

RESUMEN DE CONTENIDOS
Curso Nacional I

SECRETARIA TECNICA NACIONAL

F e Voleibol Argentino

Mensaje de Bienvenida

No podemos olvidar que en todo aprendizaje, la figura importante, central e imprescindible, nunca es el que enseña, siempre es el que aprende

A ustedes, los Asistentes a este Curso, va todo nuestro esfuerzo para la "Capacitación de los Entrenadores Argentinos".

Cuerpo de Instructores Nacionales FeVA

INFORMACION GENERAL DEL CURSO

1) **Requisitos necesarios para el Curso**:

- Aprobado el Nivel Provincial II – Homologación STN
- Pago de arancel estipulado por el organizador
- Participar activamente de la Parte práctica
- Cumplir con el **85 %** de presentismo
- Se usará el **Resumen de Contenidos** para el desarrollo de Curso

2) **Evaluación final**

- Tener aprobados los Trabajos Prácticos I y II para pasar a Evaluación final
- Evaluación escrita, constará de **25** preguntas
- Se aprueba el examen teórico con un mínimo de **57 puntos** (19 respuestas correctas)Respuesta correcta: **3 punto** – respuesta incorrecta **0 punto**
- En caso de tachadura sobre alguna opción, la misma deberá ser salvada aclarando la repuesta definitiva y con firma, caso contrario no se considerará como pregunta respondida
- La evaluación como documento individual deberá estar debidamente firmada y con aclaración del cursante
- Parte práctica se aprueba con **un mínimo de 13 puntos sobre un total de 25**
- Máximo puntaje **100**

4) **En el presente Curso extenderá**:

- Diploma de Participación, extendido por el organizador
- Certificación Analítica FeVA
- Constancia de Presentismo , deberán solicitarlo al inicio del Curso al organizador

SITIO OFICIAL:

- **www.feva.org.ar**
- **Tel: 011-4865-8991**

DIRECCION ELECTRONICA S.T.N.

- **tecnica@feva.org.ar**

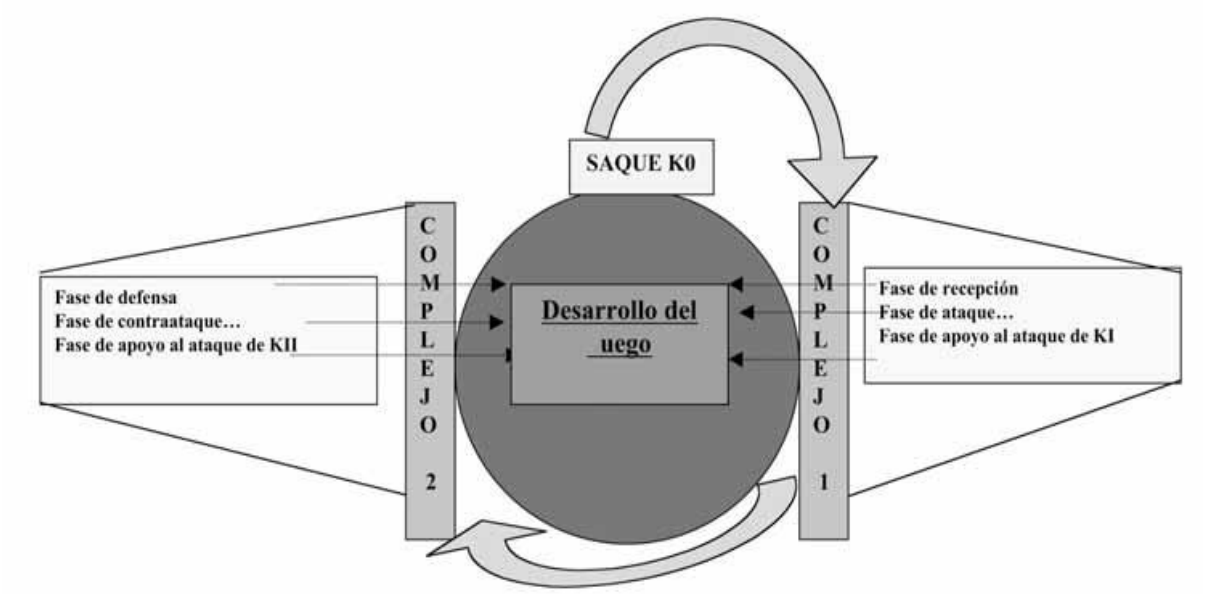
Módulo Nº 1: COMPLEJO I

FASES DEL COMPLEJO 1

La recepción del saque, primera Fase de este Complejo, es una técnica importante en el voleibol, una que debe ser dominada antes que cualquier equipo pretenda un alto nivel de juego. Sin una ubicación precisa del pase, la cual resulta únicamente gracias a una efectiva recepción del saque, no puede haber ataques múltiples o de primer tiempo.

Tanta importancia reviste en el presente del voleibol, este complejo, ya que en él se gana aproximadamente el 65% de los puntos totales del propio equipo. Valor que exceptúa de hacer un análisis mayor sobre su importancia

FASES DE JUEGO A PARTIR DEL SAQUE



RECEPCION DEL SAQUE

Tanto a nivel masculino como femenino, las formaciones para la recepción del saque han evolucionado considerablemente en los últimos años.
Sobre todo en el voleibol de elite mundial masculino, se han unificado los criterios, y prácticamente todos los equipos reciben mediante un sistema parecido. Existen variaciones individuales en cuanto a las zonas de responsabilidad de acuerdo a sus capacidades técnico-tácticas, teniendo en cuenta también sus funciones en el ataque y sobre todo, su participación en los diferentes tiempos de ataque, así como si el jugador es utilizado o no para los remates zagueros.

SISTEMAS DE RECEPCIÓN

Las distintas formaciones están ligadas a posibilidades deportivas de sus integrantes.
Esto nos obliga preguntarnos cuál voy a implementar en mi equipo.
Para esto analicemos algunos factores:

a. **Cualitativo**
b. **Cuantitativo**
c. **Especialista**
d. **Deportivos secundarios** (ataque, bloqueo, etc)

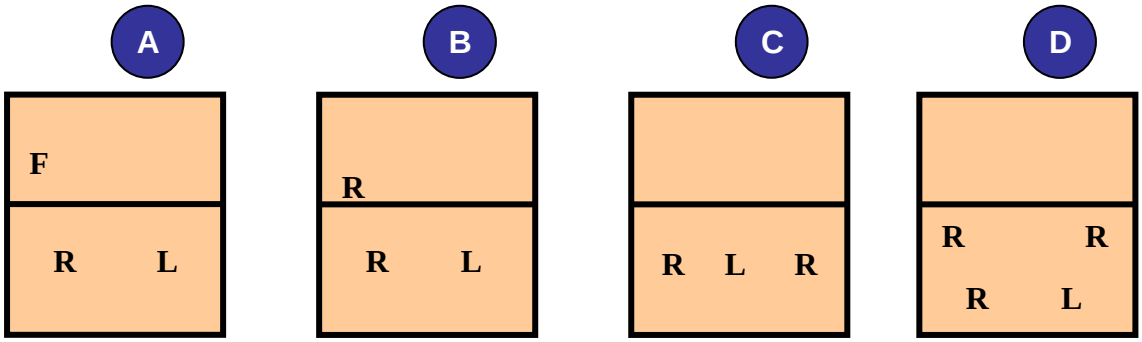
Una vez obtenido el diagnóstico deportivo, podemos hablar acerca de que formación implementaremos en nuestro equipo. Y hay un punto en el que debemos ser especialmente cuidadosos, la mejor formación, es la que nuestro equipo puede realizar con eficiencia técnico táctica

FORMACIONES DE RECEPCIÓN

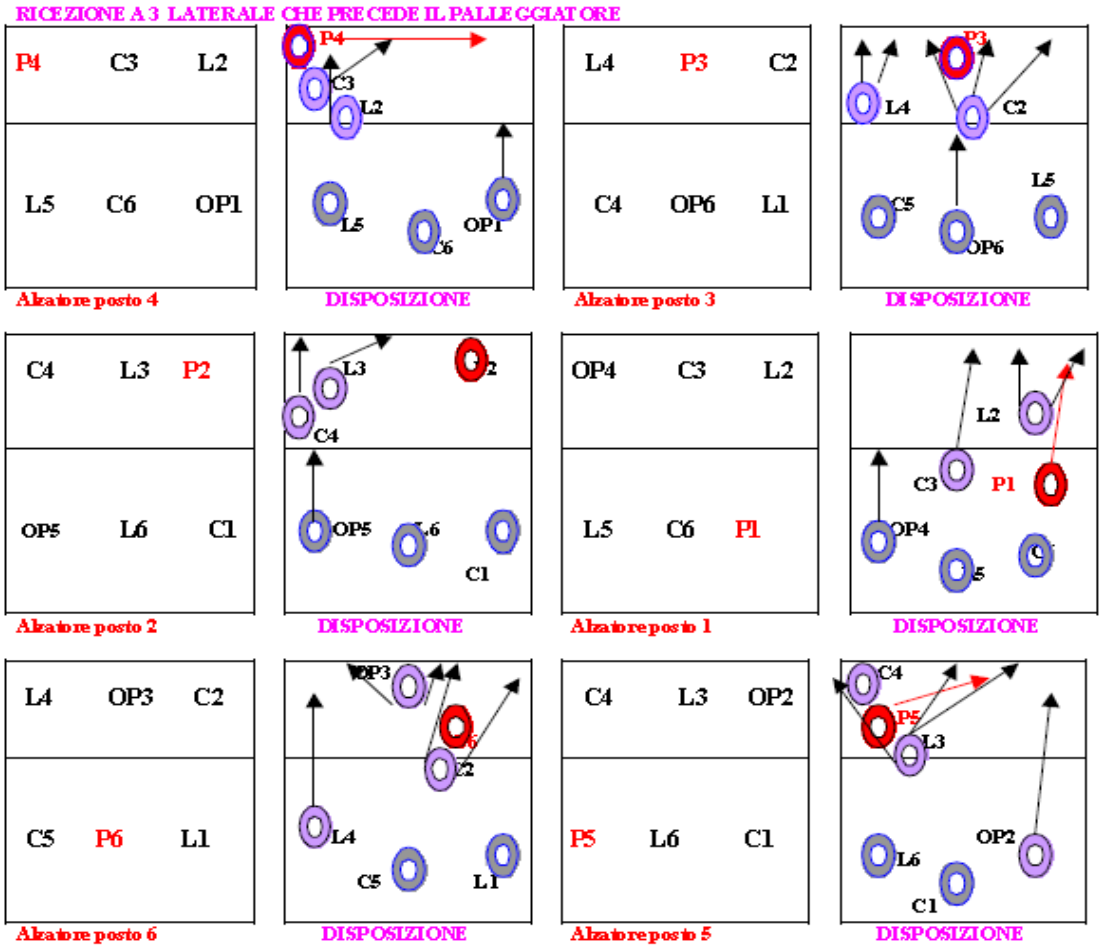
Las posibles combinaciones de formaciones están relacionadas en forma muy estrecha a variables que en cada grupo serán diferentes, algo que compromete al Entrenador a la hora de decidir, sobre cual será la implementada

Formaciones según cantidad de jugadores

A) **Dos receptores fijos**
B) **Dos receptores y uno flotante**
C) **Tres receptores en línea**
D) **Cuatro Receptores en dos líneas**



FORMACION COMPETA



ACCIÓN TECNICA DE RECEPCION

Se concibe como un movimiento suave y ascendente de los píes hasta los propios brazos. La fuerza generadora del movimiento se inicia en la pierna más alejada en relación al golpe (apoyo asimétrico) pasando por la de pívot y siguiendo por caderas tronco hasta llegar al plano de los brazos. Esto indica que el plano superior es el que menos movimiento realiza

Pero la recepción combina varios movimientos ya que el los hombros realizan movimiento de rotación superior – inferior, simultáneamente (re-direccionar) con los brazos supinados en movimiento de aducción formando el ángulo de pase que dará la altura del mismo. Terminando con leve movimiento del plano en función de la velocidad que tenga el saque rival

Claro está que existen muchos movimientos aleatorios en función de que hablamos de una situación dinámica y buscando un equilibrio estático al momento del golpear, pero que por momentos no se logra

RECEPCIÓN EN EL SAQUE EN SALTO POTENTE

Técnica individual

- Contacto de pelota amortiguando
- Base más amplia
- Garantizar componente vertical del pase

- Tratar de evitar el punto directo si el saque es difícil

Principio de fundamentos colectivo

- Posición del receptor en función del sacador
- Zona de intervención (calidad receptor y sacador)
- Inclinación de posible zona de caída del balón

Principios Tácticos

- Elección de las líneas de recepción en función del sacador
- Disposición de 3 ó 4 jugadores
- Intervención de libero en las zonas de los demás receptores

RECEPCIÓN CON SAQUE FLOTADO EN SALTO Y FLOTADO A PIE FIRME

Técnica

- Utilización de pase de antebrazo o de pase de dedos
- Cortar o atacar trayetoría
- Lectura sobre el sacador para anticipar las trayectorias
- Movimientos antero-posteriores
- Recursos del plano

Principio de fundamentos colectivo

- Posición del receptor en función del sacador
- Zona de intervención (calidad receptor y sacador)
- Adelantamiento de línea de receptores

Táctica

- Formación con 2 ó 3 receptores
- Responsabilidad del mejor receptor
- Incorporación de los Centrales en el saque corto

Psicodeportivos

- Toma de decisión
- Comunicación
- Responder a un número limitado de recepciones

ENTRENAMIENTO

Está divido en tres área de relevancia

Técnica

- Contacto con la pelota
- Zona de intervención individual
- Trabajo por líneas de recepción

Atlética

- Reactividad de los apoyos
- Capacidad de desplazamiento y mantenimiento medio/bajo del Cg
- Asociación segmentaría

Psicodeportiva

- Concentración y atención
- Comunicación

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

Referencia Formaciones Mundial 2002

<table>
<tr><th rowspan="2">EQUIPOS</th><th colspan="2">Formación c / Saque Floting</th><th colspan="2">Formación c/ Saque de Potencia</th></tr>
<tr><th>Rec Zag - Líb</th><th>Único Rec - Lib</th><th>2 Rec - Lib</th><th>3 Rec- Líb</th></tr>
<tr><td>BRASIL</td><td rowspan="4">Siempre</td><td rowspan="4">Nunca</td><td rowspan="5"><u>Siempre</u></td><td rowspan="5"><u>No se uso</u></td></tr>
<tr><td>RUSIA</td></tr>
<tr><td>FRANCIA</td></tr>
<tr><td>YUGOSLAVIA</td></tr>
<tr><td>ITALIA</td><td colspan="2">Por lesión de Papi, utilizó ambas</td></tr>
<tr><td>ARGENTINA</td><td colspan="2">Según formación, utilizó ambas</td></tr>
</table>

<u>Conclusiones Mundial 2002</u>: La organización más utilizada y de mayor rendimiento fue de dos receptores puntas, más la incorporación del líbero. No hubo formación con 4 jugadores sistematizada, como en competencias anteriores, lo que supone que hubo <u>mayor control del pase</u> principalmente sobre le Saq. pot.

CONSTRUCCION DEL ATAQUE (Armado)

En la actualidad, la mayoría de los equipos de todos los niveles juegan mediante un sistema 5-1.
Aún así, no es desdeñable pensar que en un futuro próximo se vuelvan a utilizar otras fórmulas que en su momento tuvieron vigencia; sobre todo, si se producen cambios en el reglamento que puedan limitar la utilización del remate de zaguero y/o el número de bloqueadores.

Debemos diferenciar dos situaciones básicas:

1. Construcción del ataque con Armador Delantero

2. Construcción del ataque con Armador Zaguero

TIPOS DE ATAQUES

Primer tiempo: Ataque que se corresponde a una colocación que se realiza inmediatamente después o durante el salto del rematador. A nivel ideal, el rematador se encontraría en el aire cuando el balón sale de las manos del colocador.

Segundo tiempo: Ataque correspondiente a una colocación que se realiza antes de que el rematador haya efectuado su salto, y que generalmente permite dar el último paso de la carrera (y, por tanto, corregir la colocación variando la temporización y el lugar de batida del salto). El balón sale de las manos del colocador una vez que el rematador ha iniciado su carrera y durante el penúltimo paso de ésta.

Tercer tiempo: Ataque correspondiente a una colocación que se realiza antes de que el rematador haya iniciado su carrera. Son los balones que habitualmente se denominan como altos y normales.

Zagueros: Cada día es más habitual la participación, sobre todo en masculino, aunque se impone cada vez más, también en femenino. De hecho; es frecuente ver combinaciones donde se producen dos primeros tiempos y otras con dos tiempos más largos, de los cuales al menos uno corresponde a un zaguero. Como decíamos anteriormente sobre la composición de los equipos, el jugador especialista en el ataque zaguero, es uno de los elementos fundamentales. La tendencia actual es tener al menos dos de ellos.

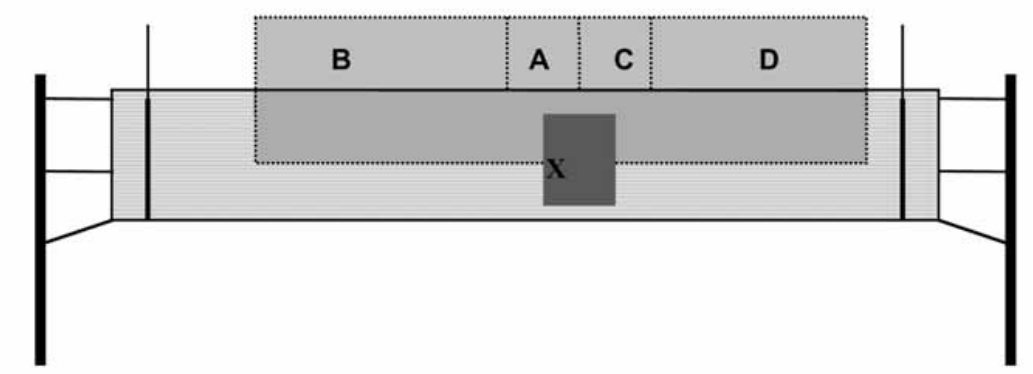
NOMENCLATURAS

Tradicionalmente, en nuestro país hemos definido las colocaciones con los nombres de corta, semi, alta y tensa. Esta forma de comunicación suele ser suficiente para poder explicar a los jugadores lo que tienen que hacer, pero en muchos casos se hacen necesarios apellidos para esos nombres iniciales, pues se plantean varias posibilidades.

Sistema Zonal Asiático

Básicamente, se refiere solamente a los ataques rápidos, por lo que nosotros vamos a darle a cada una de las zonas la posibilidad de ser baja (rápida) o media, no utilizando los terceros tiempos, aunque, obviamente, se podría hacer.

- **Zona A: 1 m. por delante del colocador.**
- **Zona B: 3 m. por delante de la zona A**
- **Zona C: 1 m. por detrás del colocador.**
- **Zona D: 3 m. por detrás de la zona C.**

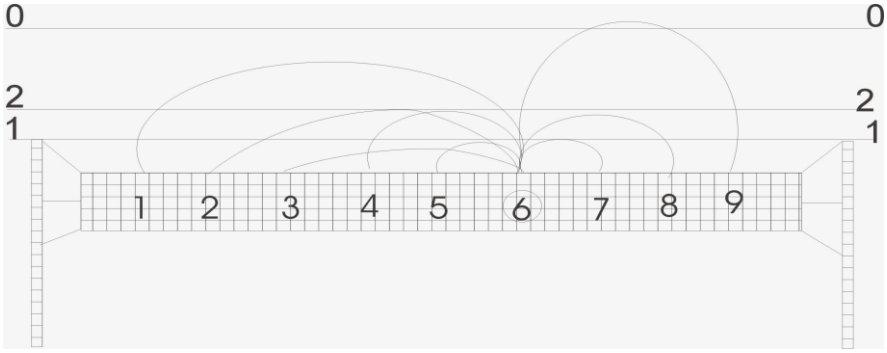


Si atendemos a los primeros tiempos, en zona A, sería en el sistema tradicional una corta adelante; en la zona B, una semitensa adelante, en la zona C sería una corta atrás, y en la zona D, una semitensa atrás.

Sistema Digital Norteamericano

Se basa en definir cada colocación con un doble dígito, donde el primero expresa la zona de la red donde se envía el balón y el segundo dígito se corresponde a la altura y, por tanto, al tiempo de remate.

Existen dentro de este método diferentes sistemas en función de las zonas de la red que diferencian (7 en el sistema holandés y 9 en el americano, por ejemplo) o de la cantidad de posibilidades en el segundo dígito (0-1.2.3, el más sencillo, o hasta seis posibilidades). Por motivos prácticos y de iniciación al sistema, nosotros propugnamos para el segundo dígito solamente utilizar: 1 si es primer tiempo, 2 si es segundo, y O si es un tercer tiempo, ya que el O es utilizado por todos, o casi todos los sistemas digitales para denominar los balones altos.
En cuanto al número de zonas (primer dígito), nos inclinamos por el que está extendido internacionalmente y de alguna forma aceptado por la Comisión Internacional de Entrenadores: las nueve zonas, ubicando al colocador (aquí también existen discrepancias) en la zona 6, y en la zona 7 a la derecha de nuestro campo cuando miramos hacia la red.



Poniendo unos ejemplos, nos encontraríamos con que:

- **A y 51 serían lo mismo, es decir, una corta adelante**
- **B y 31 serían una semitensa delante**
- **C y 71 serían una corta detrás.**
- **D *y* 91 serían una semitensa detrás.**

En todo los casos los sistema diferencia tres pasillos de zaguero: 1, 6 y 5 (Z 1, Z 6, Z 5)

A partir de estos conceptos, podemos diseñar cuantas combinaciones deseemos.

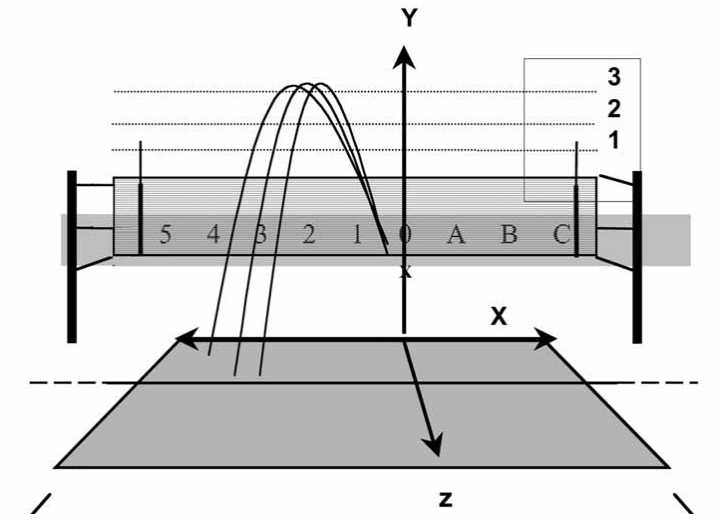
Todas las combinaciones pueden ser en salida de recepción o bien en contraataque. En general, las salidas de recepción pueden ser más rápidas, o al menos tener más primeros tiempos, aunque, ante combinaciones de contraataque realizadas con balones

fáciles enviados por el contrario (FREE -BALL), estamos en iguales o mejores condiciones de realizarlas.
Las combinaciones de ataque deben atenerse a las características de los rematadores propios y a los defensores contrarios, sobre todo los de primera línea, por lo que en principio, no hay unas mejores que otras. De todas formas, es bueno que las combinaciones se trabajen por "familias", es decir, aquellas que son variaciones, sobre todo, de los segundos tiempos.

Las combinaciones de ataque deben ser secuenciales, es decir, una debe conducir a la otra. No se deben realizar las combinaciones sin una intencionalidad táctica de conjunto que nos permita estructurar una estrategia, un plan.

Sistema Digital Combinado Selinger (Selección Holandesa Masculina)

Se puede apreciar cómo una misma parábola puede tener distintos destinos en función de los ejes Z (profundidad) y X (latitud) a pesar de tener la misma altura y la misma distancia respecto al colocador, si consideramos a éste como el centro de una circunferencia.
Variación*:* el colocador debe ser capaz de poner un amplio abanico de colocaciones. En este sentido es importante que el colocador maneje una amplia gama de alternativas, tanto de 1º tiempos como de 2º



CARACTERISTICAS DEL ATAQUE DE ROTACIÓN

En el voleibol actual, la tendencia es **No "complejizar**" aún más los esquemas de ataque, incorporando la línea de zaguero veloz (zona 1 , 6)

Organización del ataque

En razón de las grandes variables de esquemas de ataques, es muy importante abordar el tema de la sistematización en la organización del ataque del equipo. Y sobre esté aspectos debemos aclarar la división de ataque que se da en el juego:

- **Ataque de rotación:** puede planificarse con cierta anticipación no solo en el mismo partido, según las modificaciones que en el momento ofrece el rival y las propias limitaciones de nuestro equipo. También se programa en la semana de trabajo
- **Ataque de transición:** Es más una respuesta a una situación determinada del momento y es por lo tanto más espontáneo

ORGANIZACIÓN DEL ATAQUE DE ROTACIÓN

Existen básicamente tres opciones de organización:

a. **Formación fija**: Por cada rotación se utiliza una o varias variantes predeterminadas que están enumeradas y que el armador señala cual se ejecutará.
b. **Formación variable por el armador**: A través de señas o mensaje verbal, al amador indica las variantes que organiza para el esquema
c. **Formación variable por el atacante**: Cada atacante indica o señala al armado que desea durante el juego

Variable de Ajuste

Hace referencia a quien realiza el ajuste necesario de distancia con respecto a una jugada entre los atacantes y la posición de armador

- **Flotante** (ajuste del atacante)
- **Fijo** (ajuste del armador)

ATAQUE MÚLTIPLE

El objetivo es crear aperturas para el atacante. Esto se logra con diferentes formaciones o esquemas de ataque, utilizando variedad de altura, velocidad y espacio sobre la extensión de la red

Se puede considerar tres estrategias principales:

1. **Disgregación del bloqueo**: Se logra aislando al bloqueo centro rival a partir de nuestro 1tpo y jugando en velocidad sobre los extremos de la red
2. **Secuencia temporal**: con el uso de ciertas combinaciones de cambio de tiempo sobre una misma zona de bloqueo, en un intento de obligar al bloqueo a saltar con mucha anticipación o muy tarde, intenta crear una situación uno a uno.
3. **Diferencia numérica**: busca crear la situación de tres vs. cuatro de mínima, sea por la incorporación del zaguero, o por la presencia de los delanteros en un sector determinado de la red.

Esquema lineal

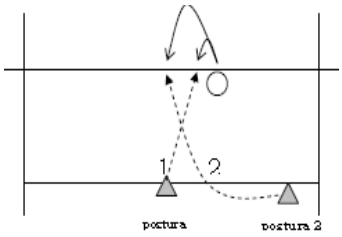
Son formaciones fundamentales de ataque, con dirección paralela de los atacantes. Esté tipo de esquema es simple ordenado y rápido.

Sus puntos más fuertes

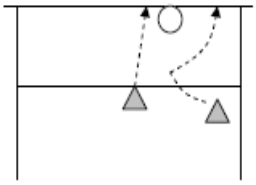
1. **Ataques paralelo con eficiencia por la velocidad.**
2. **Suma siempre una línea de zaguero**
3. **Mejor posibilidad de salida para el K2**

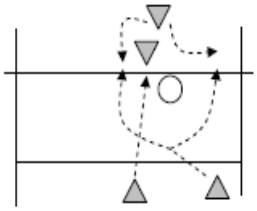
ELABORACION ATAQUE DE COMBINACION

En este apartado se presenta la elaboración de una metodología de enseñanza para combinaciones ofensivas entre varios rematadores con el ejemplo de una de las combinaciones más comunes: la “cruz” entre las posiciones 3 y 2. La enseñanza de todas las demás combinaciones es similar y puede derivarse fácilmente.



LA COMBINACIÓN "CRUZ 3-2"


La cruz 3-2 fingida


El atacante de postura 2 tiene dos opciones

El **objetivo** de la combinación es que el contrario no pueda formar un doble bloqueo.
 En un primer paso, hay que enseñar ambos tipos de remates por separado, dando énfasis en la entrada rápida de posición 3 y el desplazamiento curvado de posición 2.

 En el segundo paso, se practica la combinación con ambos rematadores y acomodador, dando énfasis en el pase para el segundo rematador (del "segundo tiempo"). Hay que asegurar que el salto del rematador central no interfiera en la ejecución correcta del golpeo del jugador de posición 2. Después de haber automatizado la sincronización de las entradas de ambos rematadores, se debe practicar en situaciones más cercanas al juego. Por ejemplo, el entrenador lanza del otro lado de la red hacia un receptor ubicado en la posición 1.

• Finalmente, hay que practicar la combinación a partir de la recepción de los mismos rematadores. Dominando todas estas situaciones, hay que aplicar la combinación con todo el equipo desde la recepción del servicio, hasta la defensa de balones rematados del otro lado de la cancha.

CONSIDERACIONES SOBRE EL ATAQUE

Todos nuestros sistemas de ataque deben desarrollarse de acuerdo con nuestro nivel de colocación. Podemos hacerlos más complicados de lo que nuestro colocador puede desarrollar, y de hecho se hace con demasiada frecuencia, pero no saldrán bien. No solamente desde los puntos de vista físico, técnico o táctico, sino, mucho más importante, del mental. Debemos tener en cuenta, sobre todo, los momentos difíciles, los finales de set y de partido, los equipos fuertes, no los débiles, pues es en estos casos cuando la presión limitará nuestro ataque.
Esto también implica que nuestros diseños y planificaciones de los entrenamientos deben hacerse en su apartado táctico: atacante, con el/los colocador/es como centro de la actividad. De nada nos sirve tener grandes rematadores de primeros tiempos si cuando llegue el partido, el colocador no está preparado para ello. Si nuestro colocador no está preparado para jugar siempre rápido, debemos entrenar necesariamente mucho el ataque ante sistemas defensivos sin déficit de tiempo.
La integración de los sistemas de recepción y de ataque debe ser lo más completa posible.
Debemos potenciar los puntos fuertes de cada uno de los componentes de las mismas, procurando que cada jugador ataque preferentemente aquellos tipos de colocaciones con las que obtiene mejores resultados.

Referencia de Sistemas de Ataque Mundial 2002

Equipos	Sistema de juego		Opciones de ataque		
	Organización	Formación	Z6	Z5	1°Tpos

BRASIL	**Lineal**	**Múltiple ataque**	Siempre	**Nunca**	**1 opción simultánea**
RUSIA			Poco		
FRANCIA			Siempre		
YUGOSLAVIA			Poco		
ITALIA			Regular		
ARGENTINA			Siempre		

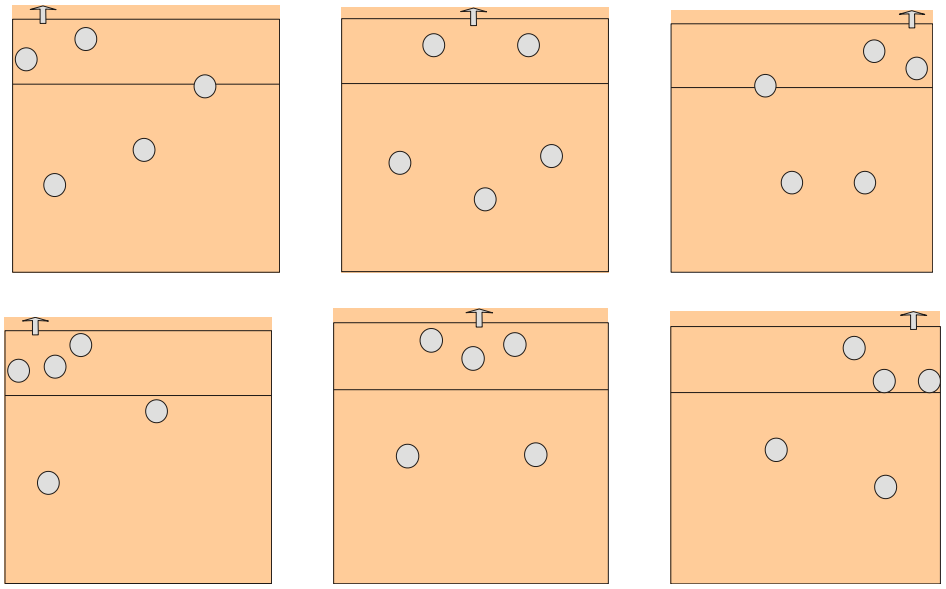
Conclusiones Mundial 2002: Argentina varió su formación teniendo un falso atacante y receptor-atacante, 1 Central, 1 Universal y el opuesto, quien por momentos tuvo la variante de tomar el centro en el K2.

.

SISTEMAS DE APOYO AL ATAQUE

Cuatro son los factores que, según TOYODA[1], se deben tener en cuenta para decidir la posición de la cobertura del ataque:

1. **Orientación del bloqueo.**
2. **Ángulo del bloqueo.**
3. **Dirección del remate.**
4. **Velocidad del mismo.**



El recorrido de los jugadores no está plasmado en las figuras, pues depende de los sistemas defensivos, de recepción y de ataque que utilizaremos. El colocador es el primer jugador que mira a dónde va a dirigir el pase, y por ello debe cubrir la zona a la que sus otros compañeros tengan un acceso más difícil. Por otro lado, la participación de los colocadores en este apoyo al remate se ve dificultada por la necesidad de colocar con salto, sobre todo en las combinaciones rápidas.

De todas formas, hemos de ser conscientes de que esto sólo es posible ante ataques muy sencillos y en condiciones ideales
Por otro lado, también es frecuente que cuando un jugador ataca, sobre todo en los primeros tiempos o en los segundos que estén muy distanciados entre sí los jugadores,

algún rematador esté todavía realizando su carrera de remate para así dificultar la operatividad del bloqueo en general, y para rematar en el caso de que el colocador decida jugar el tercer pase con él, difícilmente podemos esperar de nuestros jugadores la posición teórica que se expresa en las figuras. Aun así, debemos insistir en la necesidad de acercarse lo más posible entre ellos, y, sobre todo, separarse de la red si es que estamos muy cerca de ella, así como orientarnos adecuadamente e iniciar ese acercamiento aunque sea algo más tarde.

En cambio, hay que exigir a todos los jugadores que sí pueden ayudar a sus compañeros, realicen sistemáticamente este apoyo, sin olvidarse de que en los partidos sólo puede ejecutarse bien todo aquello que se entrena adecuadamente.

Módulo Nº 2: LOS ESPECIALISTAS

EL LIBERO

En el Voleibol actual la inclusión del Líbero dentro de la estructura de un equipo, cobra gran importancia ya que permite incrementar el nivel de volumen en el juego de campo (recepción y defensa), aumentando así las posibilidades de éxito en la construcción del ataque tanto en las salidas de recepción, como después de la defensa (contraataque).

CARACTERÍSTICAS, ENTRENAMIENTO Y UTILIZACIÓN DEL LÍBERO

- MUY ÚTIL:
  - ✓ Especialista
  - ✓ Entra y sale (información, dirección)
  - ✓ Ve el partido desde otra óptica (no tiene que depender del ataque, saque, etc.)
  - ✓ Juega mucho (toca muchos balones, puede hacer diferencias, etc.)
- PROBLEMAS:
  - ✓ Encontrarlo
  - ✓ Entrenarlo
  - ✓ Rendimiento (justificación)

1.-**Características a Considerar**

- Cualidades físicas: velocidad, agilidad
- Cualidades técnicas: gran sensibilidad en los antebrazos, facilidad en los movimientos y caídas,
- Cualidades tácticas: buen lector del juego, análisis de rivales, flexible para modificar.
- Cualidades psicológicas: ESTAR CONVENCIDO (no es un castigo), asumir responsabilidades, estable, seguro e inteligente.

2.-**Entrenamiento:**

- Físico:Debe ser resistente, flexible, veloz, ágil, aunque no demasiado fuerte
- Técnico:Priorizar su entrenamiento específico, su capacidad de análisis, su rendimiento en parcelas claves (recepción, defensa)
- Táctico:Con todo el equipo + análisis de rivales (saques, ataques). Mantenerlo unido al equipo, siempre haciendo algo que le beneficie en su rol.

3.-**Utilización**

- RECEPCIÓN:
  - ✓ Según sistema:2, 3, 5 jugadores
  - ✓ Zona caliente
  - ✓ Mayor responsabilidad (zona, divisiones, difíciles, lejos, etc.)
  - ✓ Mayor exigencia
  - ✓ Hablar y mandar en el sistema.
- **Defensa**:
  - ✓ Según sistema y necesidades: Zona 5, Zona 6, Zona 1 (?)
  - ✓ Zona caliente
  - ✓ Mayor responsabilidad (largo, corto, finta, difíciles, free-ball)
  - ✓ Orientar y dirigir al bloqueo y defensa (scout, memorización)
  - ✓ Hablar y mandar en el sistema.

- **Cobertura**:
  - ✓ Según sistema: por zona, por jugador, basculante
  - ✓ Prioridad (no ataca)
  - ✓ Hablar y mandar en el sistema.

EENTRENAMIENTO ESPECIFICO DEL LIBERO	
Defensa (energía positiva – actitud - ¡SENTIR LA DEFENSA!) **DEFENSA = CONTROL ≠ PRECISIÓN**	
▪ Manos Altas	No confundir con armado (pelotas en Bloqueo, red, etc.) Es plano con manos firmes
▪ Manos Bajas	
▪ Caídas	Planchas y rodadas (bilateralidad)
Recepción	
▪ Lectura	Quien, Como, con salto, flotante, etc.
▪ Desplazamiento	Pivotear
▪ Plano de Rebote	
▪ Golpe	Según Saque: Amortiguación (Potencia); Impulsar (Flotante)
Cobertura	
▪ Concentración	Actitud Activa!
Armado	
Como Zaguero	Armado con golpe de arriba
Como Delantero	Armado con golpe de abajo
FACILITADORES	
▪ Coraje por Excelencia	
▪ Fundamento de máxima presión	Capacidad de absorción de la PRESIÓN
▪ Poder de decisión	¡MIA! Free ball
▪ Vocación de servicio	No siempre es la figura, gratificación por otro lado
▪ Combativo	Ninguna pelota por perdida
▪ Control	De si mismo, sin perturbaciones
▪ Concentración	¡La próxima pelota es la mas importante!
Entrenamiento	
▪ Individual	
▪ Grupal	

CENTRALES

Los jugadores centrales a menudo se denominan atacantes veloces o bloqueadores centrales.
Participan en casi todos los intentos de bloqueo y por lo tanto su habilidad para el bloqueo determina en gran medida la eficacia general del bloqueo del equipo. De esta

forma y dependiendo del nivel del juego, los centrales deberían ser los mejores bloqueadores del equipo.
Se caracterizan por su gran resistencia física y mental. Deben tener un gran espíritu de lucha, un gran empuje, agresividad y una actitud de no darse nunca por vencido (recordar que generalmente en la zona posterior del campo son reemplazados por el líbero – con la consiguiente salida que podría devenir en una pérdida de la concentración – además si son los atacantes veloces no siempre el primer pase llega correctamente como para que puedan realizar el ataque y finalmente si el armador no tiene gran capacidad técnica difícilmente juega con los centrales).
No necesitan ser sobresalientes en salto (aunque la habilidad en el salto es definitivamente un punto a favor) pero deben tener buena estatura y buena capacidad de desplazamientos.
Al jugar en el centro de la cancha deberán estar preparados para recibir balones provenientes desde diferentes direcciones debiendo tener una excelente orientación en la cancha y una minuciosa comprensión en la dinámica del juego, ya que en el caso de defensa por parte del armador (sobretodos cuando éste es zaguero) además debe convertirse en el constructor del contraataque de su equipo.

En la función de ataque los centrales se especializan en las pelotas de 1º tiempo, precisando para ello de un buen nivel de pase en el equipo y un buen entendimiento con su armador. El repertorio de pelotas que atacan los centrales es el siguiente:

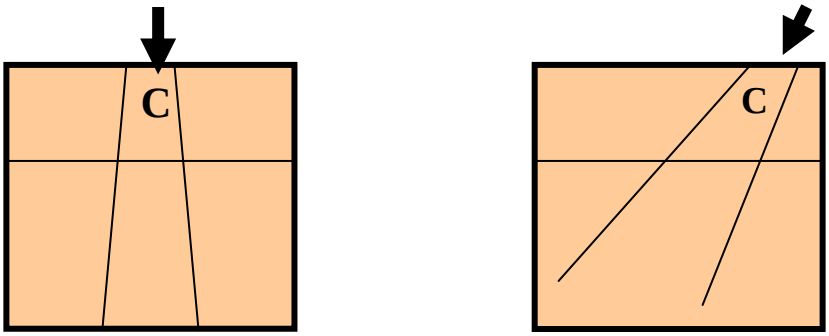
- 1º tiempo adelante y cerca del armador (pelota “A”), con sus dos variantes: bola sobre el armador para atacar a 5 (+), o la bola pasada para atacar a 1 (-).
- 1º tiempo atrás y cerca del armador (“A - ti”).
- 1º tiempo lejos y adelante del armador, bola tensa a 1,50 o 2 m. de este (pelota “B”).
- 1º tiempo lejos y atrás del armador (“B – ti”).
- Pelota rápida atrás del armador a la varilla en posición 2, el central corre desde tres hacia afuera, saltando a atacar con una pierna (“volada a una pierna”). Esta palota se utiliza mucho en la rama femenina.

Hay que observar que el ajuste definitivo en cada pelota lo hace el central, variando la dirección de la carrera, saltando desplazado acercándose o alejándose del armador y realizando el movimiento de brazo que más convenga para el golpe. Por esto es fundamental el entendimiento y la coordinación con su armador.

EL CENTRAL EN BLOQUEO:

Los objetivos fundamentales del central en bloqueo son los siguientes:

- Buscar anotar puntos directos de bloqueo o frenar el ataque contrario rozando el balón, posibilitando así la acción de los defensores.
- Cubrir el sector centro del campo y obligar a los atacantes a accionar hacia donde están sus defensores (relación bloqueo – defensa), figs.
- Propiciar con sus acciones en bloqueo la posibilidad y construcción del contraataque de su equipo.
- Organizar de acuerdo al rival, con sus bloqueadores externos, las opciones de bloqueo a seleccionar y realizar.



Para la acción de bloqueo el central debe tener en cuenta los siguientes elementos a observar, en orden cronológico del juego:

- Identificar a los atacantes que tiene enfrente y conocer las tendencias de cada uno de ellos.
- Marcar a sus defensores las opciones de bloqueo que va a tomar, para que estos puedan ubicarse correctamente.
- Observar la trayectoria de la recepción o de la defensa contraria, para percibir una posible salida.
- Observar la acción del armador contrario y tratar de identificar su acción.
- Hacer lectura de la levantada u optar por anticipación de la jugada de ataque.
- Ubicarse correctamente en la posición de bloqueo que corresponde, de acuerdo a la jugada construida y a la opción que él mismo marcó.

Características importantes:

- Dominio de la técnica individual del bloqueo y sus variantes, incluyendo sus desplazamientos (lateral, cruzado y de emergencia).
- Gran capacidad de observación, decisión y anticipación.
- Dominio del ataque de 1º tiempo y todas sus variantes. Inteligencia táctica individual para atacar y recursos de ataque.
- Jugador alto, de gran alcance. Brazos largos y manos grandes.
- Buenos desplazamientos y gran saltabilidad.
- Espíritu de sacrificio y de lucha. Alto nivel de concentración y atención. Personalidad y liderazgo en su función.
- Buena preparación atlética general y específica: capacidad aeróbica y anaeróbica, fortalecimiento muscular en tren superior, inferior y tronco. Velocidad de reacción y desplazamientos, flexibilidad.

Consideraciones generales:

En el Voleibol actual el central es reemplazado por lo general atrás por el libero. Luego de sacar defiende en posiciones 5 o 6, según la disposición defensiva planificada, aunque en ocasiones también puede hacerlo en 1. No participan en la recepción en las rotaciones de zaguero.
El ser reemplazado en las rotaciones de zaguero (salvo en la pelota donde saca), permite que este especialista en bloqueo y ataque rápido, descanse y se recupere, pudiendo analizar desde afuera las tendencias de ataque del equipo contrario.
Generalmente los centrales no son buenos jugadores de campo, este es el motivo principal por el cuál son reemplazados atrás. Sin embargo, pueden tomar recepciones de saques cortos dentro de los 3 m. cerca de su posición, para luego colgarse a atacar.

Otra función importante del central es el armado del contraataque (K2), en caso de defensa del armador u otras situaciones, por lo cual es fundamental que el central posea buena técnica del pase de manos altas hacia delante y atrás.
En la faz defensiva el central cubre el toque del atacante lateral detrás de su bloqueador externo, en caso de no llegar a bloquear a la punta.

ENTRENAMIENTO DEL CENTRAL:

- Ejercitaciones individuales y grupales para afianzar el bloqueo y sus variantes técnicas.
- Ejercitaciones grupales para desarrollar y afianzar la lectura, la observación y la anticipación en el bloqueo.
- Ejercitaciones individuales y grupales para afianzar y coordinar el ataque de 1º tiempo, y sus variantes técnicas.
- Ejercitaciones grupales para la resolución de problemas en el ataque de 1º tiempo (competir con los otros centrales).
- Ejercitaciones globales de complejos K1 y K2, en situaciones reales de juego en bloqueo y ataque con sistemas de puntajes especiales o control estadístico para los centrales.
- Ejercitaciones individuales y grupales para el armado de los contraataques, y su participación en la cobertura del propio ataque, como delantero y zaguero.
- Ejercitaciones para desarrollar los aspectos volitivos: espíritu de lucha y sacrificio; concentración y atención.
- Ejercitaciones para la preparación atlética general y especial del central: resistencias aeróbica y anaeróbica, velocidad de reacción y desplazamientos, flexibilidad general, fortalecimiento muscular general, saltabilidad.

EL OPUESTO

En el Voleibol moderno el Opuesto es un jugador clave en la economía de ataque de un equipo que juega con formación 5 – 1. Aporta salidas de ataque y contraataque en las 6 rotaciones. Es el mejor atacante del equipo, el más potente y con mayores recursos técnicos individuales.
El opuesto también debe ser buen bloqueador en lo técnico y de gran alcance, ya que se deben compensar las tres rotaciones flojas de bloqueo con el armador adelante y debe jugar en bloqueo contra los atacantes receptores rivales.
Es el especialista en el ataque y contraataque, tanto como delantero, como de segunda línea o zaguero. Mantiene un marcado nivel de regularidad en esta función, por lo cuál debe tener capacidades psicológicas y volitivas especiales. Recibe un número mayor de levantadas que el resto de sus compañeros. Es el “artillero del equipo”. Ataca pelotas de segundo y tercer tiempo, también llamadas balones de seguridad o de fuerza.

Características importantes:

- Gran fortaleza física, fuerza en el tren superior y mucha saltabilidad. Por la cantidad de balones que ataca debe poseer una buena capacidad aeróbica general y específica.
- Debe ser alto y poseer mucho alcance, tanto para la función de ataque como de bloqueo.
- Gran espíritu de lucha, nivel de concentración, fortaleza mental ante un posible error cometido, “pedir” y buscar siempre los balones para atacar.
- Gran dominio de las variantes técnicas del ataque: hombro adentro, hombro afuera, toque de , manos y afuera, etc.
- Dominio del ataque de zaguero o segunda línea.
- Capacidad de observación y resolución táctica ante bloqueos dobles y triples bien armados.
- Dominio de la técnica individual del bloqueo en las zonas laterales.

ATAQUE DE SEGUNDA LÍNEA:

En el ataque de zaguero, el opuesto utiliza la técnica de pasos y despegue "uno – dos lento". Puesto que no importa si al atacar aterriza por delante de la línea de ataque, es deseable que éste realice un salto amplio en su acción de ataque. Esto permite al opuesto contactar el balón mas cerca de la red, a veces, en caso de los varones, a unos 2 a 2,10 metros aproximadamente de la misma, permitiendo además una mejor posibilidad de "descarga" sobre el mismo.
La cantidad de pasos en la carrera varía de acuerdo con la posición de partida del atacante, la altura y la ubicación del armado, el tiempo disponible y la preferencia personal del que ataca. Por lo general el opuesto debe tomar tanto impulso como pueda sin perder control de su cuerpo. El ataque de zaguero es una acción muy exigente y el opuesto no se puede arriesgar a sacrificar el control de su cuerpo, puesto que ello lleva a una pérdida de precisión y eficiencia en el ataque.

Consideraciones generales:

En el desarrollo del juego, el opuesto por lo general en la zona de zagueros defiende y ataca por posición 1, sin embargo cuando el armador (bajo) va a bloquear a posición 4, este puede defender y contraatacar por posición 5, aunque esta situación se da en raras ocasiones. Puede también a veces salir atacando por posición 6, en el complejo K 1, en la primera pelota.
En la zona de frente el opuesto por lo general ataca y bloquea por posición 2, pero hay ocasiones donde también lo hace por 4, en salida de recepción, y en contraataque por un manejo táctico preestablecido, para seguir a un determinado atacante en bloqueo.
En la fase defensiva, el opuesto es generalmente liberado de esta acción en los "balones libres" contrarios u otras situaciones, por su compañero de posición 6, para que pueda prepararse y realizar un mejor contraataque. Cabe destacar que el opuesto ya en la etapa de especialista (competencia avanzada, con formaciones de recepción de 3 y 2 pasadores) no participa en la recepción de su equipo, anulándose en alguna posición del campo listo para atacar.
Debe existir un gran entendimiento entre el opuesto y su armador, para las levantadas de salidas de recepción, como también para el contraataque.
El opuesto ataca pelotas de segundo y tercer tiempo en las posiciones laterales delanteras (4 y 2) y zagueras del campo (1, 6 o 5).

ENTRENAMIENTO:

El opuesto debe entrenarse de forma individual por medio de ejercitaciones técnicas específicas y en forma grupal, con trabajos donde aplique situaciones reales del juego y resuelva problemas tácticos planteados por el bloqueo rival. En síntesis el opuesto debe entrenar:

- Ejercitaciones técnicas individuales para el ataque como delantero y zaguero, con pelotas de segundo y tercer tiempo.
- Ejercitaciones para entrenar la técnica individual del bloqueo en las posiciones laterales.
- Ejercitaciones de coordinación y entendimiento en ataque con su armador.
- Ejercitaciones grupales de resolución en ataque contra los mejores bloqueadores del equipo, con sistema de puntaje individual, tanto en el K 1, como en el K 2.
- Ejercitaciones grupales globales en situación real de juego (K1 y K2), con sistemas de puntajes especiales o control estadístico para el opuesto.
- Ejercitaciones de preparación atlética general y específica para la función de atacante principal.

ARMADOR

Ordena tácticamente el juego de su equipo, sea en K1, como en K2.

TÉCNICAS A TRABAJAR EN UN ARMADOR

"Toda pelota tocada por el armador debe quedar atacable, independientemente de la recepción" (Concepto de ARMADO del juego)
La técnica del pase de manos altas, no es la misma técnica de la levantada, en esta última el principio fundamental es que no debe ser leída por el bloqueo contrario

El armador debe dominar esta técnica;

a. Sobre la cabeza.
b. Sobre la cabeza en suspensión.
c. Con caídas.
d. Con una sola mano.
e. Con el pase de manos bajas.

Para la elección de un armador se debe tener en cuenta:

No solamente su capacidad física, (normalmente el armador es el más bajo del equipo, el que no puede atacar), sino fundamentalmente:

- Capacidad de liderazgo: Es un líder natural, una persona que siempre es positiva y transmite seguridad.
- Inteligencia: Para ponerla al servicio del equipo en todo momento, fuera y dentro de la cancha.
- Coraje: Es un puesto que implica mucho coraje, ya que esta sometido a una presión constante, que debe saber asimilar y no debe perturbar su juego.
- Poder de decisión: Obviamente no puede dudar al momento de decidir a quien dársela, luego de analizar, "todas" las variantes.
- Vocación de servicio: Es una característica innata de un buen armador, estar siempre dispuesto a colaborar.
- Combativo: Para transmitirlo al resto del equipo. De otra manera, seria un suicidio para el equipo.
- Competitivo: Tiene que ver con las ganas de conseguir el éxito.
- Control: De la situación, pero sobre todo de si mismo, no entrar de ninguna manera en los problemas que pueden alejarlo de su función especifica.
- Concentración: Es casi imposible realizar todo lo anterior si no hay un gran poder de concentración.

Aspectos facilitadores a tener en cuenta:

- Disciplina táctica
- Inteligencia táctica
- Entrega
- Poder de readaptación constante
- Control de diferentes situaciones
- Equilibrio emocional
- Memoria

Entrenamiento

En este orden:

- Individual: Entrenamiento de la técnica, buscando siempre mucha precisión. Desplazamientos. Pase de manos altas y bajas, con distintas dificultades imitando situaciones distintas de juego. Por ejemplo en K1 y en K 2.
- Grupal: Entrenamiento progresivo con uno, dos, tres y cuatro atacantes. Primero sin bloqueo y luego, “siempre contra bloqueo”.

COLOCACIÓN - CONCEPTOS BÁSICOS	
PRIORIDADES	1º. PRECISIÓN (altura, tiempo, distancia de la red) 2º. CORRECTA ELECCIÓN TÁCTICA (esquema adecuado, atacante adecuado) 3º. SORPRESA - CREATIVIDAD (engaños, amagos, etc.)

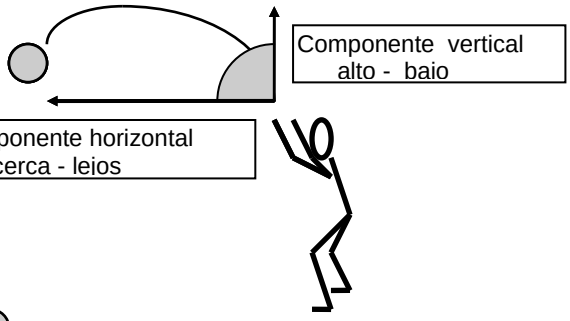
PRECISIÓN

COMPONENTES DE LA TRAYECTORIA DE LA COLOCACIÓN:

Ángulo de salida del balón

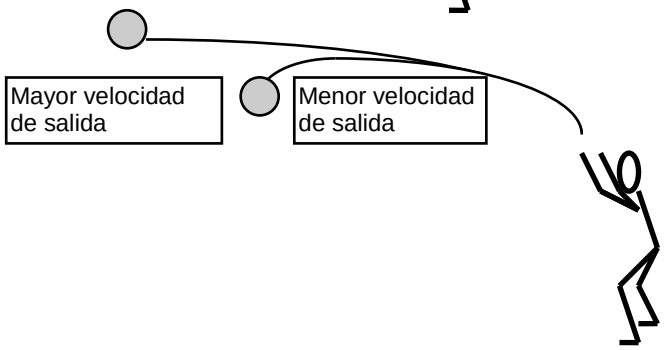
Alto - Bajo

Cerca - Lejos



Velocidad de salida del balón

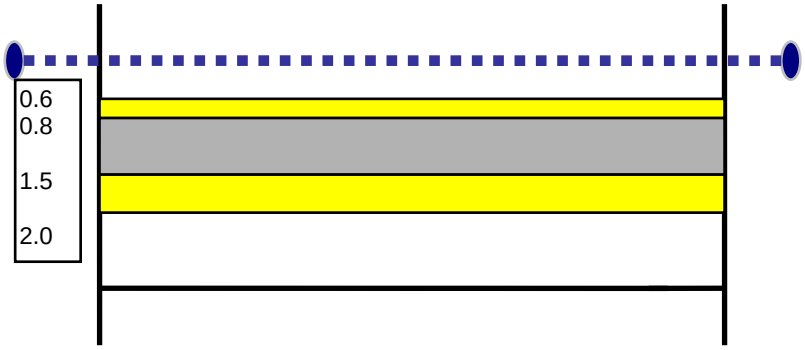
Rápido - Lento



Distancia de la red

Óptima: 0,8 a 1,5 m

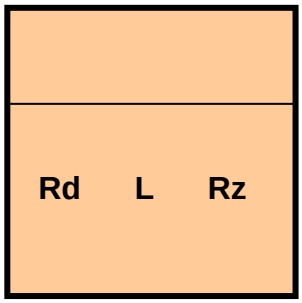
Correcto: 0,6 a 2 m

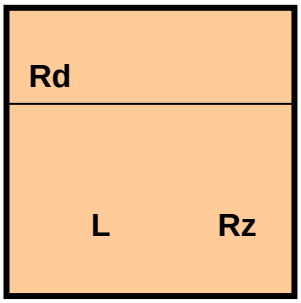


TÁCTICA	
FACTORES A CONSIDERAR	* Los esquemas de ataque del equipo en cada rotación * La táctica del bloqueo rival * La condición y acierto de los atacantes * La situación estratégica del equipo * La calidad de la recepción

ATACANTE RECEPTOR

Este jugador se especializa en la recepción del saque y en el ataque por los laterales. En el Voleibol actual su inclusión en la estructura de un equipo, es vital para optimizar la construcción del ataque de rotación (complejo K1), ya que los dos atacantes receptores en cancha asumen la responsabilidad de la recepción (junto con el libero), y aportan importantes salidas de ataque por las bandas luego de cumplir con este rol.
Generalmente atacan por posición 4, aunque en algunas rotaciones o variantes de formaciones en recepción, también lo hacen por 2.
Bloquean por posición 4, tomando en esta función al opuesto rival y al armador delantero, cuidando un posible toque de segunda de este, o ayudando a su central en el bloqueo del 1º tiempo.
En las rotaciones de zaguero, defienden en posiciones 6 o 5, mas en la primera opción, ya que puede aportar una posible salida de contraataque de zaguero por posición 6 en el K2.
Junto con el libero, los dos receptores atacantes forman el trío de receptores del quipo, donde cada uno ocupa una "calle" de recepción bien definida longitudinal al campo. En ocasiones el receptor atacante delantero cede su posición de recepción al libero o al otro atacante, para liberarse de esta función y poder atacar con mayor comodidad (2 receptores), esto en caso de saques poco complicados, fgrs.





Estos jugadores especialistas también son llamados puntas receptores o atacantes de punta.
Es común que en el saque los atacantes receptores asuman riesgo (saltado potente), junto al opuesto.
En la zona delantera defienden la diagonal corta hacia posición 4 y buscan los posibles toques sobre los 3 m. en el medio del campo. También defienden los toques cortos detrás del central, en caso de no ayudar en el bloqueo del 1º tiempo.
Estos jugadores reciben gran cantidad de levantadas en un partido, no solo en salidas de recepción, sino también en contraataque, por lo cual es importante que sean fuertes y hábiles en el juego de ataque y tengan un buen entendimiento con su armador.

Características importantes:

- Jugadores no necesariamente muy altos. Fuertes en lo físico, gran saltabilidad y alcance.
- Buena preparación atlética: alto nivel de fortalecimiento muscular; resistencia aeróbica y anaeróbica; velocidad de reacción y desplazamientos; flexibilidad.
- Dominio de la técnica individual de recepción, y sus variantes (con manos altas, pivoteo, etc.), para el saque flotado y el saltado potente.
- Gran desarrollo técnico individual en el ataque por los laterales (pelotas de 2º y 3º tiempo), y capacidad de resolución frente a bloqueos altos y bien armados. Saber explotar bloqueo bajo del armador. Buen atacante de zaguero por 6.
- Excelente desarrollo técnico defensivo individual, con sus variantes técnicas.
- Fortaleza mental y espíritu de lucha. Capacidad de concentración y atención. Poder de observación y anticipación.
- Regularidad en rendimiento de recepción y ataque.

Repertorio de pelotas en ataque:

- Altas (3º tiempos) a posiciones 4, 2 y 6 en contraataque.
- Semis a posición 4 (2º tiempo).
- Rápida a posición 4 (flecha o pelota “5”).
- Semis a posición 2 (2º tiempo).
- Rápida a posición 2.
- Pelotas para combinaciones, 1 m. sobre la red (2º tiempo).
- Pelotas de 2º tiempo para zaguero por 6.

ENTRENAMIENTO

- Ejercitaciones técnicas individuales para la recepción del saque flotado y el saltado potente.
- Ejercitaciones técnicas de recepción, combinadas con la salida de ataque.
- Ejercitaciones de recepción grupales con los receptores en cancha (área de responsabilidades).
- Ejercitaciones grupales de resolución en ataque luego de la recepción.
- Ejercitaciones de coordinación y entendimiento con su armador en todas las pelotas de ataque, con oposición del bloqueo
- Ejercitaciones técnicas defensivas individuales y grupales, aplicando las formaciones defensivas, y la relación bloqueo – defensa.
- Ejercitaciones globales grupales de los complejos K1 y K2, en situaciones reales de juego, con control estadístico en recepción y ataque.
- Ejercitaciones para el entrenamiento volitivo (espíritu de sacrificio y lucha, concentración, atención, compenetración con su función).
- Ejercicios de preparación atlética general y especial para la función.

Módulo Nº 3: CONSTRUCCION SISTEMA BASICO DE JUEGO

Para determinar los sistemas de juego a utilizar por nuestro equipo y la utilización táctica de cada fundamento de juego, debemos tener en cuenta:

1. **Los puntos fuertes y débiles de nuestro equipo**
2. **Los puntos fuertes y débiles del rival**
3. **Las posibilidades individuales de nuestros jugadores**
4. **El tiempo que disponemos y las posibilidades de nuestro plantel, para adecuar nuestro juego o si debemos jugar siempre de la misma forma**

Las posibilidades de desarrollo del sistema de juego, se basan en los siguientes conceptos:

EN EL JUEGO DE ROTACIÓN O COMPLEJO I

Conjunto acciones compuesto por distintos sistemas que un equipo desarrolla cuando tiene el saque en contra, Recepción – Ataque de rotación – Cubrimiento o asistencia al ataque propio)

1. **En la Recepción del saque:**
   - Sistema de recepción: Con 5, 4, 3 o 2 receptores
   - Distribución de áreas de responsabilidad
   - Cambio de estructura de acuerdo al sacador
   - Intervención del Libero en la recepción
   - Responsabilidad del mejor receptor
   - Incorporación de los Centrales en el saque corto

2. **El armador:**
   - Comunicación con los atacantes
   - Disponibilidad de una gran variedad de esquemas de ataque
   - Acciones como atacante y fintas
   - Jugar contra el bloqueo rival con pautas pre establecidas
   - Con sistema de armado flotante (ajusta el atacante) o fijo (ajusta el armador)

3. **En el ataque:**
   - Utilización de todos los tiempos de ataque (1º, 2º y 3º tiempo)
   - Utilización de variados recursos individuales (Con rotación adelante, lateral, atrás, manos y afuera, golpes retardados, colocadas, etc)
   - Juego de combinaciones (por distancia y altura)
   - Con organización de Formación fija, Formación variable por el armador o Formación variable por el atacante
   - Con 1 o 2 atacantes de segunda línea.

EN EL JUEGO DE OBTENCIÓN DE PUNTO, LLAMADO COMPLEJO II

Participan el Saque, el Bloqueo, la Defensa, el Contraataque y el cubrimiento o asistencia al ataque propio).
Algunas de las consideraciones que debemos tener en cuenta para determinar el contenido táctico de cada una de esas acciones pueden ser:

1 - En el saque:

- Que tipo de saque utilizamos? (de pie, saltando, flotado, de potencia)
- Que riesgo se debe correr en determinadas situaciones? (momentos del partido, ante determinados ataques,. Etc)
- A quién sacarle?: al jugador mas flojo en recepción, corto al zaguero que ataca o al central para quitarle la carrera para el remate, al receptor – delantero, etc.
- Como variamos los tipos de saque en cada rotación para producir un problema distinto al equipo adversario?.

2- En el bloqueo:

- Lo conformamos con 1, 2 o 3 jugadores?, en determinadas zonas?
- Realizamos bloqueo en zona (lectura)?, individual (anticipación)? cuando privilegiamos a un atacante o zona ante ataques múltiples y rápidos o Combinando los dos anteriores?
- Saltamos poco o mucho de acuerdo al atacante que enfrentamos?
- Según nuestro sistema defensivo o la tendencia del atacante: a) tomamos la paralela?, dejamos la paralela para 1 defensor? dejamos la paralela para dos defensores?
- En los primeros tiempos: saltar con el atacante, anticipar su salto, ver y responder?
- Dónde se ubica a los bloqueadores de baja estatura o escaso alcance?
- Duplican el bloqueo en todas las posiciones y/o tiempos de ataque?
- Ubicamos al mejor bloqueador ante el mejor atacante?

3 – En la Defensa:

- Donde ubicamos a los mejores defensores y al libero?
- Que sistema utilizamos (con el 6 adelantado o atrasado)?
- Que radios de acción tiene cada jugador y que responsabilidad defensiva?
- Ubicar a un jugador adelantado para cubrir los toques o no?.
- Formaciones mas adelantadas o atrasadas según el tipo de ataque?
- Que jugador ubicamos en la defensa de la zona por donde ataca más el equipo rival?.
- Defensa cerrada para la defensa de los primeros tiempos? trasladamos al jugador de posición 6 al lado descubierto por el bloqueo?.
- Tenemos dos sistemas defensivos según la recepción del equipo adversario? (uno para un buen pase de recepción y otro para un pase regular).
- Cual es el posicionamiento inicial en defensa? con el saque propio y en el juego de transición?

4- Ataque de transición – Contraataque:

- Para determinar las opciones de contraataque debemos considerar:
  - El tipo de defensa
  - La calidad del armador
  - La calidad de los atacantes (delanteros y zagueros).
  - El tipo de bloqueo rival
- Determinar la mejor opción para cada situación o momento del juego
- Determinar el tipo de comunicación o jugadas pre establecidas
- Establecer combinaciones posibles ante balones libres o ataques controlables

5 – Cobertura del ataque propio

Es muy complicado establecer la forma de cobertura del contraataque que proviene de la defensa. Se debe manejar el concepto de que:

"todos los jugadores que estén en condiciones de acercarse al lugar donde se produce el ataque propio deben participar en la recuperación de la pelota atacada si ésta es reenviada a nuestro campo por el bloqueo adversario"

En la medida de lo posible debemos establecer:

- Cuantos jugadores asignamos a cada tipo de ataque
- A que distancia de la red de acuerdo a la relación del ataque con el bloqueo adversario

Por todo lo expuesto y de acuerdo a una situación hipotética**,** podemos determinar, por ejemplo, que nuestro equipo juega contra un equipo con las siguientes características:

- **Buena recepción**
- **Juego de combinaciones en ataque**
- **Buen bloqueo**
- **Saque flotado de pie**

Nuestro Equipo tiene:

- **Buen bloqueo**
- **Buen armador**
- **Atacantes veloces**
- **El saque es saltado de potencia y de buena dirección sacando de pie.**

En el Complejo 1:

- **La Recepción:** será con 2 jugadores (Libero y receptor / zaguero), ante el saque flojo del rival.
- **El armador**: deberá intentar poner a sus atacantes 1 vs 1 frente al bloqueo
- **El Ataque:** rápido con combinaciones, y utilización del zaguero de posición 6, para superar el buen bloqueo rival

En el Complejo 2:

- **El saque:** Con salto, agresivo, de riesgo y variado, insistiendo con el saque corto para frenar el primer tiempo.
- **El bloqueo:** cerrado, con marcación individual siguiendo hombre a hombre, en caso de una buena recepción del equipo adversario. En caso de mala recepción, doblaríamos al mejor atacante. Y en principio el bloqueo marcara la diagonal.
- **En defensa:** Jugaríamos con el sistema del 6 atrasado, defendiendo preferentemente el cajón y la diagonal corta.
- **El contragolpe**: lo mas variado posible (ante un buen bloqueo), atacando alto buscando las manos del bloqueo o buscando el desvío hacia fuera. En las pelotas libres, con pelotas rápidas utilizando todas las opciones que tengamos

COMPOSICIÓN INICIAL

- ¿Qué Tipo de Formación Iniclal utilizaremos?
- Con Saque a favor
- En Recepción
- Donde empezara nuestro atacante principal?
- ¿Qué distribucion utilizaremos en funcion de nuestro jugadores
- Con nuestro Armador delantero (4-3-2-) que ¿ Atacante central estara mas cerca?
- ¿El mejor Bloqueador, o el mejor en Ataque de 1er tiempo en Rotación?
- Como distribuimos los Puntas laterales Receptores?
- Como los distribuimos a los Puntas sin jugamos con falso?

Utilizamos la composición Inicial Tradicional?

OPUESTO O UNIVERSAL	**BLOQUEADOR CENTRAL (2)**	**ATACANTE LATERAL (1) Mejor atacante**
ATACANTE LATERAL (2) Mejor Receptor de ambos	**BLOQUEDOR CENTRAL (1)**	**ARMADOR**

LA SALTABILIDAD

El rendimiento de los jugadores en el salto es de vital importancia para un buen desempeño en las diferentes acciones de juego. Es necesario recordar que la altura del salto tiene correlación positiva con el sprint y la velocidad de desplazamientos en tramos cortos. El salto debe ser entrenado desde edades tempranas y a lo largo de toda la carrera deportiva. Se debe hacer especial hincapié en una correcta técnica del salto. Los errores más comunes consisten en no utilizar todas las articulaciones de los miembros inferiores involucradas en el salto. Por ejemplo, un deportista puede extender los tobillos y no extender completamente las rodillas y la cadera. En este caso, el aporte de los músculos cuádriceps y glúteos será menor de lo que podría ser.

Intervalos de Frec.	ARMADOR	PTA RECEP	OPUESTO	CENTRAL
1" - 10"	28.5	20.5	18.7	27.31
11" - 20"	8.4	12.5	3.6	16.9
21"- 30"	17.64	15.8	16.9	23.41
31" – 40"	12.6	3.2	4.8	5.85
41"- 50"	10.08	10.3	7.2	2.92
51" - 60"	3.36	7.5	6.6	3.41
61" - 90"	6.72	10.9	15	9.75
91" - 120"	8.4	8.5	8.4	3.9
> De 121"	4.2	10.8	18.7	7.31

ENTRENAMIENTO

El entrenamiento de la saltabilidad debe comenzar con las adaptaciones de la musculatura involucrada. Son útiles para este fin, saltos de bajo impacto y alto número de repeticiones (20 – 50) para el fortalecimiento de los tobillos, saltos con 1 pierna, ejercicios técnicos de atletismo como el skipping, saltos en zig-zag, y saltos sorteando pequeños obstáculos. También son útiles los desplazamientos y saltos en la arena con los pies descalzos para mejorar tanto la fuerza de los músculos involucrados como para aumentar la sensibilidad de los receptores propioceptivos.
Los ejercicios de fuerza específicos incluyen el fortalecimiento de toda la musculatura de los miembros inferiores, de los espinales y abdominales.

El ejercicio con sobrecarga más parecido a un salto vertical es la sentadilla tanto con la barra por atrás como por delante, y en especial esta última variante. También son ejercicios específicos el segundo tiempo de potencia y el arranque de potencia.

Una progresión en el entrenamiento de la saltabilidad desde las categorías formativas hasta la primera división en líneas generales incluye lo siguiente:

- Ejercicios de fortalecimiento de tobillos, rodillas, cadera, y tronco.
- Multisaltos de bajo impacto y elevado volumen.
- Ejercicios técnicos de saltos utilizando aros, conos, bastones, etc.
- Skipping, repiqueteos, salticados, carrera en escaleras (Speed Leader), saltos en escaleras.
- Ejercicios de fuerza especial: sentadilla, arranque de potencia, 2do tiempo.
- Multisaltos cayendo arriba de cajones de mediana altura (para evitar el impacto contra el piso).
- Multisaltos pasando cajones y / o vallas de baja altura.
- Multisaltos cayendo arriba de cajones de altura elevada.
- Multisaltos pasando cajones y / o vallas de mediana altura.
- Multisaltos pasando cajones y / o vallas de altura elevada.
- Ejercicios de fuerza con altas cargas teniendo como objetivo que los hombres levanten el 200% de su peso corporal en una sentadilla profunda con la barra sobre los hombros, y las mujeres el 150% de su peso corporal.
- Método de choque: caer desde una altura al piso y volver a saltar cayendo encima de un cajón o pasándolo por encima.

El método de choque, desarrollado por Yury Verkhoshansky debe ser de utilización exclusiva de aquellos deportistas que pasaron por todas las fases del entrenamiento del salto, que son muy fuertes y en los cuales los métodos tradicionales ya no producen mejoras significativas. También es importante recordar que este método fue diseñado para deportistas de alto nivel y para ser utilizado en cortos período de tiempo durante el año. No se debe utilizar a lo largo de todo el macrociclo. Utilizado correctamente no produce dolores articulares y musculares, pero eso no debe llevarnos a aumentar desmedidamente el volumen de saltos y / o la altura de caída. Luego de este tipo de entrenamiento se debe realizar un entrenamiento técnico de alta calidad que permita plasmar las ganancias en la saltabilidad en los gestos técnicos específicos.

Es muy útil en la preparación física combinar ejercicios de fuerza con ejercicios de saltabilidad. Esto ayuda a transferir las mejoras de la fuerza en fuerza rápida y a aumentar la altura del salto. Daré un ejemplo de una sesión de entrenamiento para una jugadora de voleibol de primera división. (La nomenclatura expresa primero la intensidad porcentual de la carga de trabajo en relación con un test de fuerza máxima, luego la cantidad de repeticiones y finalmente el número de series en caso de ser más de 1).

- Abdominales con 10 kg.: 15x5.
- Espinales con 10 kg.: 15x5.
- Cargadas de potencia: 60/6 – 70/5x2 – 80/4.
- Sentadilla: 60/6 – 70/6x2 – 80/4x2.
- Segundo tiempo de potencia: 60/6x4.
- Saltos a un cajón de 70 cm.: 6x4.
- Saltos pasando 5 cajones de alturas varias (entre 30 y 50 cm.): 4 series.
- Arranque de potencia: 70/5x4.
- Saltos a tocar el aro de básquet o un objeto suspendido: 5x4.

- ✓ El volumen de saltos por entrenamiento y en el año estarán dados por los años de entrenamiento del jugador, sus necesidades individuales, y la cantidad de saltos que realiza por partido.

MULTISALTOS

CONCEPTO: Es la reiteración de saltos o saltos variados y repetidos. De tal forma que la caída de un salto, supone la batida del siguiente.

Objetivos:
Principal: la mejora de la Fuerza-explosiva
Secundarios: Fuerza máxima y fuerza resistencia.

Efectos Fisiológicos:
- Hipertrofia de los músculos de las piernas
- Resistencia específica a estos movimientos

Tipos de Saltos:
- en altura - en longitud - con distintos ritmos
- con distintos apoyos - en subida - en bajada
- sobre obstáculos - con carga adicional - pliométricos
- desde distintas posiciones de partida y de llegada

Factores de Trabajo:
En el Cuadro de COLL y VINUESA, se ven claramente estos factores:

TIPO DE FUERZA A DESARROLLAR	FUERZA RESISTENCIA	POTENCIA F x V	FUERZA MÁXIMA
Factores:			
Intensidad del multisalto	MEDIA 60%	MEDIA-ALTA 70%-80%	ALTA 90%-95%
Cantidad de salida o numero de repeticiones	MUCHOS	MEDIOS	POCOS
Velocidad de ejecución	MEDIA	ALTA	MEDIA-ALTA
Pausa entre series	CORTA	LARGA	LARGA
Insistir en	NUM. SALTOS	VELOCIDAD	CARGA

Como los multisaltos constituyen una importante carga severa sobre los músculos de las piernas, es necesario, antes de trabajar de forma específica, realizar trabajos de fortalecimiento.
Se respetará el descanso entre series que permita la recuperación necesaria para que los ejercicios no se desvirtúen y se eviten lesiones, frecuentes en este tipo de trabajo cuando no se gradúa bien el esfuerzo.

Edades de Aplicación:
Comenzar por pocas batidas, en series de 4-6 saltos y pueden usarse a partir de los 15-16 años. Sesiones de 40-50 batidas.

Período de Temporada:
Final de pretemporada y período competitivo, 1 ó 2 sesiones a la semana.

PLIOMETRÍA

El voleibol es un deporte explosivo en el que se realizan acciones acíclicas que requieren por parte del jugador una gran capacidad de reacción y velocidad de ejecución, destacando las manifestaciones reactivas de la fuerza en estas acciones
Es decir que requiere la implicación de los elementos elásticos a través del ciclo estiramiento- acortamiento en la musculatura que se utiliza en el voleibol.

Objetivos:
- Mejorar la capacidad reactiva del aparato neuromuscular.
- Fuerza explosiva de los músculos de las piernas

Efectos Fisiológicos:
Capacidad reactiva del aparato neuromuscular.

Características:
1) La energía de la caída no se utiliza como sobrecarga, sino par a generar una mayor tensión excéntrica.
2) El músculo se contrae concéntricamente con más eficacia si inmediatamente antes es sometido a una pretensión o contracción excéntrica.
3) Tiene que ser una reacción explosiva si se doblan mucho las rodillas se pierde el efecto.
4) La musculatura en la caída cede para amortiguar
5) La musculatura se extiende para desarrollar máxima tensión
6) En cada caída inmediatamente la batida sin espera y a la máxima velocidad.

Factores de Trabajo:

- EJERCICIOS: 6-8 con 8-10 repeticiones
- SERIES DE SALTOS:
  - o altura 0.75 cm.
  - o altura 1.10 mts.
- NUMERO DE SALTOS:
  - o hasta 40 los entrenados
  - o hasta 20 los no entrenados
- DESCANSO: Amplia entre series, hasta 10 minutos
- PROGRESIÓN: Aumentando la altura del salto
- RECUPERACIÓN: Al menos 48 horas

Período de Temporada:
- Período competitivo, 1 ó 2 veces por semana

Aspectos a considerar:
.
- ☑ Tenemos diferentes niveles de fuerza reactiva.(o,1,2,3,)
- ☑ Puede ser mejorable.
- ☑ Saltando, activa las fibras II b.

- ☑ El contacto tiene que ser los mas rápido posible.
- ☑ Mantener la idoneidad en los ejercicios.
- ☑ Combinar con ejercicios de fuerza
- ☑ Entrenar siempre en diferentes formas de saltos.
- ☑ Es mejorable en el desequilibrio.

NIVELES DE TRABAJO

PLIOMETRIA NIVEL 0

- ☑ Manejo de los pies, los músculos de los mismos son los que direccionan un correcto movimiento
- ☑ Aumento de la fuerza de los pies.
- ☑ Fortalecer estructuras articulares.
- ☑ Trabajos 10 a 12 minutos por dia durante 2 o 3 meses.
- ☑ Materiales: sogas, escaleras, propio cuerpo

PLIOMETRIA NIVEL I

- ☑ Aparece la calidad del salto.
- ☑ Ejercito a la F.Reactiva. a una posición no tradicional. Ej. Diferentes ángulos.
- ☑ Entreno al cerebro a emitir ordenes de 100 Herz.
- ☑ Frecuencia de los entr. 3 veces por semana.
- ☑ DIA I :Soga, cuadrilátero, escaleras
- ☑ DIA II: Prisioneros.
- ☑ DIA III: Coordinación, aparece la intensidad

PLIOMETRIA NIVEL II

- ☑ Calculo de la altura Q, si el mismo es alto lo puedo dividir por piernas.
- ☑ Sube la intensidad ,al conocer la altura Q
- ☑ Se reduce el volumen de salto
- ☑ DIA I:Lateralizacion,variaciones angulares,
- ☑ DIA II: Ranas, ejercicios específicos, bloqueos, carreras de ataque con salto a bloques.
- ☑ Salto a la torre.
- ☑ Evaluaciones sj-cmj
- ☑ DIA III: Altura Q. circuitos con vallas en la altura optima de cada jugador. Q=Tv/Tc

PLIOMETRIA NIVEL III

- ☑ Aparece las cargas adicionales :chalecos, colchonetas ,discos, arena,
- ☑ Circuitos específicos del voleibol
- ☑ Divido la altura Q en dos.
- ☑ Ej. 3 veces por semana durante 8 semanas de trabajo ,saltos de 40 cm , altura Q dividida, donde las repeticines se dan por la idoneidad del gesto a realizar.

FUERZA

Existen numerosas bibliografías que describen diferentes tipos de fuerza FR.-FP.-F. EXP. Sin embargo solo la máxima expresión de fuerza es la fuente de la que se sustentan todas las demás manifestaciones, y es el paso obligado en el ordenamiento de las capacidades de entrenamiento. Si mi fuerza máxima es mayor , por lo tanto tendré mas posibilidades de entrenar y desarrollar la fuerza resistencia o la fuerza potencia.

SOBRECARGA ¿Qué nos aporta?

- ☑ Mantener al voleibolista sin lesiones.(fuerza de base)
- ☑ Reclutamiento de fibras musculares (ejercicios patrones)
- ☑ Aumentar la potencia en los dif.gestos.(ejercicios dinámicos)
- ☑ Aumentar la velocidad y reacción en los desplazamientos.(Fuerza reactiva ,Velocidad especifica)
- ☑ Garantizar la simetría.(Vol. Entrenamiento)
- ☑ Reducir los índices de fatiga central (carisma, psicólogo)
- ☑ O todo al revés

Clasificaciones de Fuerza

- ☑ -Fuerza de Base
- ☑ -Fuerza de Reclutamiento (máxima)
- ☑ -Fuerza Reactiva – Explosiva
- ☑ -Fuerza Potencia
- ☑ Ejercicios

FUERZA DE BASE

La finalidad del entrenamiento de la fuerza general es lograr una potenciación genérica y global de la musculatura orientada a las extremidades (superiores-inferiores), tronco, abdominales, lumbares, etc, así como ejercicios compensatorios, independientemente de si los músculos que actúan son específicos para la práctica del voley y si la estructura de los movimientos no son coincidentes con los mismos.

Ejercicios patrones para el reclutamiento de fibras musculares (fuerza maxima)

- ☑ Fuerza en banco, sentadillas, dominadas.
- ☑ Estos ejercicios tienen un alto índice de reclutamiento de unidades motoras, ponen mucha masa muscular a trabajar.
- ☑ Transferencias a un gesto veloz ley de Hill(recluto esa unidades motoras para transferirlo a un esfuerzo veloz.

1. EJEMPLOS DE TRANSFERENCIAS .

Ejercicios patrones: Fuerza en banco
(70%-6),(80%-4),(90%-2),(100-1)

Ejercicios de transferencias: Lagartija con aplausos,
3 series de 6 ´´,lanzamiento de MBall pelotas de 3kg.,5kg.

Ejercicios específicos: Saques,bloqueos
1 serie de 4 largos ,4 cortos

Ejercicios mas veloz que el especifico:.
Gesto de ataque con mancuernas :3 series de 5 rep.
Conclusión: El objetivo buscado en el primer ej.fue el máximo reclutamiento de unidades motoras, mediante la fuerza maxima. En el segundo y tercero disminuimos paulatinamente la masa muscular y aumentamos la velocidad de ejecución, llegando al gesto especifico. Al final planteamos una velocidad mayor que el propio gesto, con el propósito de ir mejorando la huella motora.

ZONA MEDIA

Es el sostén fundamental que permite la ejecución adecuada de la mayoría de los gestos deportivos

.

Aspectos a Considerar:

1).Mediante la retención de aire permiten alcanzar la presión intra torácica adecuada para que la columna se mantenga estable y con la distancia suficiente entre sus inter discales.

2).Están conformados por mayoría de fibras rápidas, por lo que corresponden trabajos con peso y en series cortas de 10 o menos respeticiones.

Ejercicios:

- **Abdominales;** con el propio cuerpo y con carga.
- **Oblicuos:** con el propio cuerpo ,barras ,mancuernas ,Mball twist soviético.
- **Lumbares :** con el propio cuerpo, bandas elásticas, hiperextensiones .M.ball
- **Espinales:**nado corto, largo, con giro, etc,

POTENCIA

- ☑ Producto de dos capacidades: la fuerza y la velocidad
- ☑ Capacidad de realizar la máxima fuerza que me permite el gesto deportivo en el periodo de tiempo más corto
- ☑ La Potencia influye directamente en los arranques, las detenciones, los cambios de dirección, los saltos y la habilidad de controlar un movimiento en el aire y poder realizar otro consecuentemente.
- ☑ Un alto nivel de potencia permite cambiar de un desplazamiento horizontal a vertical en forma coordinada y a mayor velocidad, para luego saltar más alto en los ataques, saques y bloqueos.
- ☑ Para realizar remates potentes y con mayor precisión

Formas de entrenar la potencia

- **Ejercicios Dinámicos**
- (Derivados de los ejercicios de levantamiento olímpico de pesas)
- **Ejercicios Pliométricos**
- (Saltos de distintas alturas, saltos horizontales, verticales, etc.)
- **Ejercicios Balísticos**
- (Movimientos que son acelerativos, o de gran velocidad, y con una proyección al espacio libre. Principalmente lanzar objetos)
- **Ejercicios de Tracción-Empuje**
- (Trabajos de tracción y empuje en parejas o tríos de 2”a 6”)
- **Trabajos en cuestas**
- (Trabajos en la barranca (2-8 mts.) de 2”-6”)
- **Ejercicios dinámicos**

1) Arranque de potencia

Auxiliares: Arranque a un brazo , sentado, arrodillado

2) Envión de potencia

Auxiliares: Cargada a una pierna, 2 tiempo de potencia.

FUERZA REACTIVA

- ☑ **Definición:** Es una capacidad **.**y la misma se define como la capacidad neuromuscular para generar fuerza explosiva, cualidad que depende del estiramiento preeliminar y de la rapidez de la reacción.
- ☑ **Los músculos esqueléticos** trabajan mediante una carga de preestiramiento. Esto implica que sus movimientos consisten de una contracción negativa (excéntrica) seguida inmediatamente de una contracción positiva (concéntrica).En este periodo de estiramiento activo (excéntrico) se almacena cierta cantidad de energía en los elementos elásticos de los músculos esqueléticos, esto representa una energía potencial que podrá ser re- utilizada en forma de trabajo mecánico cuando inmediatamente a la contracción excéntrica le sigue una activación concéntrica. VERKHOSHANSK
- ☑ La FReactiva-explosiva tiene estrecho vinculo con los deporte aciclicos
- ☑ **Deporte Acíclico** : Es un deporte que esta rodeado por modelos bioquímicas ,biomecánicos ,psicológicos y planificación, donde el voleibolista realiza esfuerzos sub. Máximos de corta duración, corta pausa pero de alta calidad técnica.

VELOCIDAD ESPECÍFICA

- ☑ Son acciones de velocidad acíclica que se parecen a las realizadas a lo largo de un partido
- ☑ Muchos son los desplazamientos que se realizan a lo largo del mismo, desde carrera frontal-diagonal-lateral-atrás, que se deberá adaptar a las situaciones del juego, al envío de la bola por parte del contrario y a su control (espacio-tiempo).

Para mejorar este tipo de velocidad, a través de los aspectos cognitivos en formas jugadas o movimientos estratégicos, se deberá:

1). Disminuir el tiempo de pensamiento, desde la decisión a la ejecución.
2). Mezclar tareas con 2 o más objetivos (en función del contrario, en la anticipación de la ejecución del golpe, en golpeo al visualizar al contrario, en la selección del golpe en función de recepción de la bola, etc).
3). Establecer comparaciones de situaciones vividas, actuales y futuras.
4). Incrementar la rapidez de ejecución en las acciones mediante la aceleración/relajación/contracción muscular de las extremidades superiores en el golpeo
5). Situaciones técnicas, con actuaciones a gran velocidad y situaciones forzadas (control sobre el golpeo).
6.) Alternar y llevar el ritmo de juego, buscando el que nos conviene en cada momento (presionar, etc.)

- ☑ Para conseguir una mejora de la velocidad específica no debemos olvidar que parte de la velocidad propiamente dicha también interviene la COORDINACIÓN Y LA TÉCNICA.

RESISTENCIA

- ☑ Aspectos a Considerar:
- ☑ Entrenamiento intermitente como base.
- ☑ En el entrenamiento intermitente encontramos 5 tipos diferentes de trabajo

- **Metabólico**
- **Neuro muscular**
- **Metabólico-neuromuscular**
- **Metabólico técnico**
- **Intermitente localizado**

Aspectos a considerar

- ☑ EL VOLEIBOL es un deporte que necesita energía aeróbica-anaeróbica

.

- ☑ Esta actividad deportiva, implica actos motores es decir contracciones musculares que tienen como resultado la transformación de la energía química en energía mecánica,, esta tiene que ser necesaria para llevar a cabo el máximo trabajo mecánico posible y mantenerlo durante el máximo tiempo, correspondiente a este deporte.

- ☑ Este deporte con pelota se caracteriza por acciones de corta duración, de gran intensidad, alternada por cortos periodos de descanso. El tiempo total de juego oscila entre **1 hora y 2 hs**. Pero el tiempo real oscila entre **20 a 25 minutos.**

- ☑ El jugador de voleibol tiene que lograr una resistencia física para soportar set jugados a elevada intensidad, gran recuperación entre puntos, sets y partidos

ENTRENAMIENTO INTERMITENTE COMO BASE

- ☑ Es donde se entrena la estimulación neuro muscular y metabólica al mismo tiempo
- ☑ Desarrolla la capacidad aeróbica
- ☑ Intensidades de ejecución de alta velocidad y técnica
- ☑ Esquema motor de corta duración ,rápida recuperación y gran volumen
- ☑ Basado en el sistema de producción y remoción de la pc.
- ☑ Produce poca fatiga residual.

.

Desarrollo Aeróbico a partir del ejercicio intermitente

- ☑ Desde grandes volúmenes de alta intensidad puedo hacer el desarrollo de la base aeróbica.
- ☑ Cuando hablamos de alta intensidad no significa velocidad pura.
- ☑ Son esfuerzos cercanos a la velocidad máxima aeróbica
- ☑ Se realizan trabajos en bloques de 4’ 6’ 8’,con repeticones bien definidas,10-10 15-15 10-20 ,20-20
- ☑ Cuantificar la intensidad en función de la M.V.A.
- ☑ 90% 100%Y 105% de la M.V.A.

Tener en cuenta que:

- ☑ Las fibras lentas no se transforman en fibras rápidas.
- ☑ Cuando entreno las fibras lentas dejo de entrenar las fibras rápidas.
- ☑ Esfuerzo de velocidad pura no desarrolla la base aeróbica

ENTRENAMIENTO - INTERMITENTE

METABOLICO: Son trabajos lineales puros.

- ☑ Debe desarrollarse en bloques de aumentos 90%-100%-105%.
- ☑ Volumen de 4-6-12 minutos.
- ☑ Relación trabajo pausa: 10-10 15-15 10-20 20-20.

NEUROMUSCULAR:
- ☑ Circuitos intermitentes
- ☑ Carga menor pero con mayor velocidad de ejecución.
- ☑ Coordinación de miembros inferiores y miembros superiores.

METABOLICO-NEUROMUSCULAR:
- ☑ Trabajos lineales le agrego: frenado, cambio de dirección, saltos.

METABOLICO TECNICO:
- ☑ Es donde predomina los ejercicios tecnicos-fisicos y hay una correlación con el entrenador

INTERMITENTE LOCALIZADO:
- ☑ Es donde predominan ejercicios para jugadores principiantes a intensidades bajas 30-30.

Circuitos

Duración de los intervalos de trabajo: 10" a 30"
• Volumen de trabajo por sesión: 10 a 15 min
• Micropausa: 10 a 30 seg.
• Macropausa: 2 a 4 min.
• Frecuencia mensual: 2 a 4
• Volumen porcentual: asignado del tiempo total a entrenar durante el año: 8% aprox
• Control fisiológico de las áreas de trabajo: ácido láctico, FC

Potencia aeróbica

Ejercicios intervalados (técnicos tácticos)
• Duración de los intervalos de trabajo: 1`a 1`30``
• Volumen de trabajo por sesión: 10 a 15 min
• Micropausa: 1 a 2 min.
• Macropausa: 2 a 3 min.
• Frecuencia mensual: 2 a 4
• Volumen porcentual: asignado del tiempo total a entrenar durante el año: 8% aprox
• Control fisiológico de las áreas de trabajo: ácido láctico, FC

Diferentes intensidades



VALORACIÓN Y ESTADÍSTICA DE LO ENTRENAMIENTOS

Volumen, tonelaje y peso medio de los entrenamientos

El número de repeticiones totales de un entrenamiento constituyen el VOLUMEN de ese entrenamiento.

Si escribimos 60kg/5 x 2 significa que realizaremos 2 series de 5 repeticiones con 60 Kg, que suma un total de 10 repeticiones

En el ejemplo siguiente:
60kg/5 x 2 - 70kg/4 x 3 el VOLUMEN es de 22 repeticiones
La suma total de los kilogramos levantados constituye el TONELAJE
En la serie: 60Kg/5 x 2, el tonelaje es de 600 Kg.
En el siguiente ejemplo:
60kg/5 x 2 - 70kg/4 x 3 el tonelaje es de 1440 Kg.

- ☑ El cociente entre los kilogramos levantados y las repeticiones que realizamos para levantarlos constituyen el PESO MEDIO

Intensidad del entrenamiento (I. M. R.)
La intensidad de un entrenamiento es su Peso Medio expresado porcentualmente. Suponiendo que una persona tiene un máximo para un ejercicio de 120kg, y su Peso Medio fue de 70kg, entonces la Intensidad surge de una simple regla de tres

Sí para **120kg---------70kg**
para **100 Kg.---------70kg/120x100kg=58.3kg**

La intensidad resultante en este entrenamiento fue del **58.3%**
Con la ayuda de estas variables estadísticas nosotros podemos comparar el nivel del entrenamiento de nuestro atleta, con el de otros atletas o consigo mismo en los diferentes periodos de su evolución. Asimismo planificar nuevas cargas superiores o inferiores según sus necesidades con total exactitud.
Ejemplos:
Supongamos que uno de nuestros dirigidos realiza el ejercicio de sentadillas con la siguiente progresión
60Kg/10 - 70kg/8 - 80kg/5 x 2series

El volumen total de este entrenamiento surge de sumar todas las repeticiones realizadas que son 28. El total de los kilogramos levantados es de 1960 kilogramos, y el Peso Medio del entrenamiento es de 70 kilogramos. Si el máximo de nuestro atleta en Sentadillas es de 120kg, podríamos escribir el entrenamiento expresándolo en valores de intensidad de la siguiente forma:
50%/10 - 58%/8 - 66%/5 x 2series

Modulo Nº 5: PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

EL EQUIPO COMO GRUPO

Según las diferentes aportaciones de la literatura psicológica sobre las diferentes definiciones y estudios de los grupos, podemos afirmar que para los grupos y equipos deportivos los caracterizan que cumplen las siguientes premisas.

1. Participan interactuando frecuentemente.
2. Se definen entre sí como miembros del grupo–equipo.
3. Otros les definen como pertenecientes al grupo–equipo.
4. Comparten normas respecto a temas de interés común.
5. Participan en un sistema de papeles entrelazados.
6. Se identifican entre sí como resultado de haber buscado el mismo objeto o modelo o los mismos ideales.
7. Encuentran que el grupo–equipo es recompensante.
8. Persiguen metas promovedoramente interdependientes.
9. Tienen una percepción colectiva de su unidad.
10. Tienden a actuar de modo unitario respecto al ambiente.

Cuanto mayor número de atributos posea el conjunto de personas y con mayor fuerza las interprete más será un verdadero grupo.
Si observamos detenidamente todas y cada una de las afirmaciones anteriores y analizamos el comportamiento de los equipos deportivos comprobaremos que son verdaderos grupos completos. Nuestro trabajo como entrenadores consistirá en trabajar con estos grupos sacando de ellos el mayor rendimiento deportivo posible.

EL EQUIPO ES UN GRUPO DE TRABAJO

Esto es desarrollar una actividad cuyo resultado es un producto, es conseguir una meta, unos objetivos. En todo caso el resultado de su trabajo debe tener una entidad suficiente y claramente visible.

¡LOS EQUIPOS SE AUTOORGANIZAN!

Son responsables en cierto grado de su organización interna. Entrenamientos, viajes y desplazamientos, uso de material.

Condiciones para que un Equipo sea Eficaz

El equipo deberá poner todo su esfuerzo para alcanzar los niveles requeridos y lograr los objetivos y las metas de calidad y cantidad.
Todos los miembros del grupo de trabajo, del equipo, deberán poseer las destrezas, las técnicas y los conocimientos requeridos para realizar su trabajo.
El equipo deberá desarrollar una organización interna y unos métodos que faciliten alcanzar los objetivos propuestos.
Para conseguir las condiciones de **GRUPO EFICAZ** se deben tener en cuenta los siguientes factores:

Diseño del Grupo.
Para componer, formar, diseñar un equipo que queremos que resulte eficaz deberemos tener presente:

a) Estudio y diseño de las tareas que hay que realizar.
b) Composición del equipo: Jugadores expertos, número de jugadores...
c) Normas sobre rendimiento.

Marco Organizativo Favorable.

Procesos Interpersonales Favorables

a) Los equipos eficaces funcionan con una dirección técnica por **OBJETIVOS.**
b) Los sistemas de control proporcionan **INFORMACIÓN.**
c) Se precisan procedimientos de valoración del **RENDIMIENTO.**
d) Incentivos ligados al **RENDIMIENTO DEL GRUPO.**
e) Ligar algunos incentivos al nivel de experiencia y aportación de los miembros.
f) Los miembros–jugadores deben tener disponibilidad de formación y entrenamiento en el ámbito técnico, táctico, físico, psicológico, rehabilitador...
g) Poder tener buenas **RELACIONES INTERPERSONALES**.
h) Objetividad en la valoración del equipo.

1. **Formación.**- Encuentros y primeras impresiones.
2. **Frontera**.- Repartos de poder, roles y lideres.
3. **Normativa.-** Se definen normas y estructuras.
4. **Producción y rendimiento**.- Para alcanzar los objetivos y metas.

Equipos Poco Eficaces.

Características

- Dominio Del Líder.
- Subgrupos O Pandillas.
- Participación Desigual (Utilización No Equilibrada De Los Recursos)
- Normas Rígidas.
- Clima De Defensa O Temor.
- Pocas Alternativas A Los Problemas.
- Comunicaciones Restringidas.
- Patrón De Liderazgo Uno A Uno (1 X 1).
- Insistencia En La Lealtad Al Líder.

DIRIGIR LOS EQUIPOS

Dependiendo del nivel adquirido por el equipo, de su nivel de cohesión, de cooperación en el trabajo y de las características señaladas anteriormente. Las diferentes etapas o formulas de dirección evolucionan desde:

CONTROL----------SUPERVISIÓN ---------- ASESORAMIENTO ----------DELEGACION

Las diferentes etapas de dirección de los equipos y por lo tanto del papel del entrenador dependen también de la experiencia de los jugadores. Si los jugadores poseen una larga trayectoria deportiva y gran experiencia la dirección del equipo puede ser meramente supervisora o de asesoramiento.
En actividades o trabajos rutinarios la labor de dirección del equipo puede ser delegada. Cuando el equipo tiene una buena organización, está cohesionado, los niveles de

cooperación alcanzados son elevados la dirección del equipo puede ser meramente supervisora y delegada en la responsabilidad de los propios jugadores.

LIDERAZGO DEPORTIVO

Concepto de Liderazgo

UN LIDER intenta crear y desarrollar una atmósfera, un clima, un entorno en el que cada uno de todos los integrantes del equipo tenga el máximo de oportunidades de alcanzar el éxito.

Bases del Poder

El concepto de poder está íntimamente unido al de liderazgo. PODER significa la "habilidad" potencial de una persona para lograr que otra persona se conduzca de cierto modo (Kurt Lewin)
Por BASES DE PODER nos referimos a la relación entre una persona y un agente o situación en la que este agente o situación puede ser otra persona.
Por su POSICIÓN podemos hablar de:

- **poder legitimo**.- Por Ejemplo el de un entrenador que es contratado para dirigir y entrenar.
- **poder coercitivo**.-Aquel que se basa en la posibilidad de castigar o utilizar medios agresivos. Es el poder de la fuerza y el miedo.
- **poder de recompensa**.- Se basa en la capacidad de controlar y administrar estímulos y premios o "recompensas".
- **poder impersonal**.- El de la identificación entre la persona (líder) y el liderado. Es ese sentimiento de asociación intima. "sin tener conciencia clara de ello".
- **poder personal**.- Es el poder del Experto del que tiene información, del que sabe y conoce, al que se le considera superior en el campo que organiza.

PERFIL DEL LIDER

El perfil del líder que fundamenta su PODER en su persona no en una posición adquirida presenta un perfil que casi todos los autores coinciden en las siguientes características:

- **AUTOESTIMA**.- Autoconocimiento, Autoaceptación…
- **INTELIGENCIA**.- Capacidad de adaptación a las situaciones cambiantes del entorno.
- **MOTIVACIÓN DE LOGRO**.- Rasgo de Autosuperación, Logro de Metas progresivas, cada vez más difíciles. El logro de las metas se atribuye directamente al esfuerzo.
- **CREATIVIDAD**.- Capacidad de generar soluciones diferentes a los problemas diarios.
- **ESTABILIDAD EMOCIONAL**.- Ausencia de turbulencias emocionales que pueden causar alteraciones en el equipo.

Competencias del Líder

CREA CONFIANZA

MOTIVA A LOS DEMAS

ORIENTADO A METAS

HABILIDADES SOCIALES

SENSIBILIDAD A JUGADORES

POSEE CONOCIMIENTOS AMPLIOS

BUEN COMUNICADOR

EMPLEA TECNICAS PARTICIPATIVAS

SABE TRABAJAR CON OTROS

ENTRENA Y DESARROLLA COLABORADORES

AUMENTA POSIBILIDADES SUBJETIVAS DE ÉXITO

TIPOS LIDERAZGO

LIDER AUTORITARIO	LIDER DEMOCRATICO	LIDER " DEJAR HACER"
- Determina todo tipo de actuación - Dicta técnicas y pasos a seguir - Designa compañeros de trabajo - Personaliza las alabanzas y las criticas - No participa en el grupo	- Toda acción se discute y decide en grupo - Anima y asiste a la discusión - Sugiere dos o más procedimientos a seguir - La actividad surge de la discusión - Se escogen libremente los compañeros de trabajo - Es miembro regular del grupo - Alabanzas objetivas y al grupo	- Participa muy poco o nada - No da información, Sólo si se pide - Pocos comentarios y esporádicos - No valora los acontecimientos - No intenta regular los acontecimientos

Módulo Nº 6: EVALUACIÓN Y ESTADÍSTICAS

Estadísticas: (o métodos estadísticos) Su objetivo es brindar instrumentos para poder **valorar los sucesos** que ocurren en la realidad.

Se puede considerar que es un término que designa un conjunto de métodos que permiten reunir o resumir y analizar los datos numéricos en general...En el aspecto deportivo la Estadística es un instrumento para el análisis de resultados tantos en deportes Individuales y Colectivos.

Estadísticas descriptivas: resumen de datos y descripción de estos.

Estadística dinferencial: relacionada con el proceso de utilizar datos para tomar decisiones en el caso más general en el que forman partes estos.

Universo y muestra: Universo a la totalidad de datos existentes referidos a una serie determinada. Universo en el voleibol, seria las acciones que posibilitan puntos.

Estadística deportiva: es un análisis lo mas objetivo posible de los encuentros que se realizan con el fin de conocer el rendimiento propio y el del contrario, sobre bases de datos relevados de cada jugador en particular y de los equipos. De este análisis estadístico surgen las estrategias de juego.

- **¿Que son las estadísticas?**
- **¿Como se evalúa?, ¿Qué datos?**
- **¿Para que?, ¿Cuáles son los objetivos de las estadísticas?**

Se entiende como *estadísticas* a la parte de las matemáticas que estudia las propiedades o variables de las cosas, generalmente a partir de muestras para describir, inferir y predecir acerca de los sujetos o fenómenos, estos datos sistemáticos son obtenidos mediante procedimientos estadísticos.
El VOLEIBOL es uno de los deportes que más acentuó la implementación de las estadísticas con el fin de conocer el rendimiento propio y el del contrario, sobre la base de datos relevados de cada jugador en particular y de los equipos, sobre el *universo* de acciones que posibiliten marcar puntos. Esta puntuación a los jugadores en forma individual sobre cada fundamento técnico que se quiera evaluar, proporciona un *porcentaje*, sobre cada uno de los elementos y sus totales.
Es bueno aclarar que su utilización no es excluyente para equipos alta competencia o niveles superiores de juego, la *estadística descriptiva* nos permite la obtención y descripción de datos que por más simples que sean ayudan a la evaluación, en cualquier momento del proceso.

Como aproximación al estudio de las estadísticas de voleibol, debemos tener en cuenta, para una correcta aproximación:

- **Cual es el propósito por el cual recolectamos estadísticas?**
- **Es el proceso de recolección preciso?**
- **Son validas las estadísticas tomadas?**
- **Somos capaces de evaluar con corrección los datos?**
- **Usaremos los datos obtenidos?**

Una vez cumplido el análisis estadístico se estará en condiciones de:

- **Conocer el rendimiento general e individual de un grupo deportivo.**
- **Valorizar distintas técnicas**
- **Establecer una base de datos**
- **Calificar situaciones**
- **Volcar información hacia la orientación de contenidos de trabajo o competencia.**

Consideraciones Generales

- Es de suma importancia la objetividad del observador en la toma de datos, es decir que una acción concreta debe ser valorada con el mismo criterio y cuantificación, para ese propósito es necesario que sean validas y precisas. (Cabe aclarar que no siempre ocurre que los datos tomados sean de la mayor precisión)
- Objetivos que puedan ser medidos.
- Adaptación a las características del deporte y roles técnicos.
- Crear una base para la investigación sobre datos *concretos y probados*
- Generalmente se cuentan con muchas planillas o gráficos para su realización, lo importante es utilizar el medio que al observador le sea más *simple y concreto.*
- Las estadísticas se pueden llevar en forma *manual* o *computarizada*. La mayoría de los equipos de alto rendimiento utilizan programas de informática para el relevamiento y análisis computarizado de los partidos. Esto permite una información más rápida y precisa.
- La validez de una estadística es un concepto extremadamente importante rara vez comprendido o entendido. Para que una evaluación estadística *sea valida*, la valorización dada a cada performance debe ser proporcional a la probabilidad del éxito.
- Las evaluaciones son parte de procesos de trabajo y no es tiempo restado o perdido.

Las estadísticas en el VOLEIBOL tienen un componente:

Objetivo
Aquellas acciones que se pueden evaluar, un jugador toca el balón o intentó jugarla, se lo considera responsable de hacerlo.

Subjetivo
Un jugador que no hace asistencia o cobertura en una acción de ataque o no salta al bloqueo.
La utilización de las estadísticas nos sirve para conocer la eficacia de las técnicas o evaluar en relación con otros jugadores y equipos. Conociendo las razones de una victoria o derrota, donde se debe examinar la veracidad de los resultados hasta agotarlos para dar la información más fidedigna.

En la toma de datos durante un partido, debido a la velocidad del juego se puede generar retrasos, impidiendo el registro de todos los valores, pero si debemos marcar la acción final de juego, que es lo más importante y significativo para la valoración de la actuación del jugador o equipo.

Criterios para puntuar los diferentes gestos o fundamentos

Las acciones de juego son clasificadas según las destrezas o elementos básicos del VOLEIBOL:

Saque-Recepción-Ataque-Bloqueo-Defensa-Armado.
El resultado de cada acción es valorado mediante una escala que puede ser utilizando 3 (tres), 4 (cuatro), 5 (cinco) o 6 (seis) valores para cada uno de los gestos o fundamentos del deporte, que se evalúan en un partido o situación de juego. Solo las acciones con la pelota se evalúan, incluidas aquellas de un jugador, que en un momento determinado juega la pelota, intenta jugarla o se le considera responsable de hacerlo. Todas las acciones sin la pelota (tales como fingir un ataque, posiciones o movimientos en el campo para preparar el juego de esta), no son consideradas.

De 3 valores tomando por Ej. el ataque.

\+ (positivo): el ataque hizo punto.

O (neutro): mientras la pelota sigue en juego.

\- (negativo): cuando el ataque comete error, pelota afuera, red, etc.

De 4 valores en cada uno de los fundamentos.

Saque:

++ : Punto directo de saque. El contrario no pudo recibir la pelota o comete una falla técnica.

+ : El saque complica la recepción rival, debe jugar una pelota con parábola alta, sin combinaciones, se beneficia el sistema defensivo.

- : Cuando la recepción adversaria posibilita todo el esquema de ataque.

= : Saque error. Falta en el servicio, puede ser falla técnica o la pelota se dirige hacia fuera, etc.

Recepción:

++: Recepción que permite todo el sistema de ataque. (Recepción perfecta)

+ : La recepción es buena, pero no esta dirigida a la base (Posición del Armador.

- : Pelota separa o baja lo que reduce las posibilidades de un ataque múltiple o el ataque de 1er tiempo (pelota rápida) se juega forzado.

= : Error en la recepción, punto del saque adversario.

Observaciones:

- Aquí el error se puede dividir en Error por punto directo o pelota enviada al campo contrario (“pelota vendida”), debido a que desde el punto de vista de la recepción se cometió un error, independientemente de que el equipo adversario logre el punto con el contraataque.
- Un error de posición se considera como error del equipo.

Ataque:

++: El ataque consigue punto, pelota cerrada el contrario no puede tocar, ni recuperar la pelota ya sea bloqueo o defensa.

+ : Todos aquellos ataques que retornan a nuestro campo sin ser atacados y se vuelve a tener posesión de la pelota.

- : Ataque negativo: son aquellos ataques que por consecuencia del bloqueo o defensa son controlados y permiten al equipo contraatacar.

= : Error del ataque. Pelota bloqueada por el adversario, pelota fuera o en red, etc.

Obs. : Todos los golpes a través de la red, se consideran golpes de ataque (pase de ataque, finta o toque, etc.) se puntúan como tales.

Bloqueo:

++ : Bloqueo vencedor o bloqueo punto. Aquí atribuir la responsabilidad a un jugador.

+ : Cuando el bloqueo amortigua la velocidad de la pelota, favoreciendo a la defensa y el propio tiene una buena oportunidad para recuperar la pelota bloqueada y preparar el contraataque. ("pelota tenida").

- : La pelota es tocada por el bloqueo pero queda en posesión otra vez del equipo atacante.

= : Cuando el bloqueo toca la pelota y esta de dirige hacia fuera o la defensa no puede hacerse.

También cuando el jugador bloqueador comete una falla técnica o reglamentaria.

Observaciones. :

- Si dos o más jugadores están implicados en el bloqueo esta acción se considera como una sola, pero un jugador es responsable de un "punto directo" o falta en el bloqueo.

Defensa:

++ : Cuando la pelota es defendida de manera que se puede realizar todas las opciones de ataque.

+ : Es una pelota defendida pero sin opción para el ataque múltiple.

- : Cuando se defiende pero no se pude contraatacar. El equipo rival recibe una pelota libre.

= : Cuando en posición de defender, la pelota no se puede controlar, logrando el adversario punto por su ataque.

Armado:

Una posibilidad muy simple de poder evaluar el armado es la que se describe, por que esta función es muy compleja de llevar debido a que depende de otros fundamentos como por ejemplo de la recepción y de la eficacia del atacante.

++ : Buen armado, permite al atacante todas las opciones.

+ : Ídem anterior pero limitado en el accionar del ataque.

- : Se consigue atacar pero en emergencia o pasar, pero con control del adversario.

= : Mal realizado el armado, el ataque no puede realizar la acción.

Observaciones Generales:

- Si una acción no proporciona el control de la pelota (marcada como "mala") las siguientes acciones de los compañeros de equipos no se consideran ni se puntúan, excepto cuando vuelve a conseguir el control mediante un esfuerzo excepcional. En este caso, las siguientes acciones se consideraran de acuerdo al resultado.
- En caso de dudas sobre como puntuar una acción, se deberá tener en cuenta: a) Tenia el jugador la posibilidad de conseguir o mantener el control de la pelota? ¿total o parcialmente? b) ¿cómo podría el compañero de equipo llevar a cabo la siguiente acción considerando la calidad de la acción anterior?
- En referencia a la distinción entre el control total y parcial de la pelota el criterio mas importante es la posibilidad de preparar un ataque múltiple, que incluye todo tipo de ataque rápido, con tres opciones de ataque en la zona delantera de la cancha, o bien una preparación de un ataque al segundo toque.
- Las decisiones del árbitro son decisivas para puntuar las diferentes destrezas aunque el observador tenga otra opinión.

Variables de Estadísticas Deportiva

A - EFICACIA

EFI = Tot Aciertos: %
Tot Int

B - ERROR

ERR = Tot Errores: %
Total Int

C- RENDIMIENTO

REN = Σ (producto de cada valoración por sus intentos) x 100 : %
(Val máx) x (Tot de Int)

COMO INCIDEN LOS PUNTOS SEGÚN CADA FUNDAMENTO EN EL RALLY POINT.

FUNDAMENTO	PUNTOS EN UN SET DE 25 PUNTOS (Media)	% POR SET (Media)
SAQUE	0,9	3.06%
BLOQUEO	3.24	13.96%
ATAQUE	14.6	56.04%
ERROR DEL RIVAL	6.26	25%

Valores de referencia

Con relación a ciertos valores promedio relativos, damos a modo de ejemplo, la siguiente tabla:

Atacante	% Par	% Rend	% Efi	%Err
ATACANTE CENTRAL	15	75	60	12
ATACANTE LATERAL	20	60	48	15
OPUESTO O FALSO PUNTA	30	60	45	18

ALGUNOS EJEMPLOS:

Valoración de los jugadores:

OPUESTO

ATAQUE: % de Eficacia (< 45%)

50 % ++ 20% - - Y 10% / Pocos ataques neutros y tratar de subir el número de ++

CENTRALES

☐ATAQUE: % de Eficacia (< 65%)

80% ++ y 20% neutro Nunca negativo

☐ATAQUE: % de # (< 60%)
☐BLOQUEO: # por set (03-a-04)

Ejemplo Tabla de estadística

Datos Generales Ataque de Rotación ARG vs RUS Selec Juv Masc año 2000											
Jugador	**Nro**	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**Int**	**Par**	**Ren**	**Efi**	**Err**
Pta Rec	18	6	0	1	0	8	15	18,29%	56,67%	53,33%	40,00%
Pta Rec	2	3	0	6	6	4	19	15,85%	53,85%	30,77%	23,08%
Pta Rec	6	0	0	0	0	1	1	1,22%	100,00%	100,00%	0,00%
Cottini	5	0	0	2	0	0	2	2,44%	50,00%	0,00%	0,00%
Opuesto	4	5	1	5	0	10	21	25,61%	60,71%	47,62%	23,81%
Central	15	1	0	1	0	7	9	10,98%	83,33%	77,78%	11,11%
Central	17	1	0	2	2	5	10	12,20%	75,00%	50,00%	10,00%
Central	3	0	0	0	0	4	4	4,88%	100,00%	100,00%	0,00%
Armador	13	1	0	0	0	1	2	2,44%	50,00%	50,00%	50,00%
Armador	14	2	0	0	1	2	5	6,10%	55,00%	40,00%	40,00%
Totales	**Gral**	**19**	**1**	**17**	**3**	**42**	**82**	**100,00%**	**64,63%**	**51,22%**	**23,17%**

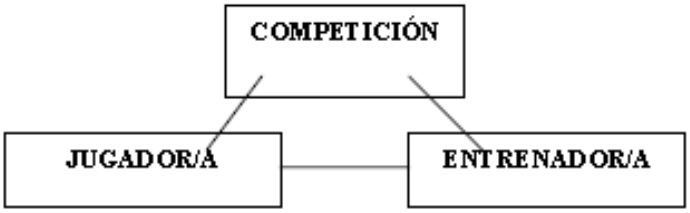
Para finalizar, a mayor variables, cuantas más opciones de valoración se tenga, cuanto más datos históricos se sumen, más fidedigna será nuestra estadística y por ende nuestro evaluación final

Módulo Nº 7: CONDUCCION DEL EQUIPO

El éxito de la actuación de un equipo en la competición o partido, depende no sólo de su preparación y semejanza de fuerzas de los equipos que compiten, sino también de la *dirección de equipo que el entrenador/a haya llevado a cabo durante el proceso de preparación competitiva.*
Evidentemente esta función-responsabilidad y compromiso no se puede realizar sin los debidos procesos de estudio, análisis, reflexión, decisión y comunicación, y siempre entendiendo la dirección de equipo como una parte del proceso de preparación para el hecho competitivo, y no como unas esporádicas y aisladas (más o menos acertadas) intervenciones del entrenador/a durante la competición.
Desde cualquier óptica que adoptemos, podemos destacar o significar los siguientes distintivos:

- **Conjunto/equipo.**
- **Éxitos/objetivos/eficacia, y evidentemente**
- **Decisiones que el líder/entrenador/a ha de COMUNICAR.**

En definitiva, el factor humano que interviene en la preparación y en la dirección de las situaciones de los procesos de enseñanza-aprendizaje y/o competitivos y que, evidentemente, hacen referencia al **ENTRENADOR/A** teniendo en cuenta el triángulo que *Coca, S.* (1.986) hace sobre la dirección de equipo:



¿ Y QUÉ ES UN ENTRENADOR?

"Es un profesional, cabeza de un equipo quien es responsable de la preparación y resultados individuales y colectivos. Es una persona responsable por los resultados".
Yuri Tchesnokov - Coaches Manual I

FASES Y CONTENIDOS

Supone dos fases o momentos a lo largo del proceso de preparación competitiva:

- **MUCHO ANTES DE LA COMPETICIÓN.**
- **DÍAS ANTES DE LA COMPETICIÓN.**

SEMANAS ANTES DE LA COMPETICIÓN

Cronológicamente es el primer momento del proceso de preparación competitiva en cuanto a la dirección de equipo.
Este abarca, desde el mismo día que conocemos la plantilla de jugadores/as con la que contamos para la competición, hasta semanas antes del comienzo de dicha competición,

y supone la organización y dirección de unos elementos tácticos generales necesarios para el hecho competitivo, como son:

Composición del equipo
Ello supone, por una parte, conocer lo que tenemos a nivel de desarrollo de los factores de ejecución y de rendimiento como son: *Talla, alcance, nivel técnico...* y por otra, con estos datos, la agrupación y clasificación de la plantilla en tres grupos definidos como son: *Titulares o equipo base, sustitutos o equipo reserva y futuribles o equipo promesa.*

Formación del equipo y patrones de juego
Una vez realizada la clasificación de la plantilla en función de los datos anteriormente expuestos, elaboraremos, organizaremos y plasmaremos en nuestros jugadores/as, mediante los entrenamientos, *el plan táctico en cuanto a sistemas de juego y correspondiéndose con las calidades técnicas individuales.*
También, otorgaremos a cada grupo y jugador/a las *responsabilidades y funciones que le correspondan en los sistemas,* llegándose a una formación de equipo y patrones de juego en las diferentes parcelas tácticas-estratégicas.

Variaciones de los sistemas
La experiencia competitiva nos dice que durante la realidad competitiva hay muchas situaciones que, no fueron previstas, no pueden ser previstas, o simplemente no salimos victoriosos de ellas con los sistemas básicos preparados.
Como ello, repetimos, es una realidad, *hemos de prever y trabajar unas variantes tanto colectivas como individuales*, que podríamos denominar recursos sobre los sistemas básicos o flexibilidad de los sistemas, para salir con éxito de estas situaciones

DÍAS ANTES DE LA COMPETICIÓN

Cronológicamente es el segundo momento de nuestra dirección de equipo, en cuanto al proceso de preparación competitiva.
Es el más importante y el que necesita de un cuidado extremo, no sólo por la cercanía del compromiso competitivo, sino por lo que de significativa es para el jugador/a y el equipo psicosomáticamente hablando, pues la competición es la meta fundamental a la que apunta el jugador/a, de tal forma que la *situación competitiva adquiere para él/a una significación emocional,* un nivel de exigencia en los rendimientos y una evitación al fracaso, *que se traduce en modificaciones somáticas-comportamentales, que diferentes autores han dado en denominar como la "sintomatología de la competición".*
Modificaciones que hemos de cuidar, pues pueden influir negativamente en el estado global del jugador/a-equipo, mediante una puesta a punto total, tanto de las individualidades como del equipo.
En este momento-período proyectaremos unas medidas tácticas, antes de la competición y hasta el mismo momento del comienzo de la misma.
Estas medidas tácticas, podemos por su importancia y de manera teórica, dividirlas en los siguientes preparaciones:

Preparación final individual y colectiva
La realización de esta medida táctica nos llevará a dirigir una serie de aspectos imprescindibles, tanto para cada una de las individualidades, como para el equipo, a saber: *Revisión de los contenidos de entrenamientos, consecución de una cohesión grupal, cuidar los lesionados, comprobar las relaciones individuales...*
En definitiva, cuidar el más mínimo detalle, pues estos nos llevaran al ideal competitivo, y para ello necesitamos de la profundización en nuestras conversaciones individuales y colectivas, así como de trabajo individual y de equipo en cancha, y fuera de ella, de manera específica.

Exploración y estudio de los contrarios

Para ser exacto, a este apartado de medidas tácticas le deberíamos denominar *"comunicación a nuestros jugadores de las características de los contrarios, después de la exploración, estudio y análisis de los mismos".*

Comunicación, que tenemos la obligación de completar llevando a la práctica mediante nuestra dirección, una serie de tareas cercanas a la competición que nos permita adecuar nuestras características y momento a un contrario/s.

En definitiva, preparar como actuar ante un contrario, hecho este necesario para ir con garantías, seguridad y confianza a competir.

Para ello es necesario, saber y conocer todos los datos posibles, individuales y colectivos de los contrarios, así como las situaciones en que se producen, mediante una observación extremada sobre los mismos.

Preparación del equipo para las condiciones del partido/competición

Al igual que hemos visto la necesidad de conocer las características de nuestros contrarios para elaborar una base estratégica, también nos encontramos con *la necesidad de adaptarnos a una competición/es que se celebra en unas condiciones*, con unos elementos determinados o con unos factores externos, que pueden impedir nuestro nivel de desarrollo habitual.

Por tanto, es imprescindible para poder dirigir las diferentes tareas de trabajo, conocer estas condiciones, elementos y factores que se nos van a presentar en el partido/competición, a fin de crear estas situaciones o similares en los entrenamientos y conseguir una adaptación.

¿Qué condiciones, elementos y factores externos fundamentales deberíamos conocer cuanto antes para cumplir el fin que persigue esta medida táctica?

Situación y condiciones de la cancha, balón de juego, ritmo del torneo, arbitraje...

Partidos de preparación ante la competición

Es importante cuidar este apartado, pues serán las últimas situaciones que poseamos para introducir medidas tácticas en el proceso de preparación competitiva, digamos *es el momento de finalizar una adecuación total a la realidad competitiva.*

Para todo ello es necesario, por parte del entrenador, de una selección de partidos, torneos... que debemos jugar antes de la competición, *tanto en cantidad como en calidad*

DIRECCIÓN ESTRATÉGICA

Supone dos fases o momentos a lo largo del proceso de preparación competitiva:

- **DURANTE LA COMPETICIÓN**
- **DESPÚES DE LA COMPETICIÓN**

DURANTE LA COMPETICIÓN

Es el aspecto de la dirección de equipo más externo, más perceptible y el más significativo para el observador, y nuestra actitud y actuación frente a la dirección de equipo durante la competición, debe empezar desde la mañana del día en que se juega hasta el final del juego, evidentemente cuando ello es posible, y que podríamos desglosar para su análisis y estudio en:

a. Dirección durante el entrenamiento de la mañana.
b. Dirección durante la reunión de vestuarios.
c. Dirección durante el calentamiento, y
d. Dirección durante el desarrollo del juego.

Por su importancia desarrollaremos, sólo, el apartado dirección durante el desarrollo del juego.
Es sin lugar a dudas donde la dirección de equipo se hace más transcendental pues, *todo un buen planteamiento de dirección durante el proceso de preparación competitiva se puede venir abajo si en este momento no somos coherentes, exigentes, observadores, objetivos, equilibrados y a veces intuitivos y valientes en las decisiones que comunicamos a nuestro colectivo e individualidades de acuerdo con el proceso de preparación competitiva.*

Ahora bien, ¿De qué momentos dispone el entrenador para controlar todas las situaciones que se producen en el desarrollo del juego y modificaciones, si es necesario?

- Tiempos de descanso y Técnicos.
- Cambios de jugadores.
- Intervalos entre cada set.
- Comunicaciones desde el banco.

DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN

Es el último momento en que hemos de contemplar la dirección de equipo a lo largo del proceso de preparación competitiva, y tan necesario como los anteriores, si tenemos en cuenta que no es nada fácil olvidar el entusiasmo desmesurado que supone la victoria o la amargura que trae consigo la derrota.
Por ello nuestra actuación y dirección después de la competición debe ser cuidadosamente preparada, y nuestras inmediatas palabras medidas, según si hemos perdido o ganado.
De tal forma que para culminar el proceso de preparación competitiva, desde el punto de vista de la dirección de equipo, es necesario:

- *La presencia del entrenador en el vestuario inmediatamente terminado el partido/competición,* con el fin de que no se potencie la victoria de forma desmesurada ni se autolesione el equipo por la derrota.

- *Un análisis y evaluación del partido/competición*, ofrecido mediante una reunión previa a la unidad de entrenamiento posterior a la celebración del partido/competición, para llegar a la intención fundamental de este momento de la dirección que es la de: ***Modificaciones que debemos introducir en los entrenamientos y partidos/competición para solucionar los problemas que hemos tenido, y competir mejor la próxima vez.***

Para esta última, necesitamos una información objetiva sobre la actuación de los jugadores y del equipo, y evidentemente como en la memoria no se puede registrar, es necesario la toma de datos para un análisis estadístico posterior, realizado por expertos, entrenadores, ayudantes etc … así como la utilización de la grabación magnetofónica, videos, apuntes e informática.
Información objetiva, fundamental, para el uso de procedimientos de análisis y evaluación competitiva que deben formar parte de esos maravillosos conocimientos que todo entrenador/a debe poseer, en el marco de la dirección de equipo, pues con ellos y su aplicación en la competición le ofrecerá ***"el cómo se ha actuado en la competición /partido".***
Análisis y evaluación competitiva que nos permitirá realizar las modificaciones que debemos introducir en los entrenamientos y partidos para solucionar los problemas que hemos tenido, y jugar mejor la próxima vez.

¿Qué hacemos, pues, para tomar y registrar todos los datos que necesitamos para poder llevar el análisis y evaluación de nuestras actuaciones?

El abanico de posibilidades es amplio y los métodos de análisis varios como veremos a continuación sí bien la elección de uno u otro vendrá determinado por la respuesta a las siguientes preguntas:

• ¿Qué queremos?
• ¿Cuáles son nuestras necesidades?
• ¿Cómo obtenerlas?
• ¿Somos capaces de usar los datos una vez obtenidos?

ANÁLISIS Y EVALUACIÓN COMPETITIVA

MÉTODOS DE OBSERVACIÓN.

1**. MÉTODOS DE GRAFICAS**.

- Curva registro.
- Gráficas de rendimientos.
- Gráficas de observación.

2. **MÉTODOS ESTADISTICOS**.

- Sistema de registro porcentual.
- Sistema de eficacia y relación.
- Sistema cubano más menos.
- Sistema FIVB-VIS.
- Sistema Data project volley.

Nota: no se desarrolla ninguno de los métodos, los mismo son parte del Módulo de Estadísticas

DIRECCIÓN EN EL ENTRENAMIENTO

En el proceso de preparación competitiva la unidad primaria e inmediata para desarrollar los factores que afectan a la actuación del jugador/a-equipo, sin lugar a dudas, es el entrenamiento de cada día.
Muchos olvidamos esta realidad y su importancia, pues planificamos microciclos, mesociclos, macrociclos, porcentajes... pero olvidamos el ***ENCUENTRO DIARIO*** en cuanto a su preparación y dedicación. Grave error, pues este es la clave del éxito competitivo
Por ello, antes de entrar en la estructura de la sesión de entrenamiento nos va a permitir que haga unas reflexiones en voz alta en cuanto a su contenido, forma y carga, pues esta, no hay dudas, se verá afectada por los siguientes parámetros:

1. Perfil físico-deportivo del participante: iniciación, perfeccionamiento, avanzado, elite…
2. Experiencias de entrenamiento, deseos e interés que le lleva a participar: ninguna, alguna, van los amigos, le gusta, quiere llegar a deportista de elite
3. Las tareas, actividades que desarrollan los factores de ejecución ¿son las adecuadas para el perfil del participante? : Habilidades motrices, cualidades físicas, técnica, actitudes…

4. Período, ciclo, momento de la planificación en que nos encontramos, ¿Somos rígidos teórica y prácticamente hablando? ¿Quién marca la progresión? ¿El jugador/a o el entrenador?.
5. El objetivo de la sesión es: ¿Aprender, consolidar, evaluar, ritmo competición…?
6. La progresión pedagógica necesaria. ¿Es adecuada conecta con las anteriores y posteriores..?

DISEÑO Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

"La calidad de los entrenamientos conduce a la calidad de los partidos"
(Neville William J. 1990)

La consecución de los objetivos, en cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje o/y cualquier proceso de preparación competitiva, están muy condicionados por los criterios didácticos fundamentales que deben presidir los contenidos de enseñanza, de ahí que creamos necesario recordar algunas sugerencias para la elaboración de las distintas **TAREAS TÉCNICO-TÁCTICAS DE ENTRENAMIENTOS,** que nos permitirán la consecución de los objetivos de manera racional, ágil y agradable:

- Diseñadas para que las mismas permitan la consecución de los objetivos.
- Identificarse con las situaciones de juego,
- Finalización de las tareas diseñadas en su muerte natural,
- Consideración del componente físico-técnico de la tarea diseñada
- Respeto del principio de la progresión en orden a la dificultad,
- Empleo de la metodología para la consecución de la tarea.

Pero, si importante es el diseño de las tareas, no menos importante es la oportuna y necesaria **SELECCIÓN DE MEDIOS A EMPLEAR Y ORGANIZACIÓN DE LOS MISMOS**, pues es otro de los elementos necesarios a tener presente en el momento de comenzar el proceso de preparación competitiva.
¿Cuántas veces no conseguimos los objetivos por deficiencias en el material? tanto en cantidad y calidad, *así como en la utilización adecuada o no de ellos, y control de su empleo,* pues las características de estos inciden en la actuación de los jugadores/as en cualquiera de las etapas del proceso de preparación competitiva.
Buscar los medios cuyas propiedades más faciliten el aprendizaje o consolidación voleibolistica es nuestra responsabilidad, pues no podemos olvidar que para conseguir un buen aprendizaje hay que procurar que los jugadores/as no tenga que prestar atención a los medios, y evidentemente estos no pueden interferir el aprendizaje.

Por ello, hemos de tener en cuenta para el desarrollo de cada sesión:
- Instalaciones adecuadas
- Material a utilizar
- Ayudantes, sí o no para el desarrollo idóneo de la sesión.
- Medios audiovisuales

Por otra parte, comprobar que el jugador/a es capaz de ejecutar los procedimientos técnicos de juego, o lo que es lo mismo, conocer la relación objetivos-resultados, es una tarea importantísima que, debe ser fijada y formar parte del contenido de la planificación del entrenamiento, como uno de los elementos fundamentales de la misma.
Como en cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje, y en todas sus etapas, es necesario realizar controles, tests, pruebas que nos permitan conocer la eficacia/resultado del proceso de enseñanza-aprendizaje, de manera continuada y sistematizada.

En definitiva hemos de evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje, para conocer sus resultados y así crear una base de datos importante ***- información sobre el estado del proceso enseñanza-aprendizaje -*** que nos permita la **TOMA DE DECISIONES** a lo largo del proceso.

Pero, este conocimiento de resultados, que hemos de poseer, ha de ser tanto de los contenidos de entrenamiento**: EFICACIA DE LA EJECUCIÓN,** como del hecho competitivo**: EFICACIA DEL JUEGO.**
Por tanto, es necesario y así lo desarrollaremos en nuestra tarea evaluadora durante el proceso de preparación competitiva, en el marco de la dirección de equipo, mediante dos tipos de análisis:

ANÁLISIS CUALITATIVO.- Valoración o/y eficacia de la ejecución, de acuerdo a un modelo entrenado y fijado: **Calidad de la acción**.

ANÁLISIS CUANTITATIVO.- Valoración o/y eficacia de la acción, de acuerdo a su resultado en competición**: Éxito en la acción**.

"Tarea-análisis que hemos realizado en la dirección estratégica del proceso de preparación competitiva, y que también debe hacer en los entrenamientos".
Ahora bien, según la etapa de aprendizaje que se encuentre el jugador/a- equipo*, nos interesará más o menos los resultados del análisis cualitativo o cuantitativo*, para dar riqueza a los contenidos de entrenamiento, y buscar el objetivo final del proceso que, para muchos, puede ser el éxito en la competición.
Pues, no debemos olvidar que, las tres grandes etapas del proceso de enseñanza-aprendizaje en voleibol, son:

- ***Aprender a jugar***
- ***Aprender a competir***
- ***Aprender a ganar.***

Módulo Nº 8: BLOQUEO - SAQUE

CONCEPTOS SOBRE EL BLOQUEO

El bloqueo es la primera línea defensiva del equipo. El bloqueo es una maniobra muy explosiva y dramática que tiene varias funciones. La función primera del bloqueo es interceptar un balón de ataque, ya sea devolviéndolo al campo contrario por un tanto o sacándolo afuera (llamado bloqueo punto) o llevando el balón hacia arriba y atrás a la zona de defensa (llamado bloqueo suave).
Otra función importante del bloqueo es hacer pantalla en determinadas áreas del campo, influenciando la dirección del ataque del adversario y reduciendo así el área del campo que la defensa de base debe cubrir. Sin esa pantalla que provee el bloqueo, la defensa de base sólo puede adivinar donde se dirigirá el ataque y tendrá mucho menos éxito en levantar el balón. Un bloqueo efectivo y consistente puede constituir también un factor determinante para intimidar, si se bloquea repetidas veces, algunos atacantes pierden seguridad y son propensos a cometer errores.

Las tácticas de bloqueo son tan importantes como la técnica de bloqueo. Un buen bloqueo tiene que adaptarse al ataque del adversario, y ya que el ataque del adversario puede variar durante el juego. Un equipo debe ser capaz de ajustar sus tácticas de bloqueo de acuerdo con los cambios.

ESPECIALIZACIÓN DEL BLOQUEADOR

Las posiciones del bloqueo deben coincidir con las posiciones de ataque. Es posible cambiar estas disposiciones de bloqueo por razones tácticas si es necesario. Este ítem se desarrolla en "Colocar bloqueadores contra determinados delanteros".
Esto se hace antes del saque (si el equipo bloqueador está sacando) o inmediatamente después de la terminación del ataque (si el equipo bloqueador está recibiendo el saque). Durante este tiempo es muy importante que los bloqueadores se comuniquen entre si con respecto a la formación del ataque adversario, específicamente el número y desplazamiento de los atacantes en la línea delantera.
Es importante que en cada rotación haya un líder, el jugador delantero central o el jugador de más experiencia, que lidere el bloqueo, guiando los ajustes sutiles durante el juego y haciendo contacto visual con el entrenador para recibir instrucciones si fuese necesario.

"EL BLOQUEO CENTRAL CONDUCE-Y LOS EXTREMOS MARCAN LAS ZONAS DETERMINADAS POR EL BLOQUEO"

Alineación : Los tres jugadores delanteros pueden adoptar una de las dos alineaciones básicas de bloqueo: la lineal o la circular .

Anticipándose al armador

Algunas veces la relación espacial entre el balón y el armador descubre la intención de este último y permite al bloqueador que anticipe la dirección y tiempo del Ataque. Cuando se juega contra armadores experimentados y con la habilidad de proteger sus intenciones es más difícil anticiparse. A continuación damos una lista de algunas pistas que pueden ayudar al bloqueador a predecir las intenciones del armador:
1. Cuando el armador coloca el balón fuera de la red, desde una postura baja del cuerpo, comúnmente lo colocará alto y fuera.

2. Cuando el armador toca el balón en frente de su cuerpo, comúnmente lo colocará hacia adelante.
3. Cuando el balón está muy rasante y sobre el borde de la red, el armador comúnmente coloca un balon rápido con una sola mano.
4. Cuando el armador salva un balón cerca de la red, comúnmente lo colocará alto en la dirección que esté apuntando.
5. Cuando el armador se arquea hacia atrás con el balón detrás de su cabeza, comúnmente lo colocará hacia atrás.
6. Durante el vuelo del pase el armador normalmente hace contacto visual con el delantero al que quiere tirar.
7. Algunos armadores colocan en forma constante balones rapidos (1ros tiempos) cuando lo hacen saltando, y otros balones de 2do tiempo cuando lo hacen a pie firme.
8. El armador que está cerca de la red y asume una postura del cuerpo baja con frecuencia colocará a un atacante ya previsto que avance para un armado de segundo tiempo.

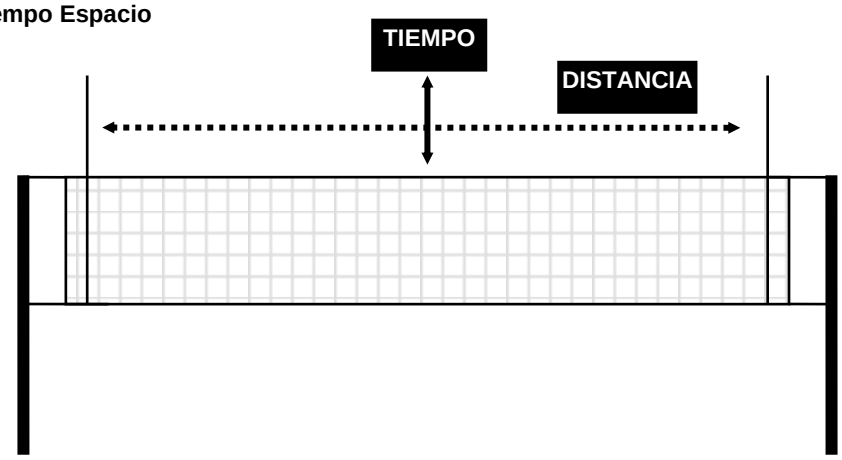
LOS SISTEMAS

La RESPUESTA al problema del ataque, es la organización de una PROPUESTA DE BLOQUEO FLEXIBLE, que sea capaz de adaptarse a las características del esquema rival y a su vez pueda modificarse durante el juego.
La intención del bloqueo es:
* Que siempre haya al menos un bloqueador para cada opción de ataque.
* Que el bloqueador se encuentre en las condiciones más favorables o estables posibles.

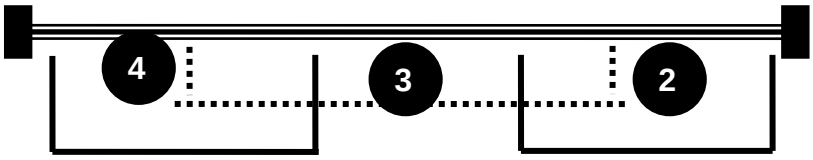
- Que puedan acoplarse más bloqueadores (superioridad numérica).
- *Llegar a este objetivo (composición correcta del bloqueo) es una combinación de:

PRINCIPIOS BÁSICOS

Problemas Tiempo Espacio



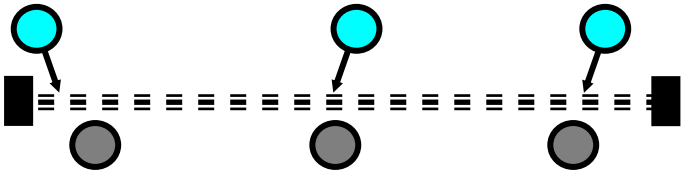
POR RESPONSABILIDAD



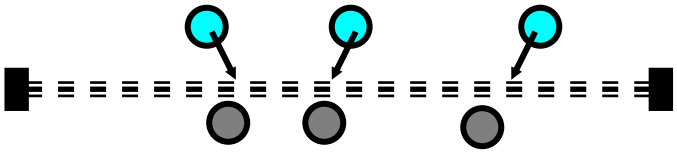
Responsabilidades por Jugadores Adversarios

Disposición Inicial:

Lineal: La acción de bloqueo comienza desde una posición de alineados uno al lado del otro, separados de la red a una distancia aproximada de 40-80 cm.



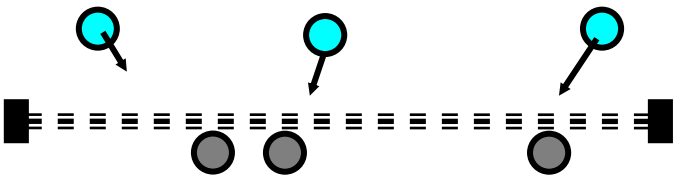
Bloqueadores Cerrados



Se utiliza ante equipos que presentan esquemas de ataque:
* Con 1° Tiempos múltiples y frecuentes.
* Con variedad de combinaciones (interiores) en la misma rotación.
*Superioridad numérica (incluida la finta del colocador y la incorporación del zaguero por zona 6.

FORMACION MIXTOS O SOBRECARGA POSICIONAL

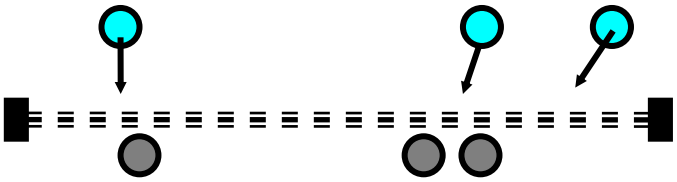
2 - 1



Se utiliza contra equipos que presentan esquemas de ataque:

* Con 1° Tiempos frecuente y peligroso cerca del Armador y ataques rápido por banda. (2do tiempo y Super) ***** Con juego de combinación cerca del Armador

1 - 2



Se utiliza contra equipos que presentan esquemas de ataque:
* Con 1º T frecuente y peligroso lejos del colocador y ataque rápido por los Extremos.
- Con juego de combinación lejos del Armador
- Con 2dos tiempos rapidos por atrás del Levantador

SISTEMAS DE BLOQUEO

Compromiso: (asignación, salto anticipado u opcion)
El objetivo principal de este sistema es el de detener al atacante rápido del oponente, saltando con él antes que la jugada se realice. Es la adecuación del tiempo de salto del bloqueador en relación con la del atacante veloz rival, antes de conocer el destino final del pase colocación, con el objeto de sincronizar ambas acciones aéreas y mejorar notablemente las posibilidades de éxito. (Si el Ataque de 1er tiempo es Anticipado, la respuesta ante este estimulo del Bloquedor, debera ser al mismo tiempo)
* Opción: Selección del bloqueador de compromiso según el atacante rival (el 4 con el 2, el 3 con el 3, el 2 con el 4).

LEER Y RESPONDER: (Lectura)

La idea básica es aquella que es posible «leer» primero «reaccionar» después a todas las opciones del Armador, intentando con ello establecer el principio de la «superioridad numérica» para lograr el éxito del bloqueo. De esta manera, nadie deberá saltar ni realizar ajustes posicionales importantes, antes de la definición del tipo de colocación. Cuando esto se ha producido, hay que moverse, si o si, con Velocidad para intentar interferir la acción de un ataque.

Las premisas básicas para su utilización son:
* Una cualidad física similar a la de los atacantes.
* Dominio de la técnica de bloqueo con manos elevadas.
* Entrenamiento del principio de leer y reaccionar.

Se establece un principio de ayudas de bloqueo,(Bloqueo Cerrado) donde cada atacante o tipo de colocación, tiene un bloqueador inicial y otro auxiliar (superioridad numérica). Para ello, es necesario que el posicionamiento inicial de los bloqueadores sea LINEAL 3 CERRADOS o al menos LINEAL 2-1.
Especialmente crítico resulta, en este sistema, el bloqueo al 1º T, donde si bien en la teoría se tienen muchas posibilidades de perder, en la práctica se actúa con el criterio siguiente:
* Si el colocador estructura el 1º T lento o bajo, aumentan posibilidades del bloqueo.
* Si el atacante elige un ángulo de ataque bajo, aumentan las posibilidades del bloqueo.
* Cuatro (o seis) manos cierran más direcciones de ataque que dos.
* Reaccionando rápido tal vez no se bloquee, pero se puede amortiguar (controlar) buena parte de los

remates (bloqueo suave o defensivo)
* Muchas buenas recepciones no son colocadas al 1º T.

Estrategias

Conocer las tendencias de armado y ataque de los rivales. Tendencias del colocador bajo presión. Es uno de los requisitos vitales para favorecer la composición del bloqueo. Para ello utilizar la observación previa, mediante plantillas de seguimiento de esquemas por rotación (principales y de alternativa), tendencias de distribución, de direcciones de ataque, tendencias bajo presión, etc. Los datos de la observación previa, deben ser memorizados por los jugadores, en especial por los bloqueadores centrales, y comprobados durante el desarrollo del juego, para avisar de probables cambios.

- Emparejar habilidades en bloqueo («match-up»), cambiar de posiciones, fingir cambios, modificar los emparejamientos, confundir al colocador. Con los datos obtenidos de la observación previa, se elabora el plan de bloqueo; consistirá en adecuar nuestras capacidades al juego de ataque rival. Esta composición de bloqueo puede ser diferente en cada rotación, y aún puede ser modificada punto a punto, de acuerdo a la situación táctica. Una de las estrategias más simples es la de enfrentar nuestros mejores bloqueadores a los atacantes más peligrosos, o aquellos que tienen más posibilidades de recibir el Armado

Bloquear bajo y con cuidado (marcando una zona).
Cuando el rematador adversario se encuentra en una posición complicada de ataque (alejado de la red, incómodo, fuera de las varillas, etc.) es conveniente formar un bloqueo bajo y muy compacto que cubra el centro del campo, e invite a pasar largo y por encima, favoreciendo la defensa y el contrataque.

- Invitar a atacar por una posición determinada. Colocando en esa posición un bloqueador débil, induciendo al error o preparando una defensa especial en el sector.

No bloquear
Cuando el rematador adversario,
* Está demasiado lejos de la red.
* Muy fuera de las varillas.
* Muy fuera de tiempo.
* Va pasar el balón con toque de dedos o antebrazos.

Bajar los brazos
Cuando el rematador adversario:
* Evidencia una clara intención de utilizar el «block-out».

Abrir los brazos
Cuando enfrentamos a un rematador:
* Con un brazo de ataque absolutamente impredecible y no ha podido ser controlado por la defensa.

Barrido de brazos (inclinar ambos brazos al lateral)
Debe utilizarse:
* Prioritariamente en el bloqueo individual.
* Preferentemente inclinando los brazos hacia el interior del campo.

Abrir el doble bloqueo
Debe utilizarse contra un rematador:
* Que elude insistentemente el bloqueo doble por los laterales.

- Que no ha podido ser controlado por la defensa.

EL SAQUE

Objetivos

1) Desde hacer el punto a controlar el error (según el nivel del ejecutante).
   En el saque no se tiene como único y principal objetivo ganar el punto, sino que éste llegará ante un buen saque por error de la recepción y no por un objetivo en sí mismo del saque.
2) Poner en juego la pelota.
3) Dificultar el armado del equipo adversario.
4) Facilitar el bloqueo.
5) Dificultar el ataque adversario.

Características generales

- ➔ Como concepto general entrenar el talento (capacidad natural en la ejecución y como consecuencia en el rendimiento) sea individual o grupal.
- ➔ En divisiones menores se deberá exigir una mayor rigidez técnica (no en el movimiento sino en la consideración de los aspecto técnicos) en función del rendimiento, como base no errar. En mayores esa rigidez técnica no es tan determinante en función del rendimiento.
- ➔ Control del error.
- ➔ Lugar de golpe a la pelota DETERMINA la trayectoria de vuelo.
- ➔ Trayectoria rasante: tiempo de vuelo rápido, poco tiempo para el receptor para leer o desplazarse.
- ➔ Precisión: donde sacar: derecha, izquierda
  al pecho del receptor
  adelante y corto
  diagonal
  desde cerca o lejos de la red. etc.

Clasificación

- **Según el tipo de saque**: 1) Con rotación – 2) Flotado
- **Según la técnica utilizada**: 1) A pie firme – 2) En salto – 3) Ambos potente o flotante

Qué entrenar?

- Precisión
- En el saque flotado la flotabilidad
- La parábola de la pelota hacia el campo adversario
- Entrenar a partir del seguimiento gráfico de tendencia

¿Cómo entrenar?

- El saque malo de mi equipo trae como consecuencia la mala recepción del equipo (porque con ese saque se entrena).
- Siempre manejar el concepto de precisión y de seguridad sobre el de fuerza (en cualquier momento del aprendizaje o del entrenamiento).

- Sacar luego de una acción motriz o una dificultad.
- Desarrollando el aspecto táctico individual.
- Sacar con oposición (entrenar saque con y/o contra la recepción).
- Sacar atacando a la recepción (corto o largo de acuerdo a la ubicación de los jugadores en recepción).
- Sacar para hacer punto a un jugador o grupo de jugadores.
- Llevar estadística del saque en los entrenamientos.

Estrategia del Saque

- Conocimiento general del jugador por la información ofrecida por el D.T.
- Análisis del equipo rival.
- Situación actual de nuestro equipo y del equipo rival (de acuerdo al partido y al momento del mismo).
- No abandonar los objetivos tácticos del saque.
- Variantes: Cerca o lejos de la línea (lejos, prioriza la velocidad sobre la precisión) - Corto o profundo - Rasante o alto - Fuerte o estratégico.
- Sacar al zaguero que ataca con saque corto, para quitarle la carrera para el remate.
- Cada jugador debe producir un problema distinto con su saque en el equipo adversario.
- Cada jugador en el set siguiente deberá tratar de cambiar la dificultad de su saque.
- Si el equipo adversario ataca mucho en combinaciones (señal que nos está recibiendo el saque con cierta facilidad) debemos arriesgar más el saque (para molestar o dificultar la recepción adversaria).

Módulo N° 9 : PLANIFICACION Y PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO

CARACTERÍSTICAS DE LOS CAMBIOS PRODUCIDOS EN LO ULTIMOS AÑOS EN EL VOLEIBOL

Sí podemos estimar, que el Voleibol, ha realizado un giro en su gestión de acciones productivas a partir del cambio de sistema de puntuación, convirtiéndolo en un deporte más dinámico y fluctuante en su desarrollo a partir del Rally Point (punto por jugada)

Deberemos transitar por el desafío de poder entender dichos "cambios" y transformarlo en información valedera para la orientación de contenidos del entrenamiento, que en definitiva no será otra cosa que planificar y proyectar superiores rendimientos del entrenamiento en la competencia.

PLANIFICACIÓN POR BLOQUES

EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO

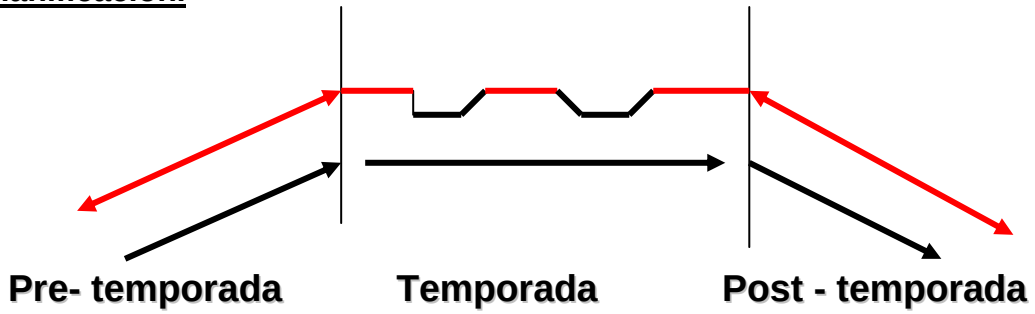
Se distinguen Tres Clases:

1. EFECTO INMENDIATO.
2. EFECTO RESULTANTE.
3. EFECTO ACUMULATIVO.

LOS EFECTOS DELENTRENAMIENTO. INMEDIATO Y RESULTANTE SON CONSECUENCIA DE LAS CARGAS EN UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO. Y EL ACUMULADO ES EL RESULTADO DE LA SUMA DE LOS EFECTOS RESULTANTES.

- ✓ **LOS EFECTOS DE ENTRENAMIENTO SON LOS CAMBIOS QUE ACONTECEN EN EL ORGANISMO Y QUE SON EL RESULTADO DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO.**
- ✓ **SON RESULTANTES DE LOS CONTENIDOS QUE RECIBE EL DEPORTISTA DURANTE SU PROCESO DE PREPARACIÓN, SIEMPRE QUE LAS CARGAS HAYAN EJERCIDO UNA INFLUENCIA EN EL ORGANISMO.**

Pronóstico del rendimiento perspectivo en el modelo acíclico de planificación.



CICLO 1 - CICLO 2

CAPACIDADES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO Y LOS COMPONENTES DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO

La mejora de la capacidad de rendimiento se obtiene por medio de creación de estímulos, estos actúan en el siguiente orden:
- Carga de entrenamiento.
- Modificación de homeostasis
- Adaptación del organismo
- Mejora de las capacidades funcionales del organismo.

Los componentes de la carga de entrenamiento (Letzelter denomina:"las normas de carga de entrenamiento") tienen aspecto cualitativo y cuantitativo que determinan la especificación del entrenamiento. Se distinguen:

- ➔ **Intensidad** del estimulo (grado de fuerza del estimulo)
- ➔ **Densidad de los estímulos** (relación temporal entre las fases de trabajo y recuperación)
- ➔ **La duración del estimulo** (duración de la acción a un estimulo aislado o de una serie de estímulos)
- ➔ **Volumen de estímulos** (duración y nº de estímulos por sesión de entrenamientos
- ➔ **Frecuencia de las sesiones de entrenamiento** (nº de unidades de entrenamiento por día, semana, etc.)

Para que los estímulos sean eficaces no solamente hace falta considerar su aspecto cuantitativo sino también el cualitativo (ej.: entrenamiento de fuerza con un volumen total de 1000 kg levantándolo durante una unidad de entrenamiento y repartidos en 8 x 125 kg contribuirá al desarrollo de la fuerza máxima; 20 x 50 kg estimulara la resistencia general, menor fuerza del mismo modo la calidad y los efectos de un entrenamiento de velocidad **vendrán determinados por la intensidad, duración y volumen del estimulo**.

Para ejercer una acción específica sobre la calidad de entrenamiento es importante la elección y la orientación de los componentes de la carga.

Para la eficacia también tiene un papel importante la frecuencia de los estímulos. Si se sucede con intervalos demasiados largos desaparecen las *trazas* fijadas por los entrenamientos precedentes, sin que haya mejora del estado inicial, funcional del organismo.

Si los estímulos de entrenamiento se reparen con intervalo adecuando se constata una mejora continua de la capacidad de rendimiento. En caso de que los estímulos de entrenamiento se sitúen en la fase de recuperación incompleta, se produce un efecto de adición muy eficaz y esto es lo que ocurre cuando los intervalos de reposo son cortos entre estimulo de entrenamiento aislado (repeticiones).

Así la recuperación es incompleta durante la pausa entre estímulos y ello genera rápidamente una disminución importante de las reservas energéticas de los músculos sometidos al esfuerzo.

Si se eligen intervalos mas largos en un entrenamiento que tenga un nº demasiado grande de series durante varias unidades de entrenamiento, uno se expone al fenómeno de **sobreentrenamiento y a una disminución de la capacidad de rendimiento**

ESTADO DE FORMA DEPORTIVA

La forma Deportiva, es el Estado de la Predisposición Optima para la consecución de lo Logros Deportivos.Es un fenómeno polifacético caracterizado por los siguientes Rasgos:

- ♦ Fisiológicamente, el atleta es capaz de ejecutar un trabajo a un nivel funcional tan alto que no es accesible en otro momento del ciclo.

- El costo energético se reduce y optimiza gracias al elevado grado de coordinación.
- La dinámica adaptativa es más rápida, más perfecta, y la actividad motora en consecuencia más eficaz y mas eficiente
- La ejecución más eficiente del trabajo hace que se aceleren los procesos de recuperación y facilitan los mecanismos de restablecimiento
- Psicológicamente, también se operan cambios significativos destacándose el mejoramiento de las percepciones especializadas.
  Aumentan las manifestaciones creadoras del pensamiento táctico.
  Se incrementan los esfuerzos volitivos, soportando mas tensión en ellos y por lo tanto en el nivel de Exigencia.

  La predisposición agonística –Emocional es mayor, aumenta el control y el equilibrio Emocional.

Se lo considera el Periodo de las más audaces intrepideces, basado en la seguridad de sus propias fuerzas, en pro del "Éxito"

EL MESOCICLO

Esta es una estructura media que, como su nombre lo indica, integra el macrociclo y a su vez esta formada por Microciclos. Siendo su característica fundamental que siempre termina en un Microciclo de Supercompensación.

Se lo puede trazar en base a sus objetivos o numéricamente, y esencialmente, dentro de él la dinámica de las cargas se plantea en un juego ondulante constante donde se debe observar que ante un aumento de la carga fisiológica-orgánica haya una disminución de la exigencia Técnico-Coordinativa y viceversa.
La sumatoria numérica de los Estímulos, en el Mesociclo, permite visualizar muy fácilmente cuando y donde se ubicaran las tareas especiales como los son llamados Puntos Débiles y Puntos Fuertes de los Deportistas.

MICROCICLO

Es la estructura pequeña, cuya duración oscila entre 3-4 días hasta 10-15 días, pero que tradicionalmente, por organización académica y laboral de las personas, recala siempre en la duración de una semana.

Y la calidad y cantidad de contenidos que lo componen, le dan su tendencia
Su dinámica, o forma de intercalarlos en la Mesoestructura**,** esta condicionada por los siguientes factores:
Condiciones Climáticas - Calendario de Competencia - Fases de la Forma Deportiva- Nivel de formación General y Especial - Carácter continuo del Proceso de Entrenamiento- Densidad de los Estímulos (Relación Carga-Recuperación). Progresividad de las cargas- Variación ondulante de las cargas y el Carácter Cíclico del Entrenamiento

➔De Ajuste
➔De Carga
➔De Impacto o de Choque
➔De Activación
➔De Competencia
➔De Recuperación o Restablecimiento

Consideraciones del Microcilo en el Programa de Temporada

- ➔ EL PORCENTAJE PRINCIPAL DEL PROGRAMA COMPLETO DE ENTRENAMIENTO ESTA FORMADO POR MICROCICLOS DE CARGA
- ➔ UNA COMBINACIÓN BASICA ES :
  ACTIVACIÓN – COMPETICION - RECUPERACION
- ➔ LOS MICROCICLOS DE IMPACTO EN SU IMPLEMENTACION ESTAN RELACIONADOS A LA RESERVA DE ADAPTACION DEL DEPORTISTA

Estructura del Microciclo

La estructura del microciclo está determinada por los siguientes factores:

- ➔ Número de sesiones del entrenamiento y carga total de trabajo
- ➔ El ordenamiento de las sesiones con diferente cargas de entrenamiento: Desarrollo – Mantenimiento y Recuperación
- ➔ La utilización y ordenamiento de sesiones complejas, selectivas y suplementarias
- ➔ El ordenamiento de las sesiones según diferentes tipos de entrenamiento

Valoración de la Q de Entrenamiento

Tipo de Sesión	Magnitud de la Q	Valoración
DESARROLLO	EXTREMA	5
	GRANDE	4
	IMPORTANTE	3
MANTENIMIENTO	MEDIA	2
RECUPERACION	BAJA	1

TIPOS DE CARGAS

A) **Cargas regulares**. Se aplican a lo largo de toda la temporada con mayor o menor énfasis en función de las características de las etapas o períodos de entrenamiento. Se suelen emplear en mayor medida en deportistas jóvenes y en deportes de resistencia de larga duración donde las capacidades determinantes de rendimiento son pocas y están estrechamente relacionadas.

B) **Cargas acentuadas**. Se aplican en espacios más cortos de tiempo, de forma más intensa y con una secuencia metodológica concreta en la orientación de las cargas. Es importante ajustar las duraciones de las fases de las cargas acentuadas según la orientación de entrenamiento. Se aplican en todo tipo de disciplinas siempre que el deportista haya alcanzado un cierto nivel de experiencia en el entrenamiento

C) Cargas concentradas. Se aplican en espacios más cortos, concentrando en mayor medida que en las cargas acentuadas, el volumen y la intensidad de trabajo sobre una orientación definida de carga. Su aplicación debe llevarse a cabo con deportistas de elite y con

Y según aplicación:

➔**Periodización tradicional** (cargas regulares)
➔**Macrociclo integrado** (cargas acentuadas)
➔**Sistema de bloques** (cargas concentradas)
➔**Diseño ATR** (cargas concentradas

Ordenamiento de las Sesiones de diferente Carga

El Microciclo puede ser estructurado de acuerdo a dos tendencias básicas de ordenamiento de las sesiones con distintas Q:

- ➔ Distribución Simétrica de los días de Q elevadas
- ➔ Concentración de la Q en uno o dos días seguidos

Nivel Q	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM	
EXTREMA		5			5			Carga Total 21
GRANDE								
IMPORTANTE	3			3				
MEDIA			2			2		
BAJA							1	

EL MACROCICLO INTEGRADO EN ELVOLEIBOL Y LA PLANIFICACIÓN POR BLOQUES DE TRABAJO

Se pretende que el deportista tenga todos los contenidos de entrenamiento que se utiliza a lo largo de la temporada concentrada en periodos más corto pero suficiente para que se produzcan cambios fisiológicos adaptativos. La integración de estos contenidos en periodos entre 6 y 8 semanas, ha hecho que se conozca esta estructura como Macrociclo Integrado.

Agrupa los contenidos y medios de entrenamiento en corto espacio de tiempo con aplicación en forma de carga acentuada. Esta propuesta surge basada en la experiencia de un elevado volumen de entrenamiento acompañado por una elevada intensidad durante el ciclo y por otra parte respetando las dinámicas de carga en cuanto a su carácter Gral. y Especial como una unidad independiente.

El macrociclo Integrado lo componen distintas fases con una orientación funcional determinada. Cada una de las fases comprende de 1 a 5 microciclos teniendo en cuenta la Competición principal del ciclo de preparación

EL MACROCICLO ATR

Su esencia radica en la periodicidad y la permutación de la orientación preferencial del entrenamiento
Esta permutación se logra alternando tres tipos de mesociclos de:

ACUMULACIÓN – TRANSFORMACIÓN - REALIZACIÓN

Acumulación	Transformación	Realización
Resistencia Básica	Resist Especifica	Resist Competitiva
Fuerza Básica	Fuerza especifica	Capacidades de Velocidad
Técnica Básica	Técnica Especifica	Técnica competitiva

Tipos	Objetivos y tareas principales	Contenidos
ACUMULACION	Elevación del potencial técnico y motor. Acumular las capacidades técnicas y motoras que serán básicas para la preparación especifica. Ampliar el repertorio gestual	Entrenamientos con Volúmenes altos e intensidades moderadas para las capacidades de fuerza, resistencia aeróbica, técnicas básicas, análisis de los errores y corrección,de ejercicios Analíticos y Sinteticos
TRANSFORMACION	Transformación del Potencial de las capacidades motoras en la Preparación Especifica. Enfatizar la tolerancia a la fatiga y a la estabilidad de la Técnica	Entrenamiento con volumen optimo e intensidad aumentada, ejercicios concentrados de fuerza dentro de la estructura de la técnica básica, el entrenamiento en un estado bastante descansado
REALIZACION	Logro de los mejores resultados dentro del margen disponible de preparación. Utilizar de forma tan completa como sea posible las capacidades motoras dentro de la Actividad Especifica Competitiva Obtener la disposición para la próxima competición	Ejercidos Competitivos, sintéticos o de situación y globales, intensidades máximas, entrenamiento en estado de optimo descanso Situaciones Especificas de Ambos Complejos 1 y 2 Preparación del equipo ante la Estrategia adversaria

MODELO DE PLANIFICACIÓN DE FUERZA EN LOS BLOQUES

ACUMULACION	TRANSFORMACION	REALIZACION
FUERZA 7 DIAS	**3 DIAS**	**2 DIAS**
Calentamiento Discos Vitalizacion	**SI**	**SI**
Sentadilla Variantes	**SI**	**SI**
Arranques, 2dos tiempo	**SI**	**SI**
Ejercicios de la LEY DE HILL PRESS DE BANCA, SENTADILLA REMOS ACOSTADOS ETC.	Transferencias a los gestos deportivos, secantes, remates ,Bloqueos	Transferencias a los gestos deportivos, secantes, remates ,Bloqueos
Músculos de Sostén Abdominales, dominadas, lumbares	**SI**	**SI**

MESOCICLO "A" ACUMULACIÓN (Contenidos)

LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES	SABADOS
Coordinación Fuerza Maxima Velocidad Reac **Evaluaciones**	Coordinación Fuerza Maxima Velocidad Reac	Coordinación Fuerza Maxima Velocidad Reac	Coordinación Fuerza Maxima Velocidad Reac	ERP **Partidos Amistosos**
Súper aeróbico Técnico Táctico	Multisaltos, Estrategia del Compejo 1	Estrategia del Complejo 2	Súper aeróbico Técnico Táctico Estrategia del Compejo 1	PNF Planificación de la nutrición

MESOCICLO "T" TRANSFORMACION

LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES	SABADOS
Evaluaciones Fuerza Transferencia Plus Pliometria	Vel Accion o Gestual Cir Ana alacticos	Fuerza Transferencia Plus Pliometria	Fuerza Transferencia	ERP **Partidos Amistosos**
Técnico Táctico	V O 2 maximo Planificación De Composición De Equipo Streching	Estrategia del Complejo 2	Técnico Táctico Estrategia del Compejo 1	ERP Planificación de la nutrición

MESOCICLO "R" REALIZACION

LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES	SABADOS
Evaluaciones Fuerza POTENCIA	Velocidad de Accion o Gestual	Fuerza Transferencia POTENCIA	REHABILITACION	**PARTIDO** OFICIAL
COMPLEJO1	Planificación De Composición De Equipo Streching	Estrategia del Complejo 2	Técnico Táctico Estrategia del Compejo 1	ERP Planificación de la nutrición

MODELOS DE PERIODIZACION

TRADICIONAL (MATVEEV)

PERIODOS	PERIODO PREPARATORIO													PERIODO COMPETICION									
MESOCICLOS	preparación													especial					competición			pausa	
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

ACENTUADA (VERJOSHANSKY)

PERIODOS	MACROCICLO 1												MACROCICLO 2										
MESOCICLOS	general					especifica					manten		general			especifica						manteción	
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

CONCENTRADA (SEIRULO)

PERIODOS	1 MACROCICLO							2 MACROCICLO								3 MACROCICLO								
MESOCICLOS	acumulación				transfor		rea	acumulación				transfor			rea	acumulación				transfor			realizac	
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Citas Bibliográficas

- Entrenamiento de la Potencia Aeróbica en Voleibol – A Esper – Efdeportes
- Saltabilidad en el Voleibol – A Esper – Efdeportes
- Curso On Line Preparación Física en el Voleibol – A Esper - Efdeportes
- El Desarrollo de la Anticipación en el Voleibol – j Fotia – Revista RFEVB
- Ataque de Rotación en el Voleibol Moderno – J Bellendier – Efdeportes
- Descripción Analítica Mundial Argentina 2002 – J Bellendier - Efdeportes
- Manual Entrenadores – RFEVB 2003
- Fuerza Potencia – H Anselmi
- La Preparación Física en el Voleibol – A Esper – Curso On line Efdeportes
- Psicología Aplicada al Entrenamiento – F E García Ucha – Congreso Iberoamericano Psic Dep 2006
- Teoría y Metodología del Entrenamiento, la llave de la Perfomance Atlética – Bompa – Kendall/Hunt
- Manual de Entrenadores (Cap II y III) FMVB – CONADE – México 2003
- Asociación Entrenadores Americanos de Voleibol – Barcelona Paidotribo 1994
- Manual de Entrenadores FIVB II Argentina 2005
- The Coach FIVB Magazine for volleyball coaches, FIVB1999
- Revista Técnica Volley Teach – FIVB 1999
- Tadao Miyakosawa, Oizumi, *Volley – Ball* Revista Volley – *Teach*1/90 ed. FIVB, Sports Series, 1997
- Curso Preparador Físico Nivel II – Grupo 757 N Alarcón
- Descripción elementos de juego – Aurelio Ureña - Revista RFEVB
- Voley Táctico – Paidotribo 2008

GLOSARIO

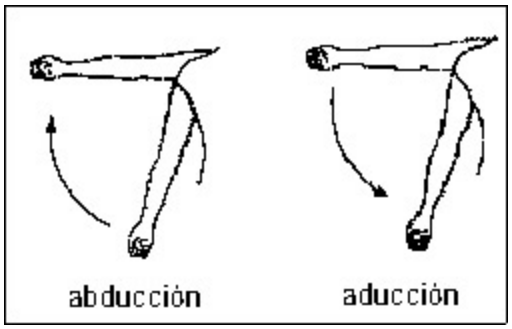
SECRETARÍA TÉCNICA NACIONAL

GLOSARIO Y CONCEPTOS BÁSICOS REFERIDOS AL VÓLEIBOL

Acciones del DT: Educar, Formar, Modelar, Orientar, Guiar, Conducir, Liderar, Dirigir, Facilitar, Transmitir, Ofrecer, Crear, Enseñar, dentro de un contexto o marco de referencia:

Abducción: Movimiento por el que una extremidad del cuerpo se aleja de su plano medio. También conocida como separación, es el movimiento de elevación de una parte del cuerpo respecto al plano de simetría sagital de éste. Por lo tanto es un movimiento de dirección transversal. Por ejemplo, caídos los brazos a la largo del cuerpo, su elevación lateral por la acción del músculo deltoides principalmente. Dicho músculo es abductor del brazo. El movimiento opuesto a la abducción es la aducción.

Aducción: Movimiento por el que una parte del cuerpo se aproxima al plano de simetría sagital de éste (hacia la línea media.) Por ejemplo, teniendo los brazos formando una "T" con el cuerpo, volverlos a posición anatómica. Su movimiento opuesto es la abducción.



Acción de juego: acción de un jugador con un/os compañero/os y/o adversario/s que tiene lugar en el espacio y un tiempo establecidos, significando la definición práctica del juego o deporte, es decir todo sistema de roles y subroles que comprenda dicho deporte. (José Hernández Moreno – 1994).

Acción motriz: manifestación de la persona que toma sentido en un contexto a partir de un conjunto organizado de condiciones que definen objetivos motores. lo motriz hace referencia a la capacidad de generar un movimiento autopropulsado y ésta es implícita del género humano. Son considerados como sinónimos acción deportiva, acción lúdica, acción expresiva. (José Hernández Moreno – 1994).

Agonista: son aquellos músculos esqueléticos responsables directamente en producir el movimiento articular. En otras palabras, la función de los músculos agonistas es la de mover el segmento corporal específico. Esto se puede llevar a cabo mediante una contracción concéntrica, excéntrica o dinámica. Si un músculo se contrae concéntricamente, se dice que es agonista de las acciones articulares que resultan de dicha contracción. Por ejemplo, el tríceps braquial es un agonista de la extensión del codo.

Agonística: La palabra agonista viene del griego ἀγωνιστής, combatiente, luchador. Contienda contra otro, la superación del adversario, el ansia de ganar, ser el mejor, el más apto.

Antagonista: Estos son músculos cuya contracción tiende a producir una acción articular exactamente opuesta a alguna acción articular determinada de los músculos motores o agonistas. Son los músculos que actúan en oposición a la fuerza y movimiento que genera otro músculo; son los músculos que se relajan para realizar un movimiento.

Anticipar: supone prever lo que posiblemente podrá ocurrir en la próxima situación del juego.

Antepulsión: movimiento por el cual los brazos van desde atrás, hacia abajo y hacia arriba, como una flexión de hombro.

Anticipación táctica: estudio del cuadro de situación basándose en la observación de los compañeros, el comportamiento de los adversarios y la trayectoria del balón que permite presuponer los movimientos que realizará el rival facilitando de esta forma la acción a ejecutar posteriormente.

Áreas funcionales: conjunto de respuestas fisiológicas iguales o específicas, que se desarrollan según la aplicación de determinados estímulos (sea cual fuere su presentación).

Ataque: acción ofensiva que se lleva a cabo próximo a la red y por encima de la misma intentando hacer caer el balón dentro del campo adversario.

Ataque de rotación: sistema de ataque que se implementa y desarrolla en el complejo I (K I).

Ataque de transición: sistema de ataque que se implementa y desarrolla en el complejo II (K II).

Atención: disposición para recibir y procesar información en una situación dada al orientar la propia conducta hacia una fuente de información.

Bilateralidad: capacidad funcional del dominio sobre ambos lados del cuerpo con igual rendimiento.

Biotipo: Conjunto de rasgos morfológicos y estructurales que caracterizan a un grupo de seres parecidos morfológica y fisiológicamente.

Cadena cinética o cinemática*:* es la organización del conjunto de músculos, responsables de la movilidad de los diferentes eslabones óseos de las articulaciones, con las diferentes funciones que los mismos desarrollan en el movimiento (agonistas, antagonistas, sinergistas). Cada músculo se encarga de la operación de un movimiento parcial, que es componente de un movimiento total.

Capacidades condicionales: son cualidades internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio del entrenamiento y permiten realizar actividades motoras, y/o deportivas. Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa por cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física del individuo.

1) Fuerza: capacidad de generar tensión muscular para vencer una resistencia
2) Velocidad: capacidad de desplazamiento en el tiempo, de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo.
3) Resistencia: es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares, demorando la fatiga.

Capacidades coordinativas: consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gesticular las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas (utilizadas sistemáticamente en el Vóleibol):

1) La capacidad de acoplamiento o sincronización: es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

2) La capacidad de orientación: es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento.

3) La capacidad de diferenciación: es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

4) La capacidad de equilibrio: es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento.

5) La capacidad de adaptación: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

6) La capacidad rítmica (ritmo): es la capacidad de comprender y registrar cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

7) Cambio: es la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerosas interferencias del entorno.

8) Relajación: es la capacidad de relajar (liberar tensión) de forma voluntaria a la musculatura.

Cineantropometría: es el estudio del tamaño, forma, proporcionalidad, composición, maduración biológica, y función corporal; con el objeto de entender y relacionar el proceso de crecimiento y desarrollo de la persona con la nutrición, el ejercicio y el rendimiento deportivo.

Circunducción o Rotación: Combina los movimientos de Flexión, Abducción, Extensión y Aducción y resulta un movimiento circular de las extremidades.

Cobertura: acción de cubrir, prevenirse, estar preparado para una acción posterior (cobertura al ataque propio).

Complejidad: es el grado de solicitud que presenta una acción, en relación a los aspectos de la elaboración mental del problema a resolver desde el punto de vista táctico.

Complejo I (K1): conjunto de acciones motrices que, desde el punto de vista técnico-táctico, componen distintos sistemas que un equipo de Vóleibol desarrolla cuando tiene el saque en contra (Recepción de saque, Ataque de rotación y Asistencia o cubrimiento al ataque propio).

Complejo II (K2): conjunto de acciones motrices que, desde el punto de vista técnico-táctico, componen distintos sistemas que un equipo de Vóleibol desarrolla cuando tiene el saque a favor (Saque, Bloqueo, Defensa, Ataque de transición y Asistencia o cubrimiento al ataque propio).

Comportamiento motor: conjunto de manifestaciones observables en un individuo en movimiento. Se define también como lo que se percibe desde el exterior. (José Hernández Moreno – 1994)

Contraataque: acción ofensiva que se lleva a cabo después de la recuperación (a través de la defensa de campo) de la pelota atacada por el adversario.

Contracción Concéntrica (acortamiento): literalmente significa "hacia el medio". En este tipo de contracción, el músculo desarrolla una tensión suficiente para superar una resistencia o para mover un segmento corporal al acortarse. En una contracción muscular concéntrica, un músculo desarrolla una tensión que ejerce una tracción (atrae) en ambas uniones óseas.

Contracción Excéntrica (alargamiento): literalmente significa "fuera del medio". El músculo lentamente se alarga mientras cede a una resistencia/fuerza externa mayor que la tensión/fuerza de contracción ejercida por el músculo. En la contracción excéntrica, el músculo se alarga mientras mantiene una tensión activa. Es importante aclarar que en la mayoría de los casos el músculo no se alarga. En realidad, el músculo retorna a su longitud normal en reposo luego de haberse acortado (contraído). En la mayoría de las contracciones excéntricas, los músculos actúan como un "freno" o fuerza resistiva contra el movimiento de la fuerza de gravedad u otras fuerzas externas. Esto se conoce como ***trabajo negativo*** de los músculos.

Contracción Isocinética: se trata de un nuevo tipo de contracción por lo menos en lo que refiere a su aplicación en la práctica deportiva. Se define como una contracción máxima a velocidad constante en toda la gama de movimiento, son comunes en aquellos deportes en lo que no se necesita generar una aceleración en el movimiento, es decir por el contrario en aquellos deportes que lo que necesitamos es una velocidad constante y uniforme como puede ser la natación o el remo, el agua ejerce una fuerza constante y uniforme, cuando aumentamos la fuerza el agua aumenta en la resistencia, para ello se diseñaron los aparatos isocinéticos para desarrollar a velocidad constante y uniforme durante todo el movimiento. Aunque las contracciones isocinéticas e isotónicas son ambas concéntricas y excéntricas, no son idénticas sino por el contrario son bastante distintas, ya que como las contracciones isocinéticas son a velocidad constante regulada y se desarrolla una tensión máxima durante todo el movimiento.

Contracción Isométrica (estática, tónica): en términos literales quiere decir "igual medida". Una contracción isométrica es aquella cuyo músculo experimenta una tensión muscular durante una contracción parcial o completa sin cambio perceptible en su longitud. En este tipo de acción muscular, tanto las palancas óseas dístales como proximales se encuentran fijas y no acontece ningún movimiento visible del músculo cuando desarrolla tensión activa.

Contracción Isotónica: literalmente significa "igual tensión". Teóricamente, en una contracción isotónica el músculo desarrolla y mantiene una tensión constante mientras se

acorta o alarga. En la vida diaria o práctica deportiva, ningún músculo es capaz de generar una misma tensión muscular a través de su arco de movimiento, a menos que se empleen equipos especiales. Debido a esto, el término isotónico ha sido sustituido por el de ***dinámico***. Este concepto se describe como aquel tipo de contracción muscular que genera movimiento, el cual incluye una combinación de las contracciones concéntricas y excéntricas.

Contracción muscular: el músculo esquelético posee la capacidad de generar tensión por medio de una acción muscular particular y una forma o tipo de contracción. Las diversas maneras en que el músculo lleva a cabo una contracción puede o no resultar en un movimiento articular; esto dependerá del tipo de contracción.

Contracción pliométrica: es el tipo de "contracción" muscular en la que la fuerza ejercida por el músculo es menor que la resistencia o carga que se le opone, permitiendo por lo tanto en realidad un aumento controlado de la longitud de dicho músculo, como cuando amortiguamos con las piernas la llegada de pie al suelo después de un salto.

Comunicación: es la forma de expresar el código o sistema de relaciones entre los integrantes de un equipo.

Comunicación motriz: es una interacción motriz de cooperación esencial y directa, que se efectúa por la transmisión de un objeto (en nuestro caso el balón), la ocupación de un espacio determinado, o por el rol sociomotor (jugador sin balón, jugador responsable del balón). La comunicación motriz se da siempre entre compañeros. (José Hernández Moreno – 1994).

Conducta motriz: acciones motrices cargadas de significado y como tal susceptibles de ser interpretadas. Organización significante del comportamiento motor, o el comportamiento motor en tanto que es portador de significación (Parlebas, P. 1981).

Contra comunicación: es una interacción motriz de oposición esencial y directa, se puede dar de formas muy diversas, y se caracterizan por la transmisión antagónica del balón. La contra – comunicación se da siempre entre adversarios. (José Hernández Moreno).

Deporte de habilidades abiertas: el sujeto necesita recibir información del medio en una toma de decisiones constante en torno a qué actuación tener, cuándo y cómo responder en relación con la situación de juego planteada.

Deporte de situación: requiere gran capacidad de adaptación a situaciones cambiantes que se modifican continuamente a menudo en tiempos brevísimos, no restringido al gesto técnico necesitando de la maduración del complejo percepción-elaboración-respuesta. (Carmelo Pittera).

Criterio: principio o norma de discernimiento o decisión. Opinión que se tiene sobre algo.

Deporte: se entiende por deporte el ejercicio físico intenso que se presenta en forma de juegos, individuales o colectivos, practicados observando ciertas reglas, con intenciones de vencer dificultades, de superar a un adversario en competencia o en demostración de aptitud.

Deporte de equipo: situación lúdico – motriz de competición reglada e institucionalizada, en la que la acción es resultante de las interacciones de cooperación o cooperación –

oposición, que se da entre los participantes y de éstos con el medio en el que actúan. (José Hernández Moreno – 1994).

Deporte de cooperación (del compañero) – **oposición** (del adversario): Se realiza en espacios separados y con participación alternativa de los intervinientes.

Destreza: también llamada "habilidad", es la capacidad para realizar un gesto dado, naturalmente cuanto más complejo sea el gesto más hábiles o diestros somos.

Destreza motora: es la capacidad de ejecutar los movimientos con velocidad, economía de esfuerzo (en el gasto calórico) y precisión (en el control de la pelota).

Deporte: conjunto de situaciones motrices codificadas, cuyas reglas y forma de competencia han sido institucionalizadas.

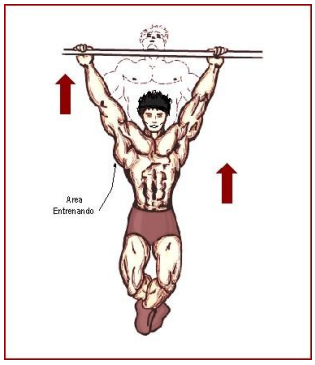
Deporte colectivo: el equipo es considerado no como la suma de jugadores (individualidades) sino como un conjunto estructurado con vistas a la realización de un proyecto en común.

Dificultad: es el grado de solicitud que presenta una acción, en relación a los aspectos coordinativos motrices que generan las condiciones temporales del vuelo de la pelota.

Distal: El punto de unión de una extremidad del cuerpo se encuentra más lejos (o dirigida fuera) del tronco o del punto de origen de una parte del cuerpo.

Distribución: acción de distribuir. Dividir entre varios indicando lo que a cada uno le corresponde. Dar a cada uno su destino conveniente. Dar a las partes de un todo la disposición para que pueda funcionar.

Dominada: es un ejercicio destinado a aumentar la fuerza muscular en el tercio superior del cuerpo. Los principales músculos implicados en el movimiento son: músculo dorsal ancho, braquial, braquiorradial, bíceps braquial, deltoides posterior, infraespinoso, trapecio y pectoral. Pendiendo el cuerpo de una barra los brazos se encuentran totalmente estirados, el ejercicio consiste en elevar el cuerpo mediante la flexión de los brazos, hasta que la barbilla sobrepase a la barra sobre la cual se pende, sin elevar las piernas durante el proceso.



Eficacia: calidad de efectivo. *Adj.* Real, verdadero. Tomaremos como parámetro para su valoración la acción perfecta (doble positiva) en el fundamento de que se trate.

Eficiencia: que produce realmente un efecto. Competente. Que produce un efecto. Tomaremos como parámetro para su valoración la suma del total de las acciones producidas en el fundamento de que se trate.

Ejercicios pliométricos: el ejemplo clásico es el salto de profundidad, que consiste en saltar con fuerza del suelo a una superficie más elevada y vuelta al suelo amortiguando la caída. EL esfuerzo muscular pliométrico es el más natural y el más habitual tanto en la actividad deportiva así como en muchas situaciones de la vida cotidiana.

Ejes del Cuerpo Humano: Los ejes en el ser humano pueden ser conceptualizados como líneas imaginarias que atraviesan el cuerpo y nos ayudan a describir y a comprender mejor la ejecución de los movimientos, los mismos pueden se divididos o agrupados en tres secciones.

- Eje Cefalopodal: es el mas largo del cuerpo, se representa por una línea imaginaria que va desde las vértebras cervicales al centro de las superficies de apoyo formadas por los pies ubicado perpendicularmente al plano horizontal, estando el sujeto de pie con las extremidades inferiores unidas.

- Eje Anteroposterior: es una línea imaginaria perpendicular al tórax (plano frontal) que lo atraviesa de adelante hacia atrás.

- Eje Transversal: es una línea imaginaria que atraviesa de lado a lado en forma perpendicular al plano sagital.

Elaboración táctica: capacidad de elección de la respuesta de adaptación adecuada (resolución de acuerdo al criterio de eficiencia) según la situación de juego planteada.

Elasticidad: es la capacidad de un músculo de alongarse, alargarse y recuperarse. Permite que el músculo recobre su longitud primitiva siempre y cuando el alargamiento no sea excesivo y amortigua los cambios rápidos de tensión, a la vez que acumula la energía mecánica para ser liberada, ayudando al aumento de velocidad de la contracción muscular.

Elongación: es el estiramiento forzado de los músculos y tendones, realizándose generalmente con la ayuda de un compañero o por medios mecánicos. Frente a la elongación el cuerpo se defiende por medio de la contracción muscular (reflejo miostático o de estiramiento), a veces de manera involuntaria.

Engrama: es un patrón motor específicamente aprendido y memorizado, almacenado en porciones sensorias y motoras del cerebro, que puede reactivarse a voluntad.

Entrenador: es un profesional, cabeza de un equipo quien es responsable de la preparación y resultados individuales y colectivos. Es una persona responsable por los resultados. (Yuri Tchesnocov).

Equilibrio: que es una cualidad complementaria; normalmente el equilibrio y la coordinación son proporcionales.

Espacio individual de interacción: en los juegos deportivos es aquél coeficiente o relación resultante entre el valor de la superficie total de juego y el número total de jugadores que simultáneamente pueden participar. (Parlebas 1981).

Especialista: persona que cultiva o practica una rama determinada de un arte, una ciencia o en un deporte en particular desarrolla una función específica.

Estadísticas: (Del al. *Statistik*). Estudio de los datos cuantitativos de la población, de los recursos naturales e industriales, del tráfico, del deporte o de cualquier otra

manifestación de las sociedades humanas. || Rama de la matemática que utiliza grandes conjuntos de datos numéricos para obtener inferencias basadas en el cálculo de probabilidades.

Estadística Descriptiva: estudia las técnicas que utilizan los datos recogidos para realizar un análisis con el fin de describir o caracterizar los mismos.

Estadística Inferencial: involucra técnicas que se emplean en el proceso de manejar los datos para inferir, relacionar u obtener conclusiones y en consecuencia tomar decisiones.

Estrategia: es el proyecto o programa que se elabora sobre determinada base para alcanzar el objetivo propuesto.

Estructura: sistema cerrado sujeto a transformación y que tiende a la autorregulación. (José Hernández Moreno – 1994).

Estructura interna de un juego deportivo: tipo de relaciones, disposiciones de orden y características esenciales que componen todo sistema lúdico – deportivo con significación práctica compuesto por los participantes activos, su ubicación y características de juego, las posiciones y trayectorias en la utilización de objetos extracorporales. (José Hernández Moreno – 1994).

Etario: Que tienen la misma edad. Perteneciente o relativo a la edad de una persona. Período etario. Franja etaria.

Extensibilidad: permite que el músculo se alargue cuando sobre él actúa una fuerza.

Extensión: A partir de la posición de firme las extremidades se dirigen, sin doblarse hacia adelante o hacia atrás.

Exterocepción: Sensibilidad que nos proporciona la percepción de los fenómenos externos. El sistema exteroceptivo es un conjunto de receptores sensitivos formado por órganos terminales sensitivos especiales distribuidos por la piel y las mucosas que reciben los estímulos de origen exterior. Los estímulos externos que excitan al sistema exteroceptivo son el frío, el calor, la presión, el dolor, etc.; estímulos recogidos por el sentido del tacto, como concepto tradicional.

FNP (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva): o PNF por su sigla en inglés es un excelente método para lograr una rápida y eficaz mejora de la flexibilidad. El PNF surgió como método terapéutico de rehabilitación muscular en víctimas de golpes y accidentes, luego fue adoptado por el deporte y la actividad física, para incrementar los niveles de flexibilidad de los atletas y deportistas. Este sistema consiste en realizar una contracción isométrica previa al estiramiento durante un lapso de 2'' o 3'', luego se procede a relajar el músculo durante 1'' o 2 '' y finalmente estiramos dicho músculo exigiéndolo, pero suavemente, durante un lapso de 8'' a 15'.

Fase sensible: períodos donde preexiste una posibilidad de entrenabilidad muy favorable para una capacidad motora.

Feed Back o Retroalimentación: Información que el ejecutante recibe como resultado de una respuesta y los efectos que su acción ha generado, es predominante y fundamental en las acciones motrices y supone la existencia del acierto o el error que indica la desviación de la respuesta respecto del objetivo a conseguir.

Flexibilidad: es sinónimo de movimiento articular, depende directamente de las articulaciones, tendones, ligamentos y conformaciones óseas.

Flexibilidad dinámica Es la capacidad para realizar acciones musculares dinámicas que llevan a un miembro a su rango completo de movimiento sobre una articulación. *Estiramientos DINÁMICOS:* Reciben también el nombre de balísticos, cinéticos o rápidos, y comprenden ejercicios de balanceos, saltos, rebotes realizados con movimientos suaves y rítmicos, en los que mediante contracciones repetitivas de los músculos agonistas se producen rápidos estiramientos de los músculos antagonistas.

Flexibilidad estática Es la capacidad de asumir una posición que lleve una articulación a su máximo rango de movimiento con o sin ayuda externa. *Estiramientos ESTÁTICOS*: Consiste en estirar pasivamente un determinado músculo, hasta una posición máxima y mantener esta postura por un tiempo, que según las técnicas, oscila entre 6 y 60 segundos, aunque en general se usan 30 segundos, repite el proceso de 2 a 4 veces.

Flexión: A partir de la posición de firme se doblan las extremidades hacia adelante o hacia atrás.

Fisiotipo: tiene relación con el desarrollo, en el deportista, de las áreas funcionales, las cualidades atléticas y la capacidad de ejecutar movimientos y/o acciones técnicas con precisión, soltura y rapidez.

Forma deportiva: es el estado de óptima preparación para la competencia, que permite a los jugadores dar su máximo rendimiento

Formación: en la milicia reunión ordenada de cuerpos de tropas. Poner en orden. Componer un conjunto.

Formación de recepción de saque: disposición geográfica grupal (de 2 a 5 jugadores/as) y responsabilidad de cada uno de los jugadores en la acción de controlar el saque adversario.

Fuerza reactiva: puede ser definida como la habilidad para cambiar rápidamente de una contracción excéntrica a una contracción concéntrica (Young 1995). Incluye la utilización del ciclo de estiramiento acortamiento (CEA), en el cual los movimientos han sido clasificados tanto como rápidos (un tiempo de contacto entre 100 y 250ms) o como lentos (tiempo de contacto >250ms). El CEA lento es utilizado en actividades tales como los saltos en basquetbol, mientras que el CEA rápido es utilizado en acciones tales como el tiempo de contacto o la fase de apoyo durante una carrera de velocidad (Schmidtbleicher 1992).

Habilidad técnica: respuesta corporal a través de un contacto (golpe) con cualquier parte del cuerpo que tiene por objetivo controlar el balón. Es la acción que individualmente lleva a cabo cada jugador cada vez que entra en contacto con la pelota.

Hiperplasia: es el aumento de tamaño de un órgano o de un tejido, debido a que sus células han aumentado en número. Puede producirse en los tejidos cuyas células se pueden multiplicar.

Hipertrofia muscular: es el nombre científico dado al fenómeno de crecimiento en tamaño de las células musculares, lo que supone un aumento de tamaño de las fibras musculares y por lo tanto del músculo. Técnicamente es el crecimiento de las células musculares sin que exista una división celular, el músculo sometido a este cambio ofrece por igual una mejor respuesta a la carga.

Homeostasis: es el **conjunto de fenómenos de autorregulación** que llevan al mantenimiento de la constancia en las propiedades y la composición del medio interno de un organismo. El concepto fue elaborado por el fisiólogo estadounidense Walter Bradford Cannon (1871-1945). La homeostasis del organismo depende del **medio interno** (con la producción y eliminación de ciertas sustancias; por ejemplo, a través de la orina) y del **medio externo** (la relación entre el ser vivo y el medio ambiente). Tradicionalmente se ha aplicado en biología , pero dado el hecho de que no sólo lo biológico es capaz de cumplir con esta definición, otras ciencias y técnicas han adoptado también este término. Por ejemplo: **Homeostasis psicológica**, dada por el equilibrio entre las necesidades y su satisfacción. **Homeostasis cibernética**, capacidad de un sistema cibernético de mantener ciertas variables dentro de determinados límites.

Iniciación deportiva: es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional.

Juego: es una acción o actividad voluntaria que se desarrolla sin interés material realizada dentro de ciertos límites fijos de tiempo y espacio, según una regla libremente consentida, pero completamente imperiosa y necesaria, provista de un fin en sí misma y acompañada de un sentimiento de tensión y alegría. (Johan Hüizinga – 1968 – Homo Ludens – Emece – Bs. As.)

Juego con especialistas: sistema de juego basado en la especificidad de funciones. Cada jugador realiza lo que mejor sabe hacer el mayor número de veces posibles.

Lateralidad: dominancia funcional de uno de los lados del cuerpo.

Líbero: jugador que se desenvuelve exclusivamente en la zona de zagueros siendo un especialista en acciones defensivas y de recepción de saque. Su accionar está limitado reglamentariamente.

Método: (Del lat. *methŏdus*, y este del gr. μέθοδος). Modo de decir o hacer con orden. || Modo de obrar o proceder. || Construcción que enseña los elementos de una ciencia o arte.

Metodología: (Del gr. μέθοδος, método, y *-logía*). f. Ciencia del método. || Conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica o en una exposición doctrinal y/o sistemática.

Método analítico: utiliza como referencia la anatomía y la biomecánica, descomponiendo la totalidad del deporte en multitud de destrezas o técnicas que serán instruidas según el principio de complejidad creciente.

Método global: concibe la práctica deportiva no como una suma de técnicas sino como un sistema de relaciones, partiendo del interés de quien aprende reclamando su iniciativa, imaginación y reflexión en la adquisición de conocimientos.

Motivación: es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que, interactuando entre sí puede ser utilizado para explicar el comportamiento de las personas y, determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad de la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y en último término el rendimiento. Es una de las variables que más incidencia tiene en el proceso de aprendizaje.

Muestra: en estadística es un subconjunto de la población o universo. Es un conjunto más pequeño que forma parte de la población (Por ejemplo Población o Universo: Todos los jugadores participantes en un Campeonato Mundial; Muestra: Los jugadores de un equipo en particular).

Paradigma: es un modelo o patrón en cualquier disciplina científica u otro contexto epistemológico.
El término *paradigma* se origina en la palabra griega *παράδειγμα* (parádeigma) que a su vez se divide en dos vocablos "pará" (junto) y "déigma" (modelo), en general, etimológicamente significa «modelo» o «ejemplo». A su vez tiene las mismas raíces que ***«demostrar».***

Percepción: es un proceso nervioso superior que permite al organismo, a través de los sentidos, recibir, elaborar e interpretar la información proveniente de su entorno, así como información que viene de la memoria tanto empírica como genética que ayuda a terminar y completar la decodificación e interpreta el significado de lo recuperado, dándole sentido y valor. Esto permite la generación del modelo, siendo la percepción un proceso adaptativo y base de la cognición y la conducta.

Perfil psicológico: Conjunto de rasgos peculiares que caracterizan a alguien o algo.|| Perteneciente o relativo a la psicología. Todo aquello que se refiere a la conducta de las personas y los animales.

Periodización: Es la manera de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado a través de períodos lógicos en el proceso de búsqueda de la forma deportiva.

Perspectiva: es la ilusión visual que, percibida por el observador, ayuda a determinar la profundidad y situación de objetos a distintas distancias. Por analogía, también se llama perspectiva al conjunto de circunstancias que rodean al observador, y que influyen en su percepción o en su juicio.

Planificación: es el proceso de preparación y el conjunto de actividades con que se dispone, por reflexión y trabajo metódico de preparación (prospectiva) la toma de decisiones sobre alternativas de solución de problemas; que posibiliten, enmarquen y ayuden el lanzamiento de actividades del sistema previsto (por ejemplo: planificación financiera; de personal, planificación de la temporada deportiva, planificación del sistema de juego, etc.). La función de la planificación del entrenamiento consiste en fijar anticipadamente la estructuración del mismo dirigida a un objetivo.

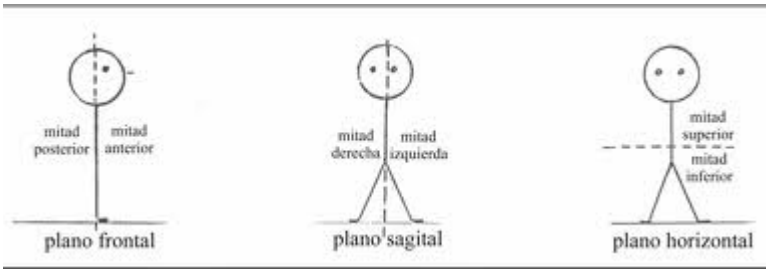
Planos: En el estudio de la anatomía humana, los **planos anatómicos** son las referencias espaciales que sirven para describir la disposición de los diferentes tejidos, órganos y sistemas, y las relaciones que hay entre ellos. Clásicamente, se parte del supuesto de que el cuerpo que va a ser estudiado se encuentra en la denominada *posición anatómica estándar*.

- Plano coronal o frontal: ***se orientan de manera vertical, de forma tal que dividen al cuerpo en anterior y posterior.***

- Plano oblicuo: ***cortan parte del cuerpo en una dirección que no es paralela a ninguno de los planos anteriores.***

- Plano sagital o medio***: es un plano vertical que atraviesa longitudinalmente el cuerpo y lo divide en dos mitades, derecha e izquierda. Al plano que discurre centralmente en el cuerpo y a su vez forma de igual manera a las zonas izquierda y derecha se le llama plano medio sagital.***

- Plano transversal, horizontal o axial: ***se orienta horizontalmente, a diferencia de los otros dos planos. De esta manera, dividen el cuerpo en zona inferior y superior.***



Movimientos Existentes en los Planos y Ejes del Cuerpo Humano.

Plano	Eje	Movimientos
Medio o Sagital	Transversal	Flexión y extensión
Frontal	Antero posterior	Abducción y aducción
Horizontal	Céfalo podal	Movimiento de rotación

Procedimiento: Acción de proceder. || Método de ejecutar algunas cosas.

Programación: Acción y efecto de programar. || Formar programas, previa declaración de lo que se piensa hacer y anuncio de las partes de que se ha de componer un acto o espectáculo o una serie de ellos. || Idear y ordenar las acciones necesarias para realizar un proyecto.

Progresión: (Del lat. *progressĭo, -ōnis*). f. Acción de avanzar o de proseguir algo. Seguir, continuar, llevar adelante lo que se tenía empezado. Orden de prelación.

Progresión didáctica: (Del gr. διδακτικός). Perteneciente o relativa a la enseñanza. || Propio, adecuado para enseñar o instruir. || Arte de enseñar.

Pronación: Se da cuando la palma de la mano se lleva hacia atrás. En este movimiento el hueso Radio cruza por delante del Cubito (puede encontrarse como Eversión).

Propiocepción: sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas. La propiocepción regula la dirección y rango de movimiento, permite reacciones y respuestas automáticas, interviene en el desarrollo del esquema corporal y en la relación de éste con el espacio, sustentando la acción motora planificada. Otras funciones en las que actúa con más autonomía son el control del equilibrio, la coordinación de ambos lados del cuerpo, el mantenimiento del nivel de alerta del sistema nervioso central y la influencia en el desarrollo emocional y del comportamiento.

El término correcto sería proprioceptivo pues deriva del latín proprius, que significa propio. Pero en la actualidad se ha impuesto el uso en la comunidad médica del término propioceptivo y éste se considera válido.

A diferencia de los seis sentidos de exterocepción (visión, gusto, olfato, tacto, audición, equilibriocepción) por los que percibimos el mundo exterior, la propiocepción es un sentido de interocepción por el que se tiene conciencia del estado interno del cuerpo.

Prospectiva: es la disciplina que ha conseguido convertirse en la herramienta clave de la construcción del futuro deseado y posible, y en particular, la llamada Prospectiva (Planeamiento) Estratégica constituyen el basamento fundamental del liderazgo y del management modernos.

Proximal: se refiere cuando el punto de conexión de una extremidad corporal se encuentra más cerca (o dirigida hacia) el tronco o del punto de origen de una parte del cuerpo.

Psicotipo: tiene relación en el deportista con su personalidad, capacidad de aprendizaje, motivación, capacidad agonística, deseos, sociabilidad, equilibrio emocional, grado de comunicación y confianza y determinación para vencer.

Recepción del saque: acción de controlar el saque adversario dirigiendo el balón a una zona predeterminada con anterioridad.

Receptores punta: especialistas en recepción del saque adversario y ataques por los extremos de la red.

Retropulsión: movimiento por el cual los brazos van desde arriba, hacia abajo y hacia atrás, como una extensión de hombros.

Rol socio-motor: clase de comportamiento motor asociado, en un juego deportivo, a una reglamentación definida y a códigos de funcionamiento grupal. (Parlebas 1981).

Sinergista: son aquellos músculos que actúan con algún otro músculo o músculos como parte de un equipo. Un músculo sinergísta concurrente son dos músculos motores que pueden ejercer una acción muscular común.

Sistemas: Del lat. systēma, y este del gr. σύστημα). Conjunto de reglas o principios sobre una materia racionalmente enlazados entre sí. || Conjunto de cosas que relacionadas entre sí ordenadamente contribuyen a determinado objeto.
Sistema defensivo: dispositivo empleado por el equipo para intentar controlar los ataques del rival (comprende el sistema de bloqueo y la disposición defensiva en el campo).

Sistema de juego: dispositivo táctico colectivo que permite a los jugadores del equipo conocer las tareas que desempeña cada uno de ellos y el conjunto en su totalidad en los distintos momentos que suceden cronológicamente en el juego.

Situación motriz: es aquella estructura de datos que surge de la realización de una tarea motriz. Considerando situaciones motrices a los juegos motores o motrices, a la expresión motriz o corporal, al deporte y a aquellas actividades que implican motricidad aparente o real que se orientan hacia el logro de objetivos motores. Parlebas 1981 también la define como "conjunto de elementos objetivos y subjetivos que caracterizan una acción motriz de una o varias personas que, mediante un medio físico, llevan a cabo una tarea motriz."

Somatotipo: es el estudio de la forma del cuerpo humano. Es una clasificación de la complexión física basada en el concepto de forma, o conformación de la composición corporal, al margen del tamaño.

Sociomotricidad: campo y características de las prácticas correspondientes a las situaciones sociomotrices. (Parlebas 1981).

Stretching: es un método global de elongación lenta y continua de una zona, acompañada por un trabajo muscular mas o menos importante.

Supinación: Se da en la palma de la mano cuando se coloca hacia adelante, entonces los huesos Radio y Cubito se orientan en forma paralela al eje de la extremidad superior (puede encontrarse como Inversión).

Técnica: es la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones témporo – espaciales que garantizan la eficiencia. || Utilización apropiada de la acción biomecánica humana para alcanzar la óptima solución a un problema motor técnico – táctico que presenta alguna acción del juego.

Táctica: es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas y psicológicas para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones

imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición. Es la aplicación práctica, el intento concreto y real en la ejecución del plan estratégico.

Taping: vendaje, mantiene físicamente en su lugar músculos y/o huesos en una posición determinada. Vendaje que se utiliza generalmente para ayudar a recuperarse de la exigencia excesiva y diferentas lesiones.

Transferencia: Es el efecto positivo de transmisión de una acción motora a otra. La condición necesaria para que se produzca es que existan coincidencias coordinativas entre los movimientos respectivos.

Universo o Población: en estadística conjunto completo de individuos, objetos o datos que el evaluador está interesado en estudiar.

REFERENCIAS SIMBÓLICAS

Trayectoria del balón

Desplazamiento del jugador

Auto pase

Salto vertical

Jugador

Jugador con pelota

Jugador que inicia la ejercitación

DT Director Técnico

AY Ayudante

Dirección del ataque

Armador

Pelota

L Líbero