

## **7. El estiramiento fundamentos y ejercicios**

Elaborado por: Lic. Jorge A. Gil Tejada. Especialista en Alto Rendimiento. Mención en Voleibol y el Dr. C. José Luís Santana Lugones. Profesor Titular UCLV Facultad de Cultura Física.

### **Introducción.**

La presente recopilación ha sido tomada de la tesis en opción al grado de especialista en Voleibol del Lic. Jorge A. Gil Tejada, ex entrenador de Voleibol de la provincia de Cienfuegos y profesor de la Facultad de Cultura Física.

El autor tomó en consideración tres importantes aspectos para diseñar un modelo metodológico dirigido a la utilización del estiramiento en el calentamiento y la recuperación en el entrenamiento deportivo:

1. Trabajar por la disminución de lesiones que se producen ante las exigencias que tiene el Voleibol actual.
2. Realizar un trabajo profiláctico en beneficio del futuro del jugador que se desarrolla en nuestros centros deportivos el cual posibilite la protección de los mismos durante toda su etapa como jugador y les permita llegar a su retiro con la menor cantidad de traumas y lesiones posibles.
3. La necesidad de desarrollar un jugador más flexible, armónico y con plasticidad en sus movimientos para desarrollar con mayor eficiencia su caudal de habilidades motoras.

Estamos ante la necesidad de darle un vuelco a los métodos que se utilizan en la actualidad y comenzar a considerar al atleta como sujeto y objeto de su propio desarrollo. Uno de los elementos que hay que perfeccionar es el calentamiento, al cual los organismos técnicos-metodológicos lo han identificado como uno de sus principales problemas.

Para el trabajo del entrenamiento partimos de la preparación previa del organismo y su sistema muscular; el calentamiento permite la preparación de los músculos y ligamentos asociados, así como los tejidos conectivos que se van a ver implicados en la actividad siguiente y servirá para preparar al atleta de forma segura.

Los cambios que se producen en los músculos esqueléticos a partir de este trabajo con ejercicios especiales nos abren un nuevo camino o vía para el calentamiento.

Para alcanzar una mejor comprensión del tema, es importante diferenciar los términos de estiramiento, flexibilidad y movilidad.

**ESTIRAMIENTO:** Capacidad del músculo de alongarse, movimiento del antagonista de otro grupo de músculos por la acción de un tercero, equivale a una movilización amplia y completa, debiendo provocar arcos de movimientos extremos (Santana, 1999).

**FLEXIBILIDAD:** Capacidad del músculo de realizar un movimiento de gran amplitud, extensión del movimiento de las diferentes partes del cuerpo, una con respecto a la otra (...) Durante la ejecución de la mayoría de los ejercicios físicos se requiere el logro de determinada amplitud óptima. (Glosario de términos de la cultura física y el deporte pág 7).

**MOVILIDAD:** Capacidad de una articulación de hacer un movimiento a la totalidad de la posibilidad articular. (Glosario de términos de la cultura física y el deporte pág 7).

La ejercitación del estiramiento está relacionada significativamente con dos de los reflejos que ayudan a regular las funciones musculares: El reflejo del uso muscular (reflejo de tracción) y el reflejo tendinoso (reflejo de Golgi). Los dos constituyen mecanismo de defensa protectores del trabajo muscular involuntario, ya que cuando un músculo se estira, se extienden los husos musculares (receptores) cuya respuesta, refleja es inmediata, es la contracción, evitando de esta manera una extensión excesiva que sería perjudicial; el caso del reflejo tendinoso, que opera también de forma similar al anterior en el ámbito medular, su función es ajustar el exceso de tensión a través de la relajación fibrilar.

Un entrenamiento de estiramiento efectivo debe producir una inhibición del reflejo de tracción, la llamada inhibición autógena, a consecuencias de una disminución de la actividad gamma del huso muscular relacionada con el aumento del umbral de excitación. Unido a este fenómeno se produce un aumento de la actividad tendinosa que de hecho tiene un umbral de excitación más elevado que el muscular. Por tanto los ejercicios de estiramiento disminuyen el grado de tensión muscular y favorecen su elasticidad.

Hay que ir a la individualidad y realizar un proceso de adaptación crónica a largo plazo para que aparezca esa sensación de placer que es semiconsciente.

La resistencia decisiva a la extensión no proviene de las fibras musculares, sino de las envolturas musculares de los tendones y las cápsulas articulares (Johsy Wriht, 1962).

Weinech, J. plantea que: "la capacidad de extensión del músculo no solo mejora con el aumento de la elasticidad, sino también con una acción sobre el tono muscular y la capacidad del músculo para relajarse..."

El manual II de la F.I.V.B de 1997 nos señala: "para realizar un calentamiento antes del juego, deben comenzar con estiramiento después de una breve carrera, los jugadores deben desarrollar las baterías usuales de ejercicios..." (Hort, 1997).

Y Ferretti, (1989) concluye que: "son recomendados en la fase de entrenamiento que contengan contracciones prolongadas Ejemplo: después de ejercicios de defensa y recibo deben de realizarse ejercicios en los flexores de las rodillas..."

### **INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO.**

Anderson, (1998) Plantea que es necesario "conseguir encaminar a los atletas que el estiramiento constituye un camino simple e idóneo para conseguir una preparación para otro movimiento"

¿Qué músculos deberán ser estirados?

No es necesario estirar cada grupo muscular principal, el calentamiento debe estar dirigido a aquellos planos que van a ser predominantemente usados y que van a hacer rápidamente estirados en la actividad.

Forma de realizar el estiramiento

- No se esfuerce demasiado al principio. Primero realice un ligero estiramiento y vaya aumentando el estiramiento solo cuando usted se sienta relajado. Estírese y mantenga.
- Cuando usted se estira, debe hacerlo hacia el punto donde sienta que es fácil el estiramiento. Estírese y mantenga.
- Un estiramiento seguro, efectivo, implica el llevar a una posición de estiramiento lenta, mantenerla y regresar desde una posición lenta. Nos detendremos en el punto en que la percepción de la distensión aún resulte agradable, aunque se note un ligero estirón en el músculo pero sin llegar a la aparición de dolor, pues en este caso se estaría aplicando una extensibilidad excesiva y perjudicial. Este es un factor de aplicación totalmente "individual" y hay que aprenderlo a percibirlo a través de la práctica y la experiencia.
- El estiramiento idóneo es el estiramiento individual que es capaz de relajar sus músculos dentro de sus propios límites sin comparaciones.
- Durante la fase de extensibilidad es necesario mantener el ritmo normal de la respiración, pues la distensión óptima de los músculos sólo pueden llevarse a cabo cuando las condiciones de relajación general son adecuadas.
- No se estire (o flexione) de manera que llegue a un estado que no pueda respirar normalmente (espírela, expúlsela); precisamente, cuando usted se flexione (se doble) hacia delante la respiración será rítmica y lenta.
- Los ejercicios de recuperación serán los mismos que para el calentamiento. En dependencia de los planos musculares que más se hayan trabajado mayor cantidad de trabajo de estiramiento se realizara en estos.
- Al término del estiramiento en el calentamiento se realizarán ejercicios complementarios a partir del principio de la individualización. Este es el momento en que cada atleta realizará los ejercicios de acondicionamiento según las necesidades y características individuales de dichos atletas.

Cuando se estire hay que tener en cuenta:

1. No es importante cuán flexible es usted. Lo importante es que usted aprenda cómo estirar sus músculos y desarrollar su amplitud.
2. No se compare con otra persona, todos somos diferentes. El estiramiento no es una competencia.

3. Existe una diferencia entre sentir el estiramiento y el dolor.
4. Controle el estiramiento (la flexión), es una posición cómoda y favorable hasta que usted se sienta relajado, piense en la zona que está siendo flexionada (estirada), sienta la flexión (la elasticidad, el estiramiento).
5. Si su cuerpo vibra debido a la flexión, pues acomódelo.
6. Usted no podrá relajarse jamás si se contrae (relajación para ir en contra de la tensión).
7. Trate de aprender la forma idónea (correcta y justa) el estiramiento vendrá por sí solo.
8. Que no se realicen ejercicios balísticos.
9. Se utilizará cuando se necesite relajar.
10. Respiremos profundo, despacio y naturalmente. La respiración se realizará al doblarnos hacia delante, no hasta el punto de que no podamos respirar normalmente.
11. El estado de nuestro cuerpo es cada día distinto, la rigidez de los músculos varía mucho.
12. Es imprescindible hacer menos de lo que se puede que sobrepasarse. Nos detendremos siempre en un punto que podamos superar, no en uno en que ya no podamos avanzar más.

### ORDEN

Se comenzará el trabajo de estiramiento a partir de cuello, brazos, tronco, combinación de brazos y el tronco, piernas, combinación del tronco y las piernas.

### TIPOS DE EJERCICIOS DE DESARROLLO FÍSICO GENERAL

#### DURACIÓN

Los ejercicios de estiramiento, tanto para el calentamiento como para la recuperación se realizarán entre 15 y 20 minutos. En cada movimiento se mantendrá entre 10 y 15 segundos utilizando dos o tres repeticiones por cada plano muscular.

#### MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS A EMPLEAR

En las sesiones de entrenamiento. De forma individual. Al comienzo del calentamiento y al final en la recuperación y siempre que se sientan los músculos excesivamente contraídos.

Forma organizativa: Individual.

#### IMPORTANTE

- Cada vez que doblemos la cintura para estirarnos debemos flexionar dos o tres centímetros para disminuir un poco la presión inferior de la espalda.
- No dar sacudidas cuando estamos estirando. Debemos encontrar un nivel de estiramiento que sea cómodo que nos permita a la vez estirarnos y relajarnos.
- No dificultar la respiración, realizarla con normalidad.

Se recomienda:

Antes de realizar los ejercicios de recuperación debemos disminuir progresivamente la carga. De la misma manera que se incrementa debe de disminuir la misma. Pudiera ser después de un ejercicio de resistencia especial un ejercicio sencillo de la técnica realizada anteriormente, estiramientos, trote lento.

Con este tipo de estiramiento conseguimos:

1. Mejorar la coordinación de movimientos, que serán libres y fáciles.
2. Reducir las tensiones musculares y permite una sensación del cuerpo más relajado.
3. Aumentar las posibilidades del movimiento.
4. Prevenir daños como la tirantes, distensiones musculares, (un músculo fuerte y preparado resiste la tensión mejor que uno fuerte no estirado)
5. Facilitar la actividad explosiva como correr, etc.

6. Mejorar el conocimiento del cuerpo, preparando las diferentes partes, te fijas y pones en contacto con ellos, conociéndote cada vez mejor.
7. Liberar el control del cuerpo por la mente, de manera que aquel se mueva por su propio bien, en vez de hacerlo por espíritu competitivo o vanidad.
8. Una sensación agradable.
9. Lograr beneficios para la coordinación pues los movimientos se tornan más sueltos y fáciles.
10. Ayudar a liberar los movimientos bloqueados por la tensión emocional de modo que ésta suceda de forma espontánea.
11. Activar la circulación.

BATERÍA DE EJERCICIOS. **NOTA: SE HAN BORRADO LOS GRÁFICOS DE EJERCICIOS POR RAZONES DE ESPACIO, PERO EN EL OFICIAL SE RECUPERA.**

GRUPO	ACCIÓN	EJERCICIOS	DESCRIPCIÓN
1. Complejo mayor y menor, esplenio de la cabeza y el cuello.	1. Flexión ventral de la cabeza.		1. Parado. Espalda recta. Flexión ventral de la cabeza. Mantener.
2. Esternocleidomastoideo, largo del cuello, largo de la cabeza.	2. Flexión dorsal de la cabeza.		2. Parado. Espalda recta flexión dorsal de la cabeza. Mantener.
3. Músculos de cada lado (contrario) que participan en las flexiones anteriores y posteriores.	3. Flexiones laterales de la cabeza.		3. Parado. Espalda recta, flexiones laterales de la cabeza. Comenzando por la izquierda, después la derecha, mantener en cada posición.
4. Primer radial, Segundo radial, Extensor común, Cubital posterior, Extensor del índice, extensor largo del pulgar.	4. Flexión palmar. (golpeo, muñequero)		4. Parado. Brazos al frente extendido, palma de la mano hacia atrás y mantener. Primero mano izquierda después la derecha.
5. Braquial anterior, Bíceps braquial, Braquio radial.	5. Extender el antebrazo (golpeo, pase, bloqueo)		5. Parado. Brazos arriba. Manos entrelazadas, extender y mantener.
6. Tríceps braquial, ancóneo, interno espinoso, rotadores.	6. Igual al anterior, flexión lateral del tronco.		6. Parado. Brazos arriba. Manos entrelazadas. Flexiones laterales del tronco comenzando por la izquierda. Mantener. (Combinación de brazos y tronco)

<p>7. Deltóides (fibras medias), Supraespinoso.</p>	<p>7. Abducción del brazo, (Recibo, defensas)</p>		<p>7. Parado. Brazo al frente al lateral derecho, derecho presiona y mantiene. Igual con el otro brazo.</p>
<p>8. Bíceps braquial, elevador de la escápula, romboide del trapecio.</p>	<p>8. Músculos anteversores del brazo (bloqueo, saque, pase)</p>		<p>8. Parado, piernas separadas, brazos laterales flexionados a la nunca. Tomar el codo extender y mantener. Primero brazo izquierdo.</p>
<p>9. Deltóide, fibras posteriores, Dorsal ancho, Redondo mayor, Tríceps braquial, anconio.</p>	<p>9. Antervención del brazo y extensores de la mano. (pase, bloqueo)</p>		<p>9. Parado. Piernas en forma de paso sosteniéndose al tubo de la net con el brazo izquierdo extender y mantener. Después con el derecho.</p>
<p>10. Ínter espinoso, Transverso espinoso, Erectores del tronco.</p>	<p>10. Flexión del tronco al frente.</p>		<p>10. Sentado. Piernas extendida, Flexión del tronco al frente, Brazos arriba extendidos</p>

<p>11. Todos los músculos que intervienen en las flexiones ventrales y dorsales. Recto abdominal, oblicuo externo abdominal, oblicuo interno abdominal, ínter espinoso.</p>	<p>11. Brazos. Antervención Flexión lateral del tronco (bloqueo, golpeo)</p>		<p>11. Parado. Piernas separadas. Brazos arriba. Lateral al tubo de la net sujetado al mismo, flexión del tronco comenzando por el lado izquierdo.</p>
<p>12. Recto abdominal, oblicuo externo abdominal, escaleno, ínter espinoso, retadores, musculatura externa del tronco.</p>	<p>12. Flexión laterales tronco (bloqueo, defensa de campo).</p>		<p>12. Parado. Piernas separadas. Manos a la cintura, flexión lateral del tronco, mantener comenzando por la izquierda.</p>
<p>13. Recto abdominal, oblicuo externo abdominal, oblicuo interno abdominal, psoas iliaco, esternocleidomastoideo, largo del cuello.</p>	<p>13. Flexión profunda del tronco (ataque, saque, bloqueo, defensas)</p>		<p>13. Parado. Brazos arriba, manos entrelazadas. Extensión de ellos con flexión profunda del tronco al frente. (combinamos brazos y tronco)</p>
<p>14. Inter espinosos, transverso espinoso, musculatura extensora del tronco.</p>	<p>14. Arqueo profundo (ataque, saque, pase de espalda)</p>		<p>14. Parado. Piernas separadas. Manos a la cintura arqueo y mantener.</p>
<p>15. Deltoides (fibras anteriores) Pectoral mayor, Copraco braquial.</p>	<p>15. Flexión del tronco al frente, brazos atrás (ataque, defensas, recibo)</p>		<p>15. Parado. Piernas separadas. Brazos extendidos atrás, manos entrelazadas, tronco al frente. Mantener. (combinación da brazo y tronco)</p>

<p>16. Los tres glúteos, extensor de la fase lata. Pernio, abductor mayor, mediano y menor.</p>	<p>16. Musculatura y aductora y retroversora del muslo.(saltar)</p>		<p>16. Sentado pierna izquierda flexionada, derecha extendida, halar pierna flexionada. Mantener. Igual con pierna derecha.</p>
<p>17.Glúteo mayor, mediano, menor, tensor de la fase lata, (muslo) Transverso espinoso, Ilio costal.</p>	<p>17. Musculatura retroversora del muslo, Musculatura contraria de la torsión. (caídas, defensas laterales, recibo, pase con caídas).</p>		<p>17. Sentado con piernas flexionadas (izquierda) Torsión de la pierna hacia el lado contrario que realiza el tronco.</p>
<p>18.Inter espinoso, transverso espinoso, erectores del tronco.(tronco).Bíceps femoral, Semi tendinoso, Semi membranoso</p>	<p>18. Flexión del tronco al frente y el muslo.(saltar)</p>		<p>18. Combinación de piernas y tronco. Sentado. Piernas en esparranca, Flexión del tronco al frente. Mantener.</p>
<p>19. Glúteo mayor, mediano y menor, Tensor de la fase lata.</p>	<p>19.Flexión de las piernas (saltar)</p>		<p>19. Acostado de cubito supino, Adelantar el muslo al pecho. Espalda recta, en contracción para evitar sobre carga lumbar.</p>
<p>20. Aductor mayor y mediano, pectíneo.</p>	<p>20.Flexión atrás de la pierna (salto)</p>		<p>20. Pierna flexionada atrás, Elevación. Tomada por el tobillo, Flexionar y mantener. Comenzar por la pierna izquierda tomada con la mano derecha, viceversa.</p>

<p>21. Cuádriceps femoral.</p>	<p>21. Musculatura abductora del muslo. (Desplazamientos laterales defensa de campo)</p>		<p>21. Sentado piernas flexionadas manos apoyadas en los empeines, empujar piernas hacia fuera. Mantener.</p>
<p>22. Bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso.</p>	<p>22. Extensora de la pierna, flexora del pie (plantar)(saltar, despegue)</p>		<p>22. Parados. Manos a la cintura. Asalto profundo al frente. Comenzar con la pierna izquierda.</p>
<p>23. Tensor de la fascia lata, abductor mayor, mediano y menor, pectíneo.</p>	<p>23. Musculatura abductora del muslo (defensa del campo)</p>		<p>23. Parado. Manos a la cintura. Piernas separadas. Asalto lateral. Mantener. Comenzar con pierna izquierda.</p>
<p>24. Tríceps crural (gemelos y soleo)</p>	<p>24. Flexión plantar (extensiones, saltar)</p>		<p>24. Sentado con pierna flexionada tomar el pie por la punta flexionar y mantener. Comenzar con pie izquierdo.</p>

## **8. Algunas orientaciones metodológicas para la preparación psicológica**

Elaborado por: Dra. C. Mercedes de Armas Paredes, Lic Paula Artesi y Alfonso y la colaboración del Lic. Félix A. Rodríguez Pacheco.

### **Introducción necesaria. Hacia un pensamiento táctico productivo.**

Este nuevo acápite constituye un importante paso en la realización de esta edición del programa de voleibol, para ello, es necesario destacar las concepciones que sobre la actividad psicopedagógica nos define el autor principal. En tal sentido, Navelo, (2004) señala que jugar al Voleibol como actividad requiere del dominio de un sistema de acciones que están representadas por las habilidades propias del juego; sacar, pasar atacar, etc. La satisfacción de esta necesidad lleva consigo la representación y transformación de esa realidad, para lograrlo el sujeto se vale de las acciones. Cuando el jugador participa en el entrenamiento o el juego satisface sus necesidades y, al mismo tiempo, contribuye con la transformación de uno o del otro a través del incremento y perfeccionamiento constante de la riqueza de sus movimientos. Las habilidades a que nos referimos son los procesos que relacionan al sujeto con la actividad que pueden ser de tipo individual o grupal con su propio ser, los objetos, el entorno y los demás sujetos, que tienen una intencionalidad y están dirigidas al cumplimiento de los objetivos de la actividad. En las acciones de esta actividad se desarrollan las experiencias de los jugadores, unido a la formación y al desarrollo de los conocimientos, los hábitos y las habilidades, se crean convicciones, valores e intereses.

Las acciones (sacar, atacar, bloquear, etc.) constituyen el componente estructural de las habilidades, lo que se expresa en sus objetivos mediatos. Para que estas acciones se materialicen de manera inmediata, se operacionalizan en las actividades de entrenamiento, lo que se traduce en la confección de ejercicios o baterías de ejercicios dirigidos a determinado fin.

Al solucionar una tarea concreta en diferentes condiciones se emplean operaciones diversas. Una tarea en el entrenamiento puede ser la ejecución del remate contra un bloqueo. En esta tarea, la acción de atacar se refiere a un sistema de operaciones mentales y motrices que garantizan el logro del objetivo que puede ser mediato, referente a una etapa, mientras que las operaciones pueden ser orientadas a la percepción del tiempo y el espacio con relación a la altura, dirección y velocidad del pase, a la percepción de la bola durante el golpeo, a la observación del bloqueo contrario y la relación con la net, a la sincronización del desplazamiento de entrada en la net, a la selección adecuada de la técnica para golpear el balón, etc. Esto se logra por medio de determinados ejercicios elaborados al efecto y que representan, en la mayoría de los casos, objetivos inmediatos a cumplir en las sesiones de entrenamiento. Las condiciones para su solución serán estándares o variables, en dependencia de los objetivos propuestos.

El entrenamiento concebido a través de la utilización de las acciones y operaciones con el empleo combinado de los métodos de la modelación, estándar, variable y el juego, constituye la base metodológica para el desarrollo de un pensamiento productivo.

### **Algunas tareas específicas para la preparación psicológica**

Para la elaboración de las orientaciones metodológicas se partió de los análisis realizados con psicólogos y entrenadores encargados de atender el deporte Voleibol, el análisis de los documentos normativos de la preparación, con énfasis en los Programas de Preparación del Deportista para este deporte, de 1988 hasta la fecha.

Es importante señalar que el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico que se fundamenta en varias disciplinas científicas entre ellos la Psicología. Por tanto el trabajo psicopedagógico es compartido tanto en su responsabilidad como en su ejecución por todos los especialistas y entrenadores, los jugadores atletas y el equipo.

#### **a) Esfera cognoscitiva**

Para atender a esta esfera se propone fundamentalmente la visualización técnica que es aconsejable para incrementar el rendimiento, ya que su uso crea expectativas positivas de éxito y ayuda a liberar a los atletas de temores ante ciertas situaciones.

Objetivo: Facilitar que el voleibolista desarrolle la capacidad de detectar información relevante del medio ambiente y reaccione con elevada eficiencia.

## 1. Realización de ejercicios con pelota que desarrollen la discriminación de la información visual

### Tareas

- Ubicación a determinadas distancias hacia las que debe ser dirigida la pelota en el ataque.
- Evaluación de acuerdo a la función asumida, cuál será la dirección de la pelota y el lugar de su destino.
- Se efectúan ejercicios que obliguen a ejercitar el alcance visual y la localización de señales que sean significativas para la ejecución del movimiento (fundamental en los pasadores).
- El trabajo con la pelota en movimiento para provocar reacciones que dependan de la dirección y velocidad de su trayectoria que implique a todos los jugadores.
- Aplicación de ejercicios para desarrollar la habilidad de orientarse en el terreno utilizando eficazmente el analizador visual con su orientación central y periférica.
- Ejercitación de la visión periférica para que el jugador se mantenga consciente de lo que ocurre a su alrededor; esto puede ser ubicando jugadores a diferentes distancias y posiciones (con o sin pelota).
- La realización de ejercicios de corta duración rítmicos y arrítmicos con explosividad contribuye a elevar la velocidad de reacción.

Ejemplo Nº 1. Saque hacia diferentes posiciones.

- El alumno realizará el saque hacia una zona determinada del terreno contrario que estará señalada con un objeto.
- El saque se realizará a una zona indicada por el profesor en una pancarta con el número de la misma, este se ubicará en la línea lateral del terreno.
- Realizar el saque a una zona determinada con la net tapada.

Ejemplo Nº 2. Ataque con bloqueo individual.

- Al realizar el ataque el bloqueador cerrará una zona determinada, un ángulo de ataque y el atacante será capaz de identificarlo y realizar el ataque para el lado contrario.

Ejemplo Nº 3. Voleo en parejas y tríos.

- Durante el pase cuando la pelota se acerca a uno de los jugadores, en el momento en que se fija la vista en la misma, el otro jugador efectúa un desplazamiento en dirección libre y se detiene. El primer jugador debe controlar la nueva posición de su compañero y enviar su pase justamente a él. Sin interrumpir el ritmo del ejercicio el entrenador indica el cambio de las funciones de los jugadores.

## 2. Ejercicios para el desarrollo de la percepción y la concentración de la atención

### Tareas

- Ejecución de ejercicios de diferentes elementos técnicos teniendo en cuenta la diferenciación sutil de las sensaciones musculares-motoras.
- Desarrollar las percepciones especializadas: "el sentido de la pelota", "el sentido de la net", "el sentido del terreno", "el sentido del tiempo" y "el sentido del compañero.
- Realizar ejercicios donde se requiere el rápido cambio de la atención de un objeto a otro y también la habilidad de poder distinguir las acciones u objetos más importantes.

Ejemplo Nº 1. Pase de la pelota en parejas

Realizar el pase de la pelota regulando los movimientos y esfuerzos musculares en relación con el estimado de la distancia entre los jugadores.

- Un jugador de la pareja se sitúa de espaldas a la net, a una separación de 6-7m. de su compañero hacia el fondo del terreno. El que está en la net pasa la pelota y se desplaza 1-2 m. hacia la derecha o izquierda. El pase a la net debe ser dirigido hacia la nueva posición. El entrenador da la señal para cambiar la posición de los jugadores.

### 3. Utilización de la visualización para el mejoramiento del aprendizaje de la concentración y la autoconfianza

Mientras más precisa sea la imagen mental, más exacto será el movimiento a realizar.

#### Tareas

- Demostración precisa y exacta del elemento técnico utilizando como modelo otros jugadores, videos, secuencias de libros, dibujos, etc.
- La explicación correcta y clara. Debe existir un conocimiento teórico preciso de la técnica en cuestión.
- Dar a conocer los objetivos y las formas de jugar, la importancia que tiene dominar todos los aspectos técnico-tácticos de ejecución y estar bien preparado física, mental y teóricamente.
- Es ideomotriz sólo la imagen con la cual el movimiento está relacionado con el sentido articular-muscular del ejercicio.

#### a) Al estudiar un elemento nuevo hace falta imaginar su ejecución a ritmo lento

##### Tareas

- Ejecutarlo a un ritmo lento al inicio e ir incrementándolo.
- Fragmentando el movimiento.

#### b) Imaginación de un nuevo elemento técnico-táctico

##### Tareas

- Se trabaja la imaginación del elemento técnico nuevo junto con el conocimiento correcto del mismo.
- Ejercitación de la respiración, en combinación con la ejecución del movimiento.
- Se tiene en cuenta que la representación para el atleta es que él graba en su conciencia la estructura técnica y la dinámica.
- Con la representación ideomotriz del movimiento, este puede proyectarse efectivamente y el deportista comienza a moverse involuntariamente.
- Dedicar al entrenamiento ideomotor de 5 a 10 minutos y realizarlo cuando el atleta se sienta relajado y tranquilo.
- Que se asocien a emociones intensas y agradables y que sea capaz de generar claridad en el ejercicio, así como confianza.
- Se pueden visualizar cambios en las acciones.

Ejemplo N° 1. Trabajo con la imaginación.

Ejercitar la imaginación para construir una "estructura activa" que permita crear cualquier grupo o tipo de imágenes en la memoria que sirva para saber cómo actuar con eficacia.

- a) Elegir un ejercicio de aprendizaje de preferencia. Ejecutarlo varias veces mentalmente, imaginando qué y cuántos movimientos musculares se realizan y qué sensaciones se sienten. Debe existir una concentración en cómo se sienten las diferentes partes del cuerpo.
- b) No se debe pensar en el resultado final antes de cumplir el ejercicio.

### ESFERA MOTIVACIONAL

#### 1. Planteamiento de metas a gran perspectiva. Para ello se debe:

- Señalar siempre las metas a largo plazo.
- Proponer metas cada vez superiores en correspondencia con los resultados alcanzados en los entrenamientos.
- El planteamiento de metas parciales para lograr la sistematización en el entrenamiento.
- El establecimiento de metas centra el resultado o rendimiento en dependencia del período de la preparación en que se encuentre.

#### Tareas

- Realizar charlas educativas y/o solicitar dinámicas de grupos sobre valores, estímulos y régimen de vida del atleta.
- Estimular positivamente los logros.
- Mantener una estrecha comunicación con la familia del atleta, implicarlos en la actividad, pero estableciendo límites y roles.

Ejemplo N° 1.

Lograr una buena preparación física y una correcta realización de los aspectos técnico - tácticos para alcanzar buenos resultados en los topes preparatorios.

## 2. Formar la orientación al logro del éxito

### Tareas

- Desarrollo de la aspiración de honor.
- Se trata que el atleta siempre pretenda mejorar sus actuaciones.
- En las etapas de preparación en que se encuentre es necesario divulgar los resultados de los controles que se realicen dentro del equipo y en otros espacios.
- Se crea el ideal deportivo.
- Participación en topes contra otros equipos.
- Diseño y realización de juegos de control, de estudio, con metas y tareas.
- Correlación óptima de estímulos y sanciones. Para esto ambos deben poseer las siguientes características: ser justos, fuertes, oportunos y se deben tener en cuenta para su aplicación las particularidades individuales del deportista en cuestión.
- Aunque exista una correlación óptima entre ambos, debe haber un ligero predominio del estímulo utilizando para ello:
  - Elogios verbales, diplomas, medallas, trofeos.
  - La estimulación óptima y delicada sirve de buen incentivo para lograr el interés duradero y alto de la actividad. Ejemplo: Atleta 100%.

## 3. La aprobación colectiva de las decisiones

### Tareas

- Discusión de los objetivos del entrenamiento.
- Promoción de la autorregulación.
- Análisis con el atleta del régimen de vida y del entrenamiento.

## 4. Desarrollar la emotividad en los entrenamientos a través del cumplimiento de tareas por medio de la realización de diferentes actividades

### Tareas

- Realización de juegos variados.
- Utilización de los deportes auxiliares en todos los períodos para cumplir los objetivos.

## VOLUNTAD

La voluntad interviene en el desarrollo exitoso de la actividad deportiva; está relacionada con los esfuerzos conscientes del Voleibolista.

Objetivo: Desarrollar la voluntad en el Voleibolista teniendo en cuenta diferentes aspectos.

- En el aprendizaje de los elementos técnico – tácticos, se debe comenzar desde los más fáciles a los más difíciles.
- El entrenador debe provocar en los atletas la aspiración a cumplir la tarea planteada, motivarlos, darle seguridad, creando situaciones competitivas donde se planteen tareas más difíciles que las habituales.
- Lograr la adaptación del régimen de vida del atleta al contexto deportivo.
- Crear en el deportista la seguridad de que la tarea difícil que se ha propuesto es realizable.

### Tareas

- Realización de demostraciones.
- Ayudarlo en su ejecución inicialmente.
- Propiciar su ejecución en condiciones más sencillas y seguras.

a) Propiciar tensión volitiva rápida y enérgica

Tareas

- Exigencia de la ejecución del ejercicio tal y como lo requiere la técnica del mismo.
- Realización de entrenamientos en diferentes unidades deportivas, entrenamientos en condiciones no habituales y con público.
- Lograr la adaptación a la carga del entrenamiento y contrarrestar la repercusión psicológica de una posible fatiga psíquica por un hábito o deshabitación.
- Planificación de la carga del entrenamiento de manera progresiva.
- Realizar la tarea con la atención concentrada, evitando la distracción, realizar entrenamiento donde la ejecución de uno o varios elementos se lleva a cabo de forma invariable que puedan llevar al atleta a no perder la concentración.

b) Desarrollar la capacidad para realizar esfuerzos volitivos prolongados, utilizando ejercicios de resistencia especial

Tareas

- Ejercitación de la resistencia a la fuerza (salto), a la velocidad y la resistencia de juego.
- Realización de ejercicios para la saltabilidad en el ataque, reorganización del bloqueo y ejecución de segundos pases.
- Ejecución de elementos técnicos y desplazamientos con una alta velocidad, a través de ejercicios con carrera, de imitación y principales de la técnica de juego.
- Utilización de ejercicios de ataque continuados, así como de volumen e intensidad (con o sin pelota), o con imitaciones de movimiento.

c) Utilización de esfuerzos volitivos máximos en la competencia

Tareas

- Utilización de la auto animación, el auto mandato, el autocontrol en el calentamiento provocando sensaciones positivas por medio de la imaginación, recuerdos, reforzamiento verbal, visualización, etc.

Se debe tener en cuenta la influencia del entrenador y de los demás integrantes del equipo.

ESTADOS EMOCIONALES

Objetivo: Contribuir al desarrollo de los estados emocionales para lograr el dominio de sí y la estabilidad emocional del Voleibolista.

1. Métodos para la regulación y autorregulación de los estados emocionales desfavorables

Tareas

- Utilización de diferentes técnicas como:
- Desconexión: cambios de atención. Esto puede ser con libros, películas, paseos, etc.
- La distracción: Cambiar el curso de las ideas y pensamientos hacia hechos o cosas agradables.
- Ejercicios respiratorios especiales.
- Estas tres variantes deben practicarse al menos una vez por semana, para lograr que el atleta pueda hacer un uso efectivo de los mismos en la competencia.

2. Utilizar entrenamientos psicológicos para mejorar: la relajación, la activación y la estabilidad psíquica

Las dos primeras deben practicarse diariamente antes, durante y después del entrenamiento (dirigidos por un especialista en la materia).

3. El calentamiento: este debe ajustarse a las diferentes formas de manifestación del nivel de excitación emocional

## Ejemplo N° 1.

Si el atleta está nervioso, ansioso, tenso, aplicamos ejercicios que mejoren su estado neuro-psíquicos fundamentalmente, ejercicios con mayor amplitud con movimientos rápidos, normales y lentos, como por ejemplo, saltos, estiramientos, combinando todo esto con ejercitación profunda, pausada, dilatada; también auto masaje y masaje para mejorar la tonicidad de los músculos y ligamentos.

En caso de que el jugador esté inhibido, se debe aplicar un calentamiento basado en ejercicios de activación, como por ejemplo, reacciones de corto espacio y duración; respiraciones rápidas y masajes y automasajes para estimular la tonicidad de los músculos y ligamientos.

4. Exposición a situaciones difíciles y adversas.

5. Modelación y ensayo en situaciones características de la competencia.

### APRENDIZAJE COOPERATIVO

- ☞ El entrenamiento debe convertirse en un espacio de actividad-comunicación en el que los atletas de igual a igual cooperen para aprender.
- ☞ Este aprendizaje cooperativo que se propone debe trabajarse con las acciones que están planteadas anteriormente (cognoscitivo, afectivo, motivacional, volitivo).
- ☞ Las relaciones sociales positivas y cooperativas entre iguales para aprender influyen en el desarrollo de la personalidad.
- ☞ La cooperación hace posible el progreso de interiorización, es decir el paso de hacer suyo lo que se le enseñó. Esta interacción social cooperada debe propiciar los niveles de ayuda necesarios para alcanzar una realización cualitativamente superior.
- ☞ Tener en cuenta que todos los jugadores son capaces de entender, aprender y desarrollar tareas de liderazgo.
- ☞ Los jugadores necesitan aprender a conocer y valorar en dependencia mutua con los demás, en base a tareas comunes.
- ☞ El papel de mediador del entrenador debe propiciar no solo el aprendizaje de conocimientos y habilidades motrices sino también sociales, como actitudes y valores, para ello:
  - El entrenador debe explotar las potencialidades que posean sus atletas en las diferentes posiciones, roles de un equipo.
  - Indagar conocimientos, habilidades, actitudes, valor de intereses de los atletas, es decir determinar sus necesidades de aprendizaje.
- ☞ El grupo deportivo necesita para ser eficaz y desarrollar altas cotas de cohesión una buena comunicación en el seno del mismo. De hecho, los aumentos en el nivel de comunicación mantienen una relación circular con el incremento de la cohesión grupal.
- ☞ Al elevarse la comunicación se desarrolla la cohesión. Como consecuencia, los individuos del grupo se muestran más comunicativos entre sí aumentando la cohesión nuevamente.
- ☞ Los entrenadores deben mantener con los miembros del equipo un tipo de comunicación que ha de ser sincera y efectiva. Esta es una vía adecuada para potenciar la cohesión grupal. Para ello, los entrenadores pueden practicar una serie de estrategias necesarias para ese fin, estas son:
  - a) Deben explicar lo más claro que sea posible los roles encargados a sus jugadores y la complementariedad entre los mismos.
  - b) Los entrenadores deben hacer ver a sus jugadores la importancia de todo y cada uno de los roles del equipo y la aportación que hace cada individuo al equipo.

## **PROGRAMA DE TALLERES PARA ATENDER LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DIRIGIDO A LOS ENTRENADORES DEL VOLEIBOL ESCOLAR.**

Autora: Dra.C. Mercedes de Armas Paredes de la UCLV. Facultad de Villa Clara.

**NOTA:** La autora nos ha autorizado a incorporar fragmentos del presente trabajo, presentado en la VI Convención Internacional de Voleibol, de Santiago de Cuba, 2012, pues contiene dos acciones que se pueden aprovechar para el trabajo metodológico del colectivo de Voleibol, dirigido al desarrollo de la preparación psicológica desde la figura del entrenador. (Dr.C. José Luis Santana Lugones).

**Acciones de orientación que deben tenerse en cuenta para la ejecución de las acciones proyectadas de la preparación psicológica combinando los contenidos psicológicos con los recursos propios del entrenamiento deportivo.**

- a) Determinación de los objetivos.
- b) Determinación del contenido psicológico de los medios del entrenamiento deportivo.
- c) Análisis de las potencialidades y/o dificultades de los deportistas obtenidas del diagnóstico.
- d) Análisis las condiciones del contexto de actuación.
- e) Determinación de las líneas de orientación.
- f) Determinación de las actividades.

A continuación se ilustra para una mejor comprensión una acción proyectada de carácter general y su ejecución, analizada en el taller.

**Acción proyectada:** Planificar la forma en que puede presentarse la relación de lo psicológico con los medios del entrenamiento, ejercicios físicos que vinculen de forma coherente los componentes de la preparación del deportista con su contenido psicológico.

### **Determinación de los objetivos**

En este caso se identifica lo psicológico en los objetivos generales del programa de preparación del deportista y se derivan a cada mesociclo. Se hace corresponder lo planteado en el programa respecto a la unidad de entrenamiento determinada y las manifestaciones psicológicas que se deben revelar en dicha unidad. Así, se tiene una idea de los contenidos psicológicos de los diferentes momentos del entrenamiento deportivo, de modo tal que se entienda cómo se contribuye a la preparación psicológica en cada momento de la preparación del deportista.

Este momento es importante, pues los objetivos que se formulen direccionan el trabajo de planificación y este modo de proceder se corresponde con el establecido en el programa de preparación del deportista vigente.

Para la determinación de los objetivos se debe realizar un análisis del macrociclo que se va a planificar, en cuanto a los aspectos siguientes:

- Estudio de los objetivos del macrociclo.
- Análisis de su derivación en relación con los objetivos del programa, en los mesociclos, identificando dentro de su formulación la de los aspectos que se refieran a lo psicológico.
- Análisis del contenido psicológico de los objetivos correspondientes a los mesociclos en sus relaciones de precedencia y sucesión dentro del macrociclo, para derivar adecuadamente el objetivo propuesto, por ejemplo:

**Mesociclo:** V- Especial variado

**Objetivo de la preparación técnico-táctica:** Perfeccionar las acciones individuales y de grupo alcanzando un rendimiento en el K-I entre el 50 y el 60 % y en el K-II más del 40 %

**Objetivo específico:** Perfeccionar el saque variado.

**Contenido psicológico:** En este ejemplo hay un predominio de las percepciones visuales y particularmente de la sentido de la distancia, que a instancias del profesor debe dirigir el saque a diferentes zonas, la precedencia y sucesión está presente en la variabilidad exigida por los diferentes tipos de servicio y la precisión a alcanzar en la ubicación del mismo.

En este momento es importante tener en cuenta los resultados del diagnóstico psicológico como elemento que permite determinar la conducta a seguir en función del perfeccionamiento planteado.

Para determinar los contenidos psicológicos correspondientes a los mesociclos:

Debe guiarse por el trabajo que se realizó previamente con los objetivos, tener en cuenta las características de la situación social del desarrollo, y los tipos de contenido de los componentes de la preparación a abordar en cada momento, para determinar el contenido psicológico en cada uno de ellos.

Después de identificar dentro del sistema de preparación los contenidos psicológicos, los cuales pertenecen a cada subsistema de la preparación (físico, técnico-táctico y teórico), anotarlos de forma independiente.

Se confecciona una relación de los ejercicios del programa, y de los que se recomiendan en las orientaciones metodológicas, así como otras actividades vinculadas con la preparación dentro de la unidad de entrenamiento, que sean factibles de ser realizadas en el mismo. Se determinan cuáles se ajustan a cada subsistema de contenidos. (Por ejemplo: cómo está presente lo volitivo en lo físico y en lo técnico-táctico).

Se sugiere habilitar dos columnas en cada mesociclo correspondiente a las diferentes etapas de la preparación, con los siguientes contenidos:

Columna (A)	Columna (B)
Escribir las acciones motrices deportivas que se van a trabajar en la unidad de entrenamiento.	Esbozar la forma en que puede presentarse lo psicológico relacionado con las acciones motrices deportivas, anotando la manera de desarrollar los procesos psicológicos a través de los mismos.

Se realiza un ordenamiento de los procesos psicológicos siguiendo una relación lógica (de acuerdo con la conveniencia de abordar algunos antes, por servir de base a otros, por ejemplo: percepciones especializadas en relación con la anticipación del pensamiento); no tiene que ser necesariamente el mismo orden en que están presentados en las orientaciones del programa de preparación actual.

**Análisis de las potencialidades y/o dificultades de los deportistas obtenidas del diagnóstico.**

Este análisis parte del diagnóstico realizado a los deportistas, que se concibe como un proceso continuo y participativo, e incluye no solo una valoración de las deficiencias del deportista (como tradicionalmente se hace), sino de los elementos positivos y negativos —sus potencialidades— que inciden en el cumplimiento de los objetivos de la preparación deportiva en general, y de la psicológica en particular.

De aquí se desprende que la planificación no puede ser un proceso rígidamente concebido sino un proceso construido y devenido un quehacer cotidiano que debe ser constantemente revisado, cuestionado y reconstruido, partiendo de un diagnóstico sistemático de la realidad y desde una actitud crítica frente a la misma.

Es necesario evitar que la actuación profesional se transforme en un mecanismo irreflexivo y no consciente de acción (Quiroga, A. 1993). Solo esto garantiza el desarrollo profesional del profesor deportivo y la posibilidad de las acciones de orientación con el consiguiente crecimiento del deportista.

**Análisis de las condiciones del contexto de actuación**

El proceso de preparación del deportista ocurre esencialmente a través del entrenamiento deportivo, por tanto la preparación psicológica desde la figura del profesor deportivo debe desarrollarse en este contexto, utilizando las influencias psicológicas de los medios del entrenamiento y, como se ha explicado

en los momentos y acciones anteriores, lo más importante es que tengan un carácter planificado e intencional.

Contextos fuera del entrenamiento como es el escolar y el extraescolar ejercen su influencia y debe ser interés del profesor deportivo tenerlos en cuenta.

En este momento también es necesario delimitar el contexto de actuación profesional del profesor deportivo y del psicólogo, conocerlo para contar con él. Cuando no se cuenta con las condiciones del contexto de actuación profesional se corre el riesgo de planificar estrategias que luego no se pueden aplicar.

### **Determinación de las líneas de orientación**

Se toma como línea de orientación la optimización del proceso educativo que se produce en el entrenamiento deportivo, y se realiza en estrecha e indisoluble vinculación con los medios de este.

Esta acción está muy relacionada con lo que el profesor deportivo puede hacer realmente desde su papel profesional. Es necesario determinar qué puede hacer y qué no puede hacer desde su posición en relación con la preparación psicológica.

Constituyen competencias del profesor deportivo los medios propios del entrenamiento deportivo que están bajo su conducción; los recursos psicológicos más complejos y específicos requieren de la participación de un profesional de esta ciencia.

Por tanto, otra línea de orientación lo constituye la proyección metodológica expuesta en: “El modelo didáctico para el entrenamiento técnico-táctico del joven voleibolista”, de Navelo (2004), la cual permite el empleo de las condiciones estándares y variables durante todo el entrenamiento ajustadas a la situación social del desarrollo del deportista.

### **Determinación de las actividades**

Las actividades que desarrolla el profesor deportivo en el cumplimiento de su papel profesional relacionadas con la preparación psicológica, deben seleccionarse y conformarse atendiendo a las informaciones, datos y análisis realizados anteriormente. En este caso se entiende por actividades, todas aquellas que realiza el profesor deportivo vinculadas directamente con la preparación deportiva, y que encierran un gran valor psicológico, sobre todo si ya se ha efectuado la determinación de las potencialidades psicológicas.

### **Estrategia dirigida a mejorar el trabajo metodológico de la preparación psicológica desde la función del entrenador de Voleibol en las EIDE.**

#### **Dra.C. Mercedes de Armas Paredes**

**NOTA:** Como todo trabajo metodológico depende de una adecuada capacitación de los entrenadores, a continuación reproducimos fragmentos del trabajo, cuyo título aparece arriba, respaldados por la anuencia solicitada a la autora. Como se verá, contiene dos partes que servirán para conducir el trabajo metodológico del colectivo de profesores de Voleibol, con los elementos que habrá de tener en cuenta, tanto el jefe de grupo de deporte, como el jefe de la cátedra de Voleibol. (Dr.C. José Luis Santana Lugones).

#### **Objetivo general**

Preparar a los entrenadores de Voleibol de las EIDE, a través de diferentes acciones que le permitan el desarrollo de conocimientos, habilidades, y actitudes necesarias para mejorar el trabajo metodológico de la preparación psicológica.

#### **Programa de autopreparación para una acción metodológica de la estrategia dirigida a mejorar el trabajo metodológico de la preparación psicológica en el deporte voleibol en las EIDE.**

#### *Fundamentación*

El tratamiento del contenido de la preparación psicológica desde la figura del profesor deportivo constituye una problemática esencial del proceso de entrenamiento, por lo cual se le asigna a los entrenadores de Voleibol de las categorías escolares la responsabilidad de la preparación sistemática y

permanente que tenga como referente esencial la utilización de los recursos propios del entrenamiento deportivo, que promueva la integración de lo psicológico al tratamiento de lo físico, lo técnico y lo táctico durante la planificación que realiza de la preparación deportiva.

En la realización de las acciones de autopreparación se produce el desarrollo actitudinal, crítico, reflexivo de su propia práctica, la interpretación de la realidad, del conjunto de saberes y experiencias sociales, que conlleva al cambio desde el interior del proceso formativo, la actitud investigativa que potencie el autoperfeccionamiento profesional y el mejoramiento a partir de propuestas innovadoras, así como la implicación en el proceso formativo. De ahí la importancia de esta forma de trabajo metodológico.

#### *Objetivos*

- Estimular el desarrollo profesional de los entrenadores del contexto deportivo de estudio mediante las acciones de autopreparación referentes al tratamiento metodológico de la preparación psicológica desde su accionar.
- Favorecer valoraciones y el enjuiciamiento crítico sobre la preparación psicológica como un contenido formativo de las acciones que realiza en la preparación del deportista.
- Contribuir a la determinación de las potencialidades psicológicas de los contenidos físicos, técnicos y tácticos.
- Contribuir a la preparación previa de los entrenadores vinculada a las acciones a desarrollar en los talleres para su autoperfeccionamiento.

*Sistema de conocimientos* (Temas de la autopreparación): La preparación psicológica como contenido de la preparación deportiva del voleibolista en la EIDE. Los problemas que se presentan en la práctica deportiva que requieren del tratamiento psicológico por parte del entrenador deportivo. Necesidades de perfeccionamiento del trabajo metodológico de la preparación psicológica. Integración de lo psicológico al proceso de entrenamiento. Diferentes formas de tratar lo psicológico y posibilidades del diseño de acciones para su desarrollo por parte de los entrenadores de voleibol en las EIDE.

*Sistema de habilidades:* A) Identificar los principales problemas psicológicos que inciden en el rendimiento de sus deportistas. B) Distinguir su papel como entrenador del papel del psicólogo respecto a la preparación psicológica. C) Valorar la importancia de la relación entrenador-psicólogo como forma de conocimiento científico para la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje en el entrenamiento deportivo. D) Valorar los desafíos y perspectivas de la atención a la preparación psicológica desde edades tempranas, dadas las exigencias del voleibol contemporáneo. E) Relacionar los resultados del diagnóstico realizado por la psicóloga, con la observación que sistemáticamente hace a sus deportistas. F) Determinar en el proceso de preparación las tareas de entrenamiento deportivo que pueden ser utilizadas para la potenciar lo psicológico. G) Elaborar tareas de entrenamiento para lograr el desarrollo de procesos psíquicos de acuerdo con las demandas del mismo.

*Indicaciones metodológicas:* Se orientan las acciones de autopreparación a través de los materiales de consulta de los talleres, los cuales contienen situaciones presentadas por diferentes autores y tareas que están contenidas en los planes de entrenamiento, entre otros. Esos materiales deben constituir una valiosa herramienta para la toma de conciencia de la importancia de lo psicológico, y su tratamiento desde edades tempranas para que su actividad educativa no solo sea para obtener un alto resultado deportivo, sino también para preparar a un hombre para la vida.

*Evaluación:* Sistemática, mediante la participación en los talleres y a través de procesos de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.

**Programa de asesoramiento para una acción metodológica de la estrategia dirigida a mejorar el trabajo metodológico de la preparación psicológica en el deporte Voleibol en las EIDE.**

#### **Fundamentación**

Para el diseño del programa de asesoramiento se tuvo en cuenta lo establecido en el Reglamento de Educación de Posgrado de la República de Cuba. Res. 132/2004 que considera dentro de la superación profesional formas organizativas no principales cuando expresa “*otras formas de superación son la autopreparación, la conferencia especializada, el seminario, el taller, el debate científico y otras que*

*complementan y posibilitan el estudio y la divulgación de los avances del conocimiento, la ciencia, la tecnología y el arte”(2004:3)*

Lo anterior justifica la utilización de esta forma de superación para el trabajo metodológico de la preparación psicológica a los entrenadores desde su accionar, dada la necesidad de facilitar los procedimientos dirigidos a la organización del contenido a través de formas y métodos desarrollados en los talleres y la autoperseparación adecuados a situaciones propias de la preparación psicológica en el voleibol, la identificación de nuevos problemas y la propuesta de acciones que generen soluciones en relación con el trabajo metodológico para la preparación psicológica.

### **Objetivos:**

Preparar metodológicamente a los entrenadores mediante tareas de consolidación de conocimientos y desarrollo de habilidades interrelacionando diferentes formas de acciones de trabajo metodológico.

Desarrollar la actividad cooperada y el tránsito de una acción a otra de la estrategia dirigida a mejorar el trabajo metodológico con la preparación psicológica.

### **Sistema de conocimientos**

(Temas de la autoperseparación): La preparación psicológica como contenido de la preparación deportiva del voleibolista en la EIDE. Los problemas que se presentan en la práctica deportiva que requieren del tratamiento psicológico por parte del entrenador deportivo. Necesidades de perfeccionamiento del trabajo metodológico de la preparación psicológica. Integración de lo psicológico al proceso de entrenamiento. Diferentes formas de tratar lo psicológico y posibilidades del diseño de acciones para su desarrollo por parte de los entrenadores de voleibol en la EIDE.

### **Sistema de habilidades:**

A) Identificar los principales problemas psicológicos que inciden en el rendimiento de sus deportistas. B) Distinguir su papel como entrenador del papel del psicólogo respecto a la preparación psicológica. C) Valorar la importancia de la relación entrenador-psicólogo como forma de conocimiento científico para la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje, en el entrenamiento deportivo. D) Valorar los desafíos y perspectivas de la atención a la preparación psicológica desde edades tempranas, dadas las exigencias del voleibol contemporáneo. E) Relacionar los resultados del diagnóstico realizado por la psicóloga, con la observación que sistemáticamente hace a sus deportistas. F) Determinar en el proceso de preparación las tareas de entrenamiento deportivo que pueden ser utilizadas para potenciar lo psicológico. G) Elaborar tareas de entrenamiento para lograr el desarrollo de procesos psíquicos de acuerdo con las demandas del mismo.

### **Indicaciones metodológicas.**

El asesoramiento se desarrollará entre los talleres y permitirá encauzar la preparación de los entrenadores, también es un momento para lograr intercambio y cooperación entre los entrenadores, el J' de cátedra y la psicóloga.

Se ajusta a las necesidades y demandas de los participantes derivado de la combinación de las formas organizativas no principales asumidas: talleres, autoperseparación, que se realizan en colectivo y la práctica educativa en un continuo ir y venir. Se desarrolla entre taller y taller para orientar e intercambiar y lograr la preparación requerida para cada uno de los talleres, y la incorporación a sus propias prácticas con la ayuda de la autoperseparación.

El desarrollo de las actividades de asesoramiento debe lograr una adecuada integración entre la formación teórica que garantice la base conceptual requerida, y la práctica que posibilite el desarrollo de habilidades para satisfacer las exigencias que demanda el tratamiento metodológico de la preparación psicológica, con un nivel de complejidad ascendente.

La lógica y el diseño del contenido de enseñanza del asesoramiento concerniente al trabajo metodológico para la preparación psicológica, como un contenido esencial de las acciones metodológicas que se desarrollan en la estrategia, se sustenta en el descubrimiento del sentido práctico de lo que estudia y la aplicación a la propia labor pedagógica, lo cual contribuirá a la determinación y adecuación del contenido apuntado para el logro de la flexibilidad y la cooperación.

## **Evaluación**

La evaluación al ser sistemática será concebida como un proceso, de ahí que será consensuada entre los participantes, transitando por diferentes momentos donde se producirá la conjugación entre la autoevaluación, la coevaluación en el intercambio entre asesores y asesorados y finalmente se podrá comprobar en el desempeño en los talleres.

### **8.2 Diferencias psicológicas de géneros en el deporte.**

#### **Dra.C. Norma Saíenz de la Torre.**

Los hombres y las mujeres perciben la realidad y reaccionan ante la misma de forma totalmente diferente, atendiendo a las características funcionales de su cerebro y a las manifestaciones psicológicas que se desprenden de ello. El conocer estas diferencias y su connotación en el trabajo con deportistas constituye un paso importante para los entrenadores que persigan el perfeccionamiento constante de su labor y el alcance de altos rendimientos con sus equipos, ya que le permiten comprender mejor las actitudes que adoptan sus deportistas en la práctica cotidiana y asimismo, seleccionar de manera eficiente tareas específicas y formas de trato para con los mismos que contribuyan a una mejor individualización del entrenamiento y con el equipo en su conjunto.

#### **8.2.1. Introducción a las diferencias de género en el deporte:**

Todo pedagogo que ha trabajado con alumnos de diferente sexo ha podido constatar las diferencias marcadas en numerosas esferas de la conducta entre el grupo femenino y el masculino del aula, independientemente de las diversas características individuales que posean. La forma de interpretar lo que escuchan, la manera de responder una pregunta, de participar en un debate, las características de los mensajes que emiten, la sensibilidad que manifiestan unos, a diferencia de otros, ante un señalamiento o crítica, etc. son aspectos conocidos por maestros de experiencia y que le dan colorido y diversidad al trabajo con alumnos de ambos sexos.

Cuando esta realidad se traslada a un terreno deportivo, encontramos a equipos conformados íntegramente solo por muchachas o muchachos, pues desde la base y en los centros que inician la pirámide de los altos rendimientos – EIDE, ESPA – así se encuentra estipulado, de forma tal, que el entrenador se enfrenta al trabajo con un equipo femenino o masculino de determinada disciplina deportiva.

En ocasiones se encuentran entrenadores que solo han laborado en su vida profesional con deportistas varones (o hembras), ya sea por casualidad o por propia elección y es por ello que la experiencia que poseen con los mismos son derivadas tan solo del convivir diariamente con conductas típicas de adolescentes o jóvenes masculinos o femeninos, sin que la propia vida le haya permitido establecer las diferencias tan marcadas que sin embargo existen entre ambos sexos. Si a estos entrenadores se les sitúa más adelante ante la tarea de trabajar con un equipo de diferente sexo al cual estaban acostumbrados, al inicio les resultaría muy difícil adaptarse a sus características, demorarían mucho tiempo en adoptar una forma de trato acorde con las exigencias del género y lo que es más importante, desconocerían las causas del por qué sus deportistas se comportan de determinada forma ante las incidencias cotidianas.

Yendo aun más lejos en esta reflexión, se podría destacar que la mayoría de los entrenadores no poseen los conocimientos imprescindibles sobre este campo que le permitan diferenciar en qué esferas psicológicas los hombres son mejores, peores o sencillamente diferentes que las mujeres, ya que durante su formación como licenciados en Cultura Física nunca recibieron estos contenidos y por ende, tampoco asimilaron las tareas que se requieren llevar a cabo o las formas de actuación que le corresponde al maestro o entrenador ante dichas diferencias.

Es por ello que este trabajo propone como objetivo esclarecer la importancia de aquellas diferencias de género en los deportistas que determinan la necesidad de conductas concretas por parte del entrenador en las diferentes esferas de la vida del equipo deportivo.

#### **8.2.2. Diferencias en la esfera cognitiva, comunicativa y afectiva entre los deportistas de diferentes géneros:**

Aunque en la bibliografía consultada se consignan multitud de diferencias físicas, funcionales y psicológicas entre el hombre y la mujer, solo se comentarán aquellos aspectos psicológicos y funcionales que poseen alguna connotación dentro del proceso de formación del deportista atendiendo a tres esferas básicas: la cognitiva, la comunicativa, la afectiva y la sexual.

#### Esfera cognitiva:

Los hombres y las mujeres son diferentes en:

- La sensibilidad de los receptores auditivos, táctiles, olfativos y gustativos.
- La percepción de distancia central y periférica.
- La discriminación de los colores.
- La percepción de la dirección, velocidad y ángulo de objetos en movimiento.
- La coordinación óculo - manual y óculo - pedial.
- La capacidad de observación.
- La capacidad de procesar la información.
- Las cualidades de la atención.
- La tolerancia al dolor.

A continuación reflexionaremos brevemente en cada uno de estos aspectos del área cognitiva:

- Sensibilidad de los receptores auditivos, táctiles, olfativos y gustativos:
  - Las deportistas poseen umbrales más bajos en los receptores auditivos y es por ello que "...tienen más oído que los hombres y también muestran más capacidad para distinguir sonidos agudos. Con solo una semana de nacida (a diferencia de un recién nacido), puede distinguir entre todos los sonidos de una sala, la voz de su madre y el llanto de otro bebé." <sup>5</sup> (Ibid, p. 34) Las niñas son el doble de sensibles a los sonidos agudos que los niños y aunque ello se va modificando con el crecimiento, continúa esta diferencia.
  - El cerebro femenino también tiene la capacidad de discernir los sonidos y clasificarlos por categorías. Es por ello que con un equipo de varones el tono de voz que el entrenador utiliza en su comunicación debe ser alto y claro, a diferencia del utilizado con muchachas, que puede ser más bajo.
  - En ocasiones se les orienta a los deportistas una acción durante la ejecución de las tareas que realizan con un volumen no acorde a las posibilidades auditivas de éstos y no son escuchados adecuadamente. Pensamos entonces que no nos hizo caso, cuando en realidad el mensaje no fue recibido y mucho menos procesado.
  - Para garantizar el necesario descanso diario de los miembros del equipo o cuando acudimos con ellos a las competiciones se debe tener en cuenta que "...por la noche, el más mínimo sonido agudo puede despertar a la mujer, sin embargo el hombre detectará con celeridad sonidos asociados con movimientos, por lo que incluso la caída de una rama de un árbol puede despertarle en décimas de segundos, permitiéndole prepararse para un posible "ataque". Las mujeres no suelen percatarse de estos sonidos." <sup>6</sup> (Ibid, p. 45) De lo anteriormente expuesto se desprende que las conversaciones llevadas a cabo cerca de muchachas que se encuentren durmiendo pueden despertarlas rápidamente, mientras que el caminar por el dormitorio, cambiar cosas de sitio, dejar caer objetos, etc. despertará más fácilmente a los varones, lo cual interrumpirá momentáneamente su sueño. Ello, especialmente en vísperas de las competencias, es algo que debe evitarse a toda costa, por su incidencia en la recuperación del sistema nervioso y especialmente en sus niveles de tensión pre competitiva.
  - Las mujeres poseen sensores 10 veces más sensibles que los hombres, por ello desarrollarán más rápidamente las acciones de contacto con objetos (dominio de implementos deportivos, tales como balones, raquetas, discos, armas, etc.), así como sentirán con mayor precisión y en menor tiempo el contacto de los pies con el tabloncillo, la pista, etc. Las niñas muestran desde su nacimiento mucha más sensibilidad al tacto y al peso que la del sexo opuesto.
  - La sensibilidad de un niño al tacto se pierde casi por completo al alcanzar la adolescencia. Por esto y por lo explicado en el punto anterior, se requieren muchas más repeticiones con los varones en

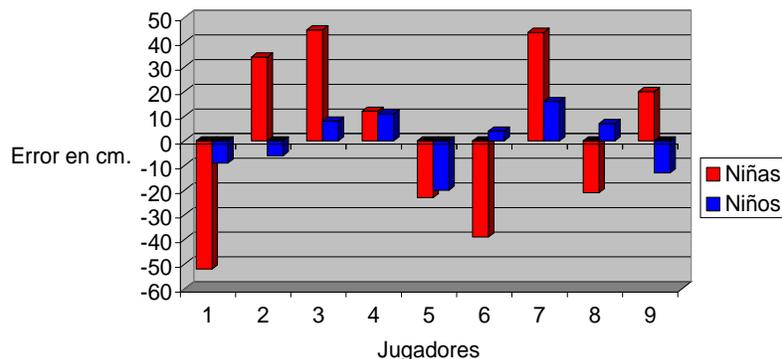
aquellas acciones que impliquen contactos con objetos para lograr la eficiencia en la actividad de que se trate y es necesario tenerlo en cuenta en los entrenamientos.

- “El sentido olfativo también está más desarrollado en las mujeres, pero curiosamente éste se agudiza durante el período y dentro del ciclo menstrual, en que la mujer ovula.”<sup>7</sup> (Ibid, p. 55) Ello conduce a que las muchachas pueden ser más sensibles ante los olores desagradables, como por ejemplo el que puede derivarse del sudor ante el esfuerzo físico, aunque estos sean muy tenues, mientras que los varones reaccionan a los mismos solo cuando son muy intensos y se percatan menos del mal olor corporal propio o de otro compañero. Los comentarios desfavorables que emiten en este sentido los deportistas durante el trabajo diario está condicionado por este hecho y cuando entre las niñas se suscitan manifestaciones airadas por esta causa, en la mayoría de los casos se debe su mayor sensibilidad es esta esfera, especialmente cuando tienen la menstruación.
- También las mujeres poseen mayor sensibilidad gustativa y se da el caso de que las mismas se nieguen a ingerir alimentos que consideren “desagradables”, mientras que los varones aceptan con mejor disposición todo tipo de comidas. “El cuerpo humano cuenta con más de 10,000 sensores del gusto que detectan, como mínimo, cuatro sabores principales: dulce o salado en la punta de la lengua, agrio en los lados y amargo al final de ésta.”<sup>8</sup> (Ibid)
- Percepción de distancia central y periférica:
  - Mientras que los varones poseen mejor visión en la distancia, las mujeres presentan una visión periférica más amplia, disfrutando la mayoría de casi 180° y en el caso de deportistas, en especial de juegos con balones, muy superior a esta cifra. “Los ojos de los hombres suelen ser más grandes y su cerebro los ha configurado para un tipo de “visión túnel” a larga distancia, por lo que puede ver precisa y claramente todo cuanto está enfrente suyo, aunque esté muy retirado. En casi todos los países desarrollados el número de niños atropellados por autos es el doble que de niñas. Los varones tienen mayor riesgo al cruzar carreteras de gran circulación.”<sup>9</sup> (Ibid, p. 34)

Cuando se realizan mediciones de terreno para determinar las posibles deficiencias en la percepción de distancia central en jugadores de Voleibol escolar, categoría 13 – 14 años (ver Gráfico 2), se comprueba que son los varones los que alcanzan los mejores resultados en todos los casos, ya que la magnitud de sus errores es menor, tanto por defecto (valores por debajo del eje 0) como por exceso (valores por debajo del eje 0).

**Gráfico No. 2<sup>11</sup>** (Ibid, p. 40)

Resultados de mediciones de percepción de distancia central en voleibolistas escolares a 25 metros



- El varón, está dotado además de una habilidad espacial localizada en el hemisferio derecho del cerebro, que le permite separar e identificar el movimiento de otros objetos que se encuentran delante o detrás en la distancia.
- Estas habilidades son de gran utilidad en el deporte, sobre todo en aquellas disciplinas de cooperación y oposición como son los juegos deportivos. Si se reflexiona en los anteriormente

señalado, se comprende que el cálculo óptico – motor que realiza el jugador para determinar si el balón lanzado por él u otro compañero o contrario llegará o no a su objetivo (a otro jugador, a la zona de juego que se desea, etc.) alcanza su desarrollo con menos esfuerzo que en las jugadoras, por lo cual con éstas últimas se deberá planificar mayor cantidad de tareas encaminadas al desarrollo de este aspecto.

➤ Discriminación de los colores:

- “La retina del ojo contiene 130 millones de células cilíndricas llamadas foto receptores que detectan el blanco y el negro y unos 7 millones de células cónicas encargadas de la detección del resto de los colores. El cromosoma X suministra estas células que detectan el color. Las mujeres cuentan con dos cromosomas X por lo que poseen más variedad de células cónicas que los hombres. Es por ello que la mayoría de ellas describen los colores con mayor detalle.”<sup>12</sup> (1, p. 31)
- Las deportistas por lo tanto son capaces de diferenciar dentro del juego el color del uniforme de las jugadoras del propio equipo y del contrario, mientras que los varones presentan más dificultades en este aspecto, razón por la cual se debe llevar a cabo con ellos tareas especiales en el entrenamiento para el desarrollo de la percepción diferenciada al color, trabajando las jugadas con deportistas que vistan aquellos colores de camisetas ante los cuales presentan menor eficiencia.

➤ Percepción de la dirección, ángulo y distancia de objetos en movimiento:

- Camilla Benbow (1997) llevó a cabo escáners cerebrales de más de un millón de niños y niñas de diferentes edades con el objetivo de estudiar su habilidad espacial y en sus resultados subraya la diferencia entre los sexos. Estos estudios demuestran que los varones son mejores para estimar la velocidad, la distancia, los ángulos y la dirección de los objetos, así como también son mejores en calcular las áreas.
- Por ello las muchachas requerirán de mayor cantidad de repeticiones para alcanzar el dominio de aquellas acciones individuales y colectivas que precisen de los cálculos visuales en cuanto a la dirección que sigue un balón en su vuelo, el ángulo de salida del mismo y la velocidad que posee, pues para alcanzarlo en un recibo o interceptar un pase deberá tener bien perfeccionadas estas habilidades para las cuales su sexo no presenta grandes ventajas, mientras que los varones les será más fácil lograr la eficiencia en dichas habilidades y por ende, requerirán como línea general de menos repeticiones en los entrenamientos.

➤ Coordinación óculo - manual y óculo – pedial:

- También los varones son mejores calculando las distancias a las cuales deberán lanzar un balón y el esfuerzo muscular que deben realizar con manos y brazos – en el caso del Voleibol, Baloncesto, Balonmano, Polo acuático, etc. – y con los pies – en el caso del Fútbol – y aunque no se quiere decir que poseen de antemano esta habilidad ya desarrollada, presentan mejor disposición para la misma, por lo que requerirán de menor volumen de trabajo en el entrenamiento para lograr su perfeccionamiento, en comparación a los equipos femeninos, que requerirán de un trabajo a más largo plazo.

➤ Capacidad de observación:

- “Las mujeres... están equipadas con unos aparatos sensoriales mucho más refinados que los hombres. Lo que comúnmente se denomina “intuición femenina” es la aguda apreciación de los pequeños detalles y cambios en la apariencia o en la conducta de los demás....Les resulta evidente cuando otra persona está preocupada o se siente herida.”<sup>13</sup> (Ibid, p. 30) Para que el hombre se de cuenta que un compañero, el entrenador, su pareja o cualquier miembro de su familia está preocupado, triste o se siente humillado requiere de **evidencias físicas** como lágrimas, palabras altisonantes, gestos, etc.
- “La mayoría de las mujeres tienen mayor sensibilidad para diferenciar las tonalidades en el volumen de la voz, por lo que puede oír los cambios emocionales en niños y adultos.”<sup>14</sup> (Ibid, p. 31)
- Los entrenadores deben tener en cuenta este aspecto en su conducta cotidiana con sus deportistas; aunque manifestar su desaliento, insulto o preocupación ante su equipo es una evidencia de carencia de autocontrol y por tanto una deficiencia de carácter, así como una manifestación de poca

profesionalidad - tanto en los entrenamientos como en las competiciones - si labora con un colectivo femenino ha de tener mucho mayor cuidado al manifestar sus emociones y estados de ánimo, ya que las muchachas son mucho más observadoras y captan rápidamente por sus gestos o tono de voz cualquier variación afectiva en su entrenador, lo que puede influenciar su propio equilibrio emocional y aumentar las tensiones psíquicas que presenten, afectando sus rendimientos.

➤ Capacidad de procesar la información:

- Las mujeres y los hombres procesan la información de diferente forma, pues su cerebro también está estructurado física y funcionalmente de forma distinta. Aunque la mujer posee un cerebro más pequeño - el hombre cuenta con 4 billones de células cerebrales más que la mujer – éstas últimas alcanzan mejores resultados en los test de inteligencia.
- Los escáners de los cerebros femeninos confirmaron que las mujeres reciben y analizan contantemente informaciones, aunque estén descansando.”<sup>15</sup> (Ibid, p. 32) Todas las informaciones que recibe un hombre las clasifica y almacena ordenadamente, pero cuando está en reposo “el 70% de su actividad eléctrica está inactiva.”<sup>16</sup> (Ibid) Sin embargo, el cerebro femenino no es capaz de almacenar la información de esta forma y la continúa procesando, por lo que los problemas seguirán rondándoles.
- Por constituir los problemas del entrenamiento o de la vida privada que confrontan las deportistas objeto de constante procesamiento, el entrenador deberá ser más cuidadoso en el trato con éstas, pues cada una de las actitudes, orientaciones, mensajes, etc. que les haga llegar serán captados y analizados con mayor detenimiento desde el inicio y hasta el final de la sesión de entrenamiento y fuera de ella.

➤ Cualidades de la atención:

- “Las mujeres pueden hablar y escuchar simultáneamente. Cuando hablan, tanto la zona del habla de ambos hemisferios como las zonas auditivas están activadas al máximo. Los hombres no pueden hacer esto. O hablan o escuchan.”<sup>17</sup> (Ibid, p. 101)
- En este sentido las muchachas están mejores preparadas para un debate, seguir con atención lo que se discute y expresarse en consonancia con lo tratado y de forma inmediata. Sus respuestas serán más rápidas, mientras que en los varones se necesitará de más tiempo para que contesten a una pregunta formulada. También está comprobado que las mujeres poseen mejor distribución de la atención que los hombres, mientras que estos presentan mejor concentración. Esto se debe a que “...el cerebro del hombre está especializado y configurado para concentrarse en una tarea específica. Si se hace un escáner cerebral del hombre cuando lee se comprobará que está virtualmente sordo.”<sup>18</sup> (Ibid, p. 67)
- Aunque no está probado científicamente, es posible que cuando el varón realiza un esfuerzo físico no tenga activado adecuadamente el receptor auditivo – ya que la dirección de la conciencia no se distribuye por igual por las diferentes zonas cerebrales - y esta podría ser la causa de que algunas indicaciones verbales emitidas por el entrenador durante ejecución de las acciones deportivas, tanto en entrenamientos como en las competiciones, no son cumplidas, debido a que no fueron escuchadas. Si a esto se le une lo precisado anteriormente al referirnos a la menor sensibilidad del analizador auditivo en los varones, se comprenderá el por qué esta situación puede confrontarse con éstos con frecuencia.
- La capacidad que posee la mujer de realizar numerosas acciones simultáneamente también se observa en las actividades del hogar. Ella puede hacer numerosas tareas al mismo tiempo, mientras que el hombre tiende a concentrarse en una sola tarea y si le preguntan algo detiene su acción para contestar.
- De este hecho se derivan también dos consecuencias para los entrenadores deportivos:
  - a) Las acciones complejas de ejecución simultánea requerirá de mayor práctica en varones que en muchachas.
  - b) Las respuestas acertadas ante preguntas formuladas a deportistas varones las podemos esperar en mayor medida cuando no están realizando acciones, sino cuando han culminado las mismas,

mientras que las mujeres están mejor habilitadas para dar respuestas a preguntas dirigidas a ellas aunque se encuentren trabajando físicamente.

➤ Tolerancia al dolor:

En sentido general el organismo femenino se encuentra capacitado para soportar mejor el dolor. Sin embargo “cuando un hombre se concentra en la realización de una actividad física o deportiva, casi nunca percibe el dolor... pero cuando no está concentrado en alguna actividad, su tolerancia al dolor es menor que la de la mujer.”<sup>19</sup> (Ibid, p. 32) Ello se pone de manifiesto especialmente ante las lesiones y en los entrenamientos de altas cargas, durante los cuales las molestias en músculos y articulaciones son comunes, derivadas del alto rigor de trabajo.

Esfera comunicativa:

Los hombres y las mujeres se diferencian además en:

- El lenguaje corporal.
- La fluidez y claridad del lenguaje.
- El volumen de palabras a comunicar.
- La forma e intención de los mensajes.

A continuación reflexionaremos brevemente en cada uno de estos aspectos de la esfera comunicativa:

➤ Lenguaje corporal:

- La mujer es más expresiva en sus gestos faciales fundamentalmente porque “...los ojos de la mujer presentan mayor superficie blanca que los hombres, ya que la comunicación personal es una parte esencial de las relaciones femeninas y gracias a este hecho, envían y reciben mayor número de señales oculares, al poder descifrar con mayor precisión la dirección de la mirada.”<sup>20</sup> (Ibid, p. 33) Es por ello que las deportistas expresan mejor sus sentimientos que los varones.
- “Las estadísticas sobre lenguaje corporal muestran que por cada hombre que toca a otro, hay de cuatro a seis mujeres que tocan a otra mujer durante una conversación.”<sup>21</sup> (Ibid) Ello le permite entrar en relación directa con su interlocutora y es por ello que les gusta además que la persona que habla con ellas le sitúen la mano en el hombro, la tomen por un brazo, etc. El entrenador deberá tener en cuenta este aspecto cuando las alaba, les señala un error, etc. tanto en entrenamientos como en competiciones, ya que está creando mejor vínculo con solo esta pequeña acción.

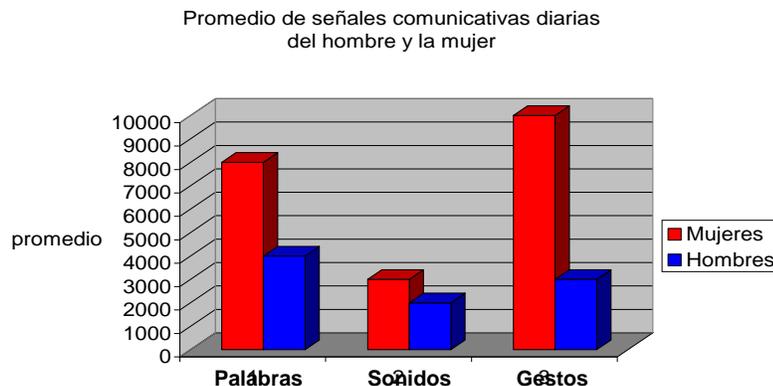
➤ Fluidez y claridad del lenguaje:

- “En las mujeres la habilidad del habla se sitúa en una zona específica localizada en la parte frontal del hemisferio izquierdo y en una zona más pequeña del hemisferio derecho. Poseer áreas en ambos hemisferios permite que las mujeres sean buenas comunicadoras. Disfrutan hablando y practican mucho esta habilidad.”<sup>22</sup> (Ibid)
- Las muchachas pueden hablar simultáneamente sobre infinidad de temas pues para ellas el hecho de conversar en grupo les sirve para reforzar sus relaciones.
- Se destaca que “...la única forma que tiene la mujer de liberarse de sus problemas es hablando de ellos.”<sup>23</sup> (Ibid, p. 97)
- Hay que tener en cuenta que la deportista habla con más facilidad de sus problemas – a diferencia de los varones - con el objetivo de **deshacerse de ellos, no de hallar una solución a los mismos** y esta característica deberá tenerla en cuenta el entrenador que trabaja con muchachas, que a veces pierde la paciencia con sus atletas que exteriorizan con mayor frecuencia una situación que confrontan dada su necesidad de relajarse **al desprenderse de dicha preocupación por haberla expresado**. De ahí que la comunicación entrenador – deportista, tan necesaria con ambos sexos, es un requerimiento mayor con equipos femeninos y aquellos entrenadores que se distancien de los problemas personales de sus muchachas (vinculados al deporte o a su vida fuera de los

entrenamientos) no podrá alcanzar buenos resultados con las mismas y afectará notablemente el clima de trabajo en general.

- Si se le pide a un deportista que solucione un problema, seguramente dirá aceptará la tarea y pensará en ello silenciosamente, con cara inexpresiva, manteniendo una conversación consigo mismo. Solo hablará cuando tenga la respuesta y sea capaz de comunicarla. El entrenador, al ver al deportista abstraído, piensa que no está atendiendo o no le hizo caso e intenta hablar de nuevo con él o mandarle a hacer algo.
- Volumen de palabras a comunicar:
  - “El hemisferio izquierdo se desarrollará más rápido en las niñas y por eso hablará antes y mejor que su hermano, sabrá leer y aprenderá una lengua extranjera mucho más rápido. Esto podría explicar por qué las consultas de logopedas están llenas de niños y no de niñas.”<sup>24</sup> (Ibid, p. 101) Por el contrario, el hemisferio cerebral derecho se desarrolla más rápido en los niños, lo que les facilita el desarrollo espacial y lógico.
  - “Una mujer pronuncia como media entre 6,000 y 8,000 palabras diarias, recurre además a 2,000 o 3,000 sonidos vocales para comunicarse y a unos 8,000 o 10,000 gestos, expresiones faciales, movimientos de cabeza y demás movimientos corporales. La suma ofrece un total de más de 20,000 señales comunicativas. El hombre emite diariamente solo entre 2,000 y 4,000 palabras, hace de 1,000 a 2,000 sonidos vocales y únicamente de 2,000 a 3,000 señales corporales. Su media total diaria es de 7,000 señales comunicativas, un tercio del total de la mujer.”<sup>25</sup> (Ibid)

Gráfico No. 3



En este gráfico se observa claramente la diferencia que esto representa. Es por ello que el entrenamiento con muchachas se va a caracterizar por mayor conversación durante la realización de las tareas. No es sinónimo de indisciplina o de distracción, sino de necesidad de comunicación. Un entrenador de experiencia controlará este fenómeno de forma racional, dando oportunidad de intercambiar criterios entre sus deportistas a fin de que puedan canalizar dicha necesidad, sin que ello se traduzca en un obstáculo para llevar a cabo las acciones de forma continua.

- Forma e intención de los mensajes:
  - “Las frases de los hombres son más cortas y están más estructuradas. Suelen tener una apertura, un punto clave y una conclusión. Es fácil saber lo que dice o lo que quiere.”<sup>26</sup> (Ibid) La mujer habla simultáneamente de varias cosas, no sigue por lo general un orden lógico, puede intercalar ideas secundarias e inclusive aquellas que no tengan que ver mucho con el tema central de lo que habla. Es por ello que los entrenadores en ocasiones pierden la paciencia en sus conversaciones con sus deportistas femeninas y se entienden mejor con los varones. Si se le pregunta a un deportista el motivo de su llegada tarde, nos contestará comúnmente: “*tuve problemas*” y será muy parco en los detalles. Una deportista relatará toda una historia sobre las causas de su impuntualidad.

- Roger Gorski (1998) confirmó que “el cerebro de la mujer tiene un 30% más de conexiones entre los hemisferios que el hombre. Los estudios revelan que, a más conexiones, más fluidez en el habla.”
- “Las mujeres son indirectas. Ocultan el verdadero propósito y se van por las ramas y tiene un objetivo: Crear relaciones con otras personas evitando la agresión, las disputas o la confrontación. *Hablar de forma indirecta favorece la relación entre las mujeres, pero a veces no funciona con los hombres...*”

#### Esfera afectiva:

Se encuentran diferencias marcadas entre el hombre y la mujer en la esfera afectiva, sobre todo en:

- Las reacciones afectivas y la conducta ante los estados de tensión.
- Sus manifestaciones sexuales y el objetivo a alcanzar con el mismo.

Estos aspectos se manifiestan de la siguiente forma:

- Reacciones afectivas y conducta ante los estados de tensión:
  - Los hombres no son insensibles afectivamente, sino que sus sentidos en general se han desarrollado de forma diferente y, como se ha señalado anteriormente, poseen umbrales de estimulación más altos, por lo que reaccionan comúnmente con menos intensidad ante las situaciones diarias, en comparación a una mujer.
  - A los varones de casi todas las culturas de la tierra se les obliga a ser valientes y a no mostrar la menor señal de debilidad. Por naturaleza el hombre esconde su estado emocional para controlar la situación. **A una deportista no le da pena demostrar sus sentimientos y expresarlos. A un deportista sí.**
  - Las muchachas que son parte de un grupo son colaboradoras y visualmente resulta imposible determinar si hay una mandamás. Las muchachas conversan para crear y fortificar las relaciones en el equipo y por lo general cada una tiene una mejor amiga, con la que comparte sus sueños, problemas y secretos. Si una deportista del equipo intenta adoptar una posición sobre las demás, el resto dirá “pero ¿quién se cree que es?” Los equipos de varones se manifiestan diferente en cuanto a su estructura social, “...puesto que existe una jerarquía con unos líderes que suelen ser fácilmente identificados por su forma de hablar con una entonación superior al resto o por su lenguaje corporal.
  - “Rugen Gur (1990), profesor de neuropsicología en la Universidad de Pensylvania, concluyó en sus investigaciones que el cerebro masculino, al estar mucho más compartimentado que el femenino, trataba las emociones de una forma más cercana a nivel animal, por lo que normalmente actúa como un animal a la defensiva, mientras que la mujer prefiere **sentarse y hablar de los problemas**. La mujer reflejará sus emociones en su expresión facial, en el lenguaje corporal, en la forma de hablar. Un hombre seguramente saldrá huyendo o se volverá agresivo.”
  - Si una deportista presenta un problema personal o familiar, **será incapaz de concentrarse en su trabajo**. Un deportista, por el contrario, no puede concentrarse en sus relaciones personales si un está insatisfecho con sus rendimientos.
  - Las muchachas quieren más afecto y comprensión. Aunque el varón también lo necesita, puede funcionar mejor en un clima de trabajo más frío.
  - Cuando un deportista comete un error, le llaman la atención, contribuye con su deficiencia al fracaso del equipo en una competición, etc. **se siente un fracasado porque no ha sabido hacer su tarea como correspondía**. Si el deportista mantiene con su entrenador buenas relaciones, basadas en el respeto y la admiración hacia éste, al recibir una crítica lo tomará como que **no estuvo a la altura de las circunstancias** y tiende a no admitir sus errores porque considera que su entrenador dejará de estimarle. Al deportista varón es necesario decirle frecuentemente que se confía en él y que se espera que sabrá tomar la decisión apropiada.
  - “En situaciones de presión, las mujeres **hablan** sin pensar y los hombres **actúan** sin pensar.”<sup>30</sup> (Ibid, p. 163) Por eso la mayoría de los deportistas sancionados por acciones antideportivas son varones,

mientras que es más frecuente que se sancione a una deportista por haber emitido palabras inadecuadas a un árbitro, a una jugadora del equipo contrario, etc.

- Al estar sometido a gran estrés, como es el caso de las tensiones que se generan en la competición, el varón se encerrará en sí mismo e intentará por sí solo encontrar una solución a los problemas. Desconecta la parte del cerebro relacionada con los sentimientos y se concentra en la resolución de problemas, dejando también de hablar.
- Los verdaderos hombres sí lloran, pero solo cuando activan el segmento emotivo del hemisferio derecho y normalmente no dejan que esto ocurra en público.”
- “Los estudios realizados con deportistas en Australia muestran que su nivel de testosterona es notablemente superior al finalizar la actividad deportiva que al iniciarla, lo que claramente demuestra que el entrenamiento y la competición eleva los niveles de agresividad.” El otoño es la época del año donde el hombre posee más testosterona.
- “La antropóloga norteamericana Helen Fisher de la Universidad de Rutgers, Nueva Jersey ha localizado tres tipos de emociones en el cerebro: **la lujuria, el enamoramiento ciego y el sentimiento de apego**. Cada una tiene diferentes “químicas. La lujuria es la atracción física, descrita anteriormente. El enamoramiento ciego causa una euforia extraordinaria; una persona entra en nuestra mente y no la podemos sacar de ella. El cerebro se centra en las cualidades positivas e ignora todos sus defectos. La dopamina provoca la sensación de bienestar; la feniltalonaamina incrementa los niveles de estimulación, la serotonina crea un sentimiento de estabilidad emocional y la noradrenalina crea un sentimiento de poder conseguir todo lo que se quiera. Sin embargo, este sentimiento es pasajero (entre 3 y 12 meses). Cuando termina esta etapa, comienza la fase de apego. Cuando la realidad gana terreno al enamoramiento ciego, uno o ambos miembros de la pareja rechaza al otro o superan la fase y comienzan a centrarse en establecer vínculos de colaboración. Las mujeres se dan cuenta cuando ya no están enamoradas. Por eso suelen ser ellas las que ponen fin a las relaciones.”

Todo lo comentado en el presente capítulo apunta hacia las diferencias notorias en el percibir, sentir y actuar de las mujeres y hombres. Tanto para los entrenadores(as) que laboran con equipos femeninos como aquellos que diariamente desempeñan sus funciones con equipos masculinos, requieren apropiarse de estos conocimientos, reflexionar sobre los mismos y sobre sus consecuencias en la práctica, pues de esta forma podrán adoptar una conducta más acorde con las características y necesidades de uno u otro sexo, así como organizar las tareas de manera mucho más productiva. El sistema de la preparación psicológica del deportista, por tanto, deberá tener en cuenta dichas similitudes, ya que si el hombre y la mujer son tan diferentes, las tareas de intervención a aplicarse durante todo el macrociclo, incluyendo la etapa competitiva, tendrá necesariamente reflejar esta realidad, no solo en cuanto a los tipos de tareas y su frecuencia semanal, sino también en la manera de orientarlas, todo lo cual favorecerá, en última instancia, el logro de mejores rendimientos deportivos.

#### **Bibliografía:**

1. Céspedes, María E. (2002) “Visión periférica y reacción táctica en jugadores de Baloncesto escolares.” Trabajo de curso de Psicología II presentado en la Jornada Científica de la Facultad de Cultura Física de Matanzas. 16 p.
2. Pease, Allan y Bárbara: (2003) “Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas”. Editorial Amat, S.L. Barcelona, 295 p.
3. Rodríguez, A. (1994 ) “Percepciones espaciales en juegos deportivos” Trabajo de Diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física, Facultas Matanzas, 53 p.
4. Sosa, Raynel: (2002) “Percepción de la distancia central en voleibolistas escolares en función de la eficiencia técnica en saques.” Trabajo de curso de Psicología II presentado en la Jornada Científica de la Facultad de Cultura Física de Matanzas, 18 p.

### **8.3 Glosario de términos para el uso del Programa de Preparación Integral del Deportista. Voleibol.**

**Diseñado y confeccionado por: Dr.C. José Luis Santana Lugones, Profesor Titular de Voleibol, Instructor FIVB II y M.Sc. Orilia Rodríguez Sánchez, Profesora Asistente, Uccfd “Manuel Fajardo”, Facultad de Villa Clara, FUM de Sagua la Grande,**

Cuando se presentó el PPID de Voleibol para su defensa, al final de la misma, recibimos la sugerencia del tribunal que debíamos confeccionar un glosario que acompañara el programa para facilitar su comprensión. En la mayoría de las ocasiones hemos extraído de diferentes autores, textualmente, los significados que aparecen en el glosario, por lo que se ha tenido el cuidado de recoger las referencias de todos los asientos bibliográficos que utilizamos, para garantizar la autenticidad de los contenidos del mismo.

Plan Integral de Preparación del Deportista: documento elaborado por las comisiones nacionales de cada deporte en Cuba, que contiene las normas regulatorias para la enseñanza, desarrollo y perfeccionamiento de cada categoría del deporte escolar cubano. Constituye un documento estatal de obligatorio cumplimiento para todos los escalones del deporte de alto rendimiento. Abarca la esfera cognitiva, procedimental y actitudinal de los contenidos de cada deporte.

ABC del Atletismo: son ejercicios típicos del Atletismo. Existen los ABC de saltos y ABC de carreras. Este último está formado por aquellos ejercicios típicos de la carrera, que presenta una elevada transferencia de hábitos con la propia carrera. Dentro de ellos existen múltiples combinaciones, en distancias que van desde los 15 m a los 40 m, siendo los más utilizados los siguientes:

1) Pasos cortos relajados. 2) Carrera elevando muslos, golpeando glúteos con talones. 3) Carrera elevando solo el muslo de la pierna derecha. 4) Carrera elevando solo el muslo de la pierna izquierda. 5) Carrera elevando muslos alternadamente cada tres pasos. 6) Carrera elevando muslos a nivel de cintura. 7) Carrera elevando muslos insignificadamente; pero a alta velocidad. 8) Carrera elevando muslos con giro de cadera. 9) Carrera lateral elevando muslos. 10) Carrera con extensión de pie. 11) Carrera con extensión de pie-rodilla. 12) Carrera con extensión de pie-rodilla-cadera.

Ataque de engaño: acción táctica, ataque lento o no determinado intencionalmente. Se realiza con el objetivo de desorientar al adversario o de descubrir sus intenciones pre-defensivas.

Atleta de perspectiva inmediata: son aquellos atletas que cumplen con las normativas que establece la FCVB, para ingresar al primer nivel del sistema de Alto Rendimiento.

Atleta en seguimiento: aquellos atletas que, aun no estando en condiciones de ingresar al Sistema de Alto Rendimiento, por su edad biológica, deben ser valorados hasta su incorporación como atleta de perspectiva inmediata.

Bloqueo de grupo: ejecución de un bloqueo de más de un jugador. Puede ser doble o triple.

Bloqueo individual: bloqueo que realiza un solo delantero contra un atacante.

Caída al frente o deslizamiento: comúnmente llamada “plancha”, se ejecuta un empuje fuerte del cuerpo hacia delante, con la pierna de atrás, en dirección al lugar de posible contacto con el balón. Se extiende completamente el cuerpo en posición horizontal, manteniendo el brazo extendido. El contacto se puede hacer con la cara posterior de la mano, manteniendo los dedos unidos. Luego se desliza el cuerpo sobre la superficie del terreno, haciendo contacto con el pecho, las caderas y los muslos. Posteriormente se debe incorporar lo más rápidamente posible.

Caída lateral con balance. caída después del contacto con el balón, sobre la parte externa de la pierna y el muslo y después sobre el omóplato. Extensión rápida de la pierna contraria a la caída, para una incorporación inmediata, mediante un trabajo activo de la musculatura abdominal.

Caída lateral con roll: en esta caída luego de hacer contacto con el balón, parecido a la caída lateral, se ejecuta un roll, después de hacer contacto con la espalda por el hombro contrario al brazo del contacto.

Calentamiento: es la preparación adecuada del organismo humano para la práctica de actividades físicas más intensas, mediante una serie de ejercicios sencillos que se practican con un determinado orden y progresión, y con un basamento científico, para evitar así posibles lesiones y traumas.

Calentamiento especial: variedad del calentamiento, que tiene como objetivo el ajuste sutil del sistema nervioso central para el trabajo a realizar. Se realiza después el calentamiento especial, al final de la parte preparatoria de la sesión o unidad de entrenamiento o en la parte principal de la misma, inmediatamente antes de ejecutar la tarea motriz para la cual este calentamiento es necesario. Para el calentamiento especial se utilizan ejercicios físicos, semejantes por su estructura de coordinación y por su intensidad de ejecución, a la actividad motriz a la cual antecede.

Calentamiento general: variedad del calentamiento que se realiza preferentemente para elevar la actividad funcional de los sistemas cardiovascular, respiratorio y endocrino; para elevar la temperatura corporal del organismo y para preparar al aparato locomotor con vistas a la ejecución de un trabajo muscular intenso. Se realiza durante la parte preparatoria o inicial de la clase o unidad de entrenamiento o de la competencia.

Combinaciones tradicionales. son aquellas en las que el ataque de primer tiempo se realiza por la zona tres, rápida por la posición cuatro o “engaño” por la dos para el ataque de segundo tiempo.

Competencia deportiva: es el fenómeno en el mundo del deporte, que se corresponde con la función agonística de este. Constituye el enfrentamiento, en una instalación deportiva determinada, de dos equipos o dos deportistas individuales, atendiendo a reglas establecidas. Según el eminente sociólogo deportivo Jean Marie Brown, la competencia es la expresión del positivismo en el deporte.

Complejo I: (KI) complejo que integran los elementos de recepción del saque, pase (1), y ataque (1). Algunos autores incluyen los primeros movimientos del aseguramiento como parte de este complejo.

Complejo II: (KII) complejo de contraataque del juego de Voleibol; lo integran el saque, bloqueo, apoyo y aseguramiento, defensa del campo, pase (2) y ataque (2).

Defensa con el 6 adelantado: es una de las formaciones de defensa más antigua y sencilla. El jugador de la zona 6 se adelanta siempre para cubrir el espacio detrás del bloqueo, los restantes jugadores se ubican fuera de la “sombra” del bloqueo. El objetivo fundamental de esta formación de defensa es garantizar un apoyo seguro y eficiente contra equipos que no se distinguen por su potencia en el ataque.

Defensa con el 6 atrasado: se diferencia de la defensa con el 6 adelantado, en que los movimientos en que los movimientos de los jugadores y fundamentalmente del que ocupa la posición 6, no se producen tan esquemáticamente. En esta formación el campo zaguero estará defendido por tres jugadores (I, V, y VI), participando también el hombre libre en la red (bloqueo doble). Cuando el ataque se realiza por zonas 4 y 2, el zaguero central (6) se coloca en el extremo de la sombra del bloqueo, al final de la zona zaguera.

Defensa con el 6 en el medio: esta formación mantiene al defensor de la zona 6 en el medio del terreno zaguero. Se precisa de una mayor experiencia y razonamiento del este jugador, porque adoptará la posición de 6 adelantado o retrasado, en dependencia del conocimiento del tipo de ataque del contrario y el resto de los jugadores se ubican en correspondencia con los movimientos del 6.

Educación en valores: es un proceso integral dirigido a la formación de la personalidad en la que se vinculan dialécticamente los elementos cognitivos, afectivos, volitivos y experienciales bajo la influencia educativa de la familia, la escuela y la sociedad. Se relaciona con el aprendizaje y el desarrollo, porque encierra el proceso de incorporación de nuevos conocimientos y el desarrollo de habilidades y capacidades y la incorporación de experiencias positivas mediante las cuales el alumno aprende. (Del Toro, Mayra, 2007)

Formaciones de defensa del campo: formaciones que se adoptan por los jugadores, en el terreno, para propiciar una mejor construcción del contraataque. Plantea tres líneas: el bloque, el apoyo y aseguramiento y la defensa propiamente.

Formaciones de defensa del Saque: se utiliza cuando el equipo contrario va a efectuar el saque y tiene como objetivo evitar, mediante la construcción del ataque (recibo, pase y remate), que el contrario se anote un punto. El Voleibol, como todos los juegos de regreso del balón, tiene la característica que parte de una defensa para la construcción del ataque. Se distinguen varios tipos de formaciones, en dependencia de la cantidad de jugadores que se ubican para defender el saque: formación con 6

jugadores, formación con 5 (la más utilizada en los equipos escolares), formación con 4, formaciones con 3 y 2 jugadores (las más complejas).

Desplazamientos: se emplean en el juego al seleccionar el lugar hacia el cual moverse para realizar acciones de ataque o defensa. Suelen ser muy variados y se distinguen sobre todo en los que se realizan alrededor de 1 metro de distancia del lugar original y los que se hacen a una mayor distancia. Están asociados a todos los elementos del juego y aunque algunos pedagogos del deporte lo suelen separar, no hay dudas que hay que tenerlos en cuenta en el aprendizaje de todos y cada uno de los elementos del juego de Voleibol.

Educación en valores: proceso continuo, flexible, que se realiza mediante el cambio de las concepciones y actuaciones que posibilite se asuman las contradicciones objetivas de su entorno de manera que puedan provocar una reacción de compromisos con la realidad a partir de determinadas exigencias. Estudia, sobre todo, la influencia de los entrenadores en la formación de convicciones de los atletas.

El Sistema Competitivo Cubano: en Cuba existe el Decreto Ley No. 140 del Consejo de Ministros y su Reglamento que establece el Régimen de Participación Deportiva. En nuestro país existen dos grandes niveles, el deporte masivo y el deporte selectivo, que garantizan las diferentes competencias que componen el Régimen de Participación Deportiva de nuestros ciudadanos.

Enseñanza: es un importante medio para el desarrollo de la personalidad, para la instrucción y educación de los hombres socialistas. (Klingberg, L, 1978). Se distinguen dos elementos: la actividad de dirección del profesor y la del aprendizaje de los alumnos. La enseñanza como proceso se caracteriza por la interacción constante de tres componentes: la materia de enseñanza, la acción de enseñar y la acción de aprender. Este es el proceso que caracteriza a la actividad de aprendizaje deportivo que se planifica y conduce mediante el programa de enseñanza, lo que la distingue del proceso que se desarrolla mediante el plan de entrenamiento, ya que en este último el objetivo es la obtención de altos resultados deportivos.

Entrada: carrera de impulso y movimientos de remate que hace el jugador para el remate de primer tiempo (generalmente el jugador central).

Entrenamiento: proceso pedagógico dirigido a la elevación del nivel de la preparación física, técnica, táctica, moral y psíquica especial del deportista, y que se lleva a cabo en forma de sesiones sistematizadas, mediante la utilización preferentemente de los métodos del ejercicio. Su objetivo es la obtención de altos resultados deportivos.

Deporte de alto rendimiento: es la parte selectiva del deporte nacional que agrupa a los talentos deportivos, tanto del deporte escolar, así como del deporte social.

Eslabón de base: constituye la base donde se desarrollan los servicios del deporte de alto rendimiento en su etapa de iniciación y su entidad básica es el Combinado Deportivo.

Estiramiento: capacidad del músculo de elongarse, movimiento del antagonista, de otro grupo de músculos por la acción de un tercero, equivale a una movilización amplia y completa, debiendo provocar arcos de movimientos extremos (Santana, 1999). El estiramiento cumple diferentes funciones, desde la de aumentar la flexibilidad hasta relajar los músculos, ambas se diferencian por los métodos que se utilicen para su ejecución. Nosotros defendemos la utilización del estiramiento, para la relajación muscular, en el calentamiento y la recuperación del atleta. (Ver Anexo 7 del PPID).

Estrategia: se denomina como el arte de dirigir las operaciones militares; pero que en el deporte se utiliza cuando de la planeación a largo plazo se trata, tanto para una competencia determinada, como para el conjunto de competencias, como para un ciclo olímpico o de otra índole. En la dirección del deporte se utiliza cuando se determinan las fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades y a partir de estas, el problema estratégico y la correspondiente solución estratégica. Se diferencia de la táctica en que esta última es más dinámica y más mediata. Por ejemplo, el entrenador podrá discutir y entrenar con el equipo las diferentes variantes, así como los jugadores a utilizar frente a cada uno de los contrarios que enfrentará durante una competencia determinada, eso es estrategia; pero en el transcurso de la misma se adoptarán medidas, como sustitución de jugadores, de funciones y ejecución de diferentes variantes técnico-tácticas que se ejecutan de manera inmediata, o con un menor plazo de tiempo. La táctica constituye un subsistema de la estrategia.

Finta: también conocida como “remate de engaño” o “tip”. Se realiza para imitar un remate normal y luego se cambia la velocidad del brazo y abriendo las manos se toca el balón con la tercera falange (distal), de los dedos, dirigiendo el mismo hacia una zona presuntamente desguarnecida por el contrario. Tanto el desplazamiento como el despegue se realizan como en todos los tipos de remate; el movimiento del brazo se realiza como si se fuera a golpear fuerte, a continuación se frena dicho movimiento cuando el brazo se encuentra completamente extendido y después se hace contacto con el balón con la mano abierta y un trabajo muy activo de muñeca.

Forma de juego: es aquella que se lleva a cabo dadas las posibilidades que permita el sistema de juego del equipo, las características psicofuncionales y físicas de los jugadores y el dominio técnico-táctico de los atletas. Según Fiedler (Fiedler. M. 1987), la forma de juego es la expresión externa de una parte del juego. Es la parte dinámica del sistema, la cual está determinada por la velocidad y la parábola del balón en el juego. Así se distinguen formas de juego que exhiben diferentes países, como por ejemplo la “combinativa”, que suelen utilizar los asiáticos. La nuestra está basada preferentemente en la capacidad de salto de nuestros atletas.

Formación “w”: formación de recepción del saque con 5 jugadores, en la que un pasador se mantiene cerca de la red para ejecutar el pase y se utilizan dos líneas de recibo, una con tres jugadores y la de atrás con dos, por lo que se forma algo parecido a la letra “w”. Se utiliza tanto por equipos principiantes, como por equipos más avanzados, con penetración.

Juegos pre-deportivos: son aquellos donde están incorporados algunos elementos deportivos. También conocidos como “juegos menores”, su finalidad es la de ayudar a fortalecer determinadas habilidades y propiedades motrices para los juegos deportivos. Expresan la iniciación e inclinación hacia los deportes. Incluyen elementos de las disciplinas deportivas con carácter competitivo y se aplican reglas simplificadas del deporte en cuestión. Se dividen en básica y específicas.

Juego: 1) Acción y efecto de jugar. 2) Acción que emprende el hombre desde sus orígenes como medio de esparcimiento y acercamiento entre uno y otro o entre una u otra tribu. Condición indispensable para el deporte, junto al reglamento y la competencia.

Jugador universal: es el jugador que se localiza en muchos equipos de principiantes, en los cuales no se domina el remate y tampoco es posible una especialización, el sistema de juego que aplican radica solamente en una distribución conveniente de los jugadores en el terreno, con el objetivo de jugar con una táctica fácil (ej: utilizar los tres contactos, volear con una secuencia lógica, pasar el balón hacia el contrario rasante, hacia atrás, etc.)

Jugar Voleibol: habilidad integradora que se ha determinado para el programa de preparación integral del deportista, pues los elementos del juego se enseñan para que sean utilizados en su desempeño técnico-táctico en el juego. En cada categoría del Voleibol escolar cubano se expresa cómo se debe interpretar la habilidad integradora en dependencia del nivel de desarrollo de la misma.

Mini-Voleibol: una de las vías más utilizada por los pequeños para acceder al juego de Voleibol. Se ubica dentro de los modelos con enfoques alternativos o centrados en la táctica, pues se distingue del enfoque centrado en la técnica o por “drills”, como lo establece la FIVB, en que desde el comienzo se juega, desde 1 vs. 1 hasta completar el 6 vs. 6.

Objetivo táctico: lo constituye la finalidad que tienen las acciones tanto de los jugadores, equipos o elementos del juego en las acciones tanto de la defensa como del ataque.

Pase alto: regularmente se le denomina así a los pases que alcanzan una altura de 4 a 6 metros por encima de la red.

Pase diagonal: pase que se utiliza por los pasadores, cuando se alejan algo de la red o por los jugadores zagueros, desde la zona de atrás de la cancha. Como lo indica su nombre, se realiza diagonal a la red.

Pase medios: pases de 60 cm hasta 1 metro por encima de la red. Se denominan también pases medianos o “engaños”.

Pelota medicinal: balón que es generalmente llenado con tela, arena y otro material que le aporte peso, para la realización de ejercicios preparatorios y auxiliares del Voleibol. Se utilizan tanto para el desarrollo de la preparación física especial, como para la preparación técnico-táctica especial.

Pensamiento táctico: actividad del pensamiento dirigida al análisis de las condiciones de las competencias antes del comienzo y durante su realización. Implica planificar acciones, fundamentándose en la anticipación previsor y en la inmediata. El pensamiento táctico que distingue fundamentalmente a la actividad deportiva es el denominado operativo, en él se utilizan los procedimientos tácticos aprendidos, sin obviar las posibilidades de elaborar respuestas originales, dadas por la actividad conjunta de la imaginación y el pensamiento creador. Se apoya inevitablemente en la memoria.

Plan de entrenamiento: documento que garantiza mejor organización, dosificación y distribución de las distintas cargas del entrenamiento, sustentado en una fundamentación teórica (plan escrito) y, posteriormente el plan gráfico. La variante que más se utiliza en la preparación de los deportistas escolares es la del plan anual, que corresponde a un curso escolar. Diseñado por los colectivos técnicos, para los atletas del Sistema de Alto Rendimiento (EIDE y centros nacionales) enfrascados en procesos de entrenamiento deportivo con el objetivo de participar en una competencia o sistema competitivo determinado, sus indicaciones se describen en la carpeta metodológica y se controlan a partir de su confección, presentación, discusión, aprobación, control y evaluación, en correspondencia con el sistema de entrenamiento seleccionado. (Cabrera Miranda, A. y col. 2012).

Posición 3-2: posición entre las zonas 3 y 2 de la cancha de juego de Voleibol, en la que generalmente se ubica el pasador para ejecutar pases hacia las diferentes opciones de ataque.

Posición básica: posición de inicio de cualquier movimiento del voleibolista. Piernas en forma de paso, aproximadamente al ancho de los hombros; el peso del cuerpo reposa sobre la planta y punta de los pies (talones ligeramente despegados del piso), tronco inclinado al frente, brazos semiextendidos al frente (debe procurarse mantener un ángulo aproximadamente de 90° entre el tronco y los brazos). Vista al frente.

Preparación del deportista: proceso multifacético de elevación del grado de disposición del deportista para el logro de altos resultados deportivos, mediante el perfeccionamiento de sus estados físico y psíquico y el perfeccionamiento de la maestría técnico-táctica, utilizando para eso los más variados métodos y medios. (...) abarca el entrenamiento deportivo, el sistema de competencia, todo el sistema de influencias externas al entrenamiento y la competencia, que incrementan el efecto de este y que aceleran los procesos de recuperación de las fuerzas. Esta preparación incluye: la preparación física, técnico-táctica, teórica y psicológica. (Martínez de Osaba, J. y M. Cruz Blanco, 2008)

Preparación Deportiva Sostenible: constructo devenido de la contextualización del concepto de desarrollo sostenible a la esfera del deporte de alto rendimiento y cuyo contenido es: “el proceso pedagógico multifactorial e integrador, cuyo objetivo es la obtención de elevados rendimientos deportivos, sin comprometer la calidad de vida del atleta, así como garantizar el pleno disfrute de su reinserción a la vida social cotidiana.” (Santana, 2003).

Preparación física: desarrollo de las capacidades motrices, que corresponden a las necesidades de la actividad deportiva. Se desarrolla en dos vertientes: preparación física general y preparación física especial. (Martínez de Osaba, J. y M. Cruz Blanco, 2008)

Preparación psicológica: proceso dirigido al desarrollo de un conjunto de cualidades y habilidades psíquicas del deportista, que garantizan la actuación acertada y confiable en las condiciones extremas del entrenamiento y la competencia, a fin de crear un estado de predisposición óptima. Consta de dos tipos: La preparación psicológica general, que consiste en la creación, desarrollo y perfeccionamiento de los procesos y cualidades psíquicas del deportista que son necesarias para el éxito y la preparación psicológica especial, que está dirigida a asegurar y mantener la disposición psíquica del deportista para la competencia específica. (Sánchez Acosta, M. E., 2005)

Preparación técnico-táctica: proceso pedagógico donde se produce la transmisión y asimilación de la técnica y la táctica deportiva en una unidad dialéctica, de manera que el jugador logre, de forma efectiva, la solución de las tareas motrices en el juego. En el mismo se cumple con el desarrollo, estabilización y perfeccionamiento de los hábitos, habilidades o destrezas deportivas. La expresión práctica de la ejecución y el pensamiento táctico en función de resolver las tareas complejas llegan a sus más elevadas expresiones para formar la habilidad técnico-táctica. (Navelo, Rafael de M., 2001).

Preparación teórica: también llamada como preparación intelectual, aborda todo aquello que está dirigido a comprender la actividad deportiva en sí, los fenómenos que están relacionados directamente con esta y a desarrollar las facultades intelectuales sin las cuales es imposible alcanzar resultados considerables (Matveev, L, citado por Menéndez, E., 1984).

Programa de enseñanza: tipo de programación deportiva que se establece para la etapa de preparación deportiva básica, que incluye las fases de preparación previa y la de especialización inicial (Matveev, L., 1983), que para nuestro PIPD de Voleibol corresponde a las categorías 10-11 F y 11-12 M. En estos programas se produce un ordenamiento lógico con que deben ser distribuidos los contenidos de la preparación durante un periodo de tiempo determinado. Asimismo se dan las pautas acerca de cuáles son los factores en que deben centrarse la acción educativa del profesor o entrenador en las distintas fases del proceso de desarrollo. Los programas de enseñanza velan porque el proceso se estructure con un correcto ordenamiento metodológico y se le dé prioridad a la consolidación del desarrollo de las habilidades deportivas esenciales, además se estructure una base multifacética en el plano físico. Desde el punto de vista técnico, se debe aprovechar la enseñanza correctamente perfilada de los fundamentos técnicos básicos ya que se debe aprovechar la denominada “edad de oro” de aprendizaje que muchos autores la ubican entre los 10 a 12 años.” Orientado para niños, adolescentes y jóvenes que se inician en la práctica del deporte o disciplina deportiva, con el objetivo de desarrollar las habilidades, conocimientos y capacidades generales e indispensables para su práctica sistemática y organizada, y que no forman parte de la matrícula de las EIDE y los Centros Nacionales de Formación de Atletas. (Cabrera Miranda, A. y col. 2012).

Pruebas médicas: son las pruebas que aplica el personal de medicina deportiva (médicos y técnicos) a los deportistas, en coordinación con el entrenador, donde se controla entre otros el estado de salud, se realizan mediciones antropométricas, pruebas de laboratorio y pruebas funcionales (León Palacios, R. I., 2006). Este tipo de prueba es más común su aplicación en atletas de alto rendimiento aunque son aplicables a cualquier nivel siempre que exista la posibilidad real de utilizarlos.

Son encargados de valorar las posibilidades generales y específicas de adaptación del organismo del deportista. Solo la valoración integral de los criterios médicos del nivel de entrenamiento permite apreciar, de una manera confiable, la efectividad del proceso de entrenamiento en los deportistas.

Pruebas psicológicas: son instrumentos que utiliza el psicólogo o el entrenador para medir el comportamiento (conductas, actitudes y aptitudes), de individuos o equipos en interacciones específicas deportivas, para descubrir, clasificar, predecir y explicar la conducta del deportista (o demás personas del contexto deportivo). Son objetivos de esta evaluación: la identificación del comportamiento del deportista, el establecimiento de metas y la actividad orientadora en la selección de técnicas para una adecuada intervención (Gil Rodríguez, Cristina, 2013).

Recibo: elemento de vital importancia para el resultado final de las acciones en el Complejo I (KI). Se ejecuta para la defensa del saque del adversario, lo mismo por arriba, que por abajo. Cuando el por arriba, se utiliza la misma técnica de ejecución del voleo por arriba y cuando se realiza por abajo, desde la posición básica del voleibolista. En término de habilidad, recibir es: hacer contacto con un balón procedente del saque contrario, desde una zona determinada en dirección hacia la ubicación del pasador (Rodríguez y Santana, 2003).

Remate de frente: para este remate se realiza la carrera de impulso perpendicular a la red, aunque luego en el aire el rematador realice cualquier movimiento de giro para golpear el balón en la dirección deseada. Se utiliza mucho por los rematadores derechos, cuando atacan por zona 2, tanto los delanteros como los zagueros.

Remate diagonal: remate cuya carrera de impulso se realiza diagonal a la red, se utiliza preferentemente por los atacadores derechos por zona 4 y los zurdos por zona 2, así como por la casi totalidad de los atacadores tanto en la delantera como en la zaga.

Remate en suspensión: remate que se realiza después de un salto. Tiene fase de vuelo (Es el más utilizado).

Remate sin salto: es el remate que se realiza desde el suelo, fundamentalmente por los principiantes, que no se ejecuta un salto.

Rendimiento competitivo: es el registro, mayormente por medios informáticos, asociado a la observación de personal especializado, de los resultados del accionar técnico-táctico de los jugadores en el juego de Voleibol. Existen diferentes métodos e instrumentos para el registro de las acciones, desde la observación directa, analizada y evaluada por personal altamente especializado, hasta medios informáticos, como es el “Data-Volley”.

Saque de floating: este tipo de saque se distingue en un lanzamiento corto, el contacto de la mano con el balón se realiza en el medio de este; la articulación de la muñeca no realiza ningún movimiento, por lo que el vuelo del balón se produce sin efecto y su trayectoria es “fluctuante”, por lo que no resulta fácilmente definible por el jugador que recibe. Se dice que esta trayectoria depende de la fricción de aire por los diferentes espacios que pasa y también del juego de las presiones interiores del balón, que busca restablecer el espacio que dejó cuando el balón se deformó por el golpe de jugador que saca; de tal manera que cuando cesa la energía cinética que acumuló, cae abruptamente en la cancha. Es el mismo principio que sustenta el lanzamiento conocido como “knuckle ball” en el Béisbol. Se dice que fue empleado por los jugadores japoneses en 1962, aunque se distingue un floating lateral, también llamado “saque japonés”, que se realiza con un movimiento de brazo parecido al saque “estonés”, o de “gancho”, aunque al momento del golpeo del balón se hace contacto con el balón por el medio y sin hacer movimiento de la mano para no producir efecto. En nuestros días se ha hecho muy popular en los jugadores de la alta competencia, el floating con salto, que se usa cada vez más frecuentemente.

Saque por abajo de frente: se coloca el jugador frente a la red, con los pies en forma de paso, aproximadamente al ancho de los hombros, tronco inclinado al frente y el balón sostenido con la mano que no golpea el balón, el brazo que golpeará el balón se extiende atrás y arriba. Se lanza el balón hasta una altura aproximada entre la cintura y la rodilla. Antes del contacto se desplaza el brazo que golpeará, en forma de péndulo hasta hacer contacto con el balón por delante del cuerpo. El encuentro con el balón se desarrolla en la parte inferior de este, con la mano abierta o en forma de cuchara.

Saque por abajo lateral: en este saque la diferencia con el anterior parte desde la ubicación del cuerpo en posición lateral a la red y que el desplazamiento del brazo se realiza desde el lado del cuerpo hacia delante y arriba. Este saque es preferido por los principiantes, porque se puede obtener mayor velocidad de trayectoria, ya que participan algunas palancas más, como el caso del tronco del jugador que saca.

Sistema 4-2: sistema de juego en el que participan 4 atacadores y 2 pasadores. El pase lo realiza el pasador de zona delantera, que se ubica en las zonas 2 o 3 y los ataques se pueden realizar por dos de las tres posiciones delanteras, en dependencia de la ubicación del pasador y la ejecución del pase. No se realiza la penetración.

Sistema 6-2: también conocido como “el 4-2 con penetración”, se denomina de este modo, porque el equipo siempre va a tener la disponibilidad de 6 atacadores, ya que cuando el pasador pasa a zona delantera, se convierte en atacador también y el pase lo ejecuta el pasador que penetra desde las zonas zagueras. Aunque tanto la prensa como los técnicos consideran que es más atrasado que el 5-1 y por tanto el que se utiliza por la casi totalidad de los equipos de alto nivel, nuestro equipo femenino lo ha utilizado distintivamente durante los años de brillo de las conocida mundialmente como “Las Morenas del Caribe”, dada la potencialidad de nuestras pasadores, las que se distinguen por un elevado nivel de ataque.

Sistema 5-1: sistema más ofensivo, porque utiliza 5 atacadores y solo 1 pasador, quien debe ser capaz de distribuir los pases desde cualquiera de las posiciones del terreno. Se estructura por 2 atacadores centrales, 2 receptores-atacantes, 1 “opuesto” o “diagonal”, que se cruza con el pasador y 1 pasador.

Sistema competitivo: es un sistema de competencia que concuerda en sus elementos de un deporte o disciplina. La calidad y la cantidad de competencias se orientan de acuerdo con el desarrollo de los sistemas de entrenamiento y por último por el nivel de los rendimientos de un deporte. En el Voleibol cubano, aparece todos los años en las convocatorias de cada categoría.

Sistema de juego: la distribución más exacta posible de las funciones, las posiciones y los espacios a cubrir, tanto para los primeros seis jugadores, como para los suplentes en todas las formaciones y fases de la defensa y el ataque.

Sistema energético aerobio: mecanismo de provisión energética lenta, que depende de oxígeno. Lo más destacable de este es su gran capacidad de aporte energético en función de las grandes reservas de sustratos oxidables, especialmente grasa y del alto rendimiento del sistema aerobio.

Sistema energético anaerobio. sistema de suministro energético a las fibras musculares, que producen la contracción muscular y por ende el movimiento del cuerpo, donde no se produce la oxidación de los sustratos energéticos, por ocurrir el catabolismo sin la presencia de oxígeno. Se distinguen dos sustratos energéticos, el anaerobio aláctico, así llamado, porque no produce como desecho ácido láctico. Su sustrato energético es el Creatínfosfato o también llamado Fosfocreatina (PCr.), que produce movimientos de gran intensidad y corta duración (actividades explosivas entre 5 a 10 seg) y el anaerobio láctico (este produce ácido láctico como desecho), que se realiza mediante la llamada glucólisis anaerobia del ATP, en el que la intensidad es submáxima y se extiende un mayor tiempo de duración.

Entrenamiento en zona mixta: El entrenamiento de la resistencia aeróbica mixta aeróbica- anaeróbica abarca el entrenamiento en intensidades por encima del máximo lactato en estado estable (MLEE) hasta el alcance del  $VO_2max$ . El MLEE sería la intensidad máxima en la que se puede sostener la concentración de lactato en estado estable, es decir, cuando el incremento en la producción de lactato no llega ya a ser compensado por los procesos de eliminación y la concentración de lactato en sangre aumentaría continuamente hasta la fatiga. Ya que por encima del MLEE la producción de lactato excede a su posibilidad de eliminación, la tolerancia al ejercicio llega a estar más severamente comprometida.

Sistemas para la defensa del campo: se reconocen así a las diferentes formaciones que se estructuran y distribuyen las fuerzas para la defensa del remate, considerando las características técnico-tácticas y físicas del equipo propio, así como las potencialidades del contrario. Su objetivo inmediato es cubrir las zonas que quedan desguarnecidas en el terreno propio, a partir de la ubicación del bloqueo, para la construcción del contraataque. Se reconocen tres sistemas o formaciones: defensa con el 6 adelantado, con el 6 rezagado o atrás y con el 6 en el medio.

Sistemas para la recepción: son las diferentes formaciones que se estructuran por el equipo propio para la recepción del saque del contrario y la construcción del primer ataque en el complejo (K1). Se reconocen las siguientes: con 6 jugadores, con 5 jugadores (mayormente utilizada en las categorías menores escolares), con 4 jugadores con 3 jugadores, con 2 jugadores (ambas desarrolladas por el equipo norteamericano, que reinó en la segunda mitad de la década de los 80) y con 1 jugador (De esta última solamente tenemos noticias que fue desarrollada por el equipo estrella del Brasil de los años 80 y que el único receptor era Rajman).

Somatotipo: también llamado como Psicología constitucional es una teoría, desarrollada en la década de 1940 por el psicólogo norteamericano William Herbert Sheldon, que asocia los tipos de cuerpos humanos con tipos de temperamentos. Se reconocen tres tipos, Ectomórfico: caracterizado por músculos y extremidades largas y delgadas y poca grasa almacenada; por lo general denominados delgados. Mesomórfico: caracterizado por huesos de dimensiones promedios, torso macizo, bajos niveles de grasa, hombros anchos con una cintura delgada; usualmente identificados como musculosos. Endomórfico: caracterizado por un mayor almacenamiento de grasas, una cintura gruesa y una estructura osea de grandes proporciones, por lo general denominado obesos.

Táctica deportiva: arte de la conducción del enfrentamiento deportivo; utilización de aquellas formas de conducción de las competencias, que permitan aprovechar de manera más completa las posibilidades propias y vencer al adversario con el menor gasto de fuerzas. Se distinguen la táctica individual (táctica de un deportista en particular) y la táctica del equipo (táctica del equipo deportivo en su conjunto).

Test de rendimiento competitivo: son las pruebas que se utilizan para el control del rendimiento competitivo. En el Voleibol resultan harto conocidas el control del rendimiento +/-, el test de los cuatro valores (+, 0, /.-) y el Volleyball Information System (V. I. S.), que se utiliza regularmente en la Liga Mundial de Voleibol, y el Data Volley System, entre otros.

Test pedagógicos: "Son las tareas estandarizadas de carácter oral o en forma de ejercicio físico, los cuales están sujetos a determinadas leyes estadístico – matemáticas y son aplicadas con el objetivo de determinar las particularidades motoras y otros aspectos de la personalidad del hombre". (Matveev, 1965). Los test pedagógicos pueden ser teóricos y prácticos.

Test somático: Examen de algunas dimensiones del cuerpo del practicante. Se utilizan elementos de la Cineantropometría. Para el PIPD de Voleibol se miden: el peso, la talla, el alcance con una mano y el alcance con dos manos. Se está evaluando, en estos momentos, la inclusión de otras dimensiones que puedan ofrecer pronósticos para los futuros talentos del deporte.

Voleo con dos manos por arriba con giro: es el voleo que se realiza con dos manos por arriba cuando el que lo ejecuta gira para colocarse de frente al lugar al que desea enviar el balón y realiza el movimiento. Se utiliza fundamentalmente por los pasadores cuando pasan un balón que viene de receptor y quieren dirigirlo hacia algunas de las zonas centrales o extremas de la zona delantera.

Voleo con dos manos por arriba de frente: desde la posición básica del voleibolista, las manos en forma de copa, con los dedos pulgares e índices en forma de triángulo; se realiza el contacto con el balón con las últimas falanges de los diez dedos, acompañado de un movimiento coordinado de extensión de brazos y piernas, hasta quedar en punta de pies.

Voleo con dos manos por arriba hacia atrás: desde misma posición básica del voleibolista, al hacer el contacto con el balón se proyecta la cabeza hacia atrás, al mismo tiempo que se desplaza la cadera hacia delante y el trabajo de los brazos se realiza hacia arriba y atrás y al final se extienden los brazos en dirección a la trayectoria del balón.

Voleo con dos manos por arriba lateral: se parte de la misma posición básica del voleibolista y los brazos y manos idéntica a la posición del voleo por arriba, al momento del contacto se adelanta algo la mano y hombro contrario a la dirección del balón, descendiendo el hombro y mano correspondiente al lado al que se quiere enviar el balón. Este movimiento se utiliza regularmente por el pasador cuando se ejecuta un pase en suspensión y entonces se añade un salto previo a la ejecución del pase. Se utiliza, además, por el pasador para el remate de pasada (tendida, corrida), corta o larga.

Zona delantera: llamada en la regla como zona de frente, está limitada por el eje de la línea central y el borde exterior de la línea de ataque. Se considera que la zona de frente se extiende más allá de las líneas laterales, hasta el final de la zona libre.

Zona zaguera: zona seis metros de largo y nueve de ancho, detrás de la línea delantera hasta la línea final de la cancha de Voleibol.

Zona de desarrollo próximo: Vigotski la define como la distancia entre el nivel real de desarrollo determinado por la capacidad de resolver un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con un compañero más capaz.

### **Bibliografía.**

- Cuba. Inder. (s/f) Glosario de términos y definiciones de la Cultura Física y del Deporte. La Habana, Dirección de Propaganda del Inder. 146 p.
- López Rodríguez, Alejandro. (2006) El proceso de enseñanza-aprendizaje en educación física. La Habana, Editorial Deportes. 131 p.
- Borroto, Evelina y col. (1992) Voleibol 1. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 149 p.
- Döbler, E. y Döbler, H. (1981) Juegos menores. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 372 p.
- CUBA, Inder. (1998). Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica (SCIT). La Habana, Editorial Deportes. 73 p.
- Somatotipo. (s/f). Disponible en: <http://www.wikipedia.com> . Consultado el 22 de junio de 2013.
- Cortegaza Fernández, Luis, Celia M. Hernández Prado y Nelson Betancourt (s/f) Los programas de enseñanza. Matanzas, (s/e). 8 h.
- Castañeda López, Jorge, Edgardo Romero Frómata y Fernando Zerquera Alcalde. (2000). Atletismo I. Programa de iniciación en la etapa de formación en la etapa de formación básica del Atletismo cubano. Edades 8-11 años. Ciudad Habana, Unidad Impresora "José Antonio Huelga". 95 p.

- Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A. y Mayrilian Cruz Blanco. (2008). Pequeña Enciclopedia Olímpica y de la Cultura Física. La Habana, Editorial Científico-Técnica. 227 p.
- Watson Brown, Herminia. (2008). Teoría y práctica de los juegos. La Habana, Editorial Deportes. 191 p.
- Rodionov, A. V. (1987). Psicología del enfrentamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico-Técnica. 109 p.
- Sánchez Acosta, María Elisa. (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. La Habana, Editorial Deportes. 267 p.
- Pérez Guerra, Edecio. (2008). Las pruebas o tests en el deporte. Disponible en <http://www.efdeportes.com> Consultado el 30 de junio de 2013.
- Ivoilov, A. V. (1988). Voleibol. Ensayos de biomecánica y metodología del entrenamiento. La Habana, Editorial Científico-Técnica. 124 p.
- Navelo Cabello, Rafael de M. (2004). El joven voleibolista. La Habana, Editorial José Martí. 275 p.
- Navelo Cabello, Rafael de M. (2001). Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico-táctica del joven voleibolista. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física). ISCF "Manuel Fajardo", Facultad de Villa Clara. 120 h.
- Del Toro, Mayra. (2007). Alternativas pedagógicas desde posiciones interactivas para la educación en valores en el polo acuático juvenil. Tesis de Doctorado. (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física). Santa Clara, UCCFD "Manuel Fajardo", Facultad de Villa Clara. 120 h.
- Santana Lugones, José Luis. (2003). La contextualización de la dimensión ambiental en el proceso de formación de los profesionales del eslabón de base del deporte de alto rendimiento. Tesis de Doctorado. (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física. Santa Clara, Santa Clara, UCCFD "Manuel Fajardo", Facultad de Villa Clara. 120 h.
- Klinberg, L. (1978). Introducción a la Didáctica General. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 447 p.
- Labarrere Reyes, G. y Gladis A. Valdivia Pairo. (1988). Pedagogía. Habana, Editorial Pueblo y Educación. 354 p.
- Rodríguez Delgado, B. y J. Iglesias González. (2005). Organización Deportiva. La Habana, Editorial Deportes. 185 p.
- Hernández Lamota, Noemí Mirta e Hilda Suárez Tamayo. (2007). Diccionario de la lengua española deportivo. La Habana, Editorial Deportes. 162 p.
- Fiedler, M. (1974). Voleibol. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 258 p.
- Menéndez, E. (1984) Planificación, control y análisis del entrenamiento deportivo en las categorías escolares. Santa Clara, Establecimiento "Abel Santamaría". 125 p.
- FIVB. (1989). Coaches Manuel 1. Lausanne, FIVB. 452 p.
- Karpman, U. L. (1989). Medicina Deportiva. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 164 p.
- León Palacios, R. I. (2006). Test teóricos, técnico-tácticos, psicológicos, médicos. Puebla, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. 19 h.
- Gil Rodríguez, Cristina. (s/f). La Psicología del Deporte: implantación y estado actual en España. Disponible en <http://www.Encuentros-multidisciplinares.org> Consultado el 7 de julio de 2013.
- Cabrera Miranda, A. y col. (2012). Programa de Preparación Integral. Programa de Preparación del Deportista. Documento digital enviado por la Dirección Nacional de Alto Rendimiento del Inder. 5 h.

#### 8.4 BIBLIOGRAFÍA DEL PIPD

1. Addine, F. F. (2004) Didáctica: Teoría y práctica. Compilación.- - La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
2. Almanzor Flores, Celia E.(1992). Importancia de la capacitación pedagógica del docente. En Alvarez, A. y del Río, p. Educación y Desarrollo: La teoría de Vigostki y la zona de desarrollo próximo. Ed. Alianza Psicología. Madrid.
3. Anderson, Bob. Como rejuvenecer el cuerpo: Estirándose / Bod Ardenon.\_ Integral edición: Barcelona, 1998.\_ \_ 97 p.
4. Andux, C. Programa de preparación del deportista. Voleibol, / Calixto Andux, Elpidio Hernández y Graciela González. - Habana, 1988. – 198 p.
5. Alvarez, A. y del Río, P. Educación y Desarrollo: La teoría de Vigostki y la zona de desarrollo próximo. Ed. Alianza Psicología. Madrid. 1992.
6. Internet (2007) <http://www.cap.es/pedagógica.htm>. 5p. consultado. mayo 2007.
7. Bompa, O. T. Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona Editorial Paidotribo. 2000. p 102
8. \_\_\_\_\_ La valoración de la Fuerza con el test de Bosco. Barcelona Editorial Paidotribo. 1994. p 50.
9. Buceta, j. m. (2000) Cuestiones actuales en la aplicación de la psicología al deporte de competición.
10. Castro Ruz, Fidel (1977) Discurso pronunciado en la inauguración de la EIDE "Mártires de Barbados" de Ciudad de la Habana. La Habana, Dirección de Propaganda del Inder. 22 p.
11. Cañizares, M. (2008) La Psicología en la actividad física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación, La Habana, Deportes.
12. Ceballos, J. L. Caracterización antropométrica de las jugadoras escolares de Voleibol de Cuba. Tesis en opción al grado de doctor en ciencias de la Cultura Física. Ciudad de la Habana. 2002.
13. Colectivo de autores. (1992). Voleibol. La táctica colectiva. – España: Comité Olímpico Español. Federación Española de Voleibol,
14. Chu, D. A. Ejercicios Pliométricos. Barcelona. Editorial Paidotribo. 1993.
15. Colectivo de autores. (1984). Voleibol. Colección Los deportes Olímpicos. Primera edición. España:
16. Cometti, G. La Pliometría. Barcelona. INDE Publicaciones. 1998. p 71-73.
17. Cortegaza Fernández, Luis; Celia M. Hernández Prado y Nelson Betancourt. (s/f) Los programas de enseñanza. Matanzas, s/e. 8 h.
18. CUBA. Ministerio de Educación Superior (2004). Reglamento de educación de Posgrado de la República de Cuba. Resolución 132/2004. La Habana, Enpes.
19. De Armas, Nerelys y otros (2003). Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Cecip del ISP Félix Varela, Villa Clara. (En soporte magnético).
20. De Armas, M. (1997) Curso de Superación para la preparación psicológica de los entrenadores deportivos. Teoría y Metodología. Villa Clara, ISCF. Facultad de Cultura Física.
21. De Armas, M. (2008) Análisis de la utilización de las orientaciones metodológicas para la preparación psicológica en el Programa Nacional del Voleibol en la EIDE "Héctor Ruiz Pérez" de Villa Clara Revista Arrancada. RNPS: 0443, ISSN: 1729-3693

22. De Armas, M., Artesí, P. y Alfonso. (2003) Propuesta de orientaciones metodológicas para el desarrollo de la preparación psicológica en atletas escolares de Voleibol desde la perspectiva del entrenador. Trabajo de diploma. Facultad de Cultura Física de Villa Clara.
23. Díaz, J. (2008) Necesidades de asesoramiento psicológico de entrenadores de voleibol. Cuadernos de Psicología del Deporte. Vol.8 No.2 Facultad de Psicología ISSN: 1578-8423 Universidad de Murcia
24. Domínguez, L (2005) Psicología del Desarrollo Problemas, Principios y Categorías. Psicología, Universidad de La Habana. En soporte digital.
25. Dzhamgarov, T.T. y Puni, A.T. Psicología de la Educación física y el deporte. / T.T Dzhamgarov y A.T. Puni. - Habana: Editorial Científico Técnica, 1990. – 173 p.
26. El hábito de estirarse. Bohemia (La Habana) 91(25) : 68-69 Diciembre, 1999.
27. Ferretti, Andria. (1989) FIVB Manual. Lausanne, FIVB. 406 p.
28. Fiedler, M., (1994). Voleibol, Editorial Pueblo y Educación, Leipzig, Alemania, p.9, 258 pp.
29. FIVB. (1997). Development in International Top Volleyball. Tendencias in men's volleyball. p 52-63.
30. FIVB. (1997). Development in International Top Volleyball. Tendencias in women's volleyball. p 6-18.
31. Forteza de la R, A. Entrenamiento Deportivo Alta Metodología / Armando Forteza de la Rosa. – Habana: s/e. 1997. – 130 p.
32. Forteza de la R. A. Las direcciones del entrenamiento deportivo, nueva concepción metodológica. Revista cubana de la Cultura Física (La Habana) (1) : 1999.
33. Forteza de la R. A., Ranzola, A. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo / Armando
34. Forteza, Alfredo Ranzola. - Habana: Editorial Científico Técnica, 1988. - 84 p.
35. Fung, T. La habilidad deportiva: su desarrollo / Thalía Fung Goizueta. – La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1999. – 97 p.
36. Fröhner, B. (1986) Skills in Volleyball Training. Sportverlag. Leipzig. p. 22-24.
37. Gaiton, Arthur C. Tratado de fisiología médica / Arthur Gaiton C. \_\_G; Ed. \_\_ Ciudad de La Habana: /s.n/,1986.
38. García, F. (2004) Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas, La Habana, Deportes.
39. González, L. G. (2004) La respuesta emocional del deportista. Una visión científica del comportamiento. La Habana, Deportes.
40. Gil, J. A. Ejercicios de estiramiento para el calentamiento y la recuperación del joven Voleibolista. Tesis en opción al grado de Especialista de alto rendimiento. Mención en Voleibol. Villa Clara. 2003.
41. Glosario de Términos y Definiciones de la Cultura Física y el deporte. INDER. Cuba. p. 7.
42. Grosser, M. Bruggemann, Zintl. Alto Rendimiento Deportivo Planificación y Desarrollo. Barcelona. Ediciones Martínez Roca. 1989. p 102
43. Hechavarría, M. (2006) Lo que todo entrenador deportivo o director técnico debe saber hacer. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana. En soporte digital.
44. Hernández Corvo, Roberto. (2007) Talentos Deportivos. La Habana, Editorial Deportes. 178 p

45. Herrera Delgado I. G. Los fundamentos teóricos y metodológicos para el desarrollo de la capacidad de salto de los voleibolistas de élite. Tesis en opción al grado científico de doctor en ciencias de la cultura física Ciudad de la Habana. 2004.
46. Herrera, G., J. L. Ramos, J. M Despaigne. (1996). Voleibol; Manual de consulta operativa para el entrenador. Bilbao. Editorial Federación Vasca de Voleibol. 281 p.
47. Herrera, I. G (1992). Voleibol La preparación física en el Voleibol. Editorial Comité Olímpico Español. Madrid. p 179 – 223.
48. Horst Bracke. Manual de la FIVB de 1987. \_ETAL / Coaches Digest, 1997. \_ 127 p.
49. Ivoilov, V. Ensayos de Biomecánica y metodología del entrenamiento / A. V. Ivoilov. - Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnica, 1988. – 124 p.
50. Leontiev, A.N. Actividad, Conciencia Personalidad / Alexei N. Leontiev. – La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1981. – p.
51. Mahlo, F. (1974) La acción táctica en el juego. Habana: Editorial Pueblo y Educación. 230 p.
52. Martí, José. (1991) La última página. La Edad de Oro. t. XVIII, p. 349-350. La Habana, Editorial de Ciencias Sociales. 499 p.
53. Matveev, L. Fundamentos del entrenamiento deportivo. / L. Matveev. - Moscú: Editorial Raduga, 1983. – 332 p.
54. Méndez, G, A. Modelos de enseñanza deportiva. Análisis de dos décadas de investigación. Lecturas Educación Física y Deportes. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Año 4. No. 13. Buenos Aires, Marzo 1999.
55. Navelo, R. y col. (2004) Programa de Preparación del Deportista. Voleibol. La Habana, Federación Cubana de Voleibol. 88 p.
56. Navelo, R. (2004). El Joven Voleibolista. La Habana, Editorial José Martí. 275 p.
57. \_\_\_\_\_. Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico-táctica de los jóvenes Voleibolistas. Tesis en opción al título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Ciudad de la Habana. 2001.
58. \_\_\_\_\_. Una opción en la preparación técnico-táctica del Voleibolista. Memorias I Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad. Habana 1999.
59. \_\_\_\_\_. La preparación técnico-táctica de los jóvenes jugadores en correspondencia con el Voleibol contemporáneo. I Congreso Cubano de Teoría y Metodología. Matanzas 2000.
60. Ricardo, L. Eugenio George Laffita, el mejor del siglo XX. Publicación del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación de Cuba. [www.JIT.cu](http://www.JIT.cu). [www.inder.cu](http://www.inder.cu) 2008.
61. Riera, J. (1985) Introducción a la Psicología del deporte, Barcelona, Ediciones Martínez Roca, S. A.
62. Rodríguez, A. (2002).La atención al atleta adolescente, una visión desde la psicología del deporte. ,. Psicología. Villa Clara Universidad Central Marta Abreu de Las Villas.
63. Sainz de la Torre, N., (2003) La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. BUAP, Puebla.
64. Santana, J. L. (2000) Curso de Deporte y medio ambiente: una alternativa para la formación ambiental de los entrenadores del eslabón de base del deporte de alto rendimiento. Tesis de Maestría (Maestría en Educación Avanzada). Santa Clara, Villa Clara. 62 p.
65. \_\_\_\_\_. (2003) La contextualización de la dimensión ambiental en el proceso de formación de los profesionales del eslabón de base del deporte de alto rendimiento. Tesis de Doctorado. (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física), Santa Clara, ISCF “Manuel Fajardo”, Facultad de Villa Clara. 120 h.

66. \_\_\_\_\_. Panorámica de la evolución del reglamento de Voleibol. Curso de actualización sobre el reglamento de Voleibol / José L. Santana Lugones. - Villa Clara: Facultad de Cultura Física. ISCF. 1999.
67. \_\_\_\_\_. (2001) Deporte Sostenible. ISCF "Manuel Fajardo", Facultad de Villa Clara. 20 p.
68. Vanek, M., (1994) La Preparación Psicológica en el Voleibol. International Volley Tech., Lausanne, 3, p. 10-16, ilus.
69. Vigotski, L.S. Pensamiento y Lenguaje / Lev S. Vigostky. -- C. de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1982.
70. Voleibol 1 / Evelina Borroto... [et al.]. Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1992. – 149 p.
71. Volley World. Punto de vista: el Voleibol en el futuro. Revista Oficial de la Federación Internacional de Voleibol (Lausanne) (2) : 2000.
72. Volley World. History. Revista Oficial de la Federación Internacional de Voleibol. (Lausanne) (1): Jan – Feb, 1997.
73. Winech, J. Entrenamiento óptimo. ¿Cómo lograr el máximo rendimiento deportivo? Jürgen Winech. Editorial Hispano - Europa: Barcelona, S.A. - 255 p.
74. Zhelezniak, Y. D. La Preparación de los Voleibolistas jóvenes / Y.D. Zhelezniak, Y.N. Kleschov, O.S. Chejov. – Habana: Editorial Científico Técnica 1984. – 291 p.
75. Zhelezniak, J.D. Hacia la maestría en el Voleibol. / J.D. Zhelezniak. – en ruso. Moscú: Editorial Cultura Física y Deportes, 1978. 222 p.