepción del saque con dos manos por arriba.
- Perfeccionamiento del pase de frente desde el lugar y después de desplazamientos cortos al frente, los laterales y atrás.
- Enseñanza del pase diagonal desde el fondo del terreno cruzando desde la zona 5 a la 2 y desde la zona 1 hacia la 4.
- Enseñanza del recobro de balones en la net desde distintas posiciones.
- Perfeccionamiento del remate de frente y de engaño.
- Enseñanza del remate con giro del cuerpo.
- Perfeccionamiento del bloqueo individual en el lugar y con desplazamientos cortos a la derecha e izquierda.
- Enseñanza del bloqueo doble con desplazamientos cortos y medios a la derecha e izquierda.
- Perfeccionamiento de la defensa del campo en el lugar y con desplazamientos cortos al frente, a la derecha e izquierda así como la defensa con caídas laterales.
- Enseñanza de la defensa del campo con caídas al frente (deslizamiento) para los varones y con rodamiento por encima de los hombros para las hembras.
- Enseñanza del sistema de recepción del saque con 5 jugadores.
- Enseñanza del sistema de defensa con el 6 atrás y apoyo por los jugadores de las líneas.
- Juegos de estudio, libres, con tareas y de control.

Tareas a desarrollar para el logro de los objetivos del entrenamiento físico:

- Desarrollo del calentamiento general y especial con un mayor rigor científico y profiláctico tomando en consideración su importancia ante la preparación para un entrenamiento de mayores exigencias.
- Continuación del desarrollo de la preparación física multilateral que amplíe las posibilidades físicas de los jugadores para enfrentar el entrenamiento con vista a su inserción en una categoría de mayor rigurosidad.
- Desarrollo de las capacidades condicionales, generales y especiales de fuerza, rapidez, resistencia y coordinativas, así como la flexibilidad

Los contenidos del entrenamiento para la planificación de los mesociclos, microciclos y unidades de entrenamiento.

1. Para la preparación técnico – táctica: (tomado de la tesis doctoral Modelo Didáctico Alternativo para la preparación técnico – táctica del joven voleibolista. Dr. C. Navelo, R. 2001).

El contenido en las acciones individuales.

- 1. Posiciones.**
- 2. Desplazamientos.**
- 3. Saques.**
- 4. Voleo por arriba.**
- 5. Pase.**
- 6. Voleo por abajo.**
- 7. Recepción del saque.**
- 8. Ataque.**
- 9. Bloqueo.**
- 10. Defensa del campo.**

El contenido en las acciones de grupo (Conceptos en las páginas 14-17).

En este grupo de acciones encontramos cinco subgrupos. El primero de ellos se refiere a:

2.2.2.6. a) Los fundamentos que permiten ser trabajados de manera independiente:

1. Voleo por arriba.
2. Voleo por abajo.
3. Recepción del saque.
4. Entradas a la net para el ataque en combinaciones.
5. Bloqueo.
6. Defensa del campo.

2.2.2.7 b) Fundamentos interrelacionados para entrenar en los complejos I ó II:

1. Pase alto paralelo – ataque - aseguramiento. Sin /contra bloqueo.
2. Pase alto diagonal - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
3. Pase en combinación – ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.

2.2.2.8 c) Fundamentos interrelacionados para entrenar en el complejo I:

1. Recepción - pase alto paralelo - aseguramiento.
2. Recepción - pase alto paralelo/diagonal - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
3. Recepción - pase en combinación - aseguramiento.
4. Recepción - pase en combinación - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.

2.2.2.9 d) Fundamentos interrelacionados para entrenar en el complejo II:

1. Envío - pase alto - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
2. Envío - pase en combinación - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.

3. Defensa - pase alto paralelo/diagonal - aseguramiento.
4. Defensa - pase alto paralelo/diagonal - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
5. Defensa - pase en combinación - aseguramiento.
6. Defensa - pase en combinación - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
7. Bloqueo - defensa (incluye el aseguramiento).
8. Bloqueo - defensa - pase alto - paralelo/diagonal - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
9. Bloqueo - defensa - pase en combinación - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
10. Bloqueo - pase directo - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
11. Pase directo - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.

2.2.2.10 e) Fundamentos interrelacionados para entrenar los dos complejos simultáneamente:

Se ejecutan a partir de la unión de dos conjuntos de fases que pertenecen a los complejos I y II. Por ejemplo; tomamos un conjunto a partir de los siguientes fundamentos:

En una cancha: Recepción - pase paralelo - ataque - aseguramiento. En la otra cancha se continúa con: bloqueo - defensa - pase paralelo/diagonal - ataque - aseguramiento.

De esta forma se ejecuta uno o varios ciclos de acciones que van a estar en dependencia del volumen y la intensidad que se necesite.

El contenido de las acciones de equipo.

a) En el complejo I:

1. Recepción - pase alto paralelo/diagonal - aseguramiento.

2. Recepción - pase alto paralelo/diagonal - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.

3. Recepción - pase en combinación - aseguramiento.

4. Recepción - pase en combinación - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.

b) En el complejo II:

Las acciones que se entrenan en dichas condiciones son las siguientes:

1. Envío - pase alto paralelo - aseguramiento.

2. Envío - pase alto paralelo - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.

3. Envío - pase en combinación - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.

4. Defensa.

5. Defensa - pase alto paralelo/diagonal - aseguramiento.

6. Defensa - pase alto paralelo/diagonal - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.

7. Defensa - pase en combinación - aseguramiento.

8. Defensa - pase en combinación - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.

9. Bloqueo - defensa - pase alto paralelo/diagonal - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.

10. Bloqueo - defensa - pase en combinación - aseguramiento.

11. Bloqueo - defensa - pase en combinación - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.

12. Bloqueo - pase directo - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.

13. Pase directo - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.

En cada una de las posibilidades de entrenamiento anteriormente expuestas se puede incluir el saque al comienzo de las acciones en dependencia de los intereses del entrenador.

c) En el complejo I y II simultáneamente:

· En una cancha: Recepción - pase alto – balón fácil al oponente - aseguramiento. En la otra cancha continua con: Envío - pase alto – balón fácil al oponente - aseguramiento, así se da un ciclo que se va a extender en dependencia de los objetivos que pretenda el entrenador.

· En una cancha: Recepción - pase paralelo - ataque - aseguramiento. En la otra cancha se continúa con: bloqueo - defensa - pase paralelo/diagonal - ataque - aseguramiento.

d) El juego.

1. De estudio.
2. Con tareas.
3. De control.
4. Libre.

e) La competencia.

1. Preparatoria.
2. Fundamental.

2.2.2.11. TEST PEDAGÓGICO TÉCNICO- TÁCTICOS PARA LA CATEGORIA.

1. Test pedagógicos técnico-tácticos durante el entrenamiento
2. Test pedagógicos de rendimiento competitivo. (Más/Menos)

2.2.2.12. INDICACIONES METODOLÓGICAS EN LA ADQUISICIÓN DE LA TÉCNICA.

En los varones se presenta una configuración más uniforme que en las mujeres dado que en su mayoría no presentan signos exteriores de madurez sexual, por tanto, los entrenadores tendrán presente una adecuada dosificación de las actividades, evitando sobrecargas

innecesarias, en tal sentido, la dirección del entrenamiento debe contribuir al crecimiento de la estructura ósea.

Como se puede apreciar dentro del contenido planteado para esta categoría se incorporan nuevos elementos que requieren, dentro del volumen que se le dedique, lograr la calidad en la estructura técnica y en su aplicación táctica en un único proceso.

Sobre el saque el entrenador está en la opción de enseñar los saques por arriba con efecto, preferiblemente, el de frente en el primer año de esta etapa y de floating en su segundo año. Para la competencia él podrá utilizar cualquiera de ellos.

- El trabajo de la resistencia debe estar encaminado al aspecto general y para ello debe emplearse en gran medida las distancias largas en la pista, los juegos pre-deportivos y los deportes auxiliares.
- Relacionado con el trabajo técnico, se sugieren algunas pautas para contrarrestar errores que aparecen en esta etapa de aprendizaje y que más tarde resultan difíciles de eliminar:

a) Saque con efecto: lanzamientos con las dos manos.

b) Ataque: buscar la elevación del codo y la posterior extensión del brazo. Diferenciación de la enseñanza del despegue para ambos sexos; en el masculino, brazos rectos atrás durante la retroversión y para el femenino, partir de brazos flexionados al frente y luego movimiento de pequeño círculo atrás y al frente así de esta forma contribuir a que el último paso sea lo más largo posible.

c) Bloqueo: En el lugar: brazos arriba y al frente, movimientos pendulares abajo y arriba para el despegue. Con desplazamientos: movimientos pendulares de brazos para ayudar en el momento del salto y luego girar para colocarse de frente al interior del terreno. Para lograr lo anterior, debe asegurarse que el pie del extremo llegue a la posición final con un pequeño giro de frente a la red. Debe potenciarse la enseñanza del bloqueo individual.

d) Defensa: Enseñanza de la vuelta de espalda con salida por ambos hombros (roll).

- Todos los elementos del programa están concebidos para que constituyan la responsabilidad del subsistema con la sociedad, por lo que no deben convertirse en un freno al desarrollo de los jugadores. Se

deberá personalizar el entrenamiento al máximo, lo que deberá comenzar por la determinación de la “zona de desarrollo próximo” (potencialidades) de cada uno; esto convertirá a la enseñanza en un proceso desarrollador por excelencia. Según Vigotski, la “zona de desarrollo próximo” es la distancia que media entre lo que es posible realizar por un alumno sin ayuda y lo que él puede lograr con la ayuda del profesor o de su compañero, en fase de acción compartida. Quiere esto decir que hay que determinar, de manera personalizada, lo que es capaz de lograr un jugador en virtud del desarrollo logrado y entonces calcularle las tareas que debe realizar de manera tal que él tenga que hacer un esfuerzo para cumplirlas; pero que pueda hacerlo. Solo de esta manera la enseñanza logrará convertirse en un proceso desarrollador para cada deportista en particular, porque establece tareas ajustadas para cada uno y actúa como una guía del proceso de aprendizaje.

No se debe olvidar que en esta edad todavía el organismo humano se encuentra en formación, por lo que deberá tenerse especial cuidado en la selección y aplicación de las cargas de entrenamientos en dependencia de la edad, sexo y el nivel de desarrollo de cada jugador. Esto implica el determinar las potencialidades de cada uno de la forma más personalizada posible; la protección de manera profiláctica de la salud de los voleibolistas; prestar especial atención al calentamiento y la recuperación, así como a las condiciones higiénicas y de seguridad de su medio ambiente. Deben seleccionarse ejercicios que desarrollen la flexibilidad del pensamiento del jugador.

Cuando hablamos de flexibilidad del pensamiento, es enseñar a este a pensar, a tomar decisiones por sí mismo y que el entrenador sirva de facilitador del proceso. Para ello, en la práctica se emplean primeramente los ejercicios modelados en condiciones estándares y luego variables. Potenciar las fuentes de información, quiere esto decir que el entrenador le explique al jugador cuáles son aquellos elementos de las acciones tácticas que le brindan información y dejar la toma de decisión y su posterior análisis al atleta. Ejemplo de ello lo puede constituir el que un jugador que se coloca a recibir un balón debe observar (previamente indicado por el entrenador), la posición del cuerpo del sacador, su separación con respecto a la línea final, su ubicación, la forma de tomar el balón, el lanzamiento del mismo y la trayectoria del brazo, entre otras; a partir de ese análisis, él deberá identificar el tipo de saque, así como la trayectoria del mismo, proceder a ubicarse en el lugar idóneo y realizar el movimiento adecuado de recibir hacia el pasador. Solo así se desarrollará un pensamiento divergente en el atleta. Esta es una vía para que el deporte sea sostenible.

En esta edad se precisa del desarrollo de las capacidades coordinativas en apoyo al aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades deportivas. El voleibolista deberá contar con un “almacén de movimientos”, lo que se logrará incluyendo en la preparación, entre otros medios, la acrobacia preferentemente, ejercicios con las partes no diestras del cuerpo, en posiciones iniciales diversas.

La flexibilidad es una capacidad motriz que muchos consideran nace con el hombre y que, cuando pasan los años, lo que hace es involucionar, por lo que se sugiere incluir partes de la clase dedicadas a ese fin. No hay que olvidar que para que no ocurran lesiones, la temperatura corporal debe ser lo suficientemente elevada para que disminuya la viscosidad muscular, lo que se consigue con un buen calentamiento que contenga ejercicios de una carrera suave, estiramiento (no confundir con flexibilidad), de aumento de la frecuencia cardiaca, de desarrollo físico general y entonces realizar la sesión de flexibilidad.

- Con relación al estiramiento, su diferencia mayor con respecto de la flexibilidad, es que el primero se dirige a la relajación de los segmentos del cuerpo sobre el que hacen influencia los ejercicios y que el trabajo se realiza en una intensidad sub-máxima, solo hasta que se sienta la tensión y nunca el dolor. El método que prevalece es el estático, lo que quiere decir que se toma aire al comenzar el movimiento, se expira y se mantiene la ventilación durante la tensión (6 a 10 seg) y más tarde se vuelve a la posición inicial. Si se hacen los ejercicios de la manera anteriormente mostrada, no hay peligros de lesión, por el contrario, se protege al cuerpo contra tales dolencias.

No hay que olvidar que el entrenamiento, sobre todo en estas edades, es un lugar al que no se va solo por obligación y que la motivación del atleta para su disfrute debe ser punto de mira y premisa de cada entrenador para la planificación y desarrollo de sus contenidos. Este elemento: la motivación, es importante para el desarrollo de la calidad de vida, unido a la profilaxis de su salud. Hacer clases motivadas y variadas debe constituirse en meta diaria de cada profesor.

- El aprendizaje en esta categoría adquiere una importancia relevante, pues lo que se aprenda mal aquí quedará como un error punto menos que imposible de resolver en los niveles superiores. No se deben violar etapas del aprendizaje y sobre todo, velar por la ejecución adecuada del gesto técnico.

· Una vez vencidos los objetivos de estas categorías, el voleibolista estará en plena disposición para transitar por las de 14 – 15 años femenina y 15 – 16 años masculina en las que las exigencias se aumentan gradualmente.

2.2.3. PLANIFICACIÓN DE LA TÉCNICA

PLANIFICACIÓN.- METODOLOGÍA GENERAL

El entrenador debe controlar los parámetros que inciden en el resultado del trabajo.

La Planificación (Sánchez Bañuelos) “es el proceso mediante el cual el entrenador busca y determina alternativas y vías de acción que con mayor probabilidad pueden conducir al éxito”.

Planificación ~ Dirección de equipo a distintos niveles (Pepe Díaz)

- Mucho antes de la competición
- Semanas, Semana, días antes de la competición
- Durante la competición
- Antes del partido
- Durante el partido

A la hora de realizar la planificación debemos tener en cuenta los siguientes puntos:

- **Análisis:**
 - Voleibol ¿Cómo es nuestro deporte?
 - Equipo ¿Cómo es nuestro equipo?
- **Previsión (objetivos)**
- **Programación**
- **Realización**
- **Control.- Evaluación del plan con relación a los objetivos**
** ANÁLISIS

➤ **¿Cómo es nuestro deporte?**

A la hora de realizar la planificación debemos de tener en cuenta las particulares características de nuestro deporte

El Voleibol es un deporte de equipo. El resultado final (logro de objetivos) no depende del rendimiento de un solo jugador, sino del grupo. También depende del equipo contrario.

Un jugador no puede mantener su mejor estado de forma indefinidamente. Necesitamos que la mayoría del equipo esté en forma en unos momentos determinados de la temporada.

Se debe de analizar el calendario de la temporada. Calcular cuándo interesa el máximo rendimiento del equipo a lo largo de la competición.

Duración del partido indeterminada. Reparto de la carga física de forma diferente según puestos, juego en red o segunda línea. Dosificación de cargas para adaptación al deporte.

Alternancia de cortos pero muy intensos períodos de trabajo y descanso.

➤ **¿Cómo es nuestro equipo?**

A la hora de realizar la planificación debemos de tener en cuenta las particulares características de nuestro equipo

Determinar el número de jugadores con los que contaremos a lo largo de la temporada.

Edad de los jugadores (Categoría)

Disponibilidad de los jugadores. Horas de entrenamiento necesarias conforme a los objetivos planteados. Posibilidad de los jugadores para estar disponibles durante el tiempo establecido de entrenamiento.

Análisis del rendimiento en la temporada anterior. La planificación de la temporada actual debe de conllevar un progreso respecto a la temporada anterior. La Planificación será a largo plazo. Progresión eficaz.

Cuadro técnico. ¿Quién se hace cargo del equipo? Personas que compondrán el cuadro técnico.

Medios. ¿Con qué medios se cuenta para esta temporada? Fundamentalmente medios económicos. Instalaciones y material.

Como hemos dicho anteriormente a la hora de realizar la planificación tendremos que tener en cuenta los objetivos que nos planteamos.

OBJETIVOS

Reales

CORTO PLAZO.- ¿TEMPORADA?

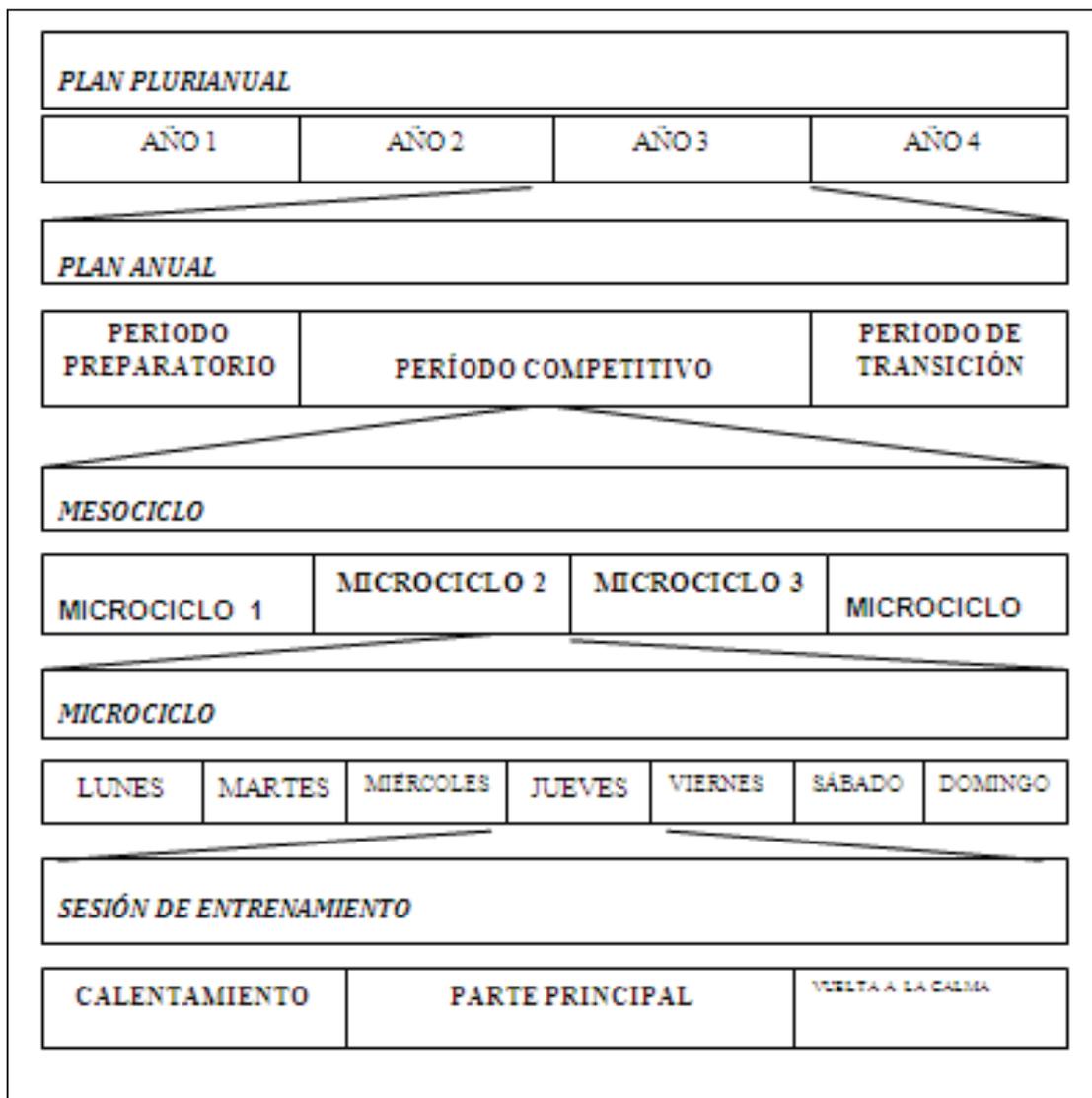
MEDIO PLAZO.- ¿PRÓXIMA TEMPORADA?

LARGO PLAZO.- CICLO OLÍMPICO

Revisables

Uno de los principales problemas que se suscitan en esta planificación es el desconocimiento de lo que puede suceder al año siguiente (p. Ejemplo la destitución del entrenador en equipos de élite...)

2.2.4. ESTRUCTURA DE LA PLANIFICACIÓN



CAPITULO III: FUNDAMENTOS TÉCNICOS

2.3. LA TÉCNICA-

Concepto

La técnica es uno de los factores más influyentes, importantes, determinantes y significativos para el rendimiento deportivo (Pepe Díaz)

Una de las más destacadas características que presenta el voleibol es la exposición permanente a situaciones cambiantes con una gran presión temporal. Es decir, una sucesión continua de problemas de distinta índole que obligan a los participantes en el juego a respuestas de adaptación variable con escaso tiempo para la resolución.

Sí analizamos las peculiaridades del voleibol frente a las habilidades motrices en general y a otras disciplinas deportivas en particular, vemos que las restricciones temporales, espaciales y de manejo del balón suponen que, pese a no ser un fin en sí misma, la técnica cobre una extraordinaria relevancia en el voleibol frente a la gran mayoría de los deportes de equipo, siendo además sus elementos técnicos característicos de una notoria dificultad.

La velocidad de ejecución, la precisión y una amplia gama de habilidades motrices específicas serán claves para disponer de un mayor repertorio en la respuesta táctica y, por tanto, condicionarán igualmente la construcción de los sistemas de juego y su complejidad.

Bajo este enfoque vamos a considerar la *técnica* como 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.

El concepto de técnica que se propone está en dependencia y/o limitado por los siguientes aspectos, enunciados por Grosser y Neumaier¹:

- a) Los mecanismos directivos del sistema nervioso central.
- b) Las capacidades cognitivo-sensoriales (percepción, cinestesia,...).
- c) Las circunstancias anatómico-funcionales (agrupación de músculos y articulaciones,...).
- d) Las leyes mecánico-deportivas (impulsos de fuerza, palancas,...).
- e) Síntomas psíquicos (concentración, motivación,...).
- f) Capacidades de Condición física (fuerza, velocidad,...).
- g) Las reglas del deporte en cuestión.

h) Condicionantes derivados del entorno.

PROCESO METODOLÓGICO DE LA RECEPCIÓN

2.3.1. TÉCNICAS PARA LA RECEPCIÓN DEL SAQUE

Es el primer elemento del juego que tiene lugar dentro de la secuencia del Complejo I (KI)¹.

Supone por tanto el primer contacto que realiza un equipo para construir su ataque cuando no está en posesión del saque.

La importancia de la recepción del saque estriba en su necesidad para la construcción de un ataque con éxito, puesto que si las recepciones son

defectuosas, el balón no llegará al colocador en las condiciones idóneas para organizar un ataque eficaz.

Podemos decir, pues, que los objetivos principales de la recepción son: a) neutralizar el saque contrario y b) facilitar al máximo la construcción del ataque del propio equipo, colocando el balón en las mejores condiciones para llevar a cabo un ataque sin limitaciones.

Recibir el saque es una técnica crítica en voleibol, que debe dominarse antes de que ningún equipo alcance un alto nivel de juego. Además de la dificultad técnica, el pase que resulta de la recepción del saque debe controlarse y dirigirse hacia un área concreta en un porcentaje elevado de ocasiones para asegurarse un promedio de posibilidades aceptable de obtener el punto.

Por tanto, podemos decir que el objetivo fundamental en la ejecución técnica será la *precisión* y, el gesto más utilizado es el *pase de antebrazos*.

1.2. La formación de la plataforma de contacto

Las características que definen la formación de una buena plataforma de contacto son que debe ser amplia, homogénea y estable; es decir, sin fisuras, compacta. Para ello será necesario tener en cuenta una serie de consideraciones técnicas:

a) *El agarre*. Para que la plataforma sea estable y homogénea, en el momento del contacto con el balón, es recomendable un agarre de manos con los pulgares juntos, paralelos y simétricos.

Las manos deben estar juntas entre ellas para que no puedan separarse en el momento del contacto con el balón. La recepción de antebrazos es un elemento de precisión, no de fuerza.

Por lo tanto nuestra mano dominante debe dirigir el movimiento del conjunto para una mayor precisión, por lo que se colocará por debajo de la no dominante. Lo ideal es que se enseñe de esta forma al jugador desde su iniciación, pero un hábito en sentido contrario no resulta crítico para el rendimiento, por lo que no aconsejamos corregirlo si se ha asentado del modo contrario. Los tipos de agarre más difundidos son:



*Manos superpuestas
puño*



Manos entrelazadas



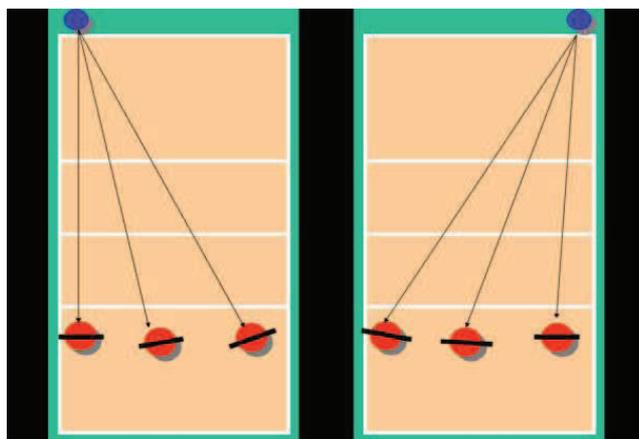
Formar un

b) *Ahuecar el pecho* para unir los hombros ayuda a aproximar más los antebrazos creando una base continua de contacto.

c) *Extender los codos totalmente y realizar una rotación externa* de los antebrazos, ofreciendo la cara anterior de los mismos, las manos deben efectuar una flexión dorsal (dedos dirigidos hacia el suelo) para facilitar la rotación externa. Esa zona de contacto va a depender de la capacidad del jugador de aproximar sus codos, por lo que recomendamos cuidar su elasticidad y movilidad articular desde sus primeros años.

2.3.1.1 La orientación

El receptor se orienta *frente al saque* (ojo: no frente al colocador) con los pies separados, aproximadamente a la anchura de hombros, con el pie interior ligeramente adelantado y dirigido hacia el colocador.



2.3.1.2. El contacto

Se contactará con la superficie plana de los antebrazos en su mitad superior, evitando las zonas donde la estructura ósea es más superficial. En el momento del contacto, es importante mirar el balón continuamente, incluso cuando contacta con los brazos. De esta forma el pase será más preciso. Debe existir un seguimiento visual del balón completo, desde antes del saque hasta que se dirija hacia el colocador. Para conseguir este objetivo, la cabeza debe estar entre los hombros y no se debe mover bruscamente para facilitar el enfoque del objetivo visual.

Para pasar el balón con una trayectoria perpendicular, es decir, cuando el receptor está situado en línea con el colocador, el jugador se sitúa detrás del balón con los brazos en el mismo plano que el eje central del cuerpo. Si el receptor se encuentra desplazado hacia un lado, contactará con el cuerpo más interior que los brazos y el balón, elevando el hombro de ese

mismo lado y basculando el cuerpo desde el pie atrasado (más alejado del colocador) hacia el pie adelantado (más próximo al colocador). En todos los casos se intenta que la línea de las caderas se mantenga paralela a la red.

La cintura debe situarse a la altura del balón, variando notablemente la postura según la trayectoria del saque con respecto a la posición del receptor en el momento del contacto. En saques que caen por delante del receptor se producirá un agrupamiento del cuerpo, al contrario que en trayectorias que lo desbordan hacia atrás. La posición de las piernas está en función de las trayectorias del balón. Con una trayectoria corta, el centro de gravedad del cuerpo se situará muy bajo, con flexión de piernas (la pierna exterior apoya la rodilla en el suelo y la más cercana al colocador apoya el pie y queda adelantada sobre la otra). Por el contrario, las piernas estarán extendidas para interceptar trayectorias más paralelas al suelo. El factor clave será la relación entre la cintura y el balón en el momento del contacto.

La rapidez de ejecución es importante, pero tanto más llegar con *movimientos pausados* al contacto para asegurar la precisión perceptiva y de movimiento. *La*

precisión debe condicionar la velocidad de movimientos.

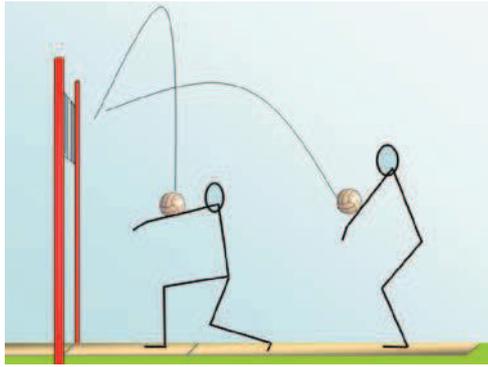
Cuando la trayectoria del saque es lenta y con parábolas pronunciadas, como en el saque de abajo, se busca imprimir más velocidad al balón que la de llegada. Para ello se traslada el peso del cuerpo del pie retrasado hacia el adelantado (más cercano al colocador y apuntando hacia éste) durante el contacto. Conforme el balón es recibido más próximo a la red el impulso se realiza con un movimiento vertical, es decir mediante la extensión de tobillos, rodillas y caderas. Sin embargo, cuando las trayectorias de saque comienzan a ser más veloces y paralelas al suelo, se suelen dar movimientos de amortiguación del jugador en el mismo sentido de la trayectoria del saque.

La trayectoria resultante debe buscar la altura de contacto del colocador (que variará según la técnica empleada por el colocador, en apoyo o en suspensión). Sin embargo, la parábola no debe ser muy alta, más bien interesa una *curva tensa*.

Esta parábola poco pronunciada facilita la colocación, en los equipos de bajo nivel (el balón cae en las manos del colocador con menos aceleración); y

en los equipos de alto nivel facilita la incorporación del primer tiempo (no frena la carrera del atacante).

Como excepción, si la recepción se produce en los cuatro metros próximos a la red, las condiciones temporales exigen un pase más parabólico.



2.3.2 La recepción mediante pase de dedos

Las modificaciones del reglamento sobre el primer contacto (supresión de la falta doble), están dando lugar al uso más frecuente de una técnica de pase de dedos.

Esta técnica dispondrá, para esta función, de características específicas que pasamos a describir a continuación:

- El receptor debe estar detrás del balón y centrado con respecto a éste, de forma que no se contacte al lado de la cabeza.
- El balón debe estar encima de la cabeza, no por debajo.
- Se busca un pase más parabólico al colocador que en el pase de antebrazos, evitando pases tensos.

Esta circunstancia se acentúa especialmente cuando la recepción se produce cerca de la red, para evitar déficit de tiempo en la construcción del ataque.

- Es necesario poner los dedos más rígidos que para colocar.
- Los brazos y el resto del cuerpo se extienden totalmente siguiendo la trayectoria del balón hacia el destino del mismo.

Factores de decisión

Los elementos que deben centrar la observación y análisis del receptor podemos estudiarlos en dos momentos diferenciados, por un lado los dependientes del saque y, por otro, los dependientes del propio de ataque.

El entrenamiento de la recepción del saque

La recepción del saque ha demostrado ser un elemento con una correlación muy elevada con el éxito del equipo; además existe un marcado desequilibrio en la progresión del aprendizaje de este elemento con respecto al saque, siendo éste último más precoz en cuanto a desarrollo de la eficacia. Por ambos motivos, se debe prestar gran atención a una formación técnica adecuada y a un gran volumen de entrenamiento en todas las etapas y categorías.

El enfoque primordial, a través del que planteamos el trabajo de recepción en todas las etapas, es la precisión. Aunque existen planteamientos que

defienden la seguridad, ese concepto supone connotaciones defensivas que no coinciden con las características del voleibol actual.

Apostamos pues, por una filosofía de la recepción como elemento ofensivo y basada en una exigencia máxima de precisión desde la iniciación.

Existen una serie de criterios de interés en la construcción de tareas de recepción:

a) No debemos olvidar que el principal recurso que exige esta acción es un alto grado de concentración, por tanto y para preservarla, deberemos controlar la motivación y la fatiga.

b) Debemos compensar la escala de exigencia en el entrenamiento por su origen (saque), y graduar la dificultad que se le origina al receptor a partir del mismo.

c) Cuando la recepción no sea el elemento central de la tarea, sino que se use como medio para la construcción del ataque, debemos ajustar el grado de exigencia previsto a partir del saque.

d) Además de la apreciación de trayectorias sobre el balón, los cálculos óptico-motores a partir de las percepciones periféricas, tienen una incidencia importante para que la recepción, no sólo se efectúe correctamente, sino en el espacio reglamentario. Para ello es interesante crear exigencias en cuanto a la posibilidad de discernir situaciones en las que corresponde recibir y en cuales no, dentro del entrenamiento.

e) Fomentar la concentración, la seguridad y la trascendencia de esta acción, resulta de importancia capital para la formación de especialistas.

f) En el alto nivel todos los rematadores colaboran, en mayor o menor medida, para esta acción, con lo que la especialización prematura, está perjudicando las posibilidades de muchos jugadores.

PROCEDIMIENTOS METODOLOGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL PASE

2.3.2.1 TÉCNICAS PARA LA COLOCACIÓN

La colocación es el elemento primordial en la composición del equipo y en el juego en general. Por aspectos cuantitativos (número de contactos) y cualitativos (posibilidad de ataque) el colocador adquiere una importancia muy grande.

Sí el ataque es fundamental en la consecución del punto, la colocación condiciona la efectividad del ataque no sólo desde el punto de vista técnico sino también desde el táctico, debido a que la distribución del juego radica en el colocador. En el alto nivel la habilidad de éste puede ser definitiva.

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad *precisa* a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma *efectiva*.

Remarcamos de la definición dos términos: *precisión*, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la *efectividad*, donde ya confluyen aspectos relacionados con la táctica.

En cuanto a su técnica, el pase colocación debe realizarse con pase de dedos siempre que sea posible, con el fin de que el jugador pueda tener más opciones en la precisión y distribución del juego. A su vez, cualquier jugador del campo debe controlar dicha acción.

2.3.2.2. Técnica básica

Con la técnica básica describimos la mecánica idónea del movimiento con el objetivo de favorecer la máxima *precisión* en el pase.

2.3.2.3. Posición de partida

En iniciación, el colocador se sitúa en zona 3 y más tarde, cuando aparece el atacante central se pone al colocador entre la zona 3 y la 2. El hecho de que la mayoría de los atacantes sean diestros y les sea más fácil coordinar el remate de un balón que viene por su derecha, ha sido la causa de que el colocador esté universalmente aceptado en esa situación.

El colocador tiene que estar cerca de la red, a unos 40 cms, separado lo suficiente para no tocarla al girar y no tan separado como para que tenga que moverse hacia ésta cuando va a interceptar el balón. Se situará entre tres y cuatro metros y medio de la banda lateral derecha.

2.3.2.4. Postura

Debe ser una posición natural y relajada pero sin dejar de mantenerse alerta, es decir, tener visión del juego y disponibilidad postural que le facilite una salida rápida para corregir una recepción errónea que no vaya a la zona prevista.

La postura idónea sería: cuerpo extendido, con piernas separadas a la anchura de las caderas, brazos relajados, y flexión ligera de tobillos, que lleve el peso a la parte anterior de los pies para un desplazamiento más eficaz. En los casos en los que el balón cae por debajo de la cintura del receptor, la postura del colocador será de mayor alerta, ya que suele resultar una trayectoria más cercana al suelo. De esta forma, y sin perder de vista el balón, debe permanecer hasta que conozca a donde va a ir el balón enviado por su compañero. No debe *escaparse* (moverse antes de ver hacia donde va el balón que procede del primer contacto en su terreno).

De frente al balón

Antes de aprender a pasar de espaldas, el pase se hace orientado en función de la zona de procedencia del balón, el pie más próximo a la red debe estar adelantado sobre el otro. Cuando se incorpora el pase colocación de espaldas al juego, la orientación del jugador es fija, hacia zona 4 con

el pie derecho adelantado sobre el izquierdo y con ambos pies formando un ángulo de 45° con respecto a la red. Esto permite tener un amplio margen de visión de su campo y del campo contrario.

Cuando los balones caigan a la izquierda del hombro del colocador, se deberá cerrar el ángulo, situándose más paralelo a la red, consiguiendo mantener la orientación frente al balón. La reorientación para el pase se trata en el epígrafe del *contacto*.

2.3.2.5. Desplazamientos hacia y desde la zona de colocación

El colocador, por exigencias de la rotación puede necesitar desplazarse hacia la zona de colocación (tras recepción o defensa) y desde la zona de colocación por un primer contacto defectuoso. Los principios que deben regir los desplazamientos son:

- a) Nunca debe perder de *vista el balón*, para ello el giro se realizará mirándolo continuamente.
- b) Si llega en movimiento al contacto debe procurar *movimientos finales ralentizados* que favorezcan la precisión.
- c) El desplazamiento hacia el balón debe *evitarse en dirección a la red*, por lo que se situará en la zona de colocación con la máxima antelación posible.

Los desplazamientos deben realizarse con una carrera natural, la salida debe ser en el momento óptimo, cuando el sacador toque el balón (en situación de recepción), o habiéndose producido el contacto de defensa (en situación de defensa). Al llegar a la zona de colocación, el penúltimo apoyo

(con la pierna del mismo lado por el que se llega) será largo para frenar la inercia de carrera. Con el último apoyo se orienta el cuerpo hacia el balón que proviene del primer contacto.

2.3.2.6. El contacto

Cuando el balón comienza a caer sobre la proyección del colocador, se produce una ligera flexión de tobillos y rodillas, mientras la cadera inicia un movimiento de giro continuo y pausado hacia el punto donde se pretende enviar el balón¹. Con el pie más próximo a la red adelantado, colocándolo debajo del lugar donde se contactará el balón.

Los brazos se han elevado, en ese momento, de modo que el colocador verá aproximarse el balón por el hueco que forman las dos manos. Esto facilita la coordinación entre manos y balón

Las manos delante de los ojos, abiertas, con las palmas mirando al balón, muñecas flexionadas.

Los dedos permanecen separados para ofrecer mayor superficie de contacto, pero no rígidos. El balón entra entre los índices y pulgares de ambas manos. Los brazos forman un rombo, con los codos notablemente separados.

La altura de contacto será de unos 20 cms por encima de la cara. El movimiento de las manos aconsejado para las etapas iniciales es *amortiguado*, acompañando el balón ligeramente en su fase descendente y ascendente. Esto facilita la precisión.

El balón debe contactarse siempre en la misma situación, tanto si se coloca adelante o atrás (ligeramente por delante del eje de proyección del tronco)².

Para impulsar el balón las piernas se extienden en el momento del contacto. Los brazos deben *proyectarse* extendidos, sin cruzarse, y dirigidos al objetivo del pase, así como la cadera perpendicular hacia el mismo.

El pase de espaldas

La disposición inicial, los desplazamientos y la posición para el contacto deben ser exactamente igual que para el pase frontal. Es importante no modificar el punto de encuentro con el balón, ni arquear el tronco antes del contacto.

En el contacto, las muñecas se flexionarán hacia atrás, seguidas por la extensión de los codos, mientras se arquea la espalda a partir de una inclinación posterior de la cabeza y una extensión de la cadera, desplazándose hacia delante. Los pulgares tienen una participación importante en el impulso del balón hacia atrás.

2.3.2.7. Técnicas avanzadas

Una vez que el colocador consigue precisión y altura, el nivel de juego le exigirá una técnica que le permita abordar objetivos de eficacia táctica superiores. Ésta se basa en los principios que enunciamos a continuación. No obstante, es imprescindible comprender que la precisión seguirá siendo siempre el factor básico para considerar la eficacia de la colocación. Por tanto, ningún elemento de la progresión debería incorporarse hasta conseguir elevados índices de precisión en el anterior.

Eliminación de la cadena cinética

Para dificultar al oponente su acción defensiva, se deben reducir al máximo los indicios sobre el destino del pase y el tiempo invertido en él. Si los pases son más rápidos se reduce el tiempo de adaptación de la defensa.

Se trata, por tanto, de eliminar en la medida de lo posible la flexo extensión de las extremidades inferiores y superiores, que por otra parte dejan de ser necesarias cuando los colocadores han madurado en fuerza y coordinación. Desde esta posición extendida las manos deben estar con suficiente tiempo encima de la cara, de esta forma se coordina mejor el contacto con el balón y hay una mayor precisión en el pase.

En el contacto, necesitaremos que la participación de las muñecas sea activa y que los dedos también actúen cerrándose parcialmente en el golpeo e imprimiendo más velocidad al balón. A este tipo de contacto lo denominamos *reactivo o percutido*.

2.3.2.8. Colocación en suspensión

Requiere del pase del balón al colocador a una mayor altura, debiendo realizar un salto para ejecutarla. La ejecución técnica es igual que en el resto de colocaciones, pero la participación de las piernas en el momento de la colocación para el impulso del balón es nula. Esta acción supone una serie de ventajas en el plano táctico, ya que si el balón se coloca más alto, transcurre menos tiempo entre la colocación y el ataque, retrasando la toma de decisión del bloqueo.

El contacto con el balón debe producirse en el momento de máxima altura en el vuelo del colocador, cuando la aceleración es cero y, por tanto, se favorece la precisión en el pase. Aunque no es imprescindible que el salto haya sido máximo para conseguir los objetivos tácticos del pase.

En ocasiones el colocador anticipa el salto y retrasa el pase, acortando el tiempo empleado por el atacante *rápido* y creando un desfase en el bloqueador responsable de este atacante.

2.3.2.9. Falsos pre índices

Aunque la disposición de los segmentos debe permanecer estable en todo tipo de colocaciones para no dar información al bloqueo del oponente, en el voleibol avanzado, también se pueden dar falsos indicios. Describimos a continuación los que consideramos más generalizados:

a) Pasar hacia atrás cuando el colocador se desplaza hacia delante, supone en muchos casos que el bloqueador central del equipo contrario tenga que cambiar la inercia de desplazamiento desde la derecha hacia la izquierda, con la consiguiente pérdida de tiempo.

Consistiría en lo que coloquialmente llamamos *pillar a contrapié al bloqueador*.

b) La situación opuesta, es decir, pasar hacia delante cuando el colocador se ve desplazado hacia atrás.

c) Contactar el balón por encima, o detrás del eje longitudinal del colocador y dirigirlo hacia delante, provoca generalmente un cambio del peso del cuerpo del bloqueador hacia la dirección contraria a la del pase. La situación del balón con respecto al eje central del cuerpo del colocador en el momento del contacto es uno de los pre índices más decisivos en la actuación del bloqueador de cara a anticipar su participación.

d) De forma idéntica sucede con el balón adelantado, e incluso más si está por debajo de la altura habitual de contacto, y su salida se produce hacia la zona posterior.

e) Si el primer tiempo salta por delante del colocador y muy próximo a éste, pasar a zona 4 con los brazos extendidos y con el balón próximo al

eje central del cuerpo. Esta disposición crea la sensación de que el balón saldrá colocado al primer tiempo.

f) Girar el tronco en el aire hacia la red, amagando un ataque, para deshacer el giro y realizar un pase, es un movimiento muy complejo al que no necesitan recurrir los colocadores zurdos, como es obvio, y que sólo unos pocos han llegado a dominar.

g) Iniciar el vuelo para el pase en suspensión con una sola mano elevada para al final incorporar

la otra mano al contacto, puede dar a entender la intención de fintar y por lo tanto fijar a un bloqueador que quedará inoperante para el bloqueo definitivo.

La incorporación de éstas u otras técnicas al repertorio definitivo del colocador debe preservar un alto nivel de precisión en la colocación para que su aplicación se pueda considerar realmente efectiva. A veces colocadores muy imaginativos, pero con un nivel de precisión escaso, acaban creando más problemas e incertidumbre sobre sus propios rematadores que sobre los bloqueadores adversarios.

2.3.2.10. Recursos

Entendemos por recurso un modelo de ejecución adecuado a situaciones no previstas. No es, por tanto un objetivo en la actuación del jugador, pero su dominio permite solventar circunstancias desfavorables.

El pase lateral

Cuando el primer golpeo envía el balón tan próximo a la red que la orientación del colocador perpendicular a la trayectoria del pase supondría contactar la red con el codo más próximo a ésta, el jugador opta por emplear un pase lateral. Habitualmente el colocador está situado previamente en la zona de colocación y adelanta más su pie derecho sobre el izquierdo, quedando de espaldas a la red. En ocasiones, el desplazamiento de penetración se produce con retraso y la única opción en estos balones ajustados es realizar la misma acción descrita pero de frente a la red. En uno como en otro caso, el colocador debe situarse debajo del balón y realiza un impulso mayor con el brazo contrario a la dirección final del pase.

La colocación de antebrazos

Si el desplazamiento del colocador hacia el balón no le permite situarse debajo del mismo resulta más seguro utilizar el pase con los antebrazos. Igualmente ocurre cuando el jugador *libero* debe realizar el segundo contacto dentro de la zona de ataque (por restricción reglamentaria).

En este caso, el jugador, tras una marcada flexión de piernas, realizará un movimiento de extensión de piernas, acompañando con brazos y piernas

el balón hacia el objetivo. Intentar sorprender mediante pases rápidos o de espaldas no dará, normalmente rentabilidad alguna y la dificultad es muy alta.

La colocación en caída

En la misma circunstancia anterior, cuando el jugador demuestra un gran dominio del pase y las caídas, se puede optar por un desequilibrio voluntario para quedar situado debajo del balón y poder emplear el pase de dedos mientras se completa la caída del jugador.

Se desplaza el peso del cuerpo hacia la pierna más cercana al balón, generando un desequilibrio que conduce, tras el pase, a una caída lateral, frontal o de espaldas. El golpeo al balón debe producirse con movimientos finales muy ralentizados y estando situado justo por debajo del balón, si alguna de estas circunstancias no fuese posible es más rentable optar por el pase de antebrazos.

2.3.3. PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL ATAQUE

2.3.3.1 TÉCNICAS PARA EL ATAQUE

El ataque es la acción con la que un equipo culmina la jugada, desde la recepción del saque, o desde la defensa. El objetivo es colocar el balón en el suelo del equipo contrario, o bien, provocar error en la defensa oponente para ganar la acción.

Técnica básica

El gesto técnico de mayor efectividad en el ataque es el remate. Se trata de la acción técnica más compleja en el voleibol desde el punto de vista de la ejecución, ya que combina las habilidades de salto con carrera previa y golpeo, con grandes exigencias coordinativas. La relación directa con el oponente, en el bloqueo, dota a este elemento de notables peculiaridades tácticas, sin embargo tomamos la eficacia mecánica como referencia para determinar la técnica básica. Desde este punto de vista, la cadena cinética es absolutamente determinante, persiguiendo dos objetivos primarios en su nivel elemental:

- a) conseguir la máxima altura de golpeo, y*
- b) la máxima velocidad de salida del balón.*

La razón es que ambos aspectos van a dotar en el futuro al jugador de un margen superior de variantes que amplíen su respuesta táctica de adaptación. Sin embargo, dirigir la atención prematuramente a los aspectos tácticos puede restringir el desempeño en los parámetros físicos.

Atendiendo a estos criterios describimos la técnica básica del remate siguiendo su secuencia temporal.

2.3.3.2 Carrera de aproximación

Puede ser oblicua (ataque por el lado de la red contrario al brazo que golpea) o recta (ataque por el mismo lado de la red del brazo ejecutor). Habitualmente está compuesta por tres o cuatro pasos, dados de forma alternativa para acabar con el pie contrario al brazo ejecutor como último apoyo, desde una distancia de tres o cuatro metros. La realización de una trayectoria oblicua o perpendicular se debe a que se busca abarcar más campo en el sentido de rotación del tronco para el golpeo, por tanto, más radio de acción para el ataque.

Cuando un jugador diestro en zona 4, o zurdo en zona 2, aborda la aproximación, el objetivo debe ser el de poder dirigir el remate en trayectoria diagonal corta, con un golpeo que permita la colaboración del tronco en la cadena cinética, sin tener que recurrir a una excesiva rotación del hombro. Para ello, el ángulo de aproximación debe ser de unos 30 grados con respecto a la línea lateral.

Desde esta posición, el rematador podrá golpear con fuerza en cualquier dirección, ya que, si pretende hacerlo hacia la línea, el giro de tronco correspondiente, añade un momento angular favorable a la cadena cinética.

Otro aspecto importante es la selección óptima del lugar de despegue, para lo que es necesaria una apreciación de trayectorias bien desarrollada. Hay que evitar que el balón, al ser golpeado, haya superado el eje central del cuerpo hacia el lado contrario del brazo ejecutor. El lugar de despegue deberá estar tanto más alejado del balón colocado en ese instante, cuanto más rápido sea el pase y/o más tiempo requiera el rematador para golpear (recorrido y velocidad del armado de brazo).

El momento crítico de aprendizaje del remate básico, coincide con sistemas de juego sencillos, donde las colocaciones empleadas son de parábola amplia. Una buena colocación alta, es aquella que permite golpear cómodamente y con potencia, desde la diagonal corta hasta la línea. La referencia para diagnosticar la calidad del pase de colocación es la línea lateral. Si dejásemos caer al suelo el balón colocado, éste debería coincidir con la línea lateral del campo. Este es el pase adecuado.

El último paso o *impulso1* se da en dos tiempos, es decir, con dos apoyos, que deben ser primero el del mismo lado del brazo ejecutor y después el del lado contrario, quedando adelantado sobre el anterior y orientado hacia dentro. Basculando el centro de gravedad de una posición baja y retrasada en el penúltimo apoyo en una trayectoria ascendente y hacia delante.

2.3.3.3 Impulso

Es el responsable del aprovechamiento máximo de la capacidad de salto del ejecutante.

Tiene dos fases, una excéntrica o *de frenado* y otra concéntrica o *de aceleración*.

La primera abarca desde el momento en el que el penúltimo apoyo contacta el talón del pie del mismo lado de golpeo con el suelo hasta el momento de máxima flexión de piernas y tronco. En el principio de esta fase se da un movimiento de extensión de hombros con los brazos extendidos y proyectados hacia atrás.

La segunda abarca desde el final del impulso de frenado hasta el inicio del despegue de los pies. Los brazos realizan una flexión de hombros para dirigirse, con un movimiento pendular, de atrás hacia delante, lo que incrementa la fuerza contra el suelo y, con ello se aumenta el impulso y se mejora el salto.

2.3.3.4 Fase aérea

Abarca desde el comienzo del despegue hasta que los pies vuelven a contactar con el suelo.

Los brazos continuaron su movimiento hacia delante y hacia arriba quedando juntos y elevados, para el máximo aprovechamiento del salto.

Mientras tanto, las piernas deben relajarse para no interferir en la acción de tronco y brazos, realizando sólo las acciones compensatorias, causadas por el momento angular generado en el cuerpo.

2.3.3.5. Golpeo

Desde la fase de frenado, el cuerpo se orienta hacia el mismo lado del brazo ejecuto. En la fase aérea se da una separación de brazos, llevando el brazo que golpea, flexionado atrás, con el codo aproximadamente a la altura del hombro y la mano a la misma que la cabeza. Esta disposición es conocida como *armado de brazo* o movimientos preparatorios de golpeo. Si el armado de brazo se hace en círculo (con el codo por debajo del hombro), el tiempo de golpeo es mayor y el balón no será contactado en el punto más alto de alcance del rematador.

Tras este movimiento, tiene lugar la proyección del brazo ejecutor hacia el balón, deshaciendo los movimientos previos, para aprovechar la tensión muscular (componente elástico) mediante la coordinación de los momentos angulares generados (cadena cinética) desde la cadera. Esto conducirá a la máxima velocidad de la mano en el momento del contacto con el balón.

Para un contacto técnicamente acertado, el balón debe interceptarse en el punto más alto posible, encontrándose un poco por delante del rematador en el plano frontal y por delante del brazo ejecutor, próximo al eje central del cuerpo. Con el brazo que golpea totalmente extendido y el hombro de ese mismo lado elevado.

Este golpeo se debe realizar con la totalidad de la cara anterior de la mano y, aunque mecánicamente un movimiento de flexión de la muñeca

no supone mayor velocidad de salida, se suele producir para que la mano envuelva la parte anterior superior del balón y le provoque una rotación hacia delante. Este efecto supone que el balón caiga antes de lo que su parábola normal hubiera conseguido.

El brazo contrario realiza un movimiento descendente de manera coordinada con los movimientos descritos anteriormente, cumpliendo funciones de compensación del cuerpo, para que continúe en equilibrio.

2.3.3.6. Caída

La caída debe ser relajada, elástica y amortiguada. Su objetivo principal es descender suavemente para reducir todo lo posible el impacto sobre las articulaciones.

Lo primero que debe contactar en el suelo son las puntas de los pies, para luego continuar con la cadena cinética de amortiguación tobillo-rodilla-cadera, con un ángulo similar al del salto. La caída deberá realizarse con ambos pies para evitar lesiones, pues una sola pierna es un segmento más débil y puede ceder más. El peso durante la caída debe distribuirse bien, para ello se aconseja que las piernas estén separadas a la anchura de los hombros (aproximadamente). Este elemento tiene una relación directa con la coordinación del rematador con el balón, por lo que la caída resulta un buen indicio para detectar problemas del jugador en el cálculo de trayectorias.

2.3.4. PROCEDIMIENTOS METODOLOGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL SAQUE

TÉCNICAS PARA EL SAQUE

El saque puede considerarse, por un lado el primer ataque del equipo, por otro el primer elemento de la defensa. Tiene, por tanto, dos objetivos básicos:

- a) Obstaculizar el ataque después de la recepción del saque del adversario, haciéndolo más predecible para el bloqueo, o
- b) Anotar un tanto directo.

Con el saque el jugador dispone de la iniciativa total en el juego, al ser este el único momento en el que tiene el balón en sus manos sin que venga previamente condicionado por su velocidad, trayectoria y dirección o por algún jugador propio o contrario. Durante ninguna otra fase del juego tiene un jugador tan completo control del balón con la ejecución de una técnica. El saque es el único momento en el que el jugador está en posesión del balón y puede elegir el momento de iniciar la acción.

Bajo estas condiciones, el saque es una técnica relativamente fácil de dominar. No obstante, el control de la velocidad, la trayectoria y la

dirección del balón en una situación de juego, bajo presión, requiere mucha experiencia y entrenamiento.

“El saque es uno de los momentos de mayor carga emocional y más difícil del juego, puesto que mientras el sacador está en absoluta posesión del balón, es también el punto focal de la atención de todos” (Selinger y Ackerman).

2.3.4.1 El saque de abajo

También denominado saque de *seguridad* o de *iniciación* por ser la técnica más sencilla de aprender por parte de quienes se inician. Su escasa complejidad coordinativa es contrarrestada por la mínima dificultad que genera en la recepción. Se trata por tanto de una técnica cuyo objetivo se limita a *poner el balón en juego* y, que se abandona en cuanto los iniciados tienen capacidad de ejecutar saques golpeados por encima del hombro.

Podemos describir el movimiento en tres fases:

- Antes del golpe:
 - Sacador orientado hacia el campo contrario.
 - Apoyo adelantado del pie contrario al brazo ejecutor.
 - Balón adelantado y sostenido con la palma de la mano contraria al brazo ejecutor, a la altura de las caderas y enfrente al hombro ejecutor.
 - Armado del brazo ejecutor con extensión del hombro llevando la mano de golpeo hacia atrás, el brazo ejecutor se mantiene extendido en todo el recorrido.
 - Como consecuencia del armado, torsión del tronco, colocando la línea de hombros casi perpendicular a la red.
 - Ligera flexión de las piernas.
- Durante el golpeo:
 - Golpeo en la parte posterior inferior del balón.
 - La mano que golpea adopta forma de cuchara y adquiere una superficie más consistente para desplazar el balón
 - La mano que sostiene el balón se aparta justo antes del golpe, pero el balón no se lanza o se lanza muy poco.
 - Coordinación de la mano ejecutora con la extensión de las piernas en el momento del golpe.

Después del golpe:

- Cambio de peso de una pierna a otra, dando un paso hacia delante, entrando en el terreno de juego.

- Brazo ejecutor sigue su recorrido pendular.

2.3.4.2. El saque de tenis en potencia

Este tipo de saque incorpora la misma mecánica de golpeo que el remate, siendo la diferencia que el golpeo se produce en apoyo y a nueve metros de la red. Proponemos esta técnica como la primera a abordar por el joven jugador tras superar la fase del saque de abajo.

La justificación para esta propuesta se basa en tres puntos:

a) La acción del golpe de ataque y la del saque en potencia pueden desarrollarse idénticas, por lo que favoreceremos relacionar los aprendizajes.

b) El saque flotante repercute negativamente en la articulación del hombro, por lo que es recomendable no introducirlo hasta que haya una maduración coordinativa y muscular considerable.

c) El predominio del saque en suspensión potente en el alto nivel hace de esta técnica un paso previo en la progresión hacia un saque competitivo.

Realizamos la descripción del movimiento en tres fases:

Antes del golpe:

Los pies están prácticamente perpendiculares a la red, quedando el contrario al brazo ejecutor adelantado sobre el otro, separados entre sí aproximadamente a una distancia igual que la anchura de la cintura. Las rodillas ligeramente flexionadas. El peso del cuerpo se distribuye igual en ambos pies que permanecen en su totalidad apoyados en el suelo.

En el momento de lanzar el balón la cintura forma un ángulo de 30 o 40° con respecto a la red. Las dos manos abarcan el balón por sus caras laterales y desde esta posición es lanzado.

Los dos brazos acompañan la trayectoria del balón hasta su salida en la proyección sobre el espacio que hay delante del pie atrasado y al lado del adelantado.

Con el lanzamiento del balón se produce una torsión del tronco hacia el lado del brazo ejecutor y el armado del mismo (igual que para la técnica básica del remate).

Durante el golpeo:

Para un contacto técnicamente acertado, el balón debe interceptarse en el punto más alto posible, encontrándose un poco por delante del sacador en el plano frontal y por delante del brazo ejecutor. Este contacto se debe realizar con la totalidad de la cara anterior de la mano y con un movimiento de flexión de la muñeca para que la mano contacte en la parte antero superior del balón y provoque una rotación el balón hacia delante.

Mirar el balón durante el golpeo facilita la coordinación con el mismo.

El peso del cuerpo está trasladándose hacia delante y la búsqueda del balón en el punto más alto puede incluso hacer perder ligeramente el contacto de los pies en el suelo.

Después del golpe:

- El brazo ejecutor y el tronco acompañan el balón hacia delante, evitando cualquier frenado en el movimiento.
- El peso del cuerpo está totalmente sobre la parte anterior del pie adelantado, con el consiguiente desplazamiento hacia delante del jugador; circunstancia que aprovecha para su incorporación al terreno de juego.

2.3.4.3. El saque de tenis flotante

El saque de tenis flotante aparenta ser muy similar al saque de tenis potente, sólo que en este caso entra en juego un término fundamental que es el de “flotar”, es decir, que la pelota no lleve rotación ni una trayectoria de vuelo determinada. Este tipo de servicio exige no sólo una fortaleza suficiente en la parte superior del cuerpo, especialmente en el hombro, sino también, una gran coordinación con todas las partes del mismo. De esta forma hay que señalar que este servicio es muy bueno y útil puesto que nos permite la combinación de colocación y acción flotante.

- Antes del golpe:
 - Los pies del sacador deben estar casi perpendiculares a la red y las rodillas ligeramente flexionadas. El peso deberá recaer principalmente en el pié retrasado. Esta postura será modificada para adaptarse mejor al jugador y a la trayectoria deseada para el balón.
 - Al ser un movimiento rápido, seco y corto, que el brazo de golpeo se sitúe extendido, con la mano elevada, antes del lanzamiento, puede ayudar a la coordinación del golpeo.
 - La mano que sujeta el balón hacia arriba, estará situada aproximadamente a la altura del pecho y separada del cuerpo.
- Durante el golpeo:
 - La mano que sostiene el balón realizará un movimiento ascendente para impulsar el balón hacia arriba, teniendo en cuenta que cuanto menor sea la distancia a recorrer por el balón, menor será el error en el lanzamiento y más fácil la coordinación del golpe.
 - Lanzamiento del balón a una altura adecuada y precisa para poder ejecutar correctamente el saque y no tener que modificar la posición corporal. La altura del lanzamiento no necesita superar mucho el máximo alcance del brazo estirado, ya que este tipo de saque no requiere un movimiento muy amplio del brazo ejecutor.
 - La elevación de la pelota tendrá lugar frente al sacador.
 - El impacto en el balón debe ser mediante la palma de la mano, principalmente en su mitad inferior, sin la participación de los dedos y evitando el contacto de los mismos.
 - El movimiento de golpeo debe ser con un desplazamiento corto del brazo. El recorrido del brazo es uniformemente acelerado y frenado

bruscamente en el momento del contacto, siendo mínimo o inexistente el seguimiento del brazo tras el golpeo.

- Mirar el balón durante el golpeo facilita la coordinación con el mismo.
- La parte inferior del cuerpo comenzará a transferir el peso tan pronto como se levante la pelota y finalizará inmediatamente después del contacto.

2.3.4.4 El saque en suspensión

Se trata del saque en potencia llevado a sus máximas posibilidades. Comienza a darse de forma más habitual en el ciclo Olímpico 84-88, como consecuencia directa de la norma de prohibición de bloquear el saque, y en la década de los 90 ha ido cobrando protagonismo en el juego hasta convertirse en la técnica predominante en los equipos masculinos de alto nivel.

- Punto de partida:
 - El punto de partida del sacador está relacionado con la longitud de la zancada del sacador y el número de pasos empleados, siendo habitual una distancia de 3 a 5 metros desde la línea de fondo.
 - El lanzamiento:
 - Los jugadores que utilizan una carrera corta (2 últimos apoyos) pueden hacer un lanzamiento previo al desplazamiento con dos manos o con una. Mientras que los que utilizan una carrera amplia (de 3 apoyos o más) suelen lanzar el balón con la mano dominante, bien con el desplazamiento iniciado, o bien iniciarlo simultáneamente. Este segundo lanzamiento requiere más altura y profundidad.
 - El segundo caso es más difícil de coordinar pero permite un mayor impulso en el salto del sacador. La dificultad del lanzamiento aconseja el uso de la mano dominante, y el tiempo que se da entre lanzamiento y contacto lo posibilita, cosa que no ocurre en el saque en apoyo. Aún así, existen jugadores con técnicas peculiares, en uno u otro sentido, que consiguen eficacia en esta acción tan decisiva.
 - El Golpeo:
 - La acción de batida y golpeo es mecánicamente igual a la del remate, principalmente en la variante del ataque de zaguero, debido a la distancia con respecto a la red.

Existe una variante que denominamos saque en suspensión flotante que, como su nombre indica, combina ambas técnicas. Se trata de un saque flotante realizado en salto. La ventaja de conseguir más ángulos útiles, debido al acercamiento a la altura de la red del golpeo, es contrarrestada por una mayor dificultad en la coordinación para dotar al balón del efecto de flotación.

En esta técnica la carrera suele ser más corta y el lanzamiento con dos manos aproximadamente en el penúltimo apoyo (aunque existen casos de

lanzamiento muy corto, con la mano contraria, mientras se inicia el vuelo). Muy pocos jugadores utilizan ambas técnicas indistintamente y, menos aún, con movimientos preparatorios similares de cara a confundir al dispositivo de recepción.

2.3.4.5 Factores de decisión en el saque

Esta es, sin duda, la fase donde más posibilidades tiene el jugador con respecto a la planificación de la acción a ejecutar. Es el único gesto al que no le precede una acción inmediata, lo cual reduce considerablemente los condicionantes previos directos que pueden interferir mentalmente sobre el sacador. Además hay que añadir el amplio espacio de tiempo que se dispone para su ejecución con respecto al resto de acciones.

Frente a un equipo con una recepción de alto nivel, ninguna respuesta es eficaz de forma estable.

Es decir, la *variabilidad* es la única opción estratégica válida si se quiere mantener un nivel de presión constante sobre la construcción del ataque oponente.

Los factores a considerar por el sacador para la elaboración de su respuesta son:

- a) el momento de juego,
- b) el equipo contrario,
- c) el equipo propio y
- d) condiciones ambientales.

Otros factores, como pueden ser la fatiga, la presión ambiental, la temperatura, el espacio disponible,

etc., pueden hacer recomendable un saque más seguro.

PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL BLOQUEO

2.3.5. TÉCNICAS PARA EL BLOQUEO

El bloqueo constituye el eje del sistema defensivo y el punto de orientación para la defensa del campo. Con la aparición del bloqueo se inicia la concepción de voleibol moderno y comienza a adquirir importancia la talla de los jugadores.

Esta acción representa, en parte, un medio de ataque que eleva el nivel de juego. Así, se puede decir que se encuentra a la cabeza de todos los elementos técnicos en el voleibol avanzado, siendo por lo general la última destreza que el jugador desarrolla.

El bloqueo es una acción explosiva y, generalmente, agresiva que posee tres funciones principales:

a) Interceptar o detener el balón de ataque del equipo contrario, ya sea devolviéndolo al campo contrario obteniendo un tanto, o desviándolo hacia arriba y atrás, hacia la zona de defensa del propio campo.

b) Crear una “pantalla defensiva” que cubra un área predecible de la cancha, influenciando la dirección del ataque del adversario y reduciendo así el área del campo que la defensa debe cubrir.

c) Intimidar a los atacantes contrarios, ya que el bloquear repetidas veces puede provocar la pérdida de seguridad y conducir a cometer errores.

El bloqueo sólo puede ser realizado por jugadores de la primera línea. Uno, dos o tres jugadores saltando juntos o independientemente constituyen un bloqueo. Los jugadores pueden sobrepasar la red en el plano vertical y horizontal tanto como quieran, pero no pueden tocar el balón antes de la terminación del ataque del equipo contrario.

Se trata de una acción que requiere reacciones rápidas y una excelente coordinación entre los jugadores por lo que es difícil evaluar las cualidades que hacen a un buen bloqueador. Éste debe tener un buen sentido del tiempo, capacidad de reacción y velocidad de desplazamientos, atención a los detalles para leer la acción del ataque y, obviamente, unas adecuadas cualidades antropométricas.

2.3.5.1 La posición inicial

La posición inicial está condicionada por las exigencias de reacción y, en buena medida, inculcar una actitud agresiva en nuestros bloqueadores comienza por una postura inicial de alerta, junto a una gran concentración. La velocidad en la construcción del ataque contrario, unido a la incertidumbre que éste intenta crear, exige mucha velocidad, mejor tiempo de reacción y menos tiempo de movimiento en el bloqueo, necesitando invertir el mínimo posible para conseguir el desplazamiento y el salto.

La postura y posición de partida es la siguiente:

a) Cuerpo erguido y paralelo a la red, de frente a la misma.

b) Peso del cuerpo ligeramente adelantado, pero con toda la planta de los pies en contacto con el suelo.

c) La separación de los pies entre sí dependerá de la prioridad. Si el bloqueador está prevenido, como primera opción, para saltar, sus pies estarán a una distancia similar a la de sus caderas (facilita el salto). Si está prevenido para desplazarse lateralmente, sus pies se separan más entre sí (facilita la reacción hacia un lado). Esto tiene importancia también para determinar la pierna que inicie el movimiento en caso de desplazamiento lateral.

d) La separación de los pies con respecto a la red debe permitir la máxima penetración posible de brazos en el campo contrario en el momento de contacto con el balón. Pero también es necesario tener una separación suficiente con el fin de no tener que flexionar el cuello (cara

hacia arriba) para mirar al atacante. Si esto sucede, los hombros y los brazos se separan, dejando un bloqueo abierto y más corto, a menudo sin sellar la red. También cierta distancia con respecto a la red permite evaluar mejor la trayectoria de la colocación y de los atacantes, gracias a darle profundidad a nuestra percepción.

e) Liger flexión de tobillos, rodillas y caderas que permita una actitud de alerta y reacción mayor. El tronco se mantiene perpendicular al suelo para evitar un desplazamiento excesivo del centro de gravedad hacia delante y el consiguiente desequilibrio en el salto.

f) Brazos muy poco flexionados y manos abiertas mirando hacia la red, por encima de la cabeza, ligeramente adelantadas con respecto al eje del cuerpo.

g) Es muy importante observar el pase de colocación y la carrera inicial de los posibles atacantes.

2.3.5.2 El salto

Se produce una mayor flexión de las piernas seguido de un fuerte impulso vertical, al mismo tiempo que los brazos van a buscar, generalmente, su máxima altura de alcance. El salto se realiza sin gran ayuda de brazos y principalmente con la musculatura extensora de las piernas (fundamentalmente la de los tobillos).

Es importante el punto donde el jugador efectúa el salto, éste depende de la carrera del rematador ya sea frontal o diagonal, y el momento, debiendo estar siempre enfrentado con el rematador.

El momento de saltar o *timing*, es uno de los aspectos críticos para el rendimiento en esta acción. Observamos como en situaciones de alto nivel a veces resulta un problema, a pesar de ser un elemento que debe desarrollarse en las primeras etapas de formación del bloqueador. Hay que considerar que el tiempo de vuelo del rematador generalmente es mayor, gracias a la carrera de impulso. Por ello, para conseguir estar en el punto más alto en el momento en que el balón atacado pasa por el bloqueo, se necesita retrasar el salto con respecto al atacante. Como norma, establecemos que el bloqueador iniciará su salto cuando la mano del rematador pase por delante de su cara al armar el brazo.

A esta norma pondremos excepciones. Cuando la colocación vaya a ser interceptada lejos de la red (más de medio metro). El salto se inicia más tarde, cuando la mano de ataque comienza su movimiento hacia el balón. Podemos aplicar la misma referencia contra rematadores que invierten mucho tiempo en su movimiento de golpeo, normalmente aquellos que hacen un armado de brazo con recorrido circular (con el codo muy por debajo del hombro). Por el contrario, si el atacante salta anticipado con respecto a la colocación (primer tiempo) y su armado de brazo es de corto recorrido, el bloqueador debe saltar prácticamente a la vez que el rematador.

En la fase de salto se produce una penetración progresiva conforme supera el borde superior de la red (*sellar la red*). Junto a la inclinación de los brazos hacia delante, se realiza una flexión de cadera como compensación de los movimientos de los miembros superiores para conservar la verticalidad.

En lo referente a la colocación de las manos con respecto al balón, decir que siempre que se pueda es mejor que estén encima del balón de modo que pueda ser dirigido al suelo del campo contrario. El ángulo de penetración de los brazos y colocación de las manos estará determinado por la altura del balón y la distancia de la red.

2.3.5.3 El contacto

La penetración de las manos y los brazos en el campo contrario es de suma importancia, no solamente para detener el balón, sino sobre todo, para limitar las zonas de acción de los atacantes y facilitar la ubicación de la defensa. Las piernas mantienen el mismo ángulo que los brazos con respecto al cuerpo, compensando de esta manera el movimiento.

Las manos deben estar abiertas totalmente, próximas y rígidas de forma que el balón no pase entre ellas. La orientación debe ser hacia el centro del campo contrario y hacia el suelo (para conseguir esto, los jugadores de los extremos deben orientar la mano externa hacia el centro del campo). Las muñecas también se mantienen rígidas para evitar que se flexionen y el balón caiga en nuestro campo.

La mejor zona de contacto es las palmas de las manos, para enfrentar una superficie mayor y ejercer de esta manera algún control sobre el balón. Si se realiza con los antebrazos o los dedos, quedará más expuesto el bloqueo; por ello, en ocasiones, recomendamos al bloqueador que ajuste su salto ante un rematador con menos alcance.

Es importante mantener la mirada centrada en el balón y en el atacante contrario (sobre todo en su brazo). La cabeza permanecerá entre los dos hombros, nunca mirando hacia arriba sino en la prolongación de los brazos, de lo contrario se provoca una menor capacidad para penetrar los brazos y una separación de los mismos entre sí.

Se debe endurecer el abdomen en inspiración durante el contacto con el balón para que el cuerpo se fije y no se mueva en el impacto. Debe ofrecerse una superficie sólida, homogénea, sin fisuras y bien orientada, abarcando la mayor superficie posible. Los hombros deben estar ligeramente adelantados y elevados al máximo, mientras que codos, muñecas y dedos permanecen bloqueados.

2.3.5.4 La caída

Se deshace la penetración de los brazos para evitar el contacto con la red y la mirada sigue la trayectoria del balón. Este movimiento, mediante un giro de la cabeza, contribuye a que el bloqueador tome contacto con el

suelo orientado hacia el balón, permitiéndole una participación más efectiva en la siguiente acción (corrección de la defensa, colocación o incorporación al contraataque).

La recepción debe realizarse con los dos pies de forma equilibrada para reaccionar ante una acción posterior. La zona de caída debe ser similar a la de impulso, así evitamos lesiones e infracciones mediante la invasión al campo contrario. Se debe ejercer una leve flexión de rodillas y tobillos, como en el caso del remate, para la disminución y amortiguación del impacto y el suelo.

2.3.5.5 Los desplazamientos

Una veterana jugadora compartió conmigo un día una máxima del voleibol de su país: *al voleibol se juega con las manos, se gana con la cabeza y se pierde por los pies*. La corriente que ha centrado la preocupación de la técnica excesivamente en la zona y el momento de contacto, relegando a un lugar accesorio el resto de la acción, resulta frustrante en el desarrollo del jugador, especialmente para el bloqueo. El aprovechamiento de las piernas, tan importante en todas las facetas de juego, es un aspecto crítico para el rendimiento en esta acción. La variabilidad que se puede dar de opciones desde el punto de vista táctico enriquece el repertorio de desplazamientos que un bloqueador debe dominar. Además de la talla, la potencia en su musculatura extensora, la capacidad reactiva de los tobillos, el equilibrio dinámico y la movilidad articular en las caderas, son factores físicos imprescindibles.

Pero un bloqueador que emplea a fondo sus piernas en cada momento del juego no sólo hace alarde de sus condiciones físicas. Es el reflejo de una mentalidad agresiva, constante, luchadora.

Encarna el espíritu *de atacar al atacante*. Como en defensa, esa actitud debe iniciar al jugador en el aprendizaje del bloqueo y dirigir toda su progresión.

2.3.5.6 Desplazamientos básicos

Si consideramos una posición de partida estática (en el momento que el balón llega a las manos del colocador) y con prioridad para el salto (pies separados a la misma distancia que las caderas), los desplazamientos básicos que consideramos son los siguientes:

a) *Desplazamiento lateral de ajuste (un solo paso)*. Se utiliza para corregir la posición de partida cuando la trayectoria de la colocación así lo exige. El pie del mismo lado que la dirección del desplazamiento inicia el movimiento separándose, el más alejado se aproxima, sin necesidad de cambiar la orientación original del cuerpo. Se apoya el pie alejado al lado de desplazamiento a una distancia que facilite el salto (similar a la anchura de las caderas).

b) *Desplazamiento lateral de aproximación (más de un paso)*. Se utiliza para desplazamientos cortos (alrededor de dos metros) o cuando la

colocación es muy alta dando suficiente tiempo para realizar el bloqueo en situación idónea. El pie del mismo lado que la dirección del desplazamiento inicia el movimiento separándose, el más alejado se aproxima, o lo sobrepasa muy ligeramente, sin necesidad de cambiar la orientación original del cuerpo.

Encadenando este movimiento se añaden los pasos necesarios, dependiendo su amplitud y velocidad de la distancia a recorrer, manteniendo la orientación de los pies al frente y la separación de la red a los pies. Si los jugadores aprenden a hacer el último paso *simultáneo* y *reactivo* (los dos últimos apoyos a la vez y reduciendo al máximo el tiempo entre la flexión de miembros inferiores de la llegada con el impulso para el salto) La capacidad de salto se incrementa y el tiempo empleado se reduce notablemente.

c) *Desplazamiento con pasos cruzados*. Es utilizado principalmente por los bloqueadores centrales para recorrer distancias más largas y cuando la colocación es más rápida y no da tiempo a llegar en buenas condiciones con el desplazamiento lateral. El apoyo final de los dos pies de frente al campo contrario puede resultar positivo de cara a asegurar una buena orientación. No obstante, debe ser una preocupación que los bloqueadores se aproximen lo suficiente como para que no exista ninguna fisura entre ellos. Por este motivo, cuando el central se desplaza con paso cruzado para cerrar la posición junto a un lateral, el pie del lado del desplazamiento queda ligeramente retrasado en el último apoyo, con todo el cuerpo a unos 45 grados, o menos, de la red. Esto facilita que los compañeros no choquen sus pies si se produjo algún ajuste del lateral hacia el interior. Durante el vuelo, el lado más próximo a la red actúa como una *bisagra* y, sin separarse de la red, es el eje a partir del cual el bloqueador gira todo su cuerpo hasta quedar paralelo a la misma.

Como *principios generales* de la ejecución del desplazamiento básico establecemos los siguientes:

- Elegir el desplazamiento en función del espacio a recorrer, tiempo disponible para ello y tipo de colocación del contrario; teniendo en cuenta que mantener la orientación frontal facilita la ejecución, pero que lo primordial es llegar a tiempo.
- Iniciar el desplazamiento con el pie del lado hacia donde se dirige el bloqueador dota de mayor eficacia el desplazamiento.
- Procurar tener los dos pies en apoyo y en equilibrio en el momento del contacto del colocador con el balón, lo que permite una mejor reacción.
- Tener en cuenta la labor de freno que realiza el penúltimo apoyo para garantizar una máxima componente vertical en el vuelo. Es necesario insistir en que el cuerpo viaje más atrasado que la pierna del último apoyo, de modo que alcance el centro de la base de sustentación en el momento de máxima flexión para el salto.

- La visión del bloqueador durante el desplazamiento debe estar centrada en el balón; sólo se puede perder del foco central de visión en el balón, para evaluar la carrera del atacante y los movimientos del colocador, entre los contactos de recepción y colocación, nunca durante los mismos.
- En los niveles de juego básicos, siempre que sea posible los bloqueadores laterales intentarán hacer sus ajustes desde fuera hacia dentro, es decir terminar los desplazamientos hacia el centro del campo; esto evita:
 - Cualquier movimiento hacia fuera que pueda provocar el block-out.
 - Perjudicar al bloqueador central cuando tenga que asistir a un bloqueo colectivo en la banda, ya que el lateral puede frenar su carrera.
 - Que lleguen tarde ambos bloqueadores, siendo el ángulo de penetración de los brazos menor, el espacio cubierto será menor ofreciendo mayores opciones al ataque en diagonal.

PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA DEFENSA

2.3.6. TÉCNICAS PARA LA DEFENSA

El objetivo de la defensa es neutralizar los balones atacados por el contrario, que hayan traspasado la primera línea, ya sea en forma de remate, de rebote en el bloqueo o de finta; así como permitir las máximas garantías posibles para la construcción del contraataque.

La defensa es una acción que requiere ajustarse a la velocidad con la que viaja el balón, lo que supone grandes requerimientos de rapidez. Sin embargo la capacidad de interpretar la trayectoria con inmediatez y precisión, acaba por ser más determinante que la propia velocidad gestual.

Al defender, es cierto que, en ocasiones, se deben neutralizar balones que viajan alrededor de los 100 kms/h.; sin embargo, se deben interceptar con cambios de peso inmediatos, con movimientos fluidos y ralentizados en su fase próxima al contacto, para absorber la fuerza del impacto con un ajuste final muy controlado. Por eso en defensa hay situaciones que interesa más golpear en desequilibrio, mediante un movimiento ralentizado, que golpear en apoyo mediante un desplazamiento brusco al balón o una orientación corporal inadecuada.

Se debe inculcar en los jugadores, antes que nada, una actitud defensiva, que se basa en:

- a) impedir que ningún balón toque el suelo en ningún momento.
- b) que ningún ataque es irrecuperable y
- c) que todas las jugadas requieren el máximo desempeño, concentración y esfuerzo.

Existe una premisa esencial en la formación de defensores: en orden de importancia lo primero que se debe desarrollar es el *deseo de defender* (actitud), luego *cómo defender* (técnica) y por último *dónde defender* (táctica).

2.3.6.1 La postura de espera (o de alerta)

Es una situación estable y preactiva a la vez (facilitar la reacción desde el equilibrio). El centro de gravedad estará desplazado hacia la parte anterior de la base de sustentación, gracias a la flexión de los miembros inferiores, especialmente la articulación del tobillo, facilitando una salida rápida. Pero las plantas de los pies están totalmente apoyadas en el suelo y los hombros no sobrepasan el nivel de las rodillas, facilitando el equilibrio.

Las piernas tienen una separación claramente superior a la anchura de las caderas, siempre que no se pierda la capacidad de un traslado rápido del centro de gravedad hacia los laterales.

Las rodillas se proyectarán por delante de los tobillos. Debemos incidir en que las rodillas se proyecten por delante de los tobillos y que la tensión esté localizada en esta articulación. Cada rodilla debe alinearse en la misma dirección que la punta del pie, para evitar tensiones en las caras laterales de esta articulación. El punto de apoyo que soporta más peso del cuerpo es la parte interna del metatarso, quedando la punta de los pies orientada ligeramente hacia dentro para poder hacer una impulsión rápida hacia los lados. El tronco queda prácticamente perpendicular al suelo, sin alcanzar los hombros la línea de rodillas.

Si damos predominio a la cobertura bilateral por parte del defensor, los pies estarían a la misma altura. Si la prioridad es una cobertura más amplia sobre un lado, el pie contrario tiene que estar ligeramente atrasado con respecto al otro.

Respecto a la posición de los brazos, los hombros se adelantan (hundiendo el pecho), los codos deben estar flexionados, los antebrazos paralelos a los muslos, de forma que los brazos tengan el mismo recorrido para realizar un agarre al defender balones bajos, laterales o balones altos.

2.3.6.2 El contacto

La superficie de contacto

Se producirá en la mitad superior de los antebrazos y en su cara anterior. Durante el contacto, la velocidad del ataque, requiere que la acción de los brazos se produzca en el mismo sentido que el balón para conseguir amortiguación. Los hombros se dirigen hacia delante elevados y próximos para obtener una superficie amplia y homogénea, pero en el contacto se relajan y extienden para frenar el balón, aunque el resto de los miembros

superiores se mantienen firmes y sólidos. La imagen es la de una tabla (los brazos rígidos) articulada por un muelle (los hombros flexibles). El agarre de las manos será igual que en la recepción, juntando las manos poco antes del contacto, garantizando estabilidad y simetría en la superficie de impacto. Cuanta mayor velocidad adquiera el balón habrá que realizar un mayor movimiento de absorción con los brazos hacia el cuerpo.

En ocasiones, cuando el balón es contactado por encima del nivel de la cintura y delante del eje central del cuerpo, la amortiguación se realiza con todo el cuerpo, dejándose caer el defensor hacia atrás con el impacto. Si el contacto se produce por encima de la cintura se eleva el hombro de ese lado y los brazos golpean el balón por fuera del tronco. Esta técnica es más fácil emplearla sobre el lado del pie atrasado o en ataques dirigidos al centro del cuerpo (llevando el peso del cuerpo al lado del pie adelantado y sacando los brazos desde el lado del pie atrasado).

La trayectoria que debe adquirir el balón debe ser alta y no pegada a la red para facilitar la acción del colocador. La defensa también requiere que se realicen movimientos ralentizados para el contacto, a fin de conseguir mayor precisión y evitar el rechace incontrolado del balón.

2.3.6.3 Orientación

Defensa de la diagonal. Para defender ataques y dirigirlos hacia la misma dirección que la de procedencia (por ejemplo un defensor en zona 5 frente a un ataque procedente de la zona 4 del oponente), el jugador se propone perpendicular a la trayectoria del ataque, que en este caso, coincide con la trayectoria del defensor a la zona de colocación. Si la trayectoria del ataque se dirige al eje central del cuerpo del defensor, éste contactará el balón delante de sí. Si fuese por encima de su cabeza, usaría el pase de dedos. Si el balón atacado le llega al defensor por un lateral, simplemente debe juntar los brazos por ese mismo lado, por fuera del cuerpo, elevando el hombro correspondiente. En ningún caso necesita cambiar la orientación del cuerpo, ni desplazarse para situarse detrás del balón.

Defensa de la línea. Para defender ataques y dirigirlos hacia distinta dirección que la de procedencia (por ejemplo un defensor en zona 5 frente a un ataque procedente de la zona 2 del oponente), el jugador se propone perpendicular a la trayectoria del ataque, que en este caso, no coincide con la trayectoria del defensor a la zona de colocación. Si la trayectoria del ataque se dirige al eje central del cuerpo del defensor o hacia el lado interior (más cercano a la zona de colocación), éste basculará el peso del cuerpo hasta que coincida la trayectoria del balón con la pierna exterior (más alejada de la zona de colocación), debe juntar los brazos por ese mismo lado, por fuera del cuerpo, elevando el hombro correspondiente. Por esta razón, es interesante que el pie exterior esté ligeramente

atrasado, favoreciendo el cambio de peso hacia el interior. Si fuese por encima de su cabeza, usaría el pase de dedos, girando sobre su eje longitudinal y cambiando la orientación hasta colocarse frente al colocador. Si el balón atacado le llega al defensor por el exterior (lado más alejado del colocador), simplemente debe juntar los brazos por ese mismo lado, por fuera del cuerpo, elevando el hombro de ese mismo lado. Es importante evitar los giros del tronco o los brazos hacia el colocador (excepto cuando se usa el pase de dedos).

2.3.6.4 Los desplazamientos

La rapidez es una exigencia evidente para el defensor. Realizar desplazamientos eficaces que impliquen poco tiempo será vital conforme avancemos en el nivel de juego. Pero más allá de la fuerza y la velocidad, será la técnica de los desplazamientos el factor más determinante para el éxito en este requerimiento. Usaremos técnicas de pasos laterales cruzados, sin cruzar o anteroposteriores, según las circunstancias y siempre intentando reducir el número de apoyos necesario. Una vez llegue el defensor

al sitio requerido, deberá adoptar la postura de espera coincidiendo con el último apoyo del desplazamiento. Además, recordamos que, en el modelo propuesto, el jugador debe llegar a la posición definitiva de defensa orientado frente al atacante.

Los movimientos del defensor desde una posición inicial hasta la posición final deben producirse en dos fases. Primero se dan desplazamientos de ajuste en función de la carrera del primer tiempo de ataque y en relación con el bloqueo previsto para el mismo. En segundo lugar, se produce un nuevo ajuste desde el contacto del balón por el colocador oponente hasta justo antes del contacto del rematador. Continuar el desplazamiento durante el golpe de ataque implica limitar las posibilidades del defensor contra los ataques dirigidos al lado contrario a su desplazamiento. Sólo en algunos casos se solicitará a defensores que continúen su desplazamiento durante el contacto del atacante, como por ejemplo, el bloqueador que no llega al bloqueo y asiste a una zona de fintas o rechaces cortos; o defensores que comprueban que el bloqueo se ha cerrado y cambian su posición para asistir a fintas o rechaces en zonas cubiertas por el bloqueo.

Tipos de desplazamiento, atendiendo a las necesidades del juego

a) *Misma orientación*. Al llegar a la posición final, el defensor orienta su cuerpo en la misma dirección que mantenía en la posición de partida.

• *Laterales*. Se da tanto en traslados paralelos a la red, como oblicuos.

□ *Corto*. La distancia a recorrer es aproximadamente la equivalente a la anchura del apoyo de los pies en la postura de alerta.

□ *Largo*. La distancia a recorrer es claramente superior a la equivalente a la anchura del apoyo de los pies en la postura de alerta.

- *Hacia delante*. Se dan en ajustes que llevan al defensor de una zona periférica del campo a una ligeramente más interior. Habitualmente ante colocaciones rápidas y la previsión de un bloqueo deficitario.

b) *Con cambio de orientación*. El defensor se traslada de una posición a otra cambiando la orientación con respecto a la red:

- *Desde el bloqueo*. Se dan en jugadores delanteros cuya posición de partida es la del bloqueo y se trasladan a defender un ataque en la zona de diagonal corta

- Corto*. Cuando la posición de partida del bloqueador es exterior.

- Largo*. Cuando el bloqueador, debido a una ayuda, parte de una posición interior en la red.

- *Para la línea*. Se dan en jugadores que están orientados hacia el centro de la red (alerta al primer tiempo de ataque) y se trasladan a defender un ataque en la zona de la línea (perpendicular al ataque)

- Corto*. Cuando el defensor parte de una posición inicial de defensa del primer tiempo lejana a la red (aproximadamente 5 metros).

- Largo*. Cuando el defensor parte de una posición inicial de defensa del primer tiempo cercana a la red (aproximadamente 3 metros).

Descripción de los desplazamientos para la defensa

Lateral corto. Se parte de la postura de alerta (pies claramente más separados que la anchura de las caderas), con lo cual, es más práctico iniciar el movimiento con el pie contrario a la dirección del desplazamiento. Si la distancia a cubrir nos lo permite, el pie que inicia el movimiento se aproxima al otro, o lo sobrepasa muy ligeramente, sin necesidad de cambiar la orientación original del cuerpo.

Cuando se apoya el pie alejado al lado de desplazamiento, la pierna del mismo lado se lanza hasta apoyarla en el suelo de forma que conforme el resto del cuerpo amortigüe, se adopte la postura de alerta.

Lateral largo. Si la distancia es mayor, a la vez que la pierna contraria al destino se desplaza, el pie del mismo lado se abre, orientando así las caderas perpendiculares a la trayectoria de desplazamiento y permitiendo que la pierna contraria cruce ampliamente por delante de todo el cuerpo del defensor.

Una vez que el pie contrario contacta en el suelo, hace de pivote para que mientras la pierna del mismo lado se lanza hacia su punto de apoyo, todo el cuerpo gire, regresando a la orientación original. Al apoyar el pie del mismo lado en el suelo, el resto del cuerpo amortigua, a la vez que se adopta la postura de alerta.

Hacia delante. Desde la postura de alerta, se da un impulso, lanzando las piernas hacia delante y con una recepción en el suelo consecutiva de los pies. Lo más normal es que si parto de un lateral del campo (zona 5 ó 1), el pie que corresponde a ese lado esté ligeramente atrasado con respecto al otro. Por lo tanto el impulso lo efectuará ese pie, que a su vez llegará

en segundo lugar a la nueva posición. Conservar el equilibrio en la fase de amortiguación es difícil en este caso, por lo que es importante insistir en que las rodillas al flexionarse queden por delante de los tobillos, mientras que el tronco baja en la flexión de caderas, perpendicular al suelo, quedando toda la planta del pie apoyada.

Desde el bloqueo corto. En la postura de bloqueo, el jugador dirige el pie interior rotado hacia fuera, lanzando ampliamente la pierna correspondiente, pivotando sobre el pie más exterior cambiando la orientación de todo el cuerpo, ahora perpendicular a la red. El pie interno del bloqueador (primer apoyo), contacta rotado hacia fuera, para que las caderas permitan que la pierna contraria cruce ampliamente por delante de todo el cuerpo del defensor. Durante el cruce de la pierna exterior del bloqueador por delante de la interior, el cuerpo del mismo queda casi de espaldas a la red. Una vez que el pie contacta en el suelo (segundo apoyo), hace de pivote para que, mientras la pierna del mismo lado se lanza hacia su punto de recepción, todo el cuerpo gire, orientándose frente al atacante. Al apoyar el pie que inició el movimiento en el suelo (tercer apoyo), el resto del cuerpo amortigua, a la vez que se adopta la postura de alerta. Para mantener el equilibrio durante el último apoyo, es importante que las piernas vayan en todo el movimiento claramente por delante del resto del cuerpo. De forma que el tronco llegará a la proyección del centro de la base de sustentación cuando los pies estén totalmente apoyados en el suelo.

Desde el bloqueo largo. En la postura de bloqueo, el jugador dirige el pie interior, lanzando ampliamente la pierna correspondiente, hacia el mismo lado y hacia atrás, pivotando sobre el pie más exterior cambiando la orientación de todo el cuerpo, ahora perpendicular a la zona de ataque.

Desde aquí un desplazamiento hacia detrás, exige una técnica de pasos rápidos y amplios, con los mínimos apoyos posibles, es decir la mayor distancia con el menor número de pasos; lo más difícil, es este caso, es conseguir que el centro de gravedad quede adelantado en el momento del último apoyo (rodillas delante de los tobillos)

Para la línea corto. Como la distancia con respecto a la red en la posición de partida es cercana a la que pretendemos para defender el ataque sobre la línea, proponemos una técnica de dos apoyos, El jugador desplazará la pierna más alejada de la red, por detrás del cuerpo, hacia el lateral del campo.

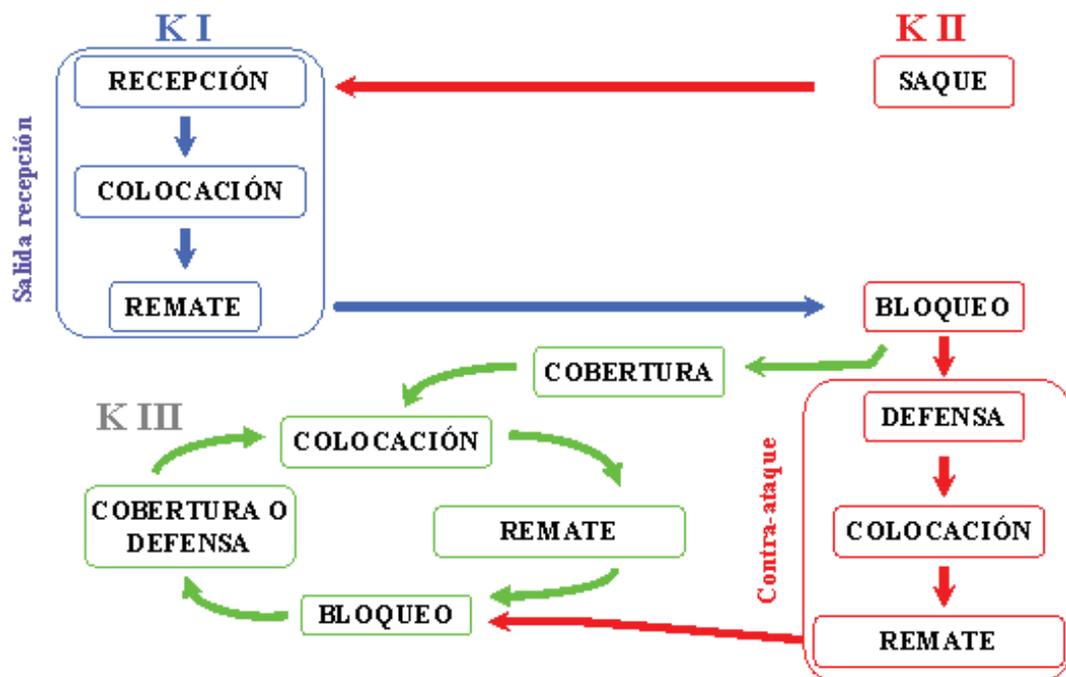
Pivotará sobre esta misma pierna y girará todo el cuerpo hasta quedar orientado paralelo a la red, a la vez que separa la segunda pierna,

contactando ligeramente por detrás de la primera (segundo y último apoyo). El resto del cuerpo amortigua, a la vez que se adopta la postura de alerta.

Para la línea largo. Como la distancia con respecto a la red en la posición de partida es lejana a la que pretendemos para defender el ataque sobre la línea, proponemos una técnica de tres apoyos, El jugador desplazará la pierna más cercana de la red, hacia atrás, girando hasta orientar el cuerpo prácticamente paralelo a la red del campo. Después pivotará ligeramente sobre esta misma pierna para poder cruzar por detrás del cuerpo la pierna que comenzó más alejada de la red, dirigiéndola en trayectoria diagonal hacia atrás y hacia el exterior del campo (segundo apoyo). Finalmente, quedará orientado paralelo a la red, a la vez que separa la pierna que quedará más externa, contactando ligeramente por detrás de la interna (tercer y último apoyo). El resto del cuerpo amortigua, a la vez que se adopta la postura de alerta.

2.3.7. COMPLEJOS DE JUEGO

- El voleibol es un deporte colectivo en el cual, pese a que las acciones técnicas (saque, recepción, colocación, remate, bloqueo y defensa en campo) que realizan los jugadores son acciones discretas, el desarrollo del juego posee un **carácter cíclico** y repetitivo. Es decir, las acciones técnicas se repiten de forma cíclica en el juego hasta que alguno de los equipos consigue su objetivo o comete un error.
- A esta repetición organizada y repetitiva de las acciones se le denomina **"flujo", "carácter ciclo" o "secuencia de juego"** (Selinger y Ackermann-Blount, 1986; Fraser, 1988; Beal, 1989).
- Clásicamente el desarrollo del voleibol se divide en tres fases:
- KI- Complejo de ataque
- KII- Complejo de defensa y contra-ataque
- KIII- Complejo de acciones cíclicas del juego (defensa o cobertura y contraataque)



¿Qué acciones componen cada uno de los complejos?

KI:

- La recepción del saque, la colocación y remate.

KII:

- El saque, el bloqueo, la defensa, el contraataque (colocación y remate)

KIII:

- Cobertura o defensa y transición al ataque (colocación y remate)

El Complejo I o KI

En esta fase de juego, se persigue la obtención del punto cuando el saque está en posesión del adversario.

También denominada fase de cambio, recuperación del saque o salida de recepción.

Se compone de Recepción, Colocación y Ataque

La Recepción

Es el *primer contacto* que realiza un equipo para construir su ataque cuando no tiene la posesión del saque.

Se pretende enviar el balón a la zona de colocación

la Colocación

Es el *segundo contacto* que realiza un equipo para construir su ataque cuando no tiene la posesión del saque.

Se pretende dirigir el balón hacia el rematador elegido

el Ataque

Es el *tercer contacto* que realiza un equipo para construir su ataque cuando no tiene la posesión del saque.

Se pretende dirigir el balón hacia el suelo del campo contrario para lograr el punto

El Complejo II o KII

Responsable de preservar el saque, es decir conseguir el punto cuando el saque está en posesión propia.

Se compone de saque, bloqueo, defensa y contraataque (colocación y remate).

el Saque

Es la primera acción del equipo que se encuentra en el Complejo II.

Mediante esta acción se pone el balón en juego, pudiendo obtener un punto directo o dificultar la recepción del adversario

Fallar el saque significa dar un punto al adversario y además perder la opción de saque.

el Bloqueo

Es la segunda acción del equipo que se encuentra en el Complejo II.

Mediante esta acción se pretende evitar el paso del balón al campo propio.

Es posible hacer un punto de bloqueo si se logra parar el ataque adversario y que el balón bote en su campo.

Defensa

Es la tercera acción del equipo que se encuentra en el Complejo II.

Consiste en evitar que el balón bote en el campo propio tras el ataque del adversario.

La defensa puede ser del balón rematado directamente por un contrario o tras el contacto en el bloqueo propio.

Acciones Terminales

Una acción terminal es aquella que permite la consecución de un punto.

En Voleibol sólo se puede lograr un punto mediante las acciones del saque, remate y bloqueo, o bien por un error del equipo adversario.

Acciones de Transición

Son las acciones de juego que no permiten lograr la consecución del punto de forma directa.

Se representan por la colocación, recepción y defensa.

Pero el buen rendimiento de estas acciones, permiten rentabilizar las acciones terminales.

2.4 PLANTEAMIENTO DE HIPOTESIS

2.4.1 HIPÓTESIS DE TRABAJO

Hi1. La planificación metodológica incide negativamente en los resultados obtenidos en el campeonato intercolegial del periodo 2009-2010.

Hi2. La adquisición de la técnica incide negativamente en los resultados obtenidos en el campeonato intercolegial del periodo 2009-2010.

2.4.2 HIPÓTESIS ALTERNATIVA

Ha1. La planificación metodológica incide positivamente en los resultados obtenidos en el campeonato intercolegial del periodo 2009-2010.

Ha2. La adquisición de la técnica incide positivamente en los resultados obtenidos en el campeonato intercolegial del periodo 2009-2010.

2.4.3 HIPÓTESIS DE NULA

Ho1. La planificación metodológica NO incide en los resultados obtenidos en el campeonato intercolegial del periodo 2009-2010.

Ho2. La adquisición de la técnica NO incide en los resultados obtenidos en el campeonato intercolegial del periodo 2009-2010.

2.5 DETERMINACIÓN DE LAS VARIABLES DE INVESTIGACIÓN:

Propuesta de planificación metodológica (Variable Independiente)

Mejora de la técnica en las deportistas del club de voleibol. (Variable Dependiente)

2.5.1 MATRIZ DE OPEACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

| Variable | Definición | dimensiones | Indicador | Instrumentos | Items |
|--|--|---|--|--------------------------|---|
| VI Planificación Metodológica | La planificación metodológica cumple principios fundamentales de organización, uno de los propósitos es coordinar los esfuerzos y los recursos del entrenamiento para obtener buenos resultados. | Macro ciclo Mesociclo Micro ciclo | Tradicional Contemporáneo Entrante Básico Pre competitivo Competitivos Ordinario Desarrollador Choque Aproximación Modelaje Competición Recuperación Mixtas, técnicas | Ficha de observación | ¿Una buena planificación metodológica conduce a buenos resultados deportivos? |
| VD La Técnica | Es un procedimiento o conjunto de reglas que tienen como objetivo lograr un resultado determinado. | Fundamentos ofensivos Defensivos | Bloqueo Ataque Saque | Batería de test técnico. | ¿El mejoramiento de la técnica nos trae mejoras en los |

| | | | | | | |
|-------------------|--|-----------------------------|---------------------------|------------------------------------|--|--------------------------|
| | | | | | | resultados competitivos? |
| Resultados | Es un indicador cualitativo o cuantitativo del logro alcanzado que se obtiene en un orden favorable o desfavorable | Cualitativo Cuantitativo | Favorable Desfavorable | Tabla de ubicación y participación | ¿La participación del colegio Simón Bolívar puede mejorar? | |

CAPITULO III
DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. METODOLOGÍA UTILIZADA PARA LA CONCRECIÓN DEL PROYECTO

Para la concreción de este proyecto

- Aplicar una guía de observación para evaluar la planificación.
- Aplicar los test para evaluar la técnica de las deportistas.
- Analizar los resultados del campeonato intercolegial en el periodo 2009 – 2010.
- Proponer una planificación alternativa en base a los parámetros obtenidos.

Considerando los elementos iniciales del diagnóstico se determinó que la presente investigación es de carácter co relacional,

3.2. METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN.

Para el desarrollo de la presente investigación se utilizara los siguientes métodos

3.2.1. MÉTODO

a) MÉTODO ANALÍTICO SINTÉTICO: es el que va de lo general a lo particular que permite : este método será utilizado para la recolección de la información de la población , objeto de la investigación

b) INDUCTIVO DEDUCTIVO es para determinar las conclusiones y recomendaciones producto del proceso investigativo

c) HIPOTETICO DEDUCTIVO comprobación de la hipótesis de trabajo planteadas

3.2.2. POBLACION Y MUESTRA

15 alumnas del club de voleibol del colegio Simón Bolívar Categoría menores.

3.2.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

La técnica que se utilizará para la recolección de la información será de

- Campo en razón que se tomara en el mismo lugar de los hechos
- Bibliográfica porque se utilizara información científica para el diseño de la investigación.
- Estadístico en razón que se utilizara herramientas estadísticas para la depuración de la información

Los instrumentos a utilizarse son:

1. Ficha de Observación
2. Test técnico
3. estadísticas de los resultados obtenidos
4. Tabla de resultados de torneos pasados.

3.2.4. ORGANIZACIÓN, TABULACIÓN, ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.

ORGANIZACIÓN: la organización se basará fundamentalmente en la evaluación de la planificación, técnica y resultados.

TABULACION: se lo realizara utilizando matrices que permitan obtener datos numéricos y porcentuales

ANALISIS DE LA INFORMACION: para el análisis de la información se utilizará gráficas de Excel que permitirá demostrar los resultados obtenidos en la investigación.

3.3 ANEXOS.

**GUIA DE OBSERVACION
ANALISIS PLAN ANUAL**

| ASPECTOS DE LA PLANIFICACIÓN | INDICADORES | APRECIACIÓN | | ANÁLISIS |
|------------------------------|--|-------------|----|----------|
| | | SI | NO | |
| PLANIFICACIÓN Y OBJETIVOS | 1. Planifica la estructura anual | | | |
| | 2. Existe objetivos bien formulados | | | |
| | 3. Los objetivos propuestos son alcanzables | | | |
| METODOLOGÍA | 1. Se rige a un modelo metodológico específico | | | |
| | 2. Toma en cuenta los principios del entrenamiento deportivo | | | |
| | 3. Se realiza en base a los resultados de las pruebas físicas | | | |
| CONTENIDOS | 1. Se ha seleccionado y organizado de acuerdo a las competencias educacionales de la institución | | | |
| | 2. Se determina el volumen total de trabajo | | | |
| | 3. Presenta plan escrito | | | |
| | 4. Presenta Plan gráfico | | | |
| EVALUACIÓN | 1. Es evaluable la Planificación | | | |
| | 2. Se puede medir los objetivos planteados | | | |
| | 3. Es evaluable los contenidos. | | | |

**GUÍA DE OBSERVACIÓN
ANÁLISIS MESOCICLO**

| ASPECTOS DE LA PLANIFICACIÓN | INDICADORES | APRECIACIÓN | | ANÁLISIS |
|------------------------------|--|-------------|----|----------|
| | | SI | NO | |
| PLANIFICACIÓN Y OBJETIVOS | 1. Planifica la estructura de Mesociclo | | | |
| | 2. Existe objetivos bien formulados | | | |
| | 3. Los objetivos propuestos son alcanzables | | | |
| METODOLOGÍA | 1. Se rige a un modelo específico | | | |
| | 2. Toma en cuenta los principios del entrenamiento deportivo | | | |
| | 3. Se realiza en base a los resultados de las pruebas físicas | | | |
| CONTENIDOS | 1. Se ha seleccionado y organizado de acuerdo a las competencias educacionales de la institución | | | |
| | 2. La dirección del entrenamiento está bien encaminada | | | |
| | 3. Se determina el volumen total de trabajo | | | |
| | 4. Se determinan las intensidades de trabajo | | | |
| | 5. Presenta plan escrito | | | |
| | 6. Presenta Plan grafico | | | |
| EVALUACIÓN | 1. Es evaluable el Mesociclo | | | |
| | 2. Se puede medir los objetivos planteados | | | |
| | 3. Es evaluable los contenidos. | | | |

GUÍA DE OBSERVACIÓN

ANÁLISIS MICROCIclo

| ASPECTOS DE LA PLANIFICACIÓN | INDICADORES | APRECIACIÓN | | ANÁLISIS |
|------------------------------|--|-------------|----|----------|
| | | SI | NO | |
| PLANIFICACIÓN Y OBJETIVOS | 1. Planifica la estructura de microciclo | | | |
| | 2. Existe objetivos bien formulados | | | |
| | 3. Los objetivos propuestos son alcanzables | | | |
| METODOLOGÍA | 1. Se rige a un modelo específico | | | |
| | 2. Toma en cuenta los principios del entrenamiento deportivo | | | |
| | 3. Se realiza en base a los resultados de las pruebas físicas | | | |
| CONTENIDOS | 1. Se ha seleccionado y organizado de acuerdo a las competencias educacionales de la institución | | | |
| | 2. La dirección del entrenamiento está bien encaminada | | | |
| | 3. Se determina el volumen total de trabajo | | | |
| | 4. Se determinan las intensidades de trabajo | | | |
| | 5. Presenta plan escrito | | | |
| | 6. Presenta Plan grafico | | | |
| EVALUACIÓN | 1. Es evaluable el microciclo | | | |
| | 2. Se puede medir los objetivos planteados | | | |
| | 3. Es evaluable los contenidos. | | | |

| Nombre y apellidos: _____ Equipo: _____ Fecha: _____ | | | |
|---|---|----|------|
| Fundamentos. | Errores cometidos | Sí | Ptos |
| <u>SAQUE</u> Lado derecho e izquierdo después de la señal del entrenador | No extiende el brazo al golpear. | | |
| | Lanza incorrectamente la bola. | | |
| | Descoordinación en los movimientos de flexión y extensión. | | |
| <u>RECEPCIÓN</u> Hacia los lados y al frente sin conocimiento previo | Descoordinación en los movimientos de flexión y extensión. | | |
| | Recepciona fuera del área de contacto de los antebrazos. | | |
| | Flexiona los brazos durante el contacto. | | |
| <u>PASE</u> Hacia el frente sobre un lanzamiento a los laterales y al frente. | Mala colocación debajo del balón. | | |
| | Descoordinación de los movimientos de flexión y extensión. | | |
| | Mala colocación de las manos sobre el balón. | | |
| <u>ATAQUE</u> De frente sobre lanzamiento del balón. | Deficiente el último paso de la carrera de impulso. | | |
| | No golpea con el brazo extendido. | | |
| | No realiza el "muñequero". | | |
| <u>BLOQUEO</u> Con balón sostenido a la derecha e izquierda después de la señal. | Deficiencia en los desplazamientos y colocación | | |
| | Dificultades en la flexión para el despegue. | | |
| | Dificultades de introducción de los brazos al terreno opuesto | | |
| <u>DEFENSA</u> Después de un ataque suave a la derecha, izquierda o al frente. | Posición erecta del cuerpo. | | |
| | Recepciona fuera del área de contacto de los antebrazos. | | |
| | Uso incorrecto de los brazos durante el contacto. | | |

Sistema de evaluación técnica

Se evaluará: Recepción, Pase, Remate, Saque, Defensa, Bloqueo.

TEST DE RECEPCIÓN

Se realizará 6 recepciones en la cancha, 2 en posición 5, 2 en posición 6 y 2 en posición 1.

Cada recepción se realizará tras la ejecución de un saque.

TEST DE PASE

Se realizarán 6 pases partiendo de las diferentes posiciones de la cancha. 2 pases partiendo de la posición 2 , 2 pases partiendo de la posición 3 y 2 pases partiendo de la posición 4.

Cada pase se realizara después de una recepción en posición 6.

TEST DE REMATE

Se realizarán 6 remates en posición 4, cada remate se realizará tras la ejecución de un pase.

TEST DE SAQUE

Se realizarán 6 saques y se evaluará la ejecución.

TEST DE DEFENSA

Se realizarán 6 defensas desde la posición 1 y 5, estas se realizarán tras la ejecución de 3 remates en posición 4 y 3 remates en posición 2.

TEST DE BLOQUEO

Se realizarán 6 bloqueos, 3 partiendo de la posición 3 hacia la 2 y 3 desde la 3 hacia la posición 4.

Los bloqueos se realizarán tras la ejecución de el pase, las alumnas deberán dirigirse en la dirección del mismo.

Total de puntos a obtener por los jugadores.

Saque: 15 puntos.

Recepción : 20 puntos.

Pase: 20 puntos.

Ataque: 15 puntos.

Bloqueo: 15 puntos.

Defensa: 15 puntos.

Total: 100 puntos.

Clave para la evaluación del saque, ataque, bloqueo y defensa.

Realiza el fundamento correctamente, alcanza: 15 puntos.

Falla en 1 de los 6 intentos, alcanza: 13 puntos.

Falla 2 de los 6 intentos, alcanza: 11 puntos.

Ejecuta mal uno de los puntos a evaluar, alcanza: 9 puntos.

Ejecuta mal dos de los puntos a evaluar, alcanza: 7 puntos.

Ejecuta mal los tres puntos a evaluar, alcanza: 5 puntos.

Clave para la evaluación de la recepción y el pase.

- Realiza el fundamento correctamente, alcanza: 20 puntos.
- Falla en 1 de los 6 intentos, alcanza: 17 puntos.
- Falla 2 de los 6 intentos, alcanza: 14 puntos.
- Ejecuta mal uno de los puntos a evaluar, alcanza: 11 puntos.
- Ejecuta mal los tres puntos a evaluar, alcanza: 8 puntos.
- Ejecuta mal los tres puntos a evaluar, alcanza: 5 puntos.

Clave para la evaluación de los jugadores.

- Si alcanza de 90 a 100 puntos: Excelente.
- Si alcanza de 80 a 89 puntos: Bien.
- Si alcanza de 70 a 79 puntos: Regular.
- Si alcanza menos de 70 puntos: Desaprobado.

TABLA DE COMPARACIÓN DE RESULTADOS

| RESULTADOS | | | | | | |
|-----------------------|----------|-----|-----|---------|---------|-------|
| COLEGIO SIMÓN BOLIVAR | | | | | | |
| AÑOS | Posición | P.J | P.G | Sets F. | Sets. C | TOTAL |

PRESENTACIÓN, ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

NÓMINA DE LAS ALUMNAS INTEGRANTES DEL CLUB DE VOLEYBOL.

| NOMBRES | ESTATURA |
|---------------------|-----------------|
| Elisabeth Ulloa | 1.52 |
| Diana Guamán | 1.48 |
| Lorena Santamaría | 1.50 |
| Erica Rosales | 1.51 |
| Erica Romero | 1.52 |
| Evelyn Manosalvas | 1.52 |
| Jessenia Manosalvas | 1.49 |
| Ariana Lopez | 1.55 |
| Catalina Arteaga | 1.60 |
| Jessica Cuero | 1.45 |
| Lisbeth Sanipatin | 1.48 |
| Johana Morales | 1.50 |
| Carla Rodrigues | 1.52 |
| Pamela Osorio | 1.60 |
| Alexandra Mera. | 1.48 |
| | |
| PROMEDIO | 1.52 |
| MINIMO | 1.48 |
| MAXIMO | 1.60 |

ANÁLISIS DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN

GUIA DE OBSERVACION ANÁLISIS PLAN ANUAL

| ASPECTOS DE LA PLANIFICACIÓN | INDICADORES | APRECIACIÓN | | ANÁLISIS |
|------------------------------|--|-------------|----|---|
| | | SI | NO | |
| PLANIFICACIÓN Y OBJETIVOS | 1. Planifica la estructura anual | | X | No se planifica. |
| | 2. Existe objetivos bien formulados | | X | No existen objetivos. |
| | 3. Los objetivos propuestos son alcanzables | | X | No se plantean |
| METODOLOGÍA | 1. Se rige a un modelo metodológico específico | | X | No se plantean |
| | 2. Toma en cuenta los principios del entrenamiento deportivo | | X | No se puede determinar ya que no existe una estructura. |
| | 3. Se realiza en base a los resultados de las pruebas físicas | | X | No realiza pruebas físicas. |
| CONTENIDOS | 1. Se ha seleccionado y organizado de acuerdo a las competencias educacionales de la institución | | X | No se plantea. |
| | 2. Se determina el volumen total de trabajo | | X | No se determina |
| | 3. Presenta plan escrito | | X | No se determina |
| | 4. Presenta Plan gráfico | | X | No se determina |
| EVALUACIÓN | 1. Es evaluable la Planificación | | X | No tiene una estructura a evaluar. |
| | 2. Se puede medir los objetivos planteados | | X | No están planteados. |
| | 3. Es evaluable los contenidos. | | X | No porque los contenidos no son establecidos. |

GUÍA DE OBSERVACIÓN

ANÁLISIS MACROCICLO

| ASPECTOS DE LA PLANIFICACIÓN | INDICADORES | APRECIACIÓN | | |
|------------------------------|--|-------------|----|--|
| | | SI | NO | ANÁLISIS |
| PLANIFICACIÓN Y OBJETIVOS | 1. Planifica la estructura de macrociclo | | X | No planifica. |
| | 2. Existe objetivos bien formulados | | X | No se plantean. |
| | 3. Los objetivos propuestos son alcanzables | | X | No se plantean. |
| METODOLOGÍA | 1. Se rige a un modelo específico | | X | No aplica |
| | 2. Toma en cuenta los principios del entrenamiento deportivo | | X | No se puede determinar ya que no existe una estructura |
| | 3. Se realiza en base a los resultados de las pruebas físicas | | X | No se realizan pruebas físicas. |
| CONTENIDOS | 1. Se ha seleccionado y organizado de acuerdo a las competencias educacionales de la institución | | X | No se planifica |
| | 2. La dirección del entrenamiento esta bien encaminada | | X | No tiene periodización |
| | 3. Se determina el volumen total de trabajo | | X | No se determina |
| | 4. Presenta plan escrito | | X | No planifica. |
| | 5. Presenta Plan grafico | | X | No planifica. |
| EVALUACIÓN | 1. Es evaluable el macrociclo | | X | No planifica |
| | 2. Se puede medir los objetivos planteados | | X | No están planteados |
| | 3. Es evaluable los contenidos. | | X | No hay contenidos específicos |

**GUIA DE OBSERVACION
ANALISIS MESOCICLO**

| ASPECTOS DE LA PLANIFICACIÓN | INDICADORES | APRECIACIÓN | | ANÁLISIS |
|------------------------------|--|-------------|----|---|
| | | SI | NO | |
| PLANIFICACIÓN Y OBJETIVOS | 1. Planifica la estructura de Mesociclo | | X | No planifica |
| | 2. Existe objetivos bien formulados | | X | No se plantean |
| | 3. Los objetivos propuestos son alcanzables | | X | No se plantean |
| METODOLOGÍA | 1. Se rige a un modelo específico | | X | No aplica |
| | 2. Toma en cuenta los principios del entrenamiento deportivo | | X | No se puede determinar ya que existe una estructura planificada |
| | 3. Se realiza en base a los resultados de las pruebas físicas | | X | No se realiza |
| CONTENIDOS | 1. Se ha seleccionado y organizado de acuerdo a las competencias educacionales de la institución | | X | No se planifica |
| | 2. La dirección del entrenamiento está bien encaminada | | X | No tiene periodización |
| | 3. Se determina el volumen total de trabajo | | X | No se determina |
| | 4. Se determinan las intensidades de trabajo | | X | No se determina |
| | 5. Presenta plan escrito | | X | No se determina |
| | 6. Presenta Plan grafico | | X | No se determina |
| EVALUACIÓN | 1. Es evaluable el Mesociclo | | | No planifica |
| | 2. Se puede medir los objetivos planteados | | X | No están planteados |
| | 3. Es evaluable los contenidos. | | X | No hay contenidos específicos. |

ANÁLISIS MICROCIclo

| ASPECTOS DE LA PLANIFICACIÓN | INDICADORES | APRECIACIÓN | | ANÁLISIS |
|------------------------------|---|-------------|----|---|
| | | SI | NO | |
| PLANIFICACIÓN Y OBJETIVOS | 1. Planifica la estructura de microciclo | | X | No planifica |
| | 2. Existe objetivos bien formulados | | X | No se determina |
| | 3. Los objetivos propuestos son alcanzables | | X | No se determina |
| METODOLOGÍA | 1. Se rige a un modelo específico | | X | No se plantea |
| | 2. Toma en cuenta los principios del entrenamiento deportivo | | X | No se puede determinar ya que existe una estructura |
| | 3. Se realiza en base a los resultados de las pruebas físicas | | X | No se realizan pruebas físicas |
| CONTENIDOS | 1. Se ha seleccionado y organizado de acuerdo a las competencias educacionales de la institución. | | X | No planifica |
| | 2. La dirección del entrenamiento está bien encaminada | | X | Sin periodización |
| | 3. Se determina el volumen total de trabajo | | X | No se determina |
| | 4. Se determinan las intensidades de trabajo | | X | No se determina |
| | 5. Presenta plan escrito | | X | No planifica |
| | 6. Presenta Plan gráfico | | X | No planifica |
| EVALUACIÓN | 1. Es evaluable el microciclo | | X | No planifica |
| | 2. Se puede medir los objetivos planteados | | X | No están planteados |
| | 3. Es evaluable los contenidos. | | X | No tiene contenidos específicos |

**GUIA DE OBSERVACION
ANALISIS SESION**

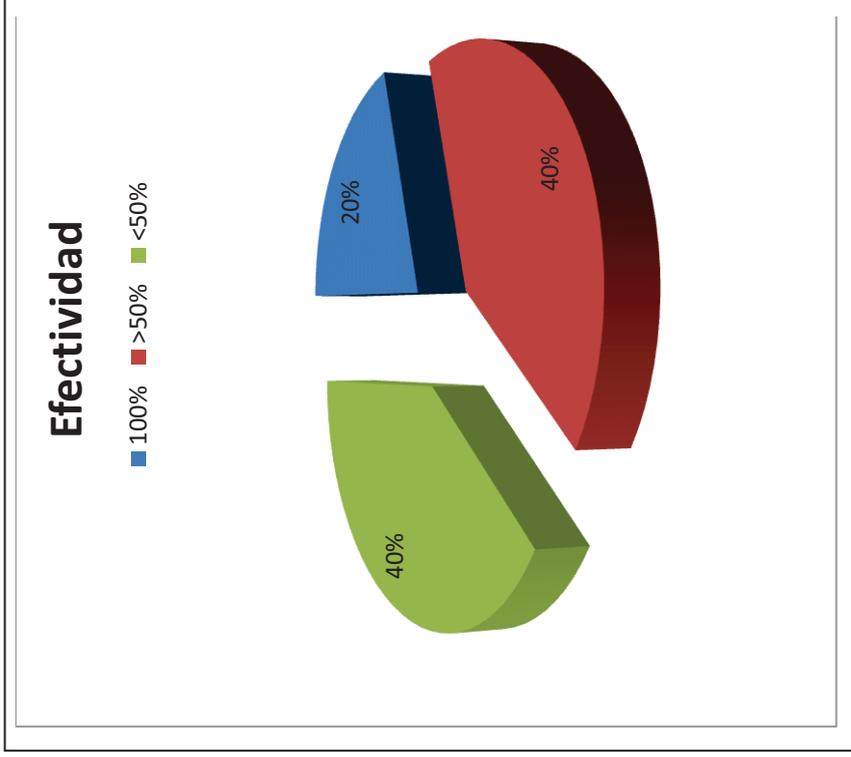
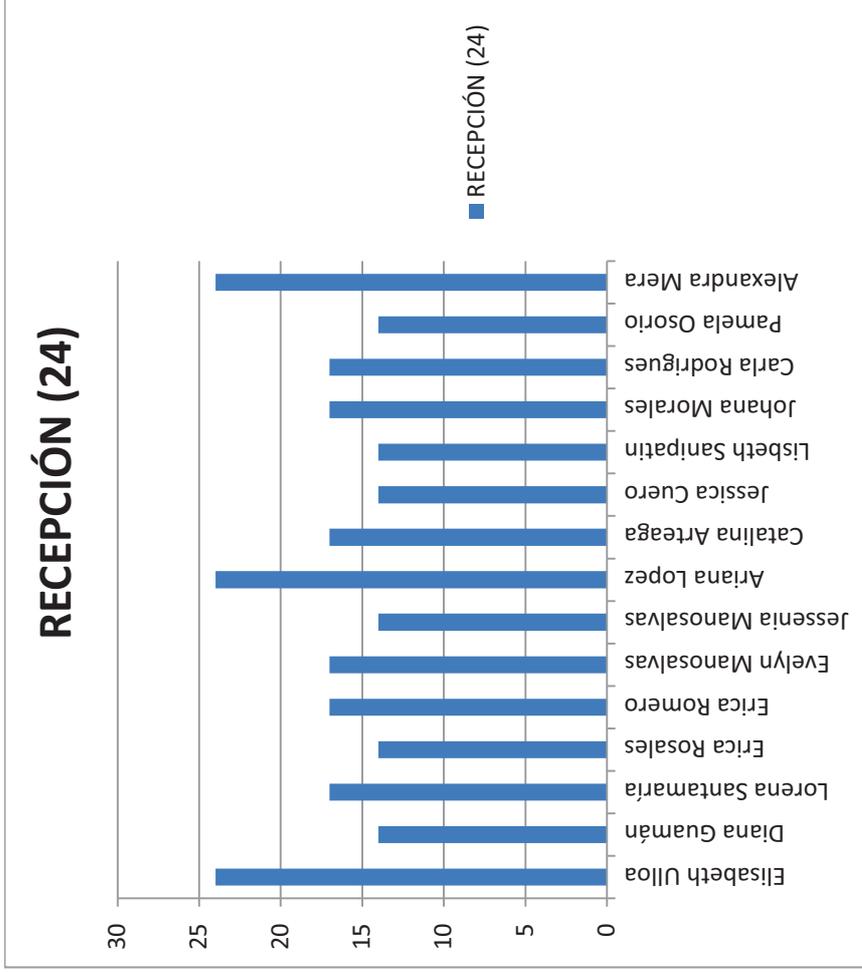
| ASPECTOS DE LA PLANIFICACIÓN | INDICADORES | APRECIACIÓN | | ANÁLISIS |
|------------------------------|--|-------------|----|---|
| | | SI | NO | |
| PLANIFICACIÓN Y OBJETIVOS | 1. Planifica la estructura de la sesión | | X | No planifica |
| | 2. Existe objetivos bien formulados | | X | No se plantean |
| | 3. Los objetivos propuestos son alcanzables | | X | No se plantean |
| METODOLOGÍA | 1. Se riga a un modelo específico | | X | No aplica |
| | 2. Toma en cuenta los principios del entrenamiento deportivo | | X | No se puede determinar ya que existe una estructura |
| | 3. Se realiza analizando un algoritmo de enseñanza de fundamentos de voleibol. | | X | No se realiza |
| CONTENIDOS | 1. Contiene en la parte inicial: lubricación de articulaciones, elongación, elevación de frecuencia cardiaca | | X | No cumple |
| | 3. Contiene en la parte principal: Desarrollo de contenidos acorde a los objetivos planteados. | | X | No cumple |
| | 3. Contiene en la parte final: Elongación final, feed back | | X | No cumple |
| EVALUACIÓN | 1. Es evaluable la sesión | | | No planifica |
| | 2. Se puede medir los objetivos planteados | | X | No se plantean |
| | 3. Es evaluable los contenidos. | | X | No hay contenidos específicos. |

CONCLUSIONES DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN.

- El club del colegio Simón Bolívar no posee planificación en macrociclo, mesociclo, microciclo.
- El club del colegio Simón Bolívar no tiene planificación por sesión.
- El club del colegio Simón Bolívar no plantea objetivos.
- El club del colegio simón Bolívar no desarrolla los contenidos de la parte inicial de la sesión.
- El club del colegio Simón Bolívar no desarrolla la parte principal de la sesión ya que no tiene objetivos a alcanzar.
- El club de voleibol del colegio Simón Bolívar no realiza la parte final de la sesión.
- El club del colegio Simón Bolívar no realiza evaluaciones a sus deportistas.

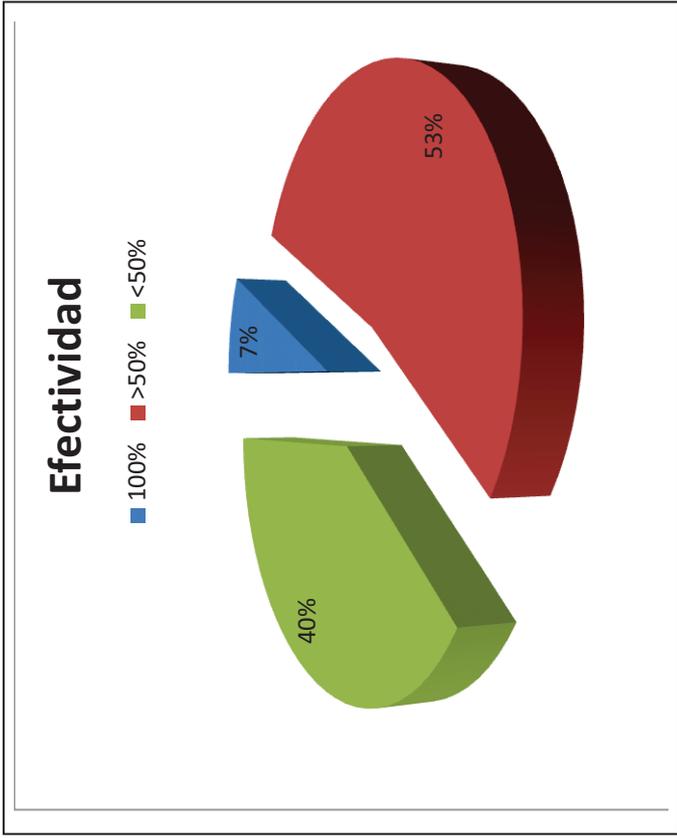
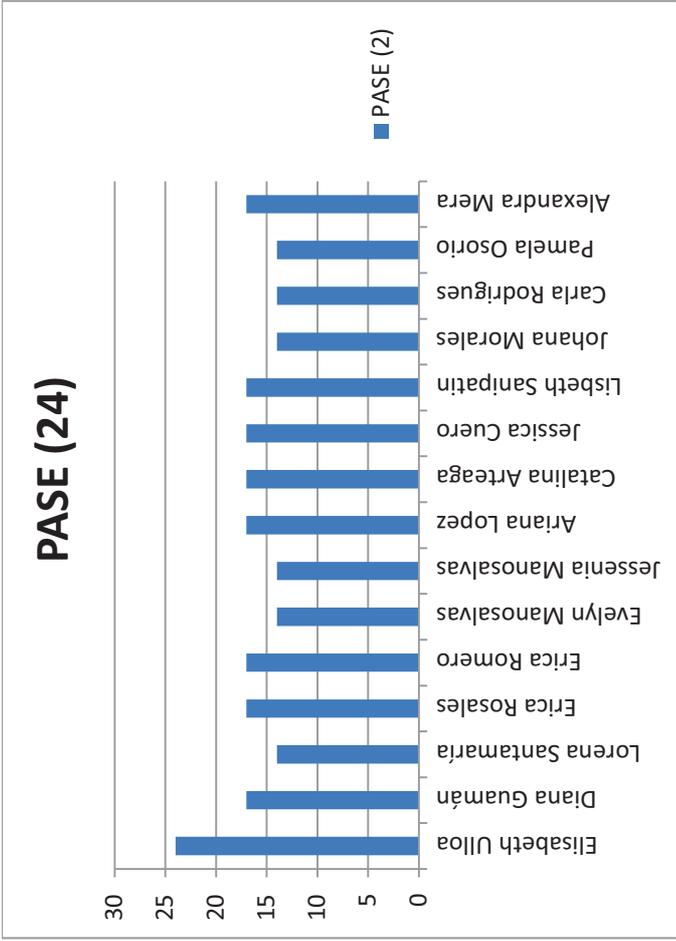
TEST TECNICO

| NOMBRES | RECEPCION (20) | PASE (20) | ATAQUE (15) | SAQUE (15) | DEFENSA (15) | BLOQUEO (15) | TOTAL | CLAVE |
|---------------------|----------------|-----------|-------------|------------|--------------|--------------|-------|-------|
| Elisabeth Ulloa | 24 | 20 | 7 | 7 | 6 | 6 | 64 | Des |
| Diana Guzmán | 14 | 17 | 6 | 9 | 7 | 6 | 57 | Des |
| Lorena Santamaria | 17 | 14 | 8 | 9 | 7 | 6 | 60 | Des |
| Erica Rosales | 14 | 17 | 11 | 9 | 6 | 6 | 61 | Des |
| Erica Romero | 17 | 17 | 7 | 6 | 6 | 6 | 56 | Des |
| Evelyn Manosalvas | 17 | 14 | 7 | 9 | 6 | 6 | 57 | Des |
| Jessenia Manosalvas | 14 | 14 | 6 | 6 | 6 | 6 | 46 | Des |
| Ariana Lopez | 24 | 17 | 6 | 7 | 9 | 13 | 71 | REG |
| Catalina Arteaga | 17 | 17 | 0 | 9 | 7 | 6 | 55 | Des |
| Jessica Cuero | 14 | 17 | 9 | 7 | 6 | 6 | 57 | Des |
| Lisbeth Sanipatin | 14 | 17 | 7 | 6 | 7 | 6 | 55 | Des |
| Johana Morales | 17 | 14 | 9 | 7 | 7 | 6 | 59 | Des |
| Carla Rodrigues | 17 | 14 | 11 | 7 | 6 | 6 | 59 | Des |
| Pamela Osorio | 14 | 14 | 7 | 7 | 6 | 6 | 52 | Des |
| Alexandra Mera | 24 | 17 | 7 | 9 | 11 | 9 | 73 | REG |



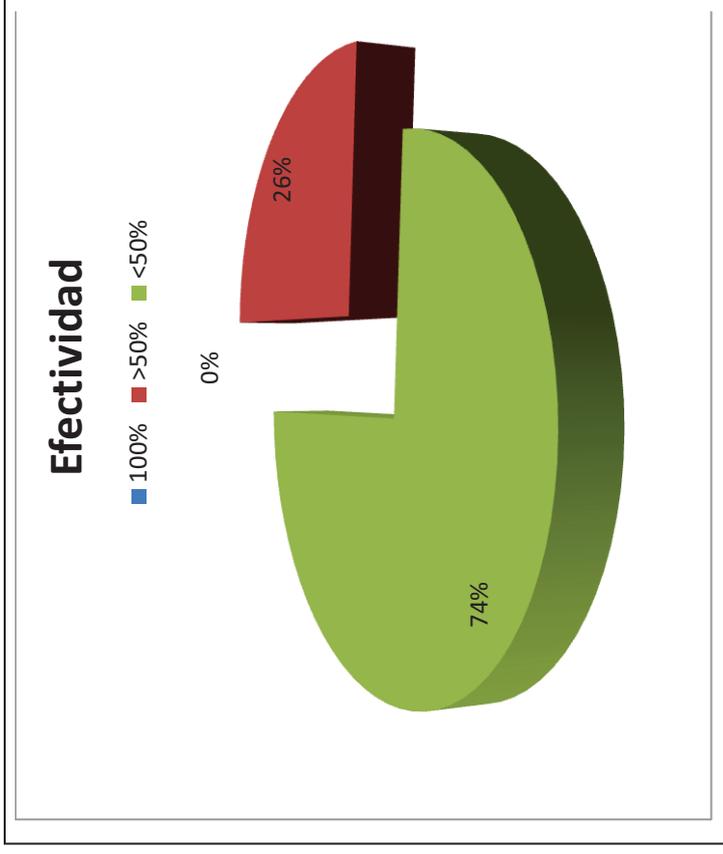
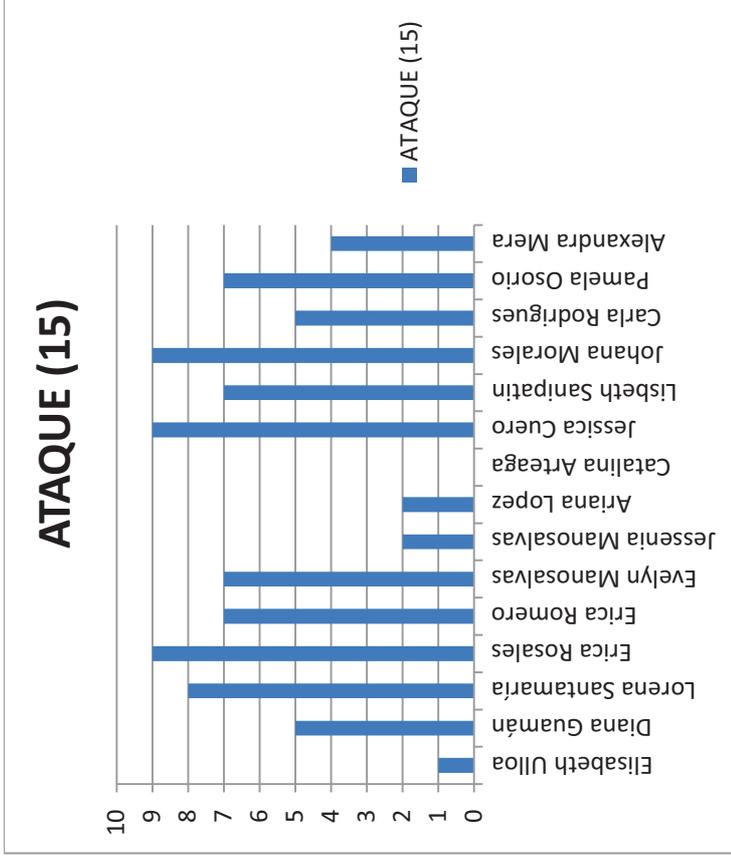
CONCLUSIÓN

El test de recepción indica que el 20% de las jugadoras cumplen el 100% de efectividad en el test, el 40% de las jugadoras pasan el 50% de efectividad en el test, mientras que 40% de las jugadoras están bajo el 50% de efectividad.



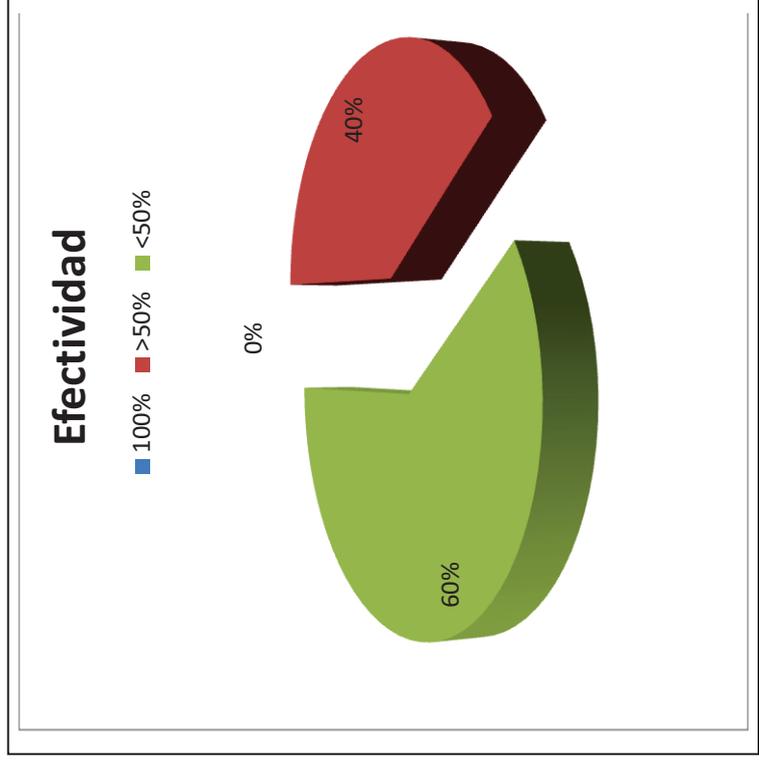
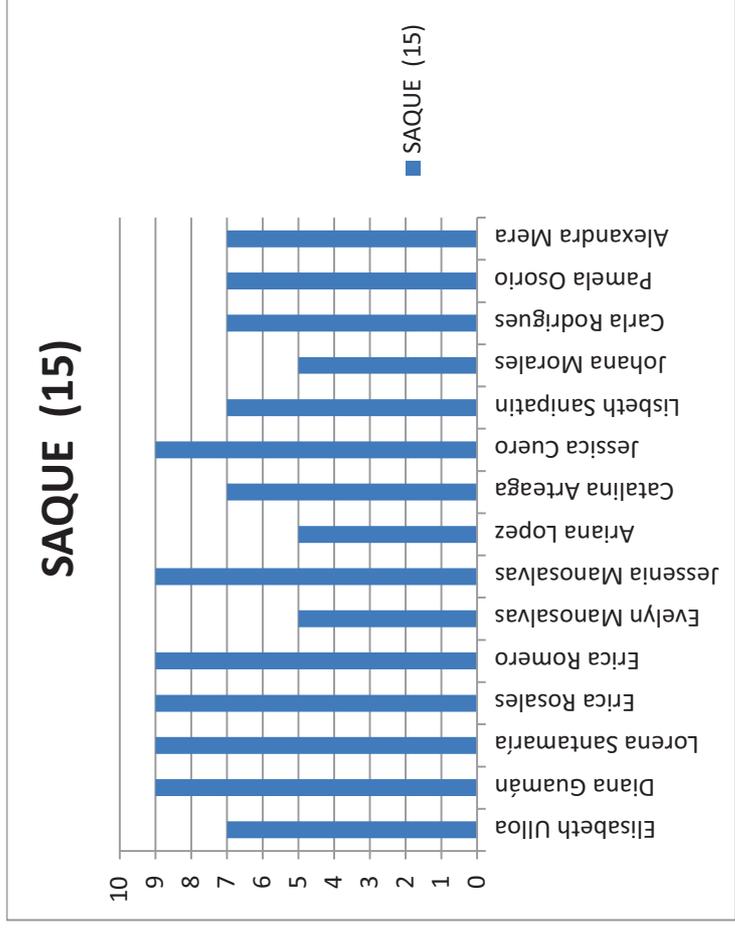
Conclusiones

El 7% de las jugadoras cumplieron el 100% de efectividad en el test, el 53% cumplieron con más del 50% de efectividad, mientras que el 40% de las deportistas tienen menos del 50% de efectividad en el test

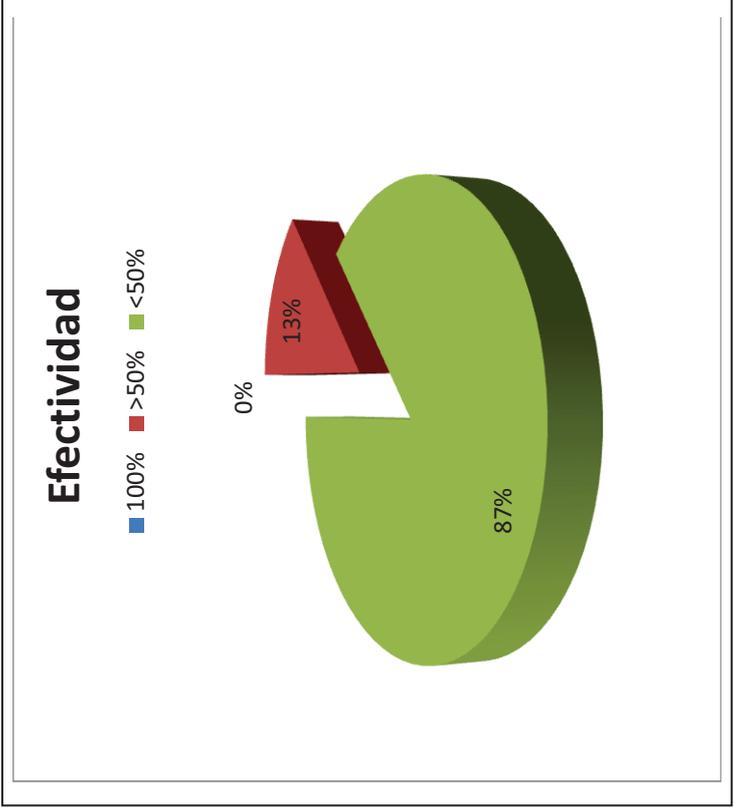
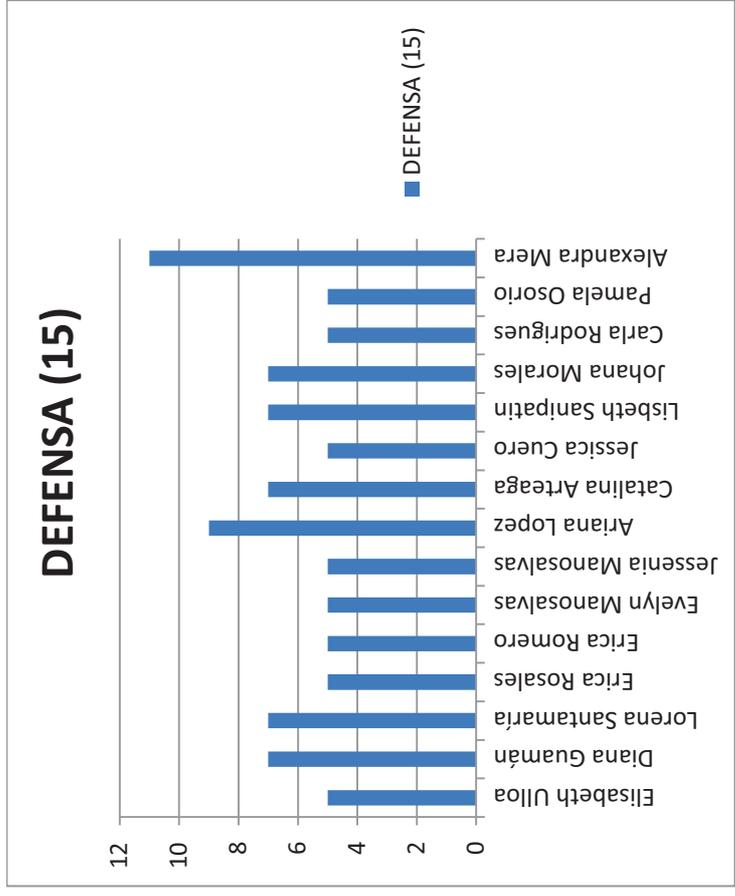


Conclusiones

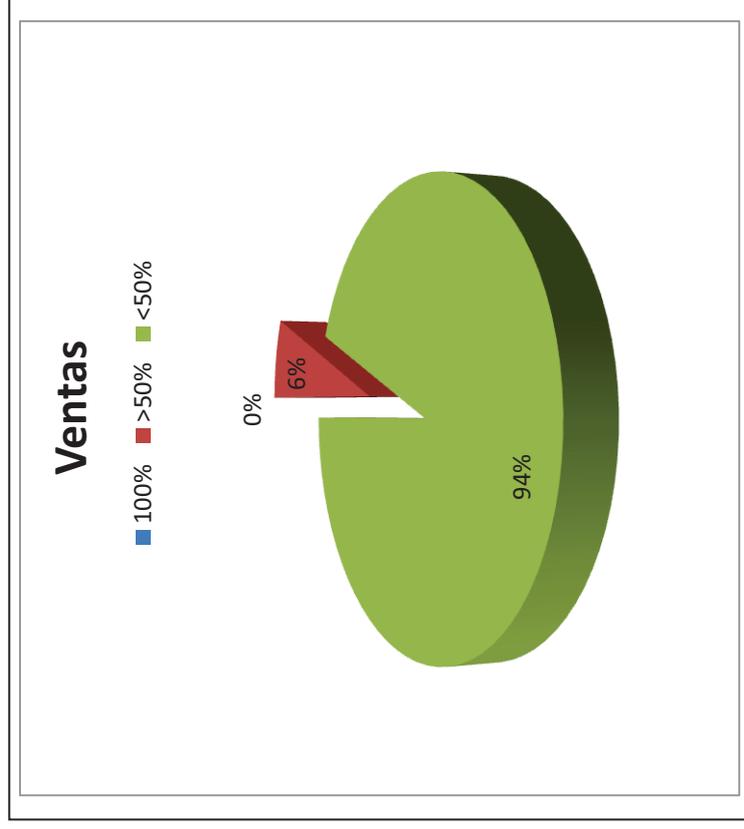
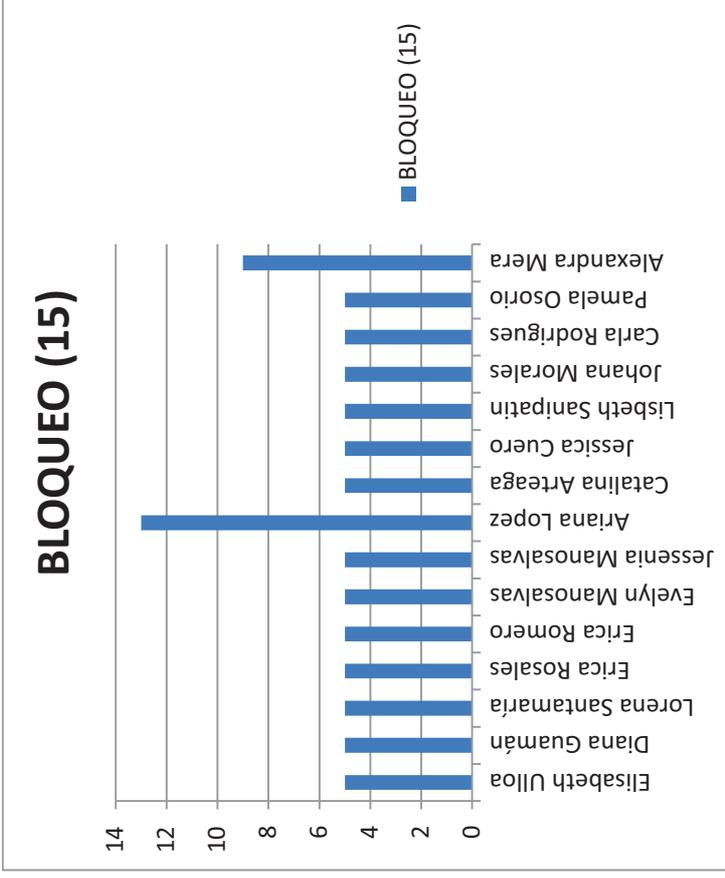
Ninguna de las deportistas cumple con el 100% de efectividad , El 26% de las deportistas superan el 50% mientras que el 74% de las deportistas están por debajo del 50% de efectividad en el test.



Conclusiones
 Ninguna de las deportistas cumple con el 100% de efectividad en el test, el 40% de las deportistas sobrepasa el 50% de efectividad mientras que el 60% está por debajo del 50% de efectividad.

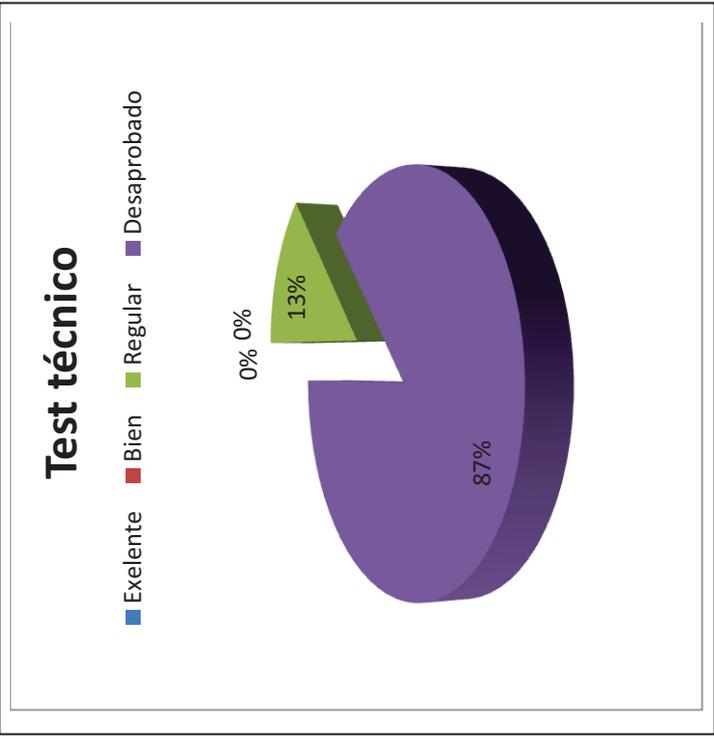
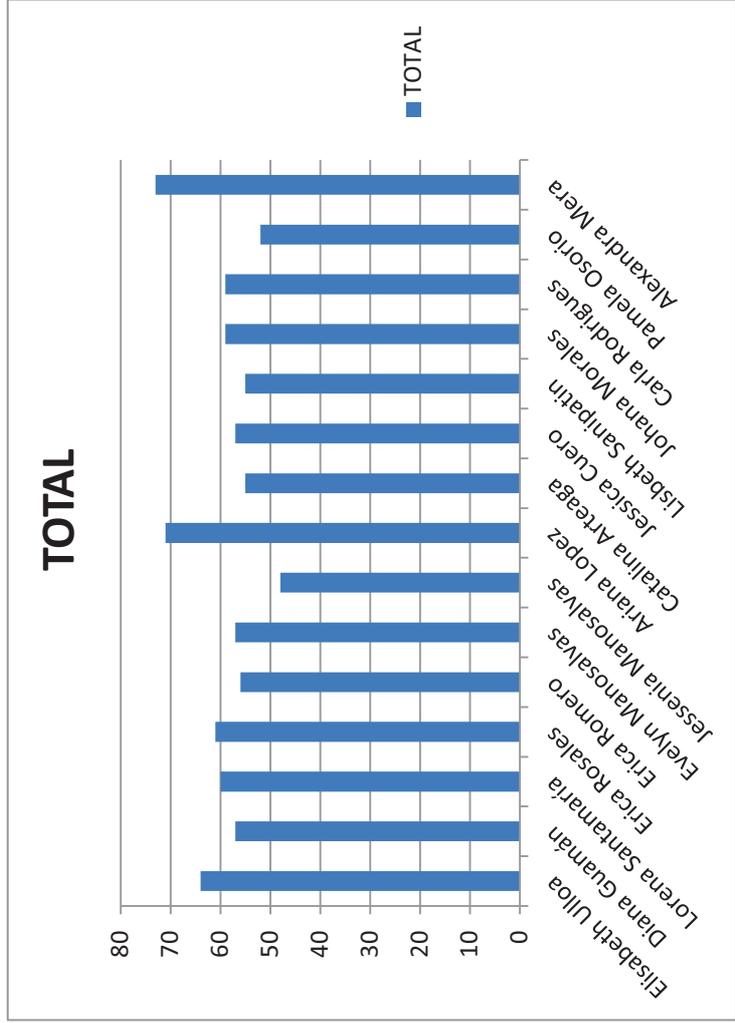


Conclusiones
 Ninguna de las deportistas cumple con el 100% de efectividad en el test, el 13% sobrepasa el 50% de efectividad mientras que el 87% de las deportistas está por debajo de el 50%.



Conclusiones

Ninguna deportista cumplió con el 100% de efectividad en el test, el 6% sobre pasa el 50% de efectividad, mientras que el 94% está bajo el 50%.



- Clave para la evaluación de los jugadores.
- Si alcanza de 90 a 100 puntos: Excelente.
 - Si alcanza de 80 a 89 puntos: Bien.
 - Si alcanza de 70 a 79 puntos: Regular.

Conclusiones
 El 87% de las deportistas tienen menos de 70 puntos en la sumatoria de todos los fundamentos mientras que solo el 13% están con un nivel regular, esto quiere decir que el nivel técnico en el club es deficiente.

□ □ □ Si alcanza menos de 70 puntos: Desaprobado

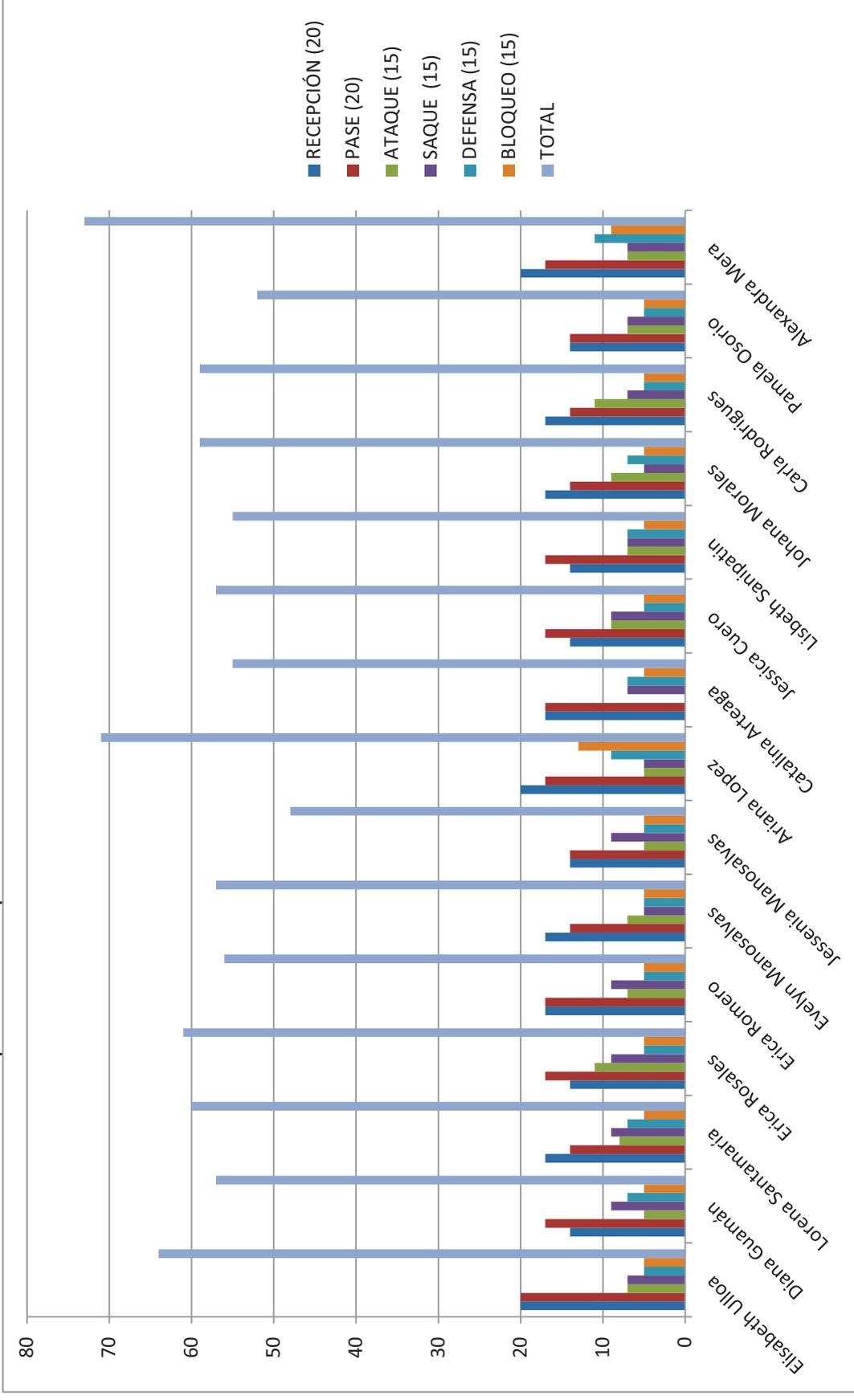


TABLA COMPARATIVA DE RESULTADOS

| AÑOS | Posición | RESULTADOS | | | | TOTAL |
|-------|----------|-----------------------|-----|---------|---------|-------|
| | | COLEGIO SIMÓN BOLIVAR | | | | |
| | | P.J | P.G | Sets F. | Sets. C | |
| 08-09 | 10 | 4 | 1 | 2 | 7 | 2 |
| 09-10 | 10 | 4 | 0 | 0 | 8 | 0 |
| 10-11 | ¿? | ¿? | ¿? | ¿? | ¿? | ¿? |

CONCLUSIÓN

El club de voleibol del colegio Simón Bolívar se encontraba en los últimos lugares en los años lectivos 2008- 2009 y 2009- 2010 ubicándose el décimo puesto en los dos torneos, mientras que para el año lectivo 2010-2011 ya no participó en torneos intercolegiales de voleibol.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Los resultados de la guía de observación aclaran que el club de voleibol del colegio Simón Bolívar no posee una planificación de entrenamiento.
- El club del colegio Simón Bolívar no posee un macrociclo de entrenamiento.
- El club del colegio Simón Bolívar no posee un mesociclo de entrenamiento.
- El club del colegio Simón Bolívar no posee un microciclo de entrenamiento.
- El club del colegio Simón Bolívar no posee planificaciones por sesión.
- El club del colegio Simón Bolívar no realiza parte principal en su sesión de entrenamiento.
- El club del colegio Simón Bolívar en los entrenamientos no definen específicamente de que se trata la parte principal del entrenamiento.
- El club del colegio Simón Bolívar no tiene objetivos definidos, por tanto sus entrenamientos no tienen un fin determinado.
- El club del colegio Simón Bolívar no realiza la parte final de la sesión de entrenamiento.
- Los resultados del test de recepción fueron regulares ya que el 20% de las deportistas cumplió el 100% de efectividad en este fundamento.
- Los resultados del test de pase fueron regulares ya que el 7% de las deportistas cumplió el 100% de efectividad en este fundamento.
- Los resultados del test de ataque fueron negativos ya que el 74% de las deportistas están bajo el 50% de efectividad.
- Los resultados del test de saque fueron negativos ya que el 60% de las deportistas están bajo el 50% de efectividad.
- Los resultados del test de defensa fueron negativos ya que el 87% de las deportistas están bajo el 50% de efectividad.
- Los resultados del test de bloqueo fueron negativos ya que el 94% de las deportistas están bajo el 50% de efectividad.
- El total del test técnico realizado a las alumnas del club de voleibol del colegio Simón Bolívar es negativo ya que el 13% de las deportistas están en condiciones regulares mientras que el 87% de las deportistas están desaprobadas.
- El club de voleibol del colegio Simón Bolívar se encontraba en los últimos lugares en los años lectivos 2008- 2009 y 2009- 2010 ubicándose el décimo puesto en los dos torneos, mientras que para el año lectivo 2010-2011 ya no participó en torneos intercolegiales de voleibol.

RECOMENDACIONES

- Estructurar una planificación de entrenamiento.
- Realizar un macrociclo de entrenamiento.
- Realizar mesociclos de entrenamiento.
- Realizar microciclos de entrenamiento
- Planificar cada sesión de entrenamiento.
- Cumplir con la parte inicial adecuada en el entrenamiento.
- Establecer objetivos para cada sesión de entrenamiento y dedicar a la parte principal del entrenamiento a cumplir los objetivos planteados.
- Cumplir con la parte final del entrenamiento.
- Realizar toda la planificación en forma escrita.
- Mejorar el nivel técnico de la recepción.
- Mejorar el nivel técnico del pase.
- Mejorar el nivel técnico del ataque.
- Mejorar el nivel técnico del saque.
- Mejorar el nivel técnico de la defensa.
- Mejorar el nivel técnico del bloqueo.
- Incrementar el número de aprobaciones en futuros test.
- Mejorar los resultados en torneos intercolegiales.

CAPITULO IV

PROPUESTA ALTERNATIVA.

5. PROPUESTA ALTERNATIVA.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ORIENTADO AL MEJORAMIENTO DE LA TÉCNICA.

5.1 INTRODUCCIÓN

El voleibol es un deporte en el cual la técnica es un factor determinante, sus fundamentos tienen un modelo de ejecución para lo cual es necesaria su correcta enseñanza.

El objetivo particular de este programa es demostrar que a través de un plan de entrenamiento técnico las alumnas realizarán de mejor manera los fundamentos y el juego se desarrollará de una manera más armónica lo cual mejorará resultados en los encuentros deportivos.

Este plantel muestra una gran falencia en planificaciones y resultados en torneos, por tal motivo pongo a consideración este programa con el propósito de mejorar el nivel actual de voleibol y contribuir en algún grado con el mejoramiento profesional de entrenadores y profesores que de una u otra manera están involucrados en este deporte.

5.2. JUSTIFICACIÓN

Con el fin de mejorar y dar mayores alternativas al club de voleibol del colegio Simón Bolívar para su planificación y métodos de entrenamiento el programa técnicos que van orientados a que los jugadores tengan un mayor y mejor arsenal técnico en su accionar deportivo, e incrementar el nivel competitivo del voleibol.

Esta propuesta va dirigida a concienciar a entrenadores y profesores de la importancia que tiene el entrenar la técnica en el desarrollo de la planificación anual.

La propuesta Alternativa que presento va encaminada a promover programas adecuados de entrenamiento, también a realizar test de la evolución de la técnica a las deportistas para poseer parámetros de efectividad de planificaciones y poder realizar una mejora continua.

5.3. OBJETIVOS

5.3.1. OBJETIVO GENERAL

Enseñar y mejorar la ejecución técnica de los diferentes fundamentos del voleibol.

5.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Trabajar ejercicios técnicos específicos para cada fundamento.
- Distribuir de manera metodológica la técnica en la enseñanza durante todo el proceso preparatorio.

- Mejorar el desarrollo del juego a través de la correcta ejecución de los fundamentos.

5.4. FUNDAMENTACIÓN TEORICA DE LA PROPUESTA

TABLA DE CONTENIDO

- **La Técnica**
 - Concepto y tratamiento metodológico
 - La importancia del Automatismo
 - Razones Fundamentales para la exigencia de automatización en la aplicación del gesto técnico en competición.
- **Principios fundamentales del entrenamiento para principiantes.**
 - Muestrario de métodos de enseñanza para principiantes.
 - Juego Individual con un balón
 - Introducción al pase de antebrazos
 - Introducción al saque bajo
 - Introducción al pase de manos altas
 - Introducción a juegos preparatorios.
- **Enseñanza de técnicas individuales básicas.**
 - Posiciones, Posturas y movimientos fundamentales
 - Programa de entrenamiento para las técnicas de Remate
- **Componentes de una buena sesión de entrenamiento.**
- **Diseño de ejercicios.**

5.4.1 LA TECNICA

5.4.1.1. CONCEPTOS Y TRATAMIENTO METODOLÓGICO

1. Concepto

La técnica es uno de los factores más influyentes, importantes, determinantes y significativos para el rendimiento deportivo

Una de las más destacadas características que presenta el voleibol es la exposición permanente a situaciones cambiantes con una gran presión temporal. Es decir, una sucesión continua de problemas de distinta índole que obligan a los participantes en el juego a respuestas de adaptación variable con escaso tiempo para la resolución.

Sí analizamos las peculiaridades del voleibol frente a las habilidades motrices en general y a otras disciplinas deportivas en particular, vemos que las restricciones temporales, espaciales y de manejo del balón suponen que, pese a no ser un fin en sí misma, la técnica cobre una extraordinaria relevancia en el voleibol frente a la gran mayoría de los deportes de equipo, siendo además sus elementos técnicos característicos de una notoria dificultad.

La velocidad de ejecución, la precisión y una amplia gama de habilidades motrices específicas serán claves para disponer de un mayor repertorio en la respuesta táctica y, por tanto, condicionarán igualmente la construcción de los sistemas de juego y su complejidad.

Bajo este enfoque vamos a considerar la técnica como 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.

El concepto de técnica que se propone está en dependencia y/o limitado por los siguientes aspectos, enunciados por Grosser y Neumaier¹:

- a) Los mecanismos directivos del sistema nervioso central.
- b) Las capacidades cognitivo-sensoriales (percepción, cinestesia,...).
- c) Las circunstancias anatómico-funcionales (agrupación de músculos y articulaciones,...).
- d) Las leyes mecánico-deportivas (impulsos de fuerza, palancas,...).
- e) Síntomas psíquicos (concentración, motivación,...).
- f) Capacidades de Condición física (fuerza, velocidad,...).
- g) Las reglas del deporte en cuestión.
- h) Condicionantes derivados del entorno.

2. El jugador como servosistema frente a las habilidades del juego

Las situaciones deportivas que deben afrontar los jugadores de voleibol suelen ser complejas y tienen un grado variable de inestabilidad, de ahí que el jugador deba manifestar un control motor flexible, estando siempre dispuesto a enfrentarse a lo incierto y a lo imprevisible. Los términos relevantes, en este sentido, son los de información e incertidumbre.

Ambos son complementarios, pues a fin de cuentas “información” es la cantidad de incertidumbre que es reducida cuando un determinado estímulo o conjunto estimular se presenta.

Las conductas motrices propias del jugador de voleibol se inscriben dentro de las denominadas habilidades perceptivas², abiertas³, o de regulación externa⁴, en las cuales el deportista está mediatizado por la variabilidad de las condiciones del entorno, exigente en operaciones cognitivas, por lo que necesita prioritariamente utilizar informaciones visuales (feedback externo) con el objeto de evaluar, anticiparse y adaptarse a nuevas y constantes circunstancias de juego.

En el voleibol pueden describirse y clasificarse las siguientes formas o acciones técnico-tácticas:

- a. Realización del saque o puesta en juego del balón (de abajo, de arriba, en suspensión).
- b. Recepción –defensa- del saque (con pase de dedos o de antebrazos generalmente).
- c. Construcción del ataque –o pase de colocación- (con pase de dedos – en apoyo o suspensión- generalmente).
- d. Culminación del ataque (con remate o finta, en suspensión generalmente).
- e. Defensa del ataque (con bloqueo –individual o colectivo- en primera instancia, defensa en campo en segunda, o con ambos secuencialmente).
- f. Construcción del contra ataque (con pase de dedos –en apoyo o suspensión generalmente).
- g. Culminación del contra ataque (con remate o finta, en suspensión generalmente).

Para intentar comprender el comportamiento motor del jugador de voleibol en particular o bien el del cualquier deportista tanto durante el proceso de aprendizaje como en el entorno competitivo, en general, en las últimas décadas han sido empleados numerosos modelos explicativos, aunque en la actualidad existe la tendencia a tomar como referencia los presupuestos teóricos de

Schmidt, adquiriendo gran relevancia los denominados *modelos cibernéticos*. Estos modelos pretenden explicar la integración de todos los componentes anatómicos implicados en una respuesta motora (músculos, sistema nervioso, receptores sensoriales, etc.) con los componentes comportamentales (unidades de información, niveles de procesamiento, etc.). La forma en que se produce esa integración o actividad conjunta de los componentes se denomina *control del sistema*⁵.

Podemos distinguir dos modalidades dentro de este modelo cibernético: el de bucle cerrado o servosistema y el de bucle abierto. En el caso de las tareas motrices propias del voleibol, el jugador utiliza la primera de esas

formas de manera que el sistema se auto regula sin necesidad de agente externo, según las variaciones momentáneas del medio donde se encuentra, como muestra el modelo de procesado de la información de Kerr (1982).

El perfeccionamiento de las técnicas y tácticas es el problema con el que cotidianamente se debe enfrentar el deportista, de ahí que, para cumplir ese objetivo necesite procesar informaciones relativas al medio en el que está practicando y a las posibles limitaciones que éste le pueda presentar (climatología, situación de práctica o no con adversarios, etc.). Estas serían las *limitaciones ambientales*. También es necesario que seleccione las informaciones que deben incluirse en el programa de acción para conseguir que su gesto técnico (rematar, bloquear, sacar, realizar un pase de colocación, etc.) sea el adecuado (*informaciones sobre la tarea*). Con ello se establecen las *condiciones iniciales*.

El objetivo a conseguir, es decir, el movimiento a producir como *resultado deseado*, se convierte en la referencia para comparar las numerosas retroalimentaciones que irá recibiendo durante el entrenamiento. El sistema perceptivo-motor necesita una información de referencia que permita la *comparación* y la *detección del error*.

Para poder llevar a cabo el movimiento o secuencia de movimientos el jugador deberá reclamar de su memoria los conocimientos allí almacenados en forma de modelos, programas, esquemas o reglas de acción. Para que este proceso sea efectivo es necesario eliminar todas aquellas informaciones no pertinentes que pueden interferir (*ruidos*).

Una vez reclamado de la memoria el programa o esquema motor pertinente es necesario especificarlo en sus parámetros concretos para que el gesto se manifieste en forma de movimiento coordinado hacia el objetivo (*estructura de coordinación, sincronización del movimiento-timing*).

Por último, el jugador verifica si su plan se diferencia o no del objetivo perseguido. Su capacidad de interpretación de las informaciones sensoriales sobre el desarrollo de la acción (C.E.= *conocimiento de la ejecución*) y del resultado (C.R.= *conocimiento de los resultados*), le indicarán la necesidad de seguir practicando para eliminar el error apreciado o para mantener el resultado obtenido cuando éste es el deseado.

La estructura de este sistema incluye diferentes niveles de procesamiento y fuentes de información. El primer nivel lo representa el *mecanismo de referencia* o comparador, el cual establece los objetivos o niveles ideales de ejecución del sistema. Después de cada ejecución del sistema y en función del efecto sobre el ambiente.

El servosistema tiende a reducir a cero el error, a través de sucesivos ajustes en cada ensayo, para ello envía la información del error al *nivel ejecutivo*, que decide como reducirlo, enviando a su vez esas instrucciones (programa) sobre el tamaño y la dirección del error al *nivel efector*, quien pone en funcionamiento el programa, coordinando los distintos componentes del sistema para producir la respuesta. Después de cada respuesta la información de sus resultados entra en el anillo o los anillos de retroalimentación. La conducta motora humana es posible explicarla bajo este modelo integrado con el modelo de procesamiento de la información.

En el mecanismo de referencia se colocarían, a través de la información previa los objetivos para la ejecución correcta del movimiento. El nivel ejecutivo lo compondrían los niveles de procesamiento de la información (identificación del estímulo, selección de respuesta y programación de la respuesta), el nivel efector lo conformarían las estructuras físico-biológicas del organismo que producen el movimiento (sistema nervioso, músculos, articulaciones, etc.). La retroalimentación puede venir, tanto de la información propioceptiva del funcionamiento de esos componentes, como de la información de los resultados de la acción en el ambiente.

Por otra parte y basándose en la psicología cognitivista, diferentes autores han desarrollado modelos que intentan explicar cuales son los mecanismos que participan en la regulación de las conductas motoras. En estas propuestas, pueden ser identificados genéricamente tres mecanismos envueltos en el tratamiento de las informaciones que corresponden a diferentes fases de ese proceso:

La *fase perceptiva*, responsable de la síntesis aferente de las condiciones externas e internas; la *fase de la toma de decisión*, encargada de analizar la situación y programar el movimiento con relación al objetivo respectivo de la acción; y por último, la *fase efectora*, responsable, en última instancia, de la ejecución del movimiento planeado.

Un modelo, ya clásico, dentro de esta tendencia, es el de Malho⁷, en el que destacan los procesos de: *percepción y análisis de la situación, solución mental y realización de la respuesta* los cuales definen tres mecanismos implicados en el comportamiento conductual de todo deportista: mecanismo perceptivo, mecanismo decisional y mecanismo efector que nos permiten tanto el análisis como la clasificación de cualquier tarea motriz.

Según el mecanismo perceptivo, las tareas propias del voleibol conforman un deporte en el

que, predominan las tareas abiertas o de regulación externa, perceptivas y controladas con mayor componente periférico que propioceptivo en las que pueden darse diversas circunstancias con respecto a las relaciones entre el móvil (balón) y el sujeto en cuanto a estaticidad y/o dinamismo

entre ambos, de alto grado de complejidad perceptiva, al ser numerosos tanto los estímulos a atender como los estímulos presentes, grande la velocidad del balón en las acciones culminantes, escasa la duración del estímulo principal (el balón), su intensidad mediana y finalmente la extensión en la que el estímulo puede ser conflictivo o confuso, muy grande⁸. La actividad perceptiva en voleibol no se reduce a la simple vigilancia ni a la simple atención. Se trata de una verdadera actividad de búsqueda y tratamiento de informaciones significativas.

Según el mecanismo decisional, en el voleibol el número de decisiones a tomar no es muy grande, estando estas condicionadas en gran medida por las acciones del adversario, por las de los compañeros de equipo, por la especialización funcional y por la posición en el campo; sin embargo las posibles respuestas alternativas a tener en cuenta a cada decisión son muy numerosas y la presión temporal que afecta a la toma de decisiones muy grande. El mecanismo de decisión se ve asimismo afectado por el nivel de incertidumbre del entorno en el que se produce la conducta motriz. La incertidumbre en el desarrollo de las tareas motrices específicas del jugador de voleibol puede manifestarse a partir de tres tipos de dificultades: las planteadas por la aleatoriedad de circunstancias que pueden presentarse en una situación determinada, las planteadas por las incógnitas derivadas de una oposición inteligente y finalmente las relacionadas con la necesidad de reaccionar ante estímulos confusos, ambiguos o conflictivos.

Por otra parte, la mayoría de tareas que componen el repertorio motor del voleibol, salvo la realización del saque, son de baja organización; esto quiere decir que no presentan una secuencia fija en la ejecución de los elementos decisionales que puedan componerlas, sino más bien al contrario,

que el jugador debe acomodarse a cada circunstancia, teniendo como referencia constante el objetivo a lograr y la normativa reglamentaria que afecta a la tarea. e envía información sobre los resultados de esa ejecución a través de un *bucle de retroalimentación* (feedback) al mecanismo de referencia que la comparará con los objetivos del sistema calculando la diferencia a la que se llamará *error*.

Las exigencias que sobre la memoria tenga una tarea motriz para su correcta realización influirán en el nivel de complejidad que, desde el punto de vista de la toma de decisiones, afecta al desarrollo de la misma. En el caso del voleibol, el jugador debe operar, generalmente, con muchos datos en la memoria. La relación identificar/realizar no es lineal ni del tipo de causalidad simple.

Parece que se identifica en función de los medios de que se dispone para actuar, que se eligen las respuestas en función de lo que se conoce, de lo que se ha obtenido⁹.

Desde la perspectiva del mecanismo efector, y teniendo en cuenta su componente cualitativo, el voleibol está compuesto por tareas motrices que implican la participación de numerosos grupos musculares y requieren un elevado grado de madurez en el jugador, tanto al nivel de la coordinación dinámica general como de la coordinación óculo-segmentaria. Estos parámetros ven aumentado su nivel de complejidad si, además, tenemos en cuenta la necesidad de una gran velocidad de las coordinaciones en condiciones precarias y los requerimientos de un alto nivel de precisión, bajo una gran presión temporal. Por su parte, el componente cuantitativo del mecanismo efector define el nivel de condición física requerido, que en el caso del voleibol es alto.

Finalmente y según el criterio de Singer¹⁰, con relación a la forma de control del movimiento durante la tarea, en el voleibol existen tareas discretas –el saque– que representan un movimiento unitario con principio y final fijos, aunque la mayoría de ellas son continuas pues en todas es necesario realizar determinados ajustes sobre el movimiento para adaptarlas al objetivo, en función de parámetros espacio-temporales siempre cambiantes (recepción del saque, construcción del ataque y del contraataque, culminación del ataque y del contraataque, bloqueo, defensa en campo, etc.).

Para llevar a cabo el análisis conducto-motor de las acciones técnico-tácticas propias del voleibol utilizaremos consecuentemente la metodología preconizada por Famoso¹¹, basada a su vez en el modelo de los tres mecanismos: perceptivo, decisional y efector, que han sido descritos en los párrafos anteriores.

5.4.1.2. La importancia del automatismo

Nuestra capacidad mental es limitada y debido a ello debemos concentrar nuestra atención en un partido de baloncesto en las decisiones relevantes ¿tiro o paso? ¿paso interior o exterior? Por ello es fundamental tener una gran cantidad de hábitos, situaciones y patrones de movimiento completamente automatizados. Cuanto más cosas tengamos automatizadas, más nos podremos centrar en las decisiones importantes y más rápido podremos jugar a nivel físico y mental.

En el pasado la enseñanza de este tipo de deportes, principalmente los considerados de una elevada exigencia técnica, se centraba prioritariamente en la ejecución, desatendiendo el proceso cognitivo de la acción. La línea metodológica adecuada a este planteamiento supone un protagonismo elevado de los *diseños analíticos*.

Las tendencias actuales, de influencia constructivista, toman la *globalidad* y la *integración* como claves tanto en el análisis de la actividad deportiva

como en los planteamientos metodológicos. Con relación a estas consideraciones iniciales, el diseño de las tareas del entrenamiento de las acciones de juego, o entrenamiento técnico táctico, debe obedecer a dos premisas básicas:

a) Organizar tareas que supongan variedad en las respuestas del jugador debido a un entorno cambiante, es decir, entrenamiento centrado en la toma de decisiones.

b) Diseñar tareas con una estructura y dinámica cercana al juego real.

Los planteamientos actuales nos invitan a *resolver problemas cambiantes mediante tareas cambiantes*, relegando la ejecución a un plano inferior con respecto a la toma de decisiones. ¿Qué lugar ocupa, entonces, el *automatismo* en el aprendizaje de las habilidades abiertas?

Consideramos que un movimiento está automatizado cuando no se requieren procesos conscientes para su realización, es decir, su dirección y regulación están a cargo de niveles inferiores a la corteza cerebral en el sistema nervioso central.

La automatización de movimientos sigue siendo uno de los objetivos primordiales en el entrenamiento técnico.

Razones fundamentales para la exigencia de automatización en la aplicación del gesto técnico en competición (Grosser y Neumaier)¹²

a) La mayoría de los gestos deportivos se realizan con tanta rapidez que una completa reflexión paralela no puede resultar. Es imposible controlar conscientemente todas las singularidades de un movimiento.

b) La atención del deportista no se puede aumentar ni distribuir arbitrariamente a causa de la limitada capacidad de asimilación durante el proceso perceptivo. En estos deportes es necesario prestar gran atención para conseguir éxito en situaciones tácticas.

Por otro lado los gestos técnicos tienen elementos más simples o que permanecen invariables independientemente del ajuste de la ejecución a la decisión táctica. El uso inadecuado deterioraría el resultado de la acción, al igual que dedicarle la atención que se requiere para las partes complejas que se relacionan con la decisión.

Estas partes del gesto son las que consideramos como *automatismos de base* y son la condición inicial para conseguir la disponibilidad variada y la estabilización de la misma frente a las influencias perturbadoras para así poder conseguir los máximos rendimientos deportivos.

La repetición múltiple y estable de la acción es el medio adecuado para conseguir esa respuesta automática, centrando la atención del jugador en la ejecución, sin exigencia táctica.

Sin embargo, el gesto técnico, en toda la extensión del repertorio del jugador, debe aplicarse automáticamente en condiciones no estables. Lo que implica la necesidad de entrenar, igualmente en condiciones de variabilidad.

5.4.1.3. Principios fundamentales del entrenamiento para principiantes

En la formación de los principiantes, debería tomarse en cuenta todo lo siguiente:

- a) Atenerse a métodos de entrenamiento sistemáticos, y a la vez razonables, para que mejoren sus habilidades, su rendimiento físico y sus actitudes mentales a lo largo de las sesiones de entrenamiento
- b) Valerse de otros juegos de pelota, por variar y para desarrollar habilidades físicas básicas
- c) Los principiantes no deberían repetir más de diez veces lo mismo, y al cabo de una hora de entrenamiento, se les debería conceder un respiro de 10 ó 15 minutos
- d) Para que no surtan efectos negativos, los métodos de entrenamiento con cargas pesadas no deberían emplearse con niños de menos de doce años
- e) Hay que efectuar ejercicios de calentamiento para todos los participantes antes de entrenar
- f) Conviene dar explicaciones teóricas sobre cada esquema de juego para que los jugadores lo entiendan todo bien
- g) Debe generarse un ambiente agradable y estimulante en torno a las sesiones de entrenamiento; animar y felicitar a los principiantes es muy importante para que estén motivados
- h) Se le debe asignar determinadas responsabilidades a cada principiante para que desarrolle comportamientos sociales y se sienta cómodo en el rol de líder o de seguidor
- i) No conviene someter a los principiantes a demasiada presión mental, ni jugando ni entrenando
- j) Estar pendiente de la condición física y mental, para que vayan cobrando confianza a medida que entrenan y compiten
- k) Dar a todos la misma oportunidad de participar en situaciones de juego; los jugadores no mejoran si están sentados mirando cómo juegan los demás
- l) No hay que luchar exclusivamente por ganar; los esfuerzos que uno consiente entrenando son más importantes que los resultados en competición
- m) Cuando uno enseña el Voleibol a unos principiantes, hay que tener presente las siguientes condiciones durante las sesiones de entrenamiento:
 - i) Dar con el camino más corto y fácil para que dominen determinados esquemas de juego
 - ii) Reducir el miedo que uno le tiene al balón
 - iii) Despertar el interés por el Voleibol, valiéndose de diversas formas de entrenar

- iv) Prevenir el dolor y las lesiones, empleando aquellos procedimientos de entrenamiento que mejor cuadren con las habilidades y aptitudes físicas de los jugadores
- v) Evitar echar mano de esquemas de juego antes de que se hayan adquirido determinadas aptitudes que les faciliten el manejo del balón
- vi) Valerse de muchas situaciones de juego elementales en cuanto los jugadores hayan asimilado cómo se pasa el balón y cómo se saca

5.4.1.4. Muestrario de métodos de enseñanza para principiantes

A. Juego Individual con un balón

- a) Regateo con una mano (zurda o diestra)
- b) Regateo con ambas manos moviéndose hacia adelante o haciendo rodar el balón
- c) Regateo con ambas manos moviéndose hacia atrás o haciendo rodar el balón
- d) Regateo con paso lateral (izquierda o derecha) o haciendo rodar el balón
- e) Regateo con paso cruzado (izquierda o derecha)
- f) Recepción del balón saltando y avanzando
- g) Recepción de cuclillas con rebote
- h) Hacer girar el balón entre las piernas o el cuerpo
- i) Regateo con una mano de cuclillas estirando una pierna tras otra
- j) Desplazarse haciendo pasar el balón entre los tobillos y las rodillas
- k) Sentado en V con apoyo dorsal
- l) Doblar la espalda en posición ventral con el balón
- m) Mandar el balón por el costado o la espalda
- n) Rodar de lado con el balón entre las manos
- o) Dar saltos de carpa manteniendo el balón entre los tobillos
- p) Mandando el balón hacia adelante, flexión y desplazamiento y recepción en cuclillas
- q) Dar varios saltos con impulso
- r) Recepción de cuclillas con rebote y avanzando
- s) Recepción rodando con rebote

Introducción al pase de antebrazos

- a) Combinación de ambos brazos y postura fundamental
- b) Hacer rebotar el balón y recibirlo con los brazos
- c) Voleas sucesivas con rebote
- d) Voleas sucesivas sin rebote
- e) Voleas sucesivas de uno a otro con un rebote como en tenis
- f) Volea contra la pared tras un rebote
- g) Voleas sucesivas sin rebote de un lado a otro
- h) Voleas sucesivas sin rebote cambiando de dirección
- i) Pases de antebrazos de un jugador a otro
- j) Voleas sucesivas sin rebote moviéndose hacia adelante

k) Voleas sucesivas sin rebote moviéndose de un lado a otro

Introducción al saque de abajo (pase a una mano)

- a) Volea con un rebote y un solo brazo (izquierdo o derecho)
- b) Volea con un rebote y un solo brazo, uno tras otro
- c) Volea con un rebote contra la pared
- d) Volea con un rebote de un jugador a otro (como en tenis)
- e) Volea sin rebote y un solo brazo (izquierdo o derecho)
- f) Volea sin rebote brazo izquierdo, brazo derecho y con ambos brazos
- g) Volea sin rebote brazo izquierdo, brazo derecho, desplazándose lateralmente
- h) Voleas sucesivas sin rebote contra la pared
- i) Pasarse el balón entre dos jugadores con un solo brazo
- j) Hacer saques de abajo contra la pared
- k) Hacer un saque de abajo hasta el lado del contrario pasando por encima de la red (3, 5 y 7 metros) y después detrás de la línea de fondo
- l) Juegos de control del saque (10 servicios en cada uno)

Introducción al pase de manos altas (fase de ataque)

- a) Posición de las manos y contacto con el balón
- b) Regateo hacia el suelo
- c) Levantar el balón desde el suelo
- d) Recepción del balón y mandarlo con una sola mano
- e) Recepción del balón tras un rebote en posición alta
- f) Recepción del balón sin rebote y mandarlo rápido
- g) Recepción del balón sin rebote desplazándose hacia adelante
- h) Recepción del balón sin rebote desplazándose de costado
- i) Recepción del balón sin rebote girándose hacia la izquierda o la derecha
- j) Recepción del balón sin rebote de cuclillas
- k) Extender los brazos y hacer sucesivos pases de ataque
- l) Mandar el balón hacia adelante y hacer un pase hacia atrás moviéndose hacia adelante
- m) Hacer sucesivos pases de ataque moviéndose hacia un lado
- n) Hacer sucesivos pases de ataque girándose hacia la izquierda o la derecha (90 grados, 180 grados y 360 grados)
- o) Hacer sucesivos pases de ataque avanzando hacia adelante
- p) Mandar el balón hacia adelante y hacer un pase de ataque saltando
- q) Hacer un pase a la pared con rebote
- r) Hacer un pase a la pared sin rebote
- s) Pase de un jugador a otro con un rebote y de cuclillas
- t) Pase de un jugador a otro, sentados
- u) Pase de un jugador a otro tocando el suelo
- v) Pase de un jugador a otro con una mano y pase por detrás

- w) Pase de un jugador a otro con una mano y pase
- x) Pase laterales de un jugador a otro

Introducción a los juegos preparatorios

a) *Net ball* (juegos de lanzamiento y recepción del balón)

Se comienza el juego mandando el balón hacia el lado contrario cubriendo la red. Mandar de vuelta el balón tras uno o dos toques por parte de cada equipo

b) Volea con un rebote (toque del balón tras un rebote)

Dimensión de la cancha: 4 a 6 metros. Altura de la red: 2 metros. Se inicia el juego mandando el balón hacia el lado contrario

c) *Four squares*

Terreno del *Four squares*: 4 a 6 metros. Se saca el balón desde detrás de la línea de servicio, tras un rebote con una mano o con las dos manos por debajo; se devuelve el balón tras un bote o sin bote. Altura de la red y la cuerda: 2 metros

d) Juego de pases corriendo

Tras un saque de abajo, devolver el balón hacia el lado contrario con toque de dedos o toque de antebrazos.

Si se trata de un 2 contra 2, cada equipo tiene derecho a dos o tres toques antes de mandarlo al lado contrario

e) Secuencia Voleibol

Cambian las reglas: se marca dos puntos cuando se consigue devolver el balón saltando o rematando

5.4.1.5. Enseñanza de las Técnicas Individuales Básicas

Los jugadores deben aprender los siguientes siete esquemas de juego fundamentales. Son las habilidades técnicas elementales que requiere el Voleibol moderno.

Cuando los jugadores tienen dominados estos esquemas de juego elementales, pueden entrenar entonces con métodos y enseñanzas más complejos. Dado el nivel del Voleibol actual, no cabe pensar que un equipo pueda jugar muy bien si no tiene asimilados estos siete esquemas de juego básicos. El entrenador debe a su vez dominar el historial teórico y el enfoque científico de cada uno de los esquemas si pretende explicarlos eficazmente a sus jugadores.

Técnicas individuales básicas

1. Posturas, posiciones y movimientos fundamentales
2. Juego de pases y pases en ataque
3. Servicio
4. Remate
5. Recepción del ataque y recuperación en la red
6. Recepción del servicio

7. Bloqueo

1. Posiciones, posturas y movimientos fundamentales

A. Posturas fundamentales

Dos tipos de posturas:

- i) Postura de los delanteros para un bloqueo rápido y
- ii) Postura de los zagueros para la recepción de ataques rápidos del contrario

Esta debería ser la postura de los zagueros:

Hay que doblar las rodillas, y estirar los dedos de la mano hasta por delante de las rodillas. El peso del cuerpo debe reposar en la planta de los pies. Los pies pueden estar paralelos o uno delante del otro. El peso del cuerpo debe proyectarse todo lo posible hacia adelante. Los talones no deben tocar el suelo.

- Sprint de un metro con los pies en paralelo – 0,82 seg.
- Sprint de un metro con un pie delante de otro – 0,82 seg.
- Sprint de un metro con el talón tocando el suelo – 0,85 seg.

Los brazos deben disponerse como se ve en la imagen, porque así se agiliza la reacción. Veamos por qué.

Velocidad del balón tras un remate:

- Balón rematado (hombres) 27m/seg.
- Desde la red hasta la línea de fondo – 0,333 seg.
- Balón rematado (mujeres) 18m/seg.
- Desde la red hasta la línea de fondo – 0,50 segundos

Velocidad del movimiento de brazos:

- De la rodilla al hombro – 0,440 seg.
- Del hombro a la rodilla – 0,390 seg.
- Del hombro a la rodilla girando las muñecas – 0,480 seg.

Adoptar la postura correcta es crucial para que el defensa reciba correctamente el balón.

Para reaccionar con rapidez ante un remate, es importante que los brazos vayan apretados a las caderas, pero otro elemento importante ante el remate es la anticipación.

Capítulo VI - Enseñanza de las Técnicas Individuales Básicas

Movimientos hacia adelante

Correr hacia adelante y detenerse en posición baja o recibir cerca del suelo.

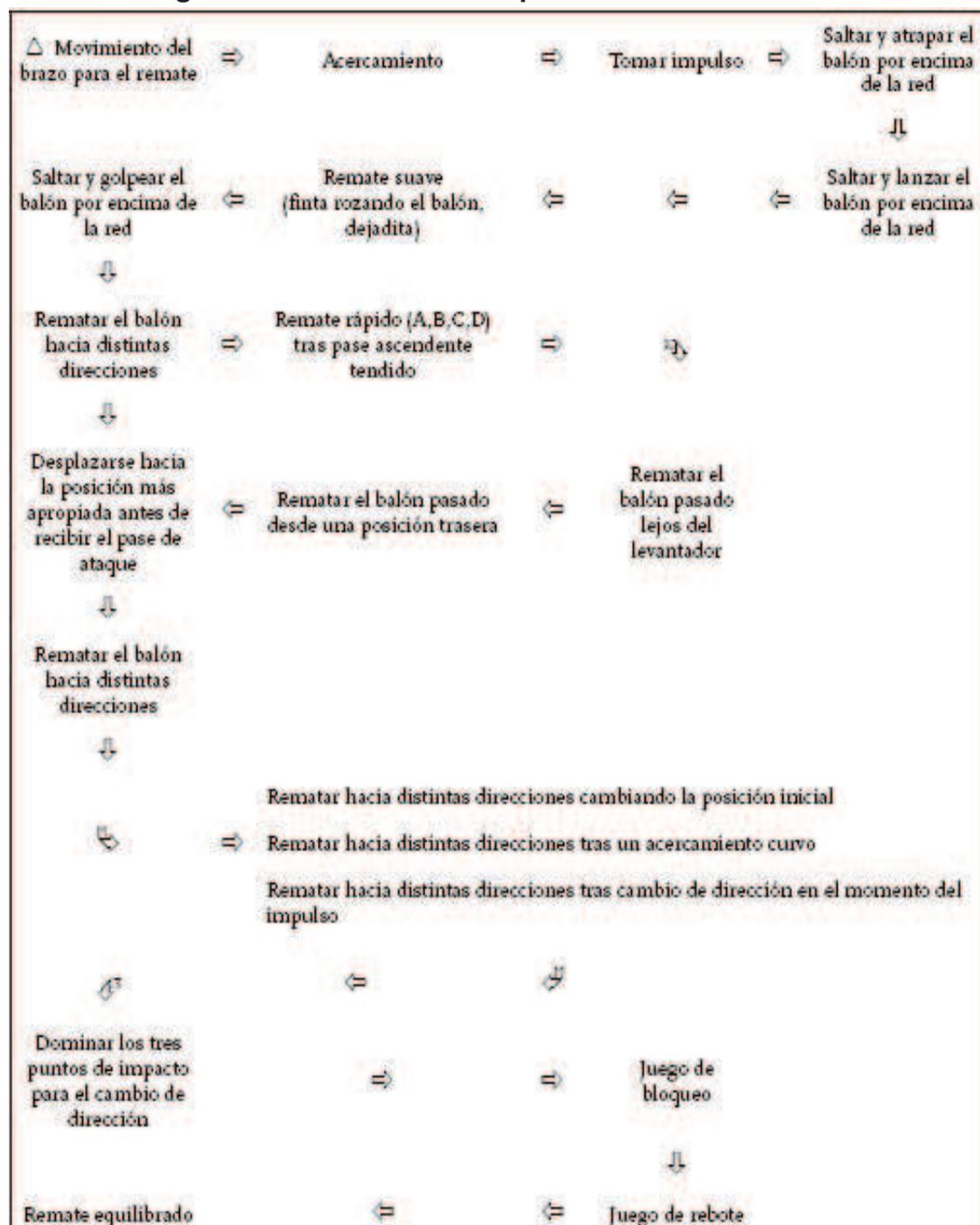
Cuando el jugador trata de devolver el balón o hacer un pase hacia atrás, puede probar la rodada.

Una vez dominada la posición baja, el entrenador puede enseñar a tirarse en plancha, porque la eficacia de esta técnica está demostrada:

- Sprint de 3 m hacia adelante – 1,33 seg.
- Plancha de 3 m hacia adelante – 1,21 seg.
- Sprint de 6 m hacia adelante – 1,94 seg.

– Plancha de 6 m hacia adelante – 1,87 seg.
(tratándose de jugadoras)

5.4.1.6. Programa de entrenamiento para las técnicas de remate



5.4.2. Componentes de una buena sesión de entrenamiento

Para que la sesión de entrenamiento surta efectos positivos, son necesarios una serie de ingredientes:

Competencias técnicas del entrenador

1. Muy buen conocimiento de los movimientos y las competencias del Voleibol
2. Lista establecida de principios en la enseñanza de la técnica
3. Muy buen conocimiento de las aplicaciones tácticas de las competencias técnicas
4. Muy buen conocimiento del acondicionamiento físico y los principios del entrenamiento
5. Creatividad
6. Competencia organizativa
7. Capacidad de comunicación

Material y equipamiento

8. Al menos dos balones por jugador
9. Red y cancha para 6 jugadores
10. No más de 30 pies (unos 9 metros) más allá de los laterales o las líneas de fondo y no menos de 20 pies (unos 6 metros) hasta las paredes
11. Normas homologadas de la FIVB
12. Los postes de la red deben ser irrompibles
13. Cesta o carretilla con al menos 24 balones
14. Capacidad para disponer la zona, terreno central
15. Altura del techo de 25 a 40 pies (unos 7,6 a 12,2 m)
16. Buena luz
17. Almacenamiento mínimo del material, apliques en las paredes, etc.
18. Buenos equipamientos para el entrenamiento (salto, físico, técnico)

Responsabilidades de los jugadores y la plantilla de entrenamiento

19. Los jugadores han recibido una formación previa al entrenamiento (reglas, comunicación, competencias específicas sobre entrenamiento)

20. Todo el material de calentamiento y demás artículos de los jugadores deben estar ordenados en su sitio

21. Vestimenta de entrenamiento

22. Entrenadores vestidos con prendas de entrenamiento

JAMÁS DEBEN DARSE ENSEÑANZAS TÁCTICAS DE ELEMENTOS QUE LOS JUGADORES NO DOMINAN TÉCNICAMENTE.

Cada entrenamiento debe basarse en un tema (ataque, defensa, fundamentos, repaso del plan de juego, desarrollo del espíritu de equipo, etc.).

Cada entrenamiento debe realizarse a un ritmo (por ejemplo velocidad de juego intensa, aprendizaje lento, etc.)

Cada entrenamiento debe preverse según una progresión lógica (competencias individuales y movimiento para aplicar tácticamente en venideras competiciones).

Los ejercicios quedan definidos con arreglo a lo anterior.

5.4.3. Diseño de los ejercicios

1. Enseñanza

Lenta. No necesariamente basada en la competición. Mecánica. Estrecha supervisión. Definición previa de los esquemas de movimientos.

2. Fuego Rápido

Ritmo rápido, muchos toques en poco tiempo. Estrecha supervisión – medición de los tiempos.

3. Frenesí o Crisis

Ritmo muy rápido. Se centra en la resistencia intestinal combinada con las aptitudes antes situaciones de estrés. X número de repeticiones en total o sucesivas ponen un término al ejercicio.

4. Flujo de Juego

Participa todo el equipo, pero unos hacen los ejercicios solos, o de a dos y de a tres. Combinación de dos o más competencias. Rápido –

moderado – lento. Estrecha supervisión. Repeticiones logradas seguidas.
Total de repeticiones conseguidas.

5.5. FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA

Se realizará en el equipo de Voleibol del Colegio Simón Bolívar categoría menores con el apoyo del Entrenador a cargo Julián Ramos.

5.6. PRESUPUESTO

| | |
|----------------------------|-------|
| Útiles de escritorio..... | \$80 |
| Papelería y copias..... | \$80 |
| Tinta Impresora..... | \$60 |
| Textos especializados..... | \$150 |
| Empastado del Informe..... | \$15 |
| Transporte..... | \$150 |
| Imprevistos..... | \$ 50 |

5.7. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

5.7.3. MESOCICLOS: GENERAL

Entrante

| MICROCICLOS | | 1 | 2 |
|--|--------------------|-------------|-------------|
| Tipo de micro. | | O | R |
| PREP. TECNICA- TACTICA ACCIONES INDIVIDUALES | | | |
| Golpe Bajo | rep. 1250 % 0% | 1250 71% | 1250 71% |
| Golpe alto | rep. 1250 % 71% | 1250 71% | 1250 71% |
| recepción | rep. 500 % 29% | 750 43% | 750 43% |
| Pase | rep. 500 % 29% | 750 43% | 750 43% |
| Saque | rep. 0 % 0% | 0 0% | 0 0% |
| Remate | rep. 0 % 0% | 0 0% | 0 0% |

| ACCIONES DE GRUPO Y EQUIPO | | | |
|----------------------------|----------------|---------|---------|
| RECEPCION CON 5 JUGADORAS | rep. 0 % 0% | 0 0% | 0 0% |
| DEFENSA DEL CAMPO | rep. 0 % 0% | 0 0% | 0 0% |
| Recep. Remate | rep. 0 % 0% | 0 0% | 0 0% |
| Def. pase. Contra atq. | rep. 0 % 0% | 0 0% | 0 0% |
| COMPLEJO 1 V.S COMPLEJO 2 | rep. 0 % 0% | 0 0% | 0 0% |

5.7.4. Desarrollador

| | Desarrollador | | | | |
|--|--------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| MICROCICLOS | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tipo de micro. | | O | O | O | R |
| PREP. TECNICA- TACTICA ACCIONES INDIVIDUALES | | | | | |
| Golpe Bajo | rep. 1250 % 71% | 1500 86% | 1500 86% | 1250 71% | 1250 71% |
| Golpe alto | rep. 1250 % 71% | 1500 86% | 1500 86% | 1250 71% | 1250 71% |
| recepción | rep. 750 % 43% | 1125 64% | 1250 71% | 1100 63% | 1100 63% |
| Pase | rep. 750 % 43% | 1125 64% | 1250 71% | 1100 63% | 1100 63% |
| Saque | rep. 250 % 71% | 250 71% | 250 71% | 200 57% | 200 57% |
| Remate | rep. 250 % 71% | 250 71% | 250 71% | 200 57% | 200 57% |

| ACCIONES DE GRUPO Y EQUIPO | | | | | |
|----------------------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| RECEPCION CON 5 JUGADORAS | rep. 1250 % 83% | 1250 83% | 1250 83% | 1000 67% | 1000 67% |
| DEFENSA DEL CAMPO | rep. 1250 % 83% | 1250 83% | 1250 83% | 1000 67% | 1000 67% |
| Recep. Remate | rep. 0 % 0% | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 0 0% |
| Def. pase. Contra atq. | rep. 0 % 0% | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 0 0% |
| COMPLEJO 1 V.S COMPLEJO 2 | rep. 0 % 0% | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 0 0% |

5.7.5. Estabilizador

| | | Estabilizador | | |
|--|-----|---------------|------|------|
| MICROCICLOS | | 7 | 8 | 9 |
| Tipo de micro. | | O | O | R |
| PREP. TECNICA- TACTICA ACCIONES INDIVIDUALES | | | | |
| Golpe Bajo | rep | 1500 | 1750 | 1250 |
| | % | 86% | 100% | 71% |
| Golpe alto | rep | 1500 | 1750 | 1250 |
| | % | 86% | 100% | 71% |
| recepción | rep | 1125 | 1250 | 1125 |
| | % | 64% | 71% | 64% |
| Pase | rep | 1125 | 1250 | 1125 |
| | % | 64% | 71% | 64% |
| Saque | rep | 250 | 300 | 250 |
| | % | 71% | 86% | 71% |
| Remate | rep | 250 | 300 | 250 |
| | % | 71% | 86% | 71% |

| ACCIONES DE GRUPO Y EQUIPO | | | | | |
|----------------------------|-----|------|------|------|--|
| RECEPCION CON 5 JUGADORAS | rep | 1250 | 1250 | 1000 | |
| | % | 83% | 83% | 67% | |
| DEFENSA DEL CAMPO | rep | 1250 | 1250 | 1000 | |
| | % | 83% | 83% | 67% | |
| Recep. Remate | rep | 0 | 0 | 0 | |
| | % | 0% | 0% | 0% | |
| Def. pase. Contra ataq. | rep | 0 | 0 | 0 | |
| | % | 0% | 0% | 0% | |
| COMPLEJO 1 V/S COMPLEJO 2 | rep | 0 | 0 | 0 | |
| | % | 0% | 0% | 0% | |

5.7.6. Desarrollador

| | | Desarrollador | | | |
|--|-----|---------------|------|------|------|
| MICROCICLOS | | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Tipo de micro. | | O | O | CH | R |
| PREP. TECNICA- TACTICA ACCIONES INDIVIDUALES | | | | | |
| Golpe Bajo | rep | 1250 | 1500 | 1750 | 1250 |
| | % | 71% | 86% | 100% | 71% |
| Golpe alto | rep | 1250 | 1500 | 1750 | 1250 |
| | % | 71% | 86% | 100% | 71% |
| recepción | rep | 1250 | 1500 | 1750 | 1250 |
| | % | 71% | 86% | 100% | 71% |
| Pase | rep | 1250 | 1500 | 1750 | 1250 |
| | % | 71% | 86% | 100% | 71% |
| Saque | rep | 250 | 250 | 350 | 200 |
| | % | 71% | 71% | 100% | 57% |
| Remate | rep | 250 | 250 | 350 | 200 |
| | % | 71% | 71% | 100% | 57% |

| ACCIONES DE GRUPO Y EQUIPO | | | | | |
|----------------------------|-----|------|------|------|------|
| RECEPCION CON 5 JUGADORAS | rep | 1250 | 1250 | 1500 | 1250 |
| | % | 83% | 83% | 100% | 83% |
| DEFENSA DEL CAMPO | rep | 1250 | 1250 | 1500 | 1250 |
| | % | 83% | 83% | 100% | 83% |
| Recep. Remate | rep | 125 | 125 | 150 | 125 |
| | % | 83% | 83% | 100% | 83% |
| Def. pase. Contra ataq. | rep | 125 | 125 | 150 | 125 |
| | % | 83% | 83% | 100% | 83% |
| COMPLEJO 1 V/S COMPLEJO 2 | rep | 100 | 125 | 150 | 125 |
| | % | 67% | 83% | 100% | 83% |

5.7.7. ESPECIAL

Estabilizador

| MICROCICLOS | | 14 | 15 | 16 |
|--|-----|------|------|------|
| Tipo de micro. | | O | O | R |
| PREP. TECNICA- TACTICA ACCIONES INDIVIDUALES | | | | |
| Golpe Bajo | rep | 1250 | 1500 | 1250 |
| | % | 71% | 86% | 71% |
| Golpe alto | rep | 1250 | 1500 | 1250 |
| | % | 71% | 86% | 71% |
| recepción | rep | 1500 | 1750 | 1250 |
| | % | 86% | 100% | 71% |
| Pase | rep | 1500 | 1750 | 1250 |
| | % | 86% | 100% | 71% |
| Saque | rep | 250 | 300 | 250 |
| | % | 71% | 86% | 71% |
| Remate | rep | 250 | 300 | 250 |
| | % | 71% | 86% | 71% |

| ACCIONES DE GRUPO Y EQUIPO | | | | |
|----------------------------|-----|------|------|------|
| RECEPCION CON 5 JUGADORAS | rep | 1250 | 1250 | 1000 |
| | % | 83% | 83% | 67% |
| DEFENSA DEL CAMPO | rep | 1250 | 1250 | 1000 |
| | % | 83% | 83% | 67% |
| Recep. Pase remate | rep | 125 | 125 | 120 |
| | % | 83% | 83% | 80% |
| Def. pase. Contra ataq. | rep | 125 | 125 | 120 |
| | % | 83% | 83% | 80% |
| COMPLEJO 1 V.S COMPLEJO 2 | rep | 125 | 150 | 125 |
| | % | 83% | 100% | 83% |

5.7.8. Desarrollador

| | | Desarrollador | | | |
|--|-----|---------------|------|------|------|
| MICROCICLOS | | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Tipo de micro. | | O | O | CH | R |
| PREP. TECNICA- TACTICA ACCIONES INDIVIDUALES | | | | | |
| Golpe Bajo | rep | 1250 | 1500 | 1750 | 1000 |
| | % | 71% | 86% | 100% | 57% |
| Golpe alto | rep | 1250 | 1500 | 1750 | 1000 |
| | % | 71% | 86% | 100% | 57% |
| recepción | rep | 1500 | 1500 | 1750 | 1250 |
| | % | 86% | 86% | 100% | 71% |
| Pase | rep | 1500 | 1500 | 1750 | 1250 |
| | % | 86% | 86% | 100% | 71% |
| Saque | rep | 250 | 300 | 350 | 250 |
| | % | 71% | 86% | 100% | 71% |
| Remate | rep | 250 | 300 | 350 | 250 |
| | % | 71% | 86% | 100% | 71% |

| ACCIONES DE GRUPO Y EQUIPO | | | | | |
|----------------------------|-----|------|------|------|------|
| RECEPCION CON 5 JUGADORAS | rep | 1000 | 1000 | 1500 | 1250 |
| | % | 67% | 67% | 100% | 83% |
| DEFENSA DEL CAMPO | rep | 1000 | 1000 | 1500 | 1250 |
| | % | 67% | 67% | 100% | 83% |
| Recep. Pase remate | rep | 125 | 125 | 150 | 125 |
| | % | 83% | 83% | 100% | 83% |
| Def. pase. Contra ataq. | rep | 125 | 125 | 150 | 125 |
| | % | 83% | 83% | 100% | 83% |
| COMPLEJO 1 V.S COMPLEJO 2 | rep | 125 | 150 | 150 | 125 |
| | % | 83% | 100% | 100% | 83% |

5.7.9. PRECOMPETITIVO: Estabilizador

| | | Estabiliz | |
|--|----------|-------------|-------------|
| MICROCICLOS | | 21 | 22 |
| Tipo de micro. | | M | O |
| PREP. TECNICA- TACTICA ACCIONES INDIVIDUALES | | | |
| Golpe Bajo | rep % | 1250 71% | 1000 57% |
| Golpe alto | rep % | 1250 71% | 1000 57% |
| recepción | rep % | 1500 86% | 1500 86% |
| Pase | rep % | 1500 86% | 1500 86% |
| Saque | rep % | 300 86% | 250 71% |
| Remate | rep % | 300 86% | 250 71% |

| ACCIONES DE GRUPO Y EQUIPO | | | |
|------------------------------|----------|-------------|-------------|
| RECEPCION CON 5 JUGADORAS | rep % | 1250 83% | 1250 83% |
| DEFENSA DEL CAMPO | rep % | 1250 83% | 1250 83% |
| Recep. Remate | rep % | 125 83% | 125 83% |
| Def. pase. Contra ataq. | rep % | 125 83% | 125 83% |
| COMPLEJO 1 V.2 COMPLEJO 2 | rep % | 150 100% | 150 100% |

5.7.10. Perfeccionamiento

| | | Perfeccio | |
|--|----------|-------------|-------------|
| MICROCICLOS | | 23 | 24 |
| Tipo de micro. | | A | O |
| PREP. TECNICA- TACTICA ACCIONES INDIVIDUALES | | | |
| Golpe Bajo | rep % | 1250 71% | 1250 71% |
| Golpe alto | rep % | 1250 71% | 1250 71% |
| recepción | rep % | 1500 86% | 1500 86% |
| Pase | rep % | 1500 86% | 1500 86% |
| Saque | rep % | 300 86% | 300 86% |
| Remate | rep % | 300 86% | 300 86% |

| ACCIONES DE GRUPO Y EQUIPO | | | |
|------------------------------|----------|-------------|-------------|
| RECEPCION CON 5 JUGADORAS | rep % | 1250 83% | 1250 83% |
| DEFENSA DEL CAMPO | rep % | 1250 83% | 1250 83% |
| Recep. Remate | rep % | 125 83% | 125 83% |
| Def. pase. Contra ataq. | rep % | 125 83% | 125 83% |
| COMPLEJO 1 V.2 COMPLEJO 2 | rep % | 150 100% | 150 100% |

5.8. MICROCICLOS

5.8.1. ENTRANTE

Microciclo #1 Ordinario

| ACTIVIDADES | | LUNES | MART | MIÉRC | JUEV | VIERN | | |
|-----------------------------------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|-----|
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | % C |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| ACENTOS: | U.M | | | | | | | |
| PREPARACION TEC-TAC | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Golpe alto | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| recepción | REP | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 500 | 29% |
| Pase | REP | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 500 | 29% |
| Saque | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0% |
| Acciones de grupo y equipo | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 0% |
| Recepción con 5 jugadoras | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 35 | 0% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0% |
| Recep. Pase remate | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 25 | 0% |
| Def. pase. Contra ataq. | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 0% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego predeportivo | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Formación y despedida de la clase | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.2. Microciclo #2
Ordinario

| ACTIVIDADES | | LUNES | MART | MIÉRC | JUEV | VIERN | TOTAL | |
|-----------------------------------|--------------|-------|------|-------|------|-------|-------|-----|
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | % C |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| ACENTOS: | U.M | | | | | | | |
| PREPARACION TEC-TAC | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Golpe alto | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| recepción | REP | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 750 | 43% |
| Pase | REP | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 750 | 43% |
| Saque | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Acciones de grupo y equipo | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Recepción con 5 jugadoras | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Recep. Pase remate | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Def. pase. Contra ataq. | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego predeportivo | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.3. DESARROLLADOR

Microciclo #3

Ordinario

| ACTIVIDADES | | LUNES | MART | MIERC | JUEV | VIERN | TOTAL | |
|------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----|
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | % C |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| ACENTOS: | U.M | | | | | | | |
| PREPARACION TEC-TAC | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Golpe alto | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| recepción | REP | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 750 | 43% |
| Pase | REP | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 750 | 43% |
| Saque | REP | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 250 | 71% |
| Remate | Rep. | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 250 | 71% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadoras | REP | 500 | 0 | 500 | 0 | 250 | 1250 | 83% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 500 | 0 | 500 | 250 | 1250 | 83% |
| Recap. Pase, remate | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Def. pase. Contra ataq. | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego predesportivo | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.4. Microciclo #4
Ordinario

| ACTIVIDADES | | LUNES | MART | MIERC | JUEV | VIERN | TOTAL | |
|------------------------------------|--------------|-------|------|-------|------|-------|-------|-----|
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | % C |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| ACENTOS: | U.M | | | | | | | |
| PREPARACION TEC-TAC | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 86% |
| Golpe alto | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 86% |
| recepción | REP | 225 | 225 | 225 | 225 | 225 | 1125 | 64% |
| Pase | REP | 225 | 225 | 225 | 225 | 225 | 1125 | 64% |
| Saque | REP | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 250 | 71% |
| Remate | Rep. | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 250 | 71% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadoras | REP | 0 | 500 | 0 | 500 | 250 | 1250 | 83% |
| Defensa del campo | REP | 500 | 0 | 500 | 0 | 250 | 1250 | 83% |
| Razan. Base remate | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Def. pase. Contra atan. | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego predeportivo | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.5. Microciclo #5
Ordinario

| ACTMDADES | | LUNES | MART | MIERC | JUEV | VIERN | TOTAL | |
|------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----|
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | % C |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| ACENTOS: | U.M | | | | | | | |
| PREPARACION TEC-TAC | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 86% |
| Golpe alto | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 86% |
| recepción | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Pase | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Saque | REP | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 250 | 71% |
| Remate | Rep. | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 250 | 71% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadoras | REP | 500 | 0 | 500 | 0 | 250 | 1250 | 83% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 500 | 0 | 500 | 250 | 1250 | 83% |
| Recep. Pase, remate | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Def. pase. Contra ataq. | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego predeportivo | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.6. Microciclo #6
Recuperación

| ACTIVIDADES | | LUNES | MAR T | MIÉRC | JUE V | VIER N | TOTAL | |
|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | % C |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| ACENTOS: | U.M | | | | | | | |
| PREPARACION TECNICA | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Golpe alto | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| recepción | REP | 220 | 220 | 220 | 220 | 220 | 1100 | 63% |
| Pase | REP | 220 | 220 | 220 | 220 | 220 | 1100 | 63% |
| Saque | REP | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 200 | 57% |
| Remate | Rep. | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 200 | 57% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadoras | REP | 400 | 0 | 400 | 0 | 200 | 1000 | 67% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 400 | 0 | 400 | 200 | 1000 | 67% |
| Recop. Pase remate | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Def. pase. Contra ataq. | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego predeportivo | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.7. ESTABILIZADOR

Microciclo #7

Ordinario

| ACTIVIDADES | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | TOTAL | |
|-----------------------------------|-------|-------|--------|-----------|--------|---------|-------|-----|
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | % C |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| ACENTOS: | U.M | | | | | | | |
| PREPARACION TECNICA | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 86% |
| Golpe alto | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 86% |
| recepción | REP | 225 | 225 | 225 | 225 | 225 | 1125 | 64% |
| Pase | REP | 225 | 225 | 225 | 225 | 225 | 1125 | 64% |
| Saque | REP | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 250 | 71% |
| Remate | Rep. | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 250 | 71% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadoras | REP | 500 | 0 | 500 | 0 | 250 | 1250 | 83% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 500 | 0 | 500 | 250 | 1250 | 83% |
| Recep. Pase. remate | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Def. pase. Contra ataq. | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego predeportivo | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.8. Microciclo #8
Ordinario

| ACTIVIDADES | | LUNES | MAR | MIÉR | JUE | VIER | TOTAL | |
|-----------------------------------|-------|-------|-----|------|-----|------|-------|------|
| | | S | T | C | V | N | P | % C |
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| ACENTOS: | U.M | | | | | | | |
| PREPARACION TECNICA | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 350 | 350 | 350 | 350 | 350 | 1750 | 100% |
| Golpe alto | REP | 350 | 350 | 350 | 350 | 350 | 1750 | 100% |
| recepción | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Pase | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Saque | REP | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 300 | 86% |
| Remate | Rep. | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 300 | 86% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadoras | REP | 500 | 0 | 500 | 0 | 250 | 1250 | 83% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 500 | 0 | 500 | 250 | 1250 | 83% |
| Recap. Base remate | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Def pase. Contra atan. | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | 0 | |
| Juego predeportivo | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.9. Microciclo # 9
Recuperación

| ACTIVIDADES | | LUNES | MAR | MIÉR | JUE | VIER | TOTAL | |
|------------------------------------|-------|-------|-----|------|-----|------|-------|-----|
| | | S | T | C | V | N | | % |
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | C |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| ACENTOS: | U.M | | | | | | | |
| PREPARACION TEC-TAC | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Golpe alto | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| recepción | REP | 225 | 225 | 225 | 225 | 225 | 1125 | 64% |
| Pase | REP | 225 | 225 | 225 | 225 | 225 | 1125 | 64% |
| Saque | REP | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 250 | 71% |
| Remate | Rep. | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 250 | 71% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadoras | REP | 400 | 0 | 400 | 0 | 400 | 1000 | 67% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 400 | 0 | 400 | 0 | 1000 | 67% |
| Recep. Pase, remate | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Def. pase. Contra ataq. | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | 0 | |
| Juego predeportivo | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.10. Microciclo #10 :Ordinario

| ACTIVIDADES | | LUNE | MAR | MIÉR | JUE | VIER | TOTAL | |
|-----------------------------------|-------|------|-----|------|-----|------|-------|-----|
| | | 8 | T | C | V | N | P | % |
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | C |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| ACENTOS: | ULM | | | | | | | |
| PREPARACION TEC-TAC | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Golpe alto | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| recepción | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Fase | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Saque | REP | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 250 | 71% |
| Remate | Rep. | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 250 | 71% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadores | REP | 600 | 0 | 600 | 0 | 250 | 1250 | 83% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 600 | 0 | 600 | 250 | 1250 | 83% |
| Recep. Resaqueata. | REP | 60 | 0 | 60 | 0 | 25 | 125 | 83% |
| Def. saque. Contra ataq. | REP | 0 | 60 | 0 | 60 | 25 | 125 | 83% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 40 | 0 | 40 | 0 | 20 | 100 | 87% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | 0 | |
| Juego pedagógico | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.11. Microciclo # 11 :Ordinario

| ACTIVIDADES | | LUNES | MAR | MIÉR | JUE | VIER | TOTAL | |
|--|-------|-------|-----|------|-----|------|-------|-----|
| | min | S | T | C | V | N | P | % |
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | P |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| AGENTES: | U.M | | | | | | | |
| PREPARACION TECNICA | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 88% |
| Golpe alto | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 88% |
| recepción | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 88% |
| Pase | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 88% |
| Seque | REP | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 250 | 71% |
| Remate | Rep. | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 250 | 71% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadores | REP | 600 | 0 | 600 | 0 | 250 | 1250 | 83% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 600 | 0 | 600 | 250 | 1250 | 83% |
| Recep. Base remate. | REP | 60 | 0 | 60 | 0 | 25 | 125 | 83% |
| Def. pase. Contra ataq. Complejo I vs Complejo II | REP | 0 | 60 | 0 | 60 | 25 | 125 | 83% |
| | REP | 60 | 0 | 60 | 0 | 25 | 125 | 83% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego pedagógico | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 176 | |

5.8.12. Microciclo #12 Choque

| ACTIVIDADES | | LUNES | MAR | MIÉR | JUE | VIER | TOTAL | |
|-----------------------------------|-------|-------|-----|------|-----|------|-------|------|
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | % C |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| AGENTES: | U/M | | | | | | | |
| PREPARACION TEC-TAC | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 350 | 350 | 350 | 350 | 350 | 1750 | 100% |
| Golpe alto | REP | 350 | 350 | 350 | 350 | 350 | 1750 | 100% |
| recepción | REP | 350 | 350 | 350 | 350 | 350 | 1750 | 100% |
| Pase | REP | 350 | 350 | 350 | 350 | 350 | 1750 | 100% |
| Seque | REP | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 350 | 100% |
| Remate | Rep. | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 350 | 100% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadoras | REP | 600 | 0 | 600 | 0 | 300 | 1500 | 100% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 600 | 0 | 600 | 300 | 1500 | 100% |
| Recep. Base. Remate | REP | 60 | 0 | 60 | 0 | 30 | 150 | 100% |
| Def. pase. Contra eqa. | REP | 0 | 60 | 0 | 60 | 30 | 150 | 100% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 60 | 0 | 60 | 0 | 30 | 150 | 100% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego pedagógico | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.13. Microciclo # 13 Recuperación

| ACTIVIDADES | | LUNES | MAR | MIÉR | JUE | VIER | TOTAL | |
|-----------------------------------|-------|-------|-----|------|-----|------|-------|-----|
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | % |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| ACENTOS: | U.M | | | | | | | |
| PREPARACION TECNICA | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Golpe alto | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| recepción | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Pase | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Seque | REP | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 200 | 57% |
| Remate | Rep. | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 200 | 57% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadores | REP | 500 | 0 | 500 | 0 | 250 | 1250 | 83% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 500 | 0 | 500 | 250 | 1250 | 83% |
| Recep. Base, pivote. | REP | 50 | 0 | 50 | 0 | 25 | 125 | 83% |
| Def. pase. Contra atq. | REP | 0 | 50 | 0 | 50 | 25 | 125 | 83% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 50 | 0 | 50 | 0 | 25 | 125 | 83% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego preparativo | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.14. Microciclo # 14 Ordinario

| ACTIVIDADES | | LUNES | MAR | MIÉR | JUE | VIER | TOTAL | |
|-----------------------------------|-------|-------|-----|------|-----|------|-------|-----|
| | | S | T | C | V | N | P | % |
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | C |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| AGENTES: | U.M. | | | | | | | |
| PREPARACION TEC-TAC | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Golpe alto | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| recepción | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 88% |
| Fase | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 88% |
| Saque | REP | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 250 | 71% |
| Remate | Rep. | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 250 | 71% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadores | REP | 500 | 0 | 500 | 0 | 250 | 1250 | 83% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 500 | 0 | 500 | 250 | 1250 | 83% |
| Recep. Base remate. | REP | 60 | 0 | 60 | 0 | 25 | 125 | 83% |
| Def. fase. Contra eqa. | REP | 0 | 60 | 0 | 60 | 25 | 125 | 83% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 60 | 0 | 60 | 0 | 25 | 125 | 83% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego pedagógico | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.15. Microciclo #15 Ordinario

| ACTIVIDADES | | LUNES | MAR | MIÉR | JUE | VIER | TOTAL | |
|-----------------------------------|-------|-------|-----|------|-----|------|-------|------|
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | % C |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| AGENTES: | U.M | | | | | | | |
| PREPARACION TEC-TAC | | | | | | | | |
| | | | | | | | 150 | |
| Golpe Bajo | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 0 | 88% |
| Golpe alto | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 0 | 88% |
| recepción | REP | 350 | 350 | 350 | 350 | 350 | 175 | 100% |
| Pase | REP | 350 | 350 | 350 | 350 | 350 | 0 | 100% |
| Saque | REP | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 300 | 88% |
| Remate | Rep. | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 300 | 88% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadores | REP | 500 | 0 | 500 | 0 | 250 | 125 | 83% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 500 | 0 | 500 | 250 | 0 | 83% |
| Recep. Base, remate | REP | 50 | 0 | 50 | 0 | 25 | 125 | 83% |
| Def. pase. Contra eqa. | REP | 0 | 50 | 0 | 50 | 25 | 125 | 83% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 80 | 0 | 80 | 0 | 30 | 150 | 100% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego gande positivo | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.16. Microciclo # 16 Recuperación

| ACTIVIDADES | | LUNE | MAR | MIÉR | JUE | VIER | TOTAL | |
|-----------------------------------|-------|------|-----|------|-----|------|-------|-----|
| | min | S | T | C | V | N | P | % |
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | P |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| AGENTES: | U.M | | | | | | | |
| PREPARACION TEC-TAC | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Golpe alto | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| recepción | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Pase | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Seque | REP | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 260 | 71% |
| Remate | Rep. | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 260 | 71% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadores | REP | 400 | 0 | 400 | 0 | 200 | 1000 | 87% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 400 | 0 | 400 | 200 | 1000 | 87% |
| Recep. Base remate | REP | 48 | 0 | 48 | 0 | 24 | 120 | 80 |
| Def. pase. Contra atq. | REP | 0 | 48 | 0 | 48 | 24 | 120 | 80 |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 60 | 0 | 60 | 0 | 25 | 125 | 83 |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego preparativo | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.17 Microciclo #17 Ordinario

| ACTIVIDADES | | LUNES | MAR | MIÉR | JUE | VIER | TOTAL | |
|------------------------------------|-------|-------|-----|------|-----|------|-------|-----|
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | % |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| AGENTES: | U.M | | | | | | | |
| PREPARACION TEC-TAG | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Golpe alto | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| recepción | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 88% |
| Pase | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 88% |
| Seque | REP | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 250 | 71% |
| Remate | Rep. | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 250 | 71% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadores | REP | 400 | 0 | 400 | 0 | 200 | 1000 | 87% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 400 | 0 | 400 | 200 | 1000 | 87% |
| Recep. Base remate. | REP | 50 | 0 | 50 | 0 | 25 | 125 | 88% |
| Def. pase. Contra ataq. | REP | 0 | 50 | 0 | 50 | 25 | 125 | 88% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 50 | 0 | 50 | 0 | 25 | 125 | 88% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego pedagógico | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.18 Microciclo #18 Ordinario

| ACTIVIDADES | | LUNES | MAR | MIÉR | JUE | VIER | TOTAL | |
|------------------------------------|-------|-------|-----|------|-----|------|-------|------|
| | min | S | T | C | V | N | P | % C |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| AGENTES: | ULM | | | | | | | |
| PREPARACION TEC-TAC | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 88% |
| Golpe alto | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 88% |
| recepción | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 88% |
| Pase | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 88% |
| Saque | REP | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 300 | 88% |
| Remate | Rep. | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 300 | 88% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadores | REP | 400 | 0 | 400 | 0 | 200 | 1000 | 87% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 400 | 0 | 400 | 200 | 1000 | 87% |
| Recep. Resp. remate | REP | 50 | 0 | 50 | 0 | 25 | 125 | 83% |
| Def. pase. Contra ataq. | REP | 0 | 50 | 0 | 50 | 25 | 125 | 83% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 80 | 0 | 80 | 0 | 30 | 150 | 100% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego preparativo | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.19. Microciclo #19 Choque

| ACTIVIDADES | | LUNE | MAR | MIÉR | JUE | VIER | TOTAL | | |
|-----------------------------------|-------|------|-----|------|-----|------|-------|------|--|
| | min | P | P | P | P | P | P | % C | |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | | |
| AGENTES: | U.M | | | | | | | | |
| PREPARACION TEC-TAC | | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 350 | 350 | 350 | 350 | 350 | 1750 | 100% | |
| Golpe alto | REP | 350 | 350 | 350 | 350 | 350 | 1750 | 100% | |
| recepción | REP | 350 | 350 | 350 | 350 | 350 | 1750 | 100% | |
| Pase | REP | 350 | 350 | 350 | 350 | 350 | 1750 | 100% | |
| Saque | REP | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 350 | 100% | |
| Remate | Rep. | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 350 | 100% | |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadores | REP | 600 | 0 | 600 | 0 | 300 | 1500 | 100% | |
| Defensa del campo | REP | 0 | 600 | 0 | 600 | 300 | 1500 | 100% | |
| Saque. Pase. remate. | REP | 60 | 0 | 60 | 0 | 30 | 150 | 100% | |
| Def. pase. Contra saq. | REP | 0 | 60 | 0 | 60 | 30 | 150 | 100% | |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 60 | 0 | 60 | 0 | 30 | 150 | 100% | |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | | |
| Juego preparativo | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | | |

5.8.20. Microciclo # 20
Recuperación

| ACTIVIDADES | | LUNES | MAR | MIÉR | JUE | VIER | TOTAL | |
|-----------------------------------|-------|-------|-----|------|-----|------|-------|----|
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | % |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| AGENTES: | U.M | | | | | | | |
| PREPARACION TEC-TAC | | | | | | | | |
| | | | | | | | 100 | 57 |
| Golpe Bajo | REP | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 0 | 67 |
| Golpe alto | REP | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 0 | 67 |
| recepción | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 125 | 71 |
| Pase | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 0 | 71 |
| Seque | REP | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 250 | 71 |
| Remate | Rep. | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 250 | 71 |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadores | REP | 600 | 0 | 600 | 0 | 250 | 125 | 83 |
| Defensa del campo | REP | 0 | 600 | 0 | 600 | 250 | 0 | 83 |
| Recep. Resuena | REP | 600 | 0 | 600 | 0 | 25 | 125 | 83 |
| Def. pase. Contra eqa. | REP | 0 | 60 | 0 | 60 | 25 | 125 | 83 |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 60 | 0 | 60 | 0 | 25 | 125 | 83 |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego pedagógico | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.21. Microciclo #21
Modelaje

| ACTIVIDADES | | LUNES | MAR | MIÉR | JUE | VIER | TOTAL | |
|-----------------------------------|-------|-------|-----|------|-----|------|-------|------|
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | % C |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| AGENTES: | U.M | | | | | | | |
| PREPARACION TECNICA | | | | | | | | |
| | | | | | | | 125 | |
| Golpe Bajo | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 0 | 71% |
| Golpe alto | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 125 | 71% |
| recepción | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 150 | 88% |
| Fase | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 0 | 88% |
| Seque | REP | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 300 | 88% |
| Remate | Rep. | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 300 | 88% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadores | REP | 500 | 0 | 500 | 0 | 250 | 125 | 83% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 500 | 0 | 500 | 250 | 125 | 83% |
| Recep. Base equipo | REP | 50 | 0 | 50 | 0 | 25 | 125 | 83% |
| Def. base. Contra eqa. | REP | 0 | 50 | 0 | 50 | 25 | 125 | 83% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 80 | 0 | 80 | 0 | 30 | 150 | 100% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego pedagógico | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.22. Microciclo # 22
Ordinario

| ACTIVIDADES | | LUNES | MAR | MIÉR | JUE | VIER | TOTAL | |
|-----------------------------------|-------|-------|-----|------|-----|------|-------|------|
| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | % C |
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Específico | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| AGENTES: | U.M | | | | | | | |
| PREPARACION TECNICA | | | | | | | | |
| | | | | | | | 100 | |
| Golpe Bajo | REP | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 0 | 57% |
| Golpe alto | REP | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 0 | 57% |
| recepción | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 160 | 88% |
| Pase | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 160 | 88% |
| Seque | REP | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 260 | 71% |
| Remate | Rep. | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 260 | 71% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadores | REP | 600 | 0 | 600 | 0 | 250 | 125 | 83% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 600 | 0 | 600 | 250 | 125 | 83% |
| Recep. Base remate | REP | 60 | 0 | 60 | 0 | 25 | 125 | 83% |
| Def. pase. Contra eqq. | REP | 0 | 60 | 0 | 60 | 25 | 125 | 83% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 60 | 0 | 60 | 0 | 30 | 160 | 100% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego preparativo | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.23 Microciclo # 23
Aproximación

| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | % C |
|-----------------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| AGENTES: | U.M | | | | | | | |
| PREPARACION TEC-TAC | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Golpe alto | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| recepción | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 88% |
| Pase | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 88% |
| Saque | REP | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 300 | 88% |
| Remate | Rep. | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 300 | 88% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadores | REP | 500 | 0 | 500 | 0 | 250 | 1250 | 83% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 500 | 0 | 500 | 250 | 1250 | 83% |
| Recep. Escuadrata | REP | 50 | 0 | 50 | 0 | 25 | 125 | 83% |
| Def. pase. Contra atq. | REP | 0 | 50 | 0 | 50 | 25 | 125 | 83% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 80 | 0 | 80 | 0 | 30 | 150 | 100% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego pedagógico | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.8.24 Microciclo # 24
Ordinario

| PARTE INICIAL | min | P | P | P | P | P | P | % C |
|-----------------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Formación de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| Información de los objetivos | min | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | |
| Ejercicios de orden y control | min | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | |
| Calentamiento General | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| Calentamiento Especial | min | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 | |
| | Total | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 | |
| AGENTES: | U.M | | | | | | | |
| PREPARACION TEC-TAC | | | | | | | | |
| Golpe Bajo | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| Golpe alto | REP | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 1250 | 71% |
| recepción | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 88% |
| Pase | REP | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 1500 | 88% |
| Saque | REP | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 300 | 88% |
| Remate | Rep. | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 300 | 88% |
| Acciones de grupo y equipo | | | | | | | | |
| Recepción con 5 jugadores | REP | 500 | 0 | 500 | 0 | 250 | 1250 | 83% |
| Defensa del campo | REP | 0 | 500 | 0 | 500 | 250 | 1250 | 83% |
| Recep. Espec. contra | REP | 50 | 0 | 50 | 0 | 25 | 125 | 83% |
| Def. pase. Contra atq. | REP | 0 | 50 | 0 | 50 | 25 | 125 | 83% |
| Complejo I vs Complejo II | REP | 80 | 0 | 80 | 0 | 30 | 150 | 100% |
| PARTE FINAL | min | | | | | | | |
| Juego pedagógico | min | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | |
| Ejercicios de recuperación | min | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 | |
| Análisis de la clase | min | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | |
| Formación y despedida de la clase | min | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | |
| | Total | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 | |

5.9. SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DIARIA de

5.9.1. Mesociclo Estabilizador

Microciclos 14- 15- 16

| | | Estabilizador | | |
|---|-----|---------------|------|------|
| MICROCICLOS | | 14 | 15 | 16 |
| Tipo de micro. | | O | O | R |
| PREP. TECNICA-TACTICA ACCIONES INDIVIDUALES | | | | |
| Golpe Bajo | rep | 1250 | 1500 | 1250 |
| | % | 71% | 86% | 71% |
| Golpe alto | rep | 1250 | 1500 | 1250 |
| | % | 71% | 86% | 71% |
| recepción | rep | 1500 | 1750 | 1250 |
| | % | 86% | 100% | 71% |
| Pase | rep | 1500 | 1750 | 1250 |
| | % | 86% | 100% | 71% |
| Saque | rep | 250 | 300 | 250 |
| | % | 71% | 86% | 71% |
| Remate | rep | 250 | 300 | 250 |
| | % | 71% | 86% | 71% |

| ACCIONES DE GRUPO Y EQUIPO | | | | |
|----------------------------|------|------|------|------|
| RECEPCION CON 3 JUGADORAS | (80) | 1250 | 1250 | 1000 |
| | % | 83% | 83% | 67% |
| DEFENSA DEL CAMPO | (80) | 1250 | 1250 | 1000 |
| | % | 83% | 83% | 67% |
| Recop. Pasapuntas | (80) | 125 | 125 | 120 |
| | % | 83% | 83% | 80% |
| Def. pasa. Contra eqp. | (80) | 125 | 125 | 120 |
| | % | 83% | 83% | 80% |
| COMPLEJO 1 V.S COMPLEJO 2 | (80) | 125 | 150 | 125 |
| | % | 83% | 100% | 83% |

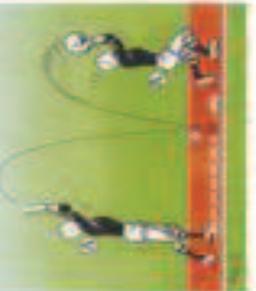
5.9.2. SESIÓN DEL MESOCICLO ENTRANTE, MICROCICLO 1

Objetivo: Desarrollo del dominio técnico.

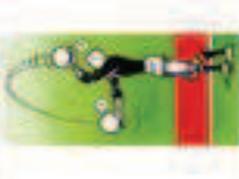
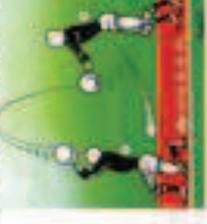
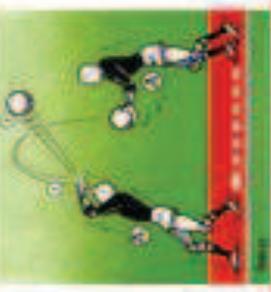
| NRO PERIODOS DE CLASE SEMANALES | TEMA DE ASIGNATURA | ACTIVIDADES PROPUESTAS | RECURSOS PARA LAS ACTIVIDADES | REPETICIONES | TIEMPO |
|---------------------------------|--------------------|---|--|--|-----------------------|
| 2 horas | Parte Inicial | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Formación de la clase ➤ Información de los objetivos. ➤ Ejercicios de Orden y Control. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Balones ➤ Pito ➤ Cronometro ➤ Red | | 2' 5' 3' |
| | Parte Principal | <ul style="list-style-type: none"> ➤ CALENTAMIENTO GENERAL ➤ Lubricación de articulaciones. ➤ Elevación de la frecuencia cardiaca. ➤ Estiramiento inicial. ➤ CALENTAMIENTO ESPECIAL (lanzamientos) | | | 10' |
| | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejercicios para mejorar habilidades y familiarización con el balón ➤ Ejercicios para la adquisición de voleo alto. ➤ Ejercicios para la adquisición de voleo bajo. | | 20  50 50 | 20' 9' 4' 2' |
| | Parte final | <ul style="list-style-type: none"> Juego Ejercicios de recuperación Análisis de la clase Formación y despedida | | | |

LUNES

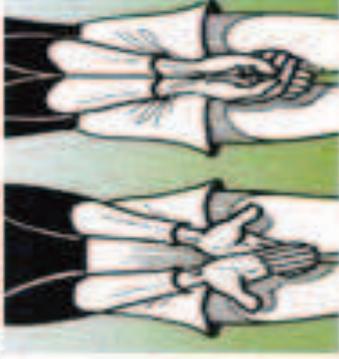
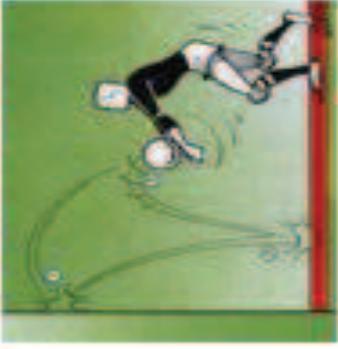
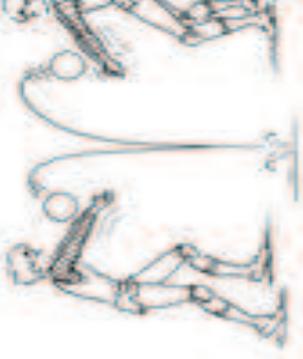
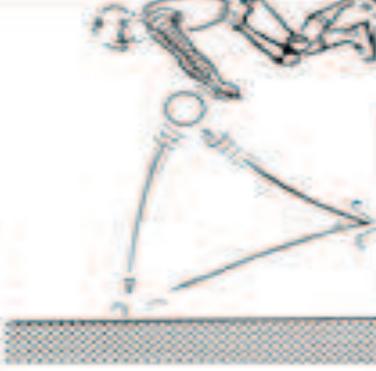
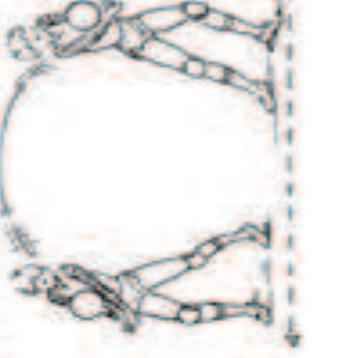
5.9.2.1. EJERCICIOS PARA MEJORAR HABILIDADES Y FAMILIARIZACIÓN CON EL BALÓN.

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>a) Regateo con una mano (zurda o diestra)</p>  | <p>b) Regateo con ambas manos moviéndose hacia adelante o haciendo rodar el balón.</p>  | <p>c) Regateo con ambas manos moviéndose hacia atrás o haciendo rodar el balón.</p>  | <p>d) Mandando el balón hacia adelante, flexión y desplazamiento y recepción en cucullas.</p>  |
| <p>e) Recepción de balón saltando y avanzando.</p>  | <p>f) Dar saltos de carga manteniendo el balón entre los tobillos.</p>  | <p>g) Recepción de cucullas con rebote.</p>  | <p>h) Hacer girar el balón entre las piernas o el cuerpo.</p>  |
| <p>Regateo con una mano de cucullas estirando una pierna tras otra.</p>  | <p>i) Desplazarse haciendo pasar el balón entre los tobillos y las rodillas.</p>  | <p>k) Sentado en V con apoyo dorsal.</p>  | <p>l) Doblar la espalda en posición ventral con el balón.</p>  |

5.9.2.2. EJERCICIOS PARA LA ADQUISICIÓN DE VOLEO ALTO

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>a) Posición de las manos y contacto con el balón</p>  | <p>b) Regateo hacia el suelo</p>  | <p>c) Recepción de balón y mandado con una sola mano.</p>  | <p>d) Recepción de balón tras un rebote en posición alta</p>  |
| <p>e) Recepción de balón sin rebote y mandado rápido</p>  | <p>f) Recepción de balón sin rebote desplazándose hacia adelante</p>  | <p>g) Recepción de balón sin rebote girándose hacia la izquierda o la derecha</p>  | <p>h) Recepción de balón sin rebote de cucullas</p>  |
| <p>i) Entender los brazos y hacer sucesivos pases de ataque</p>  | <p>j) Hacer sucesivos pases de ataque avanzando hacia adelante</p>  | <p>k) Hacer sucesivos pases de ataque moviéndose hacia adelante</p>  | <p>l) Mandar el balón hacia adelante y hacer un pase de ataque saltando</p>  |

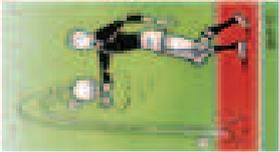
5.9.2.3. EJERCICIOS PARA LA ADQUISICIÓN DE VOLEO BAJO

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>a) Combinación de ambos brazos y postura fundamental</p>  | <p>b) Hacer rebotar el balón y recibirlo con los brazos</p>  | <p>c) Voleas sucesivas con rebote</p>  | <p>d) Voleas sucesivas sin rebote</p>  |
| <p>e) Voleas sucesivas de uno a otro con un rebote como en tenis</p>  | <p>f) Volea contra la pared tres un rebote</p>  | <p>g) Voleas sucesivas sin rebote de un lado a otro</p>  | <p>h) Voleas sucesivas sin rebote cambiando de dirección</p>  |

5.9.3. SESIÓN DE ENTRENAMIENTO, MESOCICLO DESARROLLADOR, MICROCICLO 3

| MIRCOLES | | | | | |
|----------------------------------|------------------|--|--|--|-----------------------|
| NIRO PERIODOS DE CLASE SEMANALES | TEMA A SIGNATURA | ACTIVIDADES PROPUESTAS | RECURSOS PARA LAS ACTIVIDADES | REPETICIONES | TIEMPO |
| 2 horas | Parte Inicial | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Formación de la clase ➤ Información de los objetivos. ➤ Ejercicios de Orden y Control. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Balones ➤ Pito ➤ Cronometro ➤ Red | | 2' |
| | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ CALENTAMIENTO GENERAL ➤ Lubricación de articulaciones. ➤ Elevación de la frecuencia cardiaca. ➤ Estiramiento inicial. ➤ CALENTAMIENTO ESPECIAL (lanzamientos) | | | 10' |
| | Parte Principal | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejercicios de adquisición de habilidades ➤ Ejercicios de golpe alto ➤ Ejercicios de golpe bajo ➤ Ejercicios de adquisición de la técnica del saque bajo ➤ Ejercicios de adquisición de la técnica del remate | | 20c.u 50 G.A 30 PABA 50 GB 30 RECORD. 10 \$300 10 Rem. | 10' |
| | Parte final | URGO. Ejercicios de recuperación Análisis de la clase Formación y despedida | | | 20' 9' 4' 2' |
| | | | | | 161 |

5.9.3.1. EJERCICIOS DE ADQUISICIÓN DE LA TÉCNICA DEL SAQUE BAJO

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>a) Voles con un rebote y un solo brazo (izquierdo o derecho)</p>  | <p>b) Voles con un rebote y un solo brazo, uno tras otro</p>  | <p>c) Voles con un rebote contra la pared</p>  | <p>d) Voles con un rebote de un jugador a otro (como en tenis)</p>  |
| <p>f) Voles sin rebote, brazo izquierdo, brazo derecho y con ambos brazos lateralmente</p>  | <p>g) Voles sin rebote, brazo izquierdo, brazo derecho, desparpajándose lateralmente</p>  | <p>h) Voles sucesivos sin rebote contra la pared</p>  | <p>i) Fijarse el balón entre dos jugadores con un solo brazo</p>  |
| <p>k) Hacer un saque de abajo hacia el lado del contrario pasando por encima de la red (3, 5 y 7 metros) y después detrás de la línea de fondo.</p> | <p>l) Juegos de control de saque (10 servicios en cada uno)</p> | | |

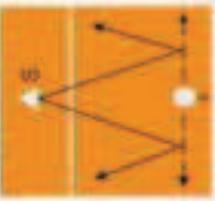
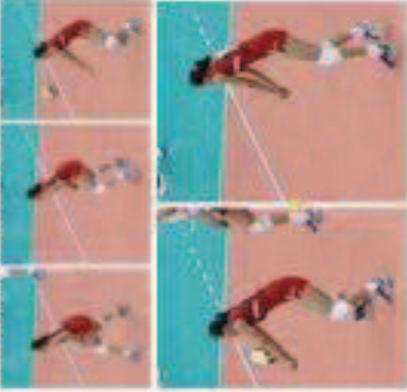
5.9.3.2. EJERCICIOS DE ADQUISICIÓN DE LA TÉCNICA DEL REMATE

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>Movimiento de brazo para el remate</p>  | <p>Acercamiento</p>  | <p>Tomar impulso</p>  | <p>Saltar y atrapar el balón por encima de la red</p>  |
| <p>Saltar y lanzar el balón por encima de la red</p>  | <p>Remate suave (sin rozando el balón, de bola)</p>  | <p>Saltar y golpear el balón por encima de la red</p>  | <p>Rematar el balón hacia distintas direcciones</p>  |

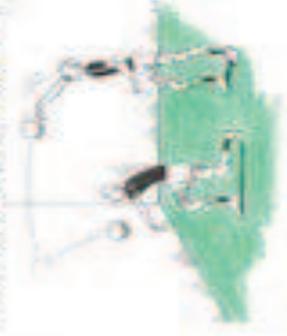
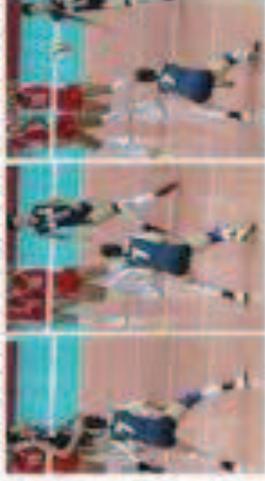
5.9.4. SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PERÍODO ESPECIAL, MESOCICLO ESTABILIZADOR, MICROCILO 14

| NRO PERIODOS DE CLASE SEMANALES | TEMA DE ASIGNATURA | ACTIVIDADES PROPUESTAS | RECURSOS PARA LAS ACTIVIDADES | REPETICIONES | TIEMPO |
|---------------------------------|--------------------|---|--|--|--|
| 2 horas | Parte Inicial | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Formación de la clase ➤ Información de los objetivos. ➤ Ejercicios de Orden y Control. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Balones ➤ Pito ➤ Cronometro ➤ Red | <ul style="list-style-type: none"> 50 G.A 60 Pase 50 GB 60 Recep. 20 Sag. 20 Rem | <ul style="list-style-type: none"> 2' 5' 3' 10' 10' |
| | Parte Principal | <ul style="list-style-type: none"> ➤ CALENTAMIENTO GENERAL ➤ Lubricación de articulaciones. ➤ Elevación de la frecuencia cardiaca. ➤ Estiramiento inicial. ➤ CALENTAMIENTO ESPECIAL (lanzamientos) | | <ul style="list-style-type: none"> 50 Jugadores 50 Def. 5 R.P. R 5 D.P.C 5 C1 vs C2 | |
| | Parte final | <ul style="list-style-type: none"> Juego Ejercicios de recuperación Análisis de la clase Formación y despedida | | | <ul style="list-style-type: none"> 20' 9' 4' 2' |

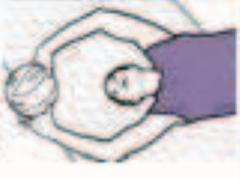
5.9.4.1. EJERCICIOS DE RECEPCIÓN

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>Posición de recepción</p>  | <p>Desplazamiento</p>  | <p>Dirección de brazos</p>  | <p>Contacto con el balón</p>  |
| <p>Desplazamientos tras lanzamientos.</p>  | <p>Desplazamiento hacia adelante</p>  | <p>Desplazamiento hacia atrás</p>  | <p>Retroceder orientando los hombros</p>  |

5.9.4.2. EJERCICIOS DE DEFENSA

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Defensa tras una acción</p>  | <p>Defensa ante la pared</p>  | <p>Deslizarse yendo hacia adelante</p>   | <p>Plancha tras una acción</p>  |
|--|--|--|--|

5.9.4.3. EJERCICIOS DE PASE

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>Moverse rápido hacia el balón y encarar la dirección del pase</p>  | <p>Contactar el balón con la superficie interior de los dedos</p>  | <p>Posición del cuerpo en el pase</p>  | <p>Apuntar a la "diana" del levantador por encima de la red</p>  |
| <p>Habilidad para ajustar el pase al movimiento del rematador</p>  | <p>Habilidad para engañar a los bloqueadores del equipo contrario dando al balón una dirección que no se esperan</p>  | <p>Pase hacia atrás</p>  | <p>Pase en suspensión</p>  |

5.10. CONCLUSIONES DE LA PROPUESTA

- El plan está estructurado para un año lectivo, poniendo la competencia fundamental al terminar el mismo.
- El plan contiene un macrociclo detallado en horas y un macrociclo detallado por actividades y por repeticiones.
- El plan contiene mesociclos detallados por tiempo y repeticiones.
- El plan contiene Microcilos detallados por tiempo y repeticiones.
- El plan contiene sesiones de entrenamiento detalladas por partes, tiempo y repeticiones, con ejercicios específicos para cada objetivo.
- Los test realizados a las alumnas del club de voleibol dieron resultados muy claros de la falta de estructura y planificación en sus entrenamientos, por tal motivo se propone una estructura y secuencia adecuada.
- Las alumnas del colegio Simón Bolívar no contaban con una planificación estructurada adecuadamente por lo cual la propuesta alternativa cumple con el propósito de la misma.

5.11. RECOMENDACIONES

- Seguir la estructura y secuencia de la propuesta alternativa.
- Aplicar el macrociclo propuesto.
- Aplicar los mesociclos propuestos.
- Aplicar los microciclos propuestos.
- Aplicar las sesiones de entrenamiento propuestas.
- Aplicar y seleccionar los ejercicios adecuados para el objetivo requerido.
- Plantear objetivos para cada clase con el fin de realizar la evaluación del proceso de enseñanza.
- Dar el tiempo propuesto a la enseñanza de cada fundamento.

5.12. BIBLIOGRAFIA

- Voleibol: Aprender y Progresar ; Mikhail Pavlovich Pimenov – 1997
- Voleibol. Iniciación y perfeccionamiento ; Jeff Lucas - 2005
- Vóleibol. Juegos para el entrenamiento ,Berthold Fröhner - 2004
- VOLEIBOL PARA PRINCIPIANTES ; Walter Hessing – 2006
- Voleibol: entrenamiento de la técnica y la táctica ; Mary Wise – 2003
- Recepción, Colocación Y Ataque en *Voleibol* ; Jeff Lucas – 2000
- Unidad Didáctica de Educación Física Iniciación Al *Voleibol* ; Andrés Freire Paineira

PAGINAS WEB

- www.fivb.org
- <http://www.fedestupichincha.com.ec/categorias%20voleibol.htm>
- <http://www.fedestupichincha.com.ec/voleibol%20cadetes.htm>
- <http://mundovoley.galeon.com/aficiones1520816.html>
- <http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Document/CoachManual/Spanish/#/119/zoomed>
- <http://www.tododxts.com/deportes/131-voleibol/237-voleibol.html>
- www.voleibolecuador.org/
- www.ibertalleres.com/guias/.../34voleibol/01.htm
- es.scribd.com/doc/.../EL-VOLEIBOL-y-sus-fundamentos-basicos
- www.slideshare.net/bifaro30/reglas-basicas-del-voleibol
- deporteyeducacion.wordpress.com/.../voleibol-reglas-fundament

