

## **5. Objetivos por categorías.**

### **5.1 Categoría 11 - 12 femenino y masculino.**

#### **5.1.1 Breve caracterización de la categoría**

Esta es la categoría en la que se inicia el jugador de Voleibol, por lo que prima una atmósfera de juego y de descubrimiento de las posibilidades que ofrece este deporte. En ella se pretende desarrollar un jugador universal en el que no haya especialistas ni en el ataque ni el pase. La red se fija a una altura de 2,15 m (femenino) y 2,20 m (masculino), en un terrero de 8 X 8 m; el saque se realiza por abajo, de frente y lateral, además de que su recepción, de manera obligatoria, se realiza por abajo en una formación “w” para garantizar recibos al pasador en la posición 3 y ataques por los extremos. Se defiende preferentemente con el 6 adelantado. Se establece como objetivo táctico fundamental la realización de tres toques por cada equipo.

#### **5.1.2 Perfil psicológico de la edad**

Es recomendable señalar que puede haber niños con una edad y presentar características de otra, por ejemplo, un niño de 10 años puede comportarse como uno de 12 años y viceversa. Con esto queremos señalar que la edad cronológica del niño es posible que no coincida con las características psicológicas, como ocurre con las diferencias entre la edad cronológica y la edad biológica.

Por todas estas razones, el entrenador debe partir de la observación de la conducta del niño y los resultados frente a las tareas y actividades, valorar el nivel de desarrollo del niño y, de esta forma, adecuar realmente el plan de preparación a las potencialidades del infante, en unos casos va a permitir que se avance acorde con el desarrollo adecuado del niño y en otros, cuando el pequeño esté algo retrasado, posibilita explicarse su conducta y ayudarlo a alcanzar su desarrollo.

A partir de los diez años se inicia una década de vida adolescente, es un año de consumación a la vez de transición. El poder de asimilación es un rasgo característico de esta edad, es a la vez disposición y actitud en la educación. Los niños de 10 años muestran una marcada tendencia a independizarse de los adultos y del grupo. Su desarrollo moral sigue acentuándose, se comportan de forma franca, abierta y liberal. En ellos, la necesidad de autonomía es bastante profunda, no obstante, en este período el sentido del colectivismo va adquiriendo caracteres más plenos.

El entrenador puede influir en el niño mediante sus sentimientos por el grupo, el equipo, mostrando la importancia de su cooperación para las tareas del colectivo. En esta etapa, el niño es capaz de hacer valoraciones muy precisas de las relaciones inter-personales. La esfera de la atención sufre cambios notables, lográndose establecer una mayor estabilidad e intensidad de las mismas.

Casi podría decirse que los 10 años constituyen una “edad deportista”, no porque demuestra un gran interés por sobresalir en los deportes, sino por el puro placer que experimenta en actividades físicas simples como correr, saltar, patinar, montar bicicleta, etc; ahora más que nunca siente la necesidad imperiosa de utilizar sus “grandes masas musculares”. Su vida colectiva organizada es más seria. Es más de camaradería que su afán de competencia el que lo mueve a ingresar en nuestras áreas deportivas, trata de ser tan bueno como los demás en el deporte, pero sin querer superarlos.

A esta edad el niño siente otra inclinación por el trabajo; si se le somete a exigencias en este sentido aparece un sentimiento de fatiga y rencor, por lo que el entrenador debe ser muy observador de esta situación.

#### 11 años

El cuadro, amplio y completo de equilibrio que aparece a los 10 años como resultado de la consumación de la infancia, da muy pronto pasos a nuevas fuerzas del crecimiento que imponen su energía creadora, y la infancia se proyecta a nuevas evoluciones conocidas como la adolescencia.

Sobre la adolescencia se ha escrito mucho, pero de manera general se puede considerar que es un período muy complejo del desarrollo de la persona, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

La adolescencia es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este período están

vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más adecuados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

Todos los cambios, tanto sociales como corporales y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad.

Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento (publicado por la Universidad de La Habana en 1980). Su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

El adolescente dirige su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo como de todo lo que le rodea. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al joven requerimientos elevados y que demanden de su sentido de responsabilidad, por lo que el entrenador debe ser lo suficientemente flexible para comprender los errores y desaciertos que comete el muchacho debido a su falta de experiencia. Se debe, por una parte, estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad.

Es bueno que el entrenador le dé participación al deportista en la solución de los problemas del equipo y atienda sus sugerencias.

Se fatigan con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que abarca su conducta total. Las niñas comienzan a esta edad su período de crecimiento acelerado y, según muchos autores, la niña a esta edad (la media) ha alcanzado el 90% de su talla adulta, no así el varón que, a esta edad ha logrado el 80 % de su talla adulta.

La Dra. C. Marta Cañizares Hernández recomienda, entre otras cosas, que para organizar mejor las clases de educación física y deportes en estas edades, se recomienda: intensificar la atención de los alumnos, utilizar ejercicios de juegos, introducir elementos de la competencia, exigir un estricto cumplimiento de todas las órdenes y tareas. (Cañizares, M., 2008)

Atendiendo a las particularidades psicológicas de la categoría hacemos énfasis en algunas cuestiones específicas señaladas por la Dra. Luisa Vidaurreta Lima como son:

#### **Motivación por la práctica deportiva:**

Entre los factores de iniciación deportiva puede estar la selección de talentos en las escuelas y la inclusión por decisión de los padres del niño en la vida deportiva. Entran a jugar en este proceso, las expectativas de los padres, las características físicas de los niños, las habilidades específicas que en alguna medida se vinculan con las exigencias de los deportes, la inclinación del niño por determinada actividad vivenciada como gratificante y placentera, y las interrelaciones sociales nuevas que supone esta incorporación.

Como etapa de cambios continuos, la motivación debe ser entendida como proceso dinámico y absolutamente dialéctico, donde ningún rasgo o característica tiene un valor estable ni estático, y como tal, ser abordada desde la Psicología.

Es de general aceptación la conveniencia de facilitar en esta edad la curiosidad y la exploración motriz del entorno, así como la participación en juegos y actividades físicas que favorezcan el desarrollo psicológico del niño.

Practicar deportes en las primeras etapas de la vida puede, en efecto, contribuir al desarrollo psicológico y social del individuo, proporcionándole un marco adecuado para el aprendizaje de comportamientos y actitudes que impliquen responsabilidad, afán de superación y autocontrol, persistencia de los esfuerzos, demora de la gratificación (Cantón et al, 2005).

El papel de los padres en relación con la participación físico-deportiva de sus hijos puede variar en función del género al que pertenecen los hijos y los padres. Sobre esta afirmación encontramos distintas

teorías: Snyder y Spreitzer (1993) afirman que el grado de ánimo e interés que presentan los niños hacia la actividad físico-deportiva está más condicionado por el comportamiento del padre, mientras que el de las niñas lo está más por el de la madre; McPherson (1998) sugiere que las madres son el modelo deportivo de sus hijas y Greenhofer y Lewko (1998) creen que es el padre el que adquiere mayor relevancia en la práctica deportiva en la que niños y niñas, de entre ocho y trece años de edad, se encuentran envueltos, y afirman, que la madre no tiene una influencia significativa.

#### **Formación de valores a partir de la práctica deportiva:**

El niño, como ser social, debe aprender a autorregularse, es decir, a ajustar su conducta. A partir de la inserción en el medio social que la escuela y el deporte representan debe aprender a trabajar en equipo, a aceptar la crítica para rectificar errores, a ser tolerante, a ser perseverante, a ser compañero, ser solidario y ser honesto. La interacción familia – escuela, familia – deporte, es escenario central para la formación de valores morales en la infancia y en la adolescencia. Padres y entrenadores, unidos a los maestros del sistema nacional de enseñanza en el que están incluidos los deportistas, son los adultos significativos en este importante proceso de construcción moral de la personalidad (Barrios, 2007).

#### **Condiciones de los practicantes:**

De manera general, se afirma que el niño bien dotado para la práctica deportiva saldrá beneficiado por el deporte escolar y el menos dotado saldrá perjudicado. Sin embargo, aquellos niños bien dotados para la práctica deportiva, pueden correr el riesgo de sufrir las consecuencias de su incorporación al entrenamiento deportivo en razón de la presión por ganar en la competencia de que pueden ser objeto, ejercida de manera directa o indirecta por parte de entrenadores y padres que desconocen o que no toman en cuenta sus características físicas y psicológicas como niños (Pulgarin, 2009).

Corresponde a la Psicología del Deporte el asesoramiento del proceso de selección de los practicantes y el asesoramiento de la iniciación deportiva temprana, acorde a las demandas de la actividad y a las características psicológicas de la edad y de los sujetos particulares de que se trate.

#### **Diversión y placer:**

La participación en el deporte parece tener elevado valor intrínseco para niños y adolescentes, al ser el desarrollo lúdico de la actividad razón central para la incorporación a la práctica sistemática. En la infancia la práctica tiene que derivar en diversión y generar placer. El disfrute con la actividad es motivo de permanencia en el entrenamiento, por lo que diversión y placer aparecen como dos de los motivos más importantes.

El motivo de afiliación y el deseo de logro y de excelencia aparecen en muchas investigaciones y juegan, asimismo, un cierto papel los motivos de salud y la necesidad de compensar las cargas del estudio y el trabajo. En gran medida los motivos remiten a la necesidad básica de mostrar competencia. En los deportistas se destaca el afán de logro comparativamente más desarrollado que en los no deportistas.

#### **Presión por el rendimiento deportivo:**

La actitud referida a la presión por el rendimiento deportivo del niño debe ser considerada una prolongación de la presión existente en el deporte profesional. Por lo que se debe evitar que se traspase a los niños los modos de trabajo y exigencia que se utilizan con adultos, pues ni la evolución cognitiva ni, sobre todo, la afectiva en esta edad, los escolares están preparadas para ello.

#### **Asesoramiento de los padres y entrenadores:**

Factores tales como la dosificación de las cargas, el régimen de trabajo – descanso, la recreación, el cuidado de la salud, el enfrentamiento de la tensión de la competencia, el ajuste de la práctica deportiva a la preparación docente, y las modificaciones que físicamente experimenta el niño deben ser analizados con padres y entrenadores con la finalidad de lograr el desarrollo integral sano del niño como sujeto psicológico y como deportista.

Los padres pretenden que el niño satisfaga ciertas expectativas utilizando un determinado estilo educativo. El entrenador dedica su empeño al desarrollo de cualidades físicas y al adiestramiento de sus destrezas técnicas y tácticas. Las vivencias del niño a lo largo del curso evolutivo, junto a sus condiciones

físicas, influyen en la continuación de su práctica deportiva, su integración en la élite deportiva o, en otro caso, harán que “se quemé” y abandone.

La unidad familiar comporta una determinada situación social y económica que incide inicialmente en el desarrollo del individuo y genera pautas comportamentales, actitudes y valores relevantes en todas sus actividades, incluyendo la práctica deportiva. Entrenadores y padres deberán trabajar unidos para lograr niños deportistas sanos, felices y que alcancen los resultados deportivos mejores desde sus posibilidades y sus necesidades.

### **Educación y entrenamiento psicológico de los practicantes:**

Los practicantes deben ser aceptados primero como niños, y luego como niños deportistas. Es decir, tomando en cuenta las características de la edad y de la actividad deportiva. El rol del psicólogo en la base, como en los niveles de alto rendimiento, es de asesoramiento, o sea, ha de velar porque exista una comprensión exacta de las particularidades psicológicas de la edad por parte de los entrenadores con la finalidad de lograr un ajuste adecuado de las metodologías pedagógicas del entrenamiento infantil y que el niño interiorice la situación deportiva como espacio de juego, de disfrute y de aprendizaje de habilidades físicas y psicológicas provechosas para su vida futura, en el deporte o fuera de éste. Ello no significa renunciar al resultado competitivo, sino aspirar a él y trabajar por él desde una perspectiva amplia y humanista en la cual la Psicología del Deporte juega un importante papel.

#### **5.1.3 Objetivo educativo**

Desarrollarse como niño deportista cubano, que se inicia en la práctica del Voleibol, basado en el amor a la patria, a sus símbolos y atributos, a su escuela y comunidad, sustentada en la ideología marxista – leninista y martiana de nuestro proyecto social.

#### **5.1.4 Objetivo instructivo**

Jugar Voleibol mediante la estructuración de un sistema 6:0, sustentado en el desarrollo multilateral de la preparación física y multifacético de las funciones del juego, que posibiliten una forma de juego sencilla y tácticamente productiva, basada en una formación de recibo y defensa con 5 jugadores y ataque por las zonas 4 y 2, bloqueo individual y saque por abajo de frente y lateral dirigido a las debilidades del contrario.

#### **5.1.5 Sistema de conocimientos para la preparación teórica**

Historia del Voleibol. Su surgimiento y aspectos fundamentales de su desarrollo en el mundo. Historia del Voleibol cubano, de su provincia y municipio, antes y después del triunfo revolucionario. Principales logros de los equipos cubanos, de la provincia y municipio, figuras relevantes en el Voleibol mundial, nacional, provincial y municipal. Aspectos relevantes de la higiene en la vida del jugador de Voleibol. Teoría y Metodología del calentamiento, estiramiento y elementos de la preparación física. Elementos básicos del reglamento y sus particularidades vinculadas a esta categoría. La técnica y la táctica de los fundamentos del juego objeto de estudio. Sistemas para la recepción y la defensa del campo que se emplean en esta categoría. Estrategia y táctica sencilla para la competencia. José Martí, la actividad física y el Deporte. El concepto de Revolución. El Sistema Competitivo Cubano.

#### **5.1.6 Sistema de habilidades para la preparación técnico-táctica.**

1. Sacar por abajo de frente y lateral, dirigido en dependencia a las debilidades del contrario.
2. Recibir saques por abajo y con dos manos por arriba después de desplazamientos en todas direcciones hacia el pasador eventual, estableciendo la adecuada cooperación con sus compañeros de equipos.
3. Pases medios, altos y en diagonal al frente, con arreglo a las potencialidades propias del atacante y del bloqueo y la defensa contrarios.
4. Rematar de frente, finta y sin salto en dependencia del bloqueo y la defensa del contrario.
5. Bloquear individual después de desplazamientos cortos.

6. Defender en el lugar con caídas laterales en balances, en dependencia de la ubicación del bloqueo y la defensa propia.
7. Coordinar las acciones de grupo para los complejos I y II relacionadas con la ejecución de: el primero y segundo toque (recibo – pase o defensa – pase), el segundo y tercer toque (pase – remate) y el primero, segundo y tercer toque (recibo – pase / ataque o bloqueo – defensa – pase – ataque) en ambos complejos.
8. Coordinar las acciones de equipo para los complejos I y II relacionadas con la ejecución de: el primero y segundo toque (recibo – pase o defensa – pase), el segundo y tercer toque (pase – remate) y el primero, segundo y tercer toque (recibo – pase / ataque o bloqueo – defensa – pase – ataque) en ambos complejos.

#### **5.1.7 Contenidos esenciales para la preparación técnico-táctica.**

Como se puede apreciar en los objetivos generales del programa la principal dirección del mismo va orientada a jugar Voleibol de ahí que se insista en que la columna vertebral de la preparación del voleibolista asuma la dirección fundamental del entrenamiento en las tareas técnico-tácticas lo que se traduce en que a partir de los objetivos propuestos para “Jugar Voleibol”, entonces se determinan las necesidades en la preparación física general y especial, preparación psicológica, preparación teórica, etc. Cuando se habla de la enseñanza y el perfeccionamiento de un fundamento técnico determinado, se asume la concepción del trabajo técnico vinculado a lo táctico, al desarrollo del pensamiento operativo que le permita analizar las acciones y brindar una respuesta motriz adecuada, que se fundamenta en el uso de un pensamiento flexible logrado por el dominio de las variantes técnicas aprendidas en el proceso de entrenamiento y la solución de tareas problemáticas en condiciones variables.

Esto se desarrolla en dependencia de las características del equipo y de las posibilidades individuales de cada jugador.

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

1. Enseñanza de las posiciones baja, media y alta y los desplazamientos cortos, medios y largos vinculados a ejercicios modelados en otros fundamentos.
2. Enseñanza del voleo en función del pase con dos manos por arriba de frente y con giro, en el lugar y con desplazamientos cortos al frente, laterales y atrás.
3. Enseñanza del saque por abajo de frente y lateral.
4. Enseñanza del voleo en función del envío con dos manos por abajo en el lugar y con desplazamientos cortos al frente, laterales y atrás desde diferentes posiciones del terreno hacia la 3.
5. Enseñanza de la recepción del saque en el lugar y con desplazamientos cortos al frente, laterales y atrás desde diferentes posiciones del terreno hacia la 3.
6. Enseñanza del remate de frente y de engaño (o finta) diferenciando el último paso de la carrera de impulso, movimientos del brazo de atacar y despegue con el movimiento en su totalidad. Tomar en cuenta la enseñanza desde la observación de acciones variables e invariables de un posible bloqueador.
7. Enseñanza del bloqueo individual en el lugar y con desplazamientos cortos a la derecha e izquierda.
8. Enseñanza de la defensa del campo en el lugar con desplazamientos cortos al frente, a la derecha e izquierda, caídas laterales con balance sobre la espalda, desde diferentes posiciones del terreno hacia la 3.
9. Coordinación de las acciones de grupo para los complejos I y II relacionadas con la ejecución de: el primero y segundo toque (recibo – pase o defensa – pase), el segundo y tercer toque (pase – remate) y el primero, segundo y tercer toque (recibo – pase - ataque (para el K – I) o bloqueo – defensa – pase – ataque (para el K – II).

10. Coordinación de las acciones de equipo para los complejos I y II relacionadas con la ejecución de: el primero y segundo toque (recibo – pase o defensa – pase), el segundo y tercer toque (pase – remate) y el primero, segundo y tercer toque (recibo – pase ataque o bloqueo – defensa – pase – ataque) en ambos complejos.

11. Juegos de estudio, libres, con tareas y de control.

### **Los contenidos del entrenamiento para la planificación del programa de enseñanza**

1. Para la preparación técnico - táctica

#### **El contenido en las acciones modeladas individuales.**

Estas acciones son las que a continuación se exponen:

1. Posiciones vinculados a los ejercicios de este y otros fundamentos.
2. Desplazamientos vinculados a los ejercicios de este y otros fundamentos.
3. Saques.
4. Envío (voleo) por arriba desde las zonas del terreno hacia la zona 3.
5. Pase.
6. Envío por abajo desde las zonas del terreno hacia la zona 3.
7. Recepción del saque.
8. Remate.
9. Bloqueo.
10. Defensa del campo.

#### **El contenido en las acciones modeladas de grupo.**

En este grupo de acciones encontramos cinco subgrupos.

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

1. Envío (voleo) por arriba desde las zonas del terreno hacia la zona 3.
2. Envío por abajo desde las zonas del terreno hacia la zona 3.
3. Recepción del saque.
4. Defensa del campo.

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

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

c) Fundamentos interrelacionados para entrenar en el complejo I.

Entre estas fases y microfases encontramos las siguientes:

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

d) Fundamentos interrelacionados para entrenar en el complejo II.

Las fases y microfases que las constituyen son las siguientes:

1. Envío - pase alto - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
2. Defensa - pase alto paralelo/diagonal - aseguramiento.
3. Defensa - pase alto paralelo/diagonal - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
4. Bloqueo - defensa (incluye el aseguramiento).
5. Bloqueo - defensa - pase alto - paralelo/diagonal - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
6. Pase directo - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.

e) Fundamentos interrelacionados para entrenar los dos complejos simultáneamente.

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

- En una cancha: Recepción - pase paralelo - entrega - aseguramiento. En la otra cancha se continúa con: envío - pase paralelo/diagonal - entrega - aseguramiento.
- En una cancha: Recepción - pase paralelo - ataque - aseguramiento. En la otra cancha se continúa con: defensa - pase paralelo/diagonal - ataque - aseguramiento. De esta forma se ejecutan uno o varios ciclos de acciones que van a estar en dependencia del volumen y la intensidad que se necesite.

**El contenido de las acciones modeladas de equipo.**

a) En el complejo I

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

b) En el complejo II

1. Envío - pase alto paralelo - aseguramiento.
2. Envío - pase alto paralelo - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
3. Defensa.
4. Defensa - pase alto paralelo/diagonal - aseguramiento.
5. Defensa - pase alto paralelo/diagonal - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
6. Bloqueo - defensa - pase alto paralelo/diagonal - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
7. Bloqueo - pase directo - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
8. Pase directo - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.

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

c) En los complejos I y II simultáneamente

Se entrelazan en dicha situación los contenidos tratados de manera independiente en el complejo I y en el II, vamos a referirnos, por ejemplo, a una posible opción muy simple.

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

d) El juego

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

e) La competencia

1. Preparatoria.
2. Fundamental.

**5.1.8 Preparación Física.**

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

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

- Utilización del estiramiento en el calentamiento y la recuperación, como medio eficaz para la actividad profiláctica de la calidad de vida del atleta.
- La preparación física debe desarrollarse en función de las características biológicas de esta edad y de los objetivos del juego y sus características en esta categoría lo que permitirá planificar y dosificar las cargas en sus contenidos físicos y no someter al jugador a esfuerzos innecesarios.

#### **5.1.9 Contenidos esenciales para la Preparación Física General.**

1. Gimnasia Básica. Calentamiento general y especial.
2. Flexibilidad. Ejercicios de flexibilidad para todos los planos musculares.
3. Fuerza. Ejercicios para el desarrollo de la fuerza preferiblemente con su propio cuerpo e implementos de poco peso, pelotas medicinales.
4. Estiramiento. Ejercicios de estiramiento durante el calentamiento y la recuperación, como vía para la relajación muscular.
5. Rapidez. Ejercicios para el desarrollo de la rapidez por medio de carreras de cortas distancias y los saltos naturales.
6. Capacidades coordinativas. El ABC del Atletismo. Ejercicios de acrobacia. Ejercicios para el desarrollo del equilibrio, orientación, reacción, diferenciación, ritmo y acoplamiento, basados en elementos técnicos de la acrobacia, tales como la vuelta al frente y de espaldas, la campana, parada de mano, parada en tres puntos, etcétera y los juegos motores.
7. Deportes auxiliares (Preferentemente Fútbol y Baloncesto). Para el desarrollo de las capacidades coordinativas y la resistencia, entre otras.

#### **5.1.10 Contenidos esenciales para la preparación Física Especial.**

1. Fuerza especial. Ejercicios con medios auxiliares de pesos moderados para la fuerza especial al voleo por arriba, el saque y el salto preferiblemente. Ver en anexos Factores importantes para el desarrollo de la saltabilidad, resultados de tesis doctoral del Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado. (Herrera, I. G., 2005). Para ello emplear pelotas medicinales acorde a las posibilidades de fuerza de cada niño o niña.
2. Capacidades coordinativas. Ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales, entre ellos, para el trabajo de la defensa (vuelta de frente, de espaldas, laterales) y complejos de ejercicios que contengan la transición de un fundamento a otro.
3. Rapidez especial. Ejercicios modelados para la rapidez especial en los desplazamientos cortos y medios. Ejercicios de velocidad de reacción simple y compleja (las arrancadas varias) ante estímulos preferiblemente visuales (aparición de pelotas y señales con las manos).
4. Ejercicios para el desarrollo de las sensaciones y percepciones especializadas vinculadas a la dirección, velocidad y variabilidad de los balones en los ejercicios técnico – tácticos. Ver en anexos Algunas orientaciones metodológicas para la preparación psicológica. Elaborado por: Dr. C. Mercedes de Armas Paredes. (De Armas, M., 2012).

#### **5.1.11 La Preparación Psicológica.**

Para asumir los contenidos correspondientes a esta dirección, el entrenador debe remitirse al anexo 9, de la Parte Final, en este programa y discriminar de este cuáles son las adaptaciones que debe hacerle a las tareas, en dependencia del nivel de desarrollo cognitivo, procedimental y actitudinal de cada categoría.

### 5.1.12 Propuesta de horas clases por unidades o sesiones de entrenamiento.

Al efecto de la determinación de las horas clases por unidades o sesiones de entrenamiento, debe consultarse el Anexo 4,4, donde apareced la distribución para cada categoría del Voleibol Escolar y Juvenil cubano.

### 5.1.13 Sistema de evaluación. Pruebas Pedagógicas.

Para que la evaluación se constituya en un verdadero sistema, debe hacerse un balance entre los distintos tests pedagógicos, pruebas médicas y psicológicas que se realizan durante el proceso de entrenamiento. Como en esta categoría la planificación se lleva a cabo en cuatro etapas, en dependencia de los períodos vacacionales de los niños, cada macroestructura (léase en este caso el programa de enseñanza para un curso), debe comenzarse con un diagnóstico inicial que brinde la mayor información posible de los jugadores. Asimismo se deberán repetir las mismas al final de la cuarta etapa. Al finalizar cada una de estas etapas intermedias deben realizarse las pruebas específicas en dependencia del contenido de la preparación de estas etapas. Resulta necesario aclarar, que para que la planificación del trabajo en estas edades tenga éxito, se deben seguir determinadas pautas y para clarificarlas tomaremos algunas ideas que aparecen en la conferencia titulada: "Los programas de enseñanza" (Cortegaza, L.; C. M. Hernández y N. Betancourt, s/ f). *Estas nos dicen: "Cuando se analiza el proceso de la preparación del deportista como un proceso de muchos años, se puede observar que esta se desarrolla en varias etapas, que consta cada una, de varios ciclos anuales de preparación, en dependencia del tipo de especialidad deportiva y el ritmo de incremento individual que manifiesta cada atleta. La primera etapa abarca la preparación deportiva básica, que incluye las fases de preparación previa y la de especialización inicial. En nuestro país la etapa previa por lo general contempla el trabajo inicial que se desarrolla en las áreas deportivas de base. En esta etapa la finalidad de la preparación es sentar las bases físicas y de coordinación especial con respecto de un deporte determinado.*

*Matveev señala que aquí las sesiones se organizan fundamentalmente dándole una prioridad básica a los tipos de preparación física, con un vasto empleo de los medios, que ofrecen la educación física y la preparación deportiva general, considerando esta como el desarrollo de las bases técnicas de los movimientos del posible deporte seleccionado y las de los deportes complementarios, así como la participación sistemática en competiciones. En esta etapa no se recomienda trabajar por los tradicionales planes de entrenamiento, sino por los denominados programas de enseñanza que 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." No se podrá olvidar y el propio Matveev lo aclara en su libro "Fundamentos del Entrenamiento Deportivo" (Matveev, L., 1983), que "la principal finalidad de la preparación deportiva consiste en sentar un "fundamento" íntegro de los futuros logros deportivos" y que la "orientación hacia la demostración de los resultados deportivos (...) no es una finalidad inmediata." Y añade que "la tendencia predominante de la dinámica de las sobrecargas durante los años de la especialización inicial debe ser el incremento de la cantidad de entrenamientos, sin forzar la intensidad de estos..." Quiere esto decir que los resultados del programa durante el año se deben valorar a partir del logro de los objetivos que determinó el colectivo y no por los resultados competitivos solamente.*

#### Tests Pedagógicos técnico - tácticos para la categoría

1. Tests pedagógicos técnico – tácticos durante el entrenamiento.
2. Prueba técnica estadística (KI y saque). Pueden ser modificadas según convocatoria de los juegos pioneriles vigentes en el año competitivo.
3. Tests pedagógicos de rendimiento competitivo. (más/menos). Ver libro el Joven Voleibolista. Sistema de control del rendimiento (Navelo, R., 2004).

\* Para la correcta aplicación de los tests pedagógicos de esta categoría, debe consultarse el anexo 4.6 de este programa, en el que se describe cómo realizarlos, así como también algunas indicaciones metodológicas que ayudarán a su empleo y evaluación.

Tests somáticos para la categoría

1. Peso.
2. Talla.
3. Alcance con una mano.
4. Alcance con dos manos.

Flexibilidad

5. Flexión ventral.
6. Flexión dorsal.
7. Split de frente.
8. Pase del bastón.

Tests Pedagógicos físicos para la categoría

Rapidez:

1. Zig – zag.
2. 10 contactos a 3 m.
3. 30 metros volantes.

Fuerza:

4. Salto largo sin impulso.
5. Salto vertical sin impulso.
6. Lanzamiento de pelota medicinal de 1,5 Kg parado dando un paso.

Resistencia:

7. 600 m. para el femenino y 800 m. para el masculino.

**5.1.14 Pruebas médicas y psicológicas.**

Se recomienda, como prueba médica, la medición del somatotipo y la composición corporal, que deberán ser realizados por el centro local de Medicina del Deporte. Como técnica se utilizará la antropometría (perímetros y espesor de los panículos adiposos). Mediante esta técnica se evalúa la adecuación de las dimensiones corporales (peso en relación con la estatura). Los datos obtenidos, podrán ser evaluados en los Centros Provinciales de Medicina Deportiva (CPMD). Para la determinación de la composición corporal se utilizará, en esta edad, el procesamiento de Lohma. Se confeccionarán un grupo de modelos en los CPMD, que aparecen en el Anexo 6.8 de la página 63.

Pruebas Psicológicas: También es de vital importancia que cada entrenador conozca que 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, es por ello que en el anexo 7.4, pag. 80, le brindamos de forma general estas diferencias como punto de partida para el proceso de preparación psicológica.

Pruebas Psicológicas: independientemente de que el Centro Provincial de Medicina Deportiva en cada territorio tiene entre sus deberes la atención especializada de los deportes, se recomiendan un grupo de pruebas que se pudieran aplicar para esta categoría atendiendo a las características psicológicas expuestas anteriormente para estas edades:

Motivación: Cuestionario de orientación al logro, 10 Deseos, redacción de composición donde exprese el motivo por el cual se interesa en el deporte, primando en esta etapa la diversión y búsqueda de placer.

Inteligencia: Raven infantil.

Clima Socio familiar: Realizar entrevistas dirigidas a conocer particularidades del área familiar, escolar, social, deportiva donde se indague en las relaciones de los padres con el niño en cuanto a la integración de este en el deporte.

Dinámica Psicosocial: Cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte, aplicación del Test Sociométrico.

Cualidades volitivas: Observación dirigida a aspectos relacionados con la voluntad, perseverancia, combatividad en el logro de la tarea, preocupación por el aprendizaje en todo momento etc.

Cualidades de la Atención: Test de Caritas.

#### **5.1.15 Indicaciones metodológicas para la categoría.**

- La planificación del entrenamiento en estas edades se realiza a partir de un programa de enseñanza anual con la definición de sus objetivos generales y parciales, y los aspectos descriptivos generales por tipo de preparación (preparación física general, especial, técnico-táctica, psicológica y teórica) en el programa, subdividido en cuatro etapas; a partir de ellas se planifican entonces, de manera particular con sus contenidos, cada tipo de preparación, en las semanas que la componen.
- Se debe tomar en consideración una adecuada planificación de este programa de enseñanza, teniendo presente que la competencia para esta categoría se circunscriben a la provincia y debe producirse en el momento que mayor aprovechamiento se haga del tiempo total del curso. Tal aspecto no quiere decir que el proceso de enseñanza-entrenamiento se detenga en esa etapa, todo lo contrario, a partir de la siguiente y hasta julio se tomarán todas las medidas pedagógicas necesarias para que esa etapa represente la adquisición de nuevos conocimientos y el desarrollo de habilidades con vistas al próximo año.
- Los programas anuales, que tradicionalmente se realizan por aspectos de la preparación física y técnico-táctica, etc., con la distribución de los contenidos en detalles para todo el año en los ciclos que la constituyen, serán sustituidos por esta planificación por considerar que la que se emplea es subjetiva si tomamos en cuenta que este proceso pedagógico de enseñanza – aprendizaje, que es el entrenamiento deportivo, está sujeto constantemente a transformaciones en sus particularidades pedagógicas sobre las cuales el entrenador deberá ejercer sus influencias. *“En un programa no se puede alcanzar el detalle de cómo se debe desarrollar cada sesión de entrenamiento; ni siquiera lo puede hacer sobre una unidad. El programa sencilla y globalmente lo que señala es lo que debe enseñar anualmente.”* (Cortegaza, L. Op. Cit.)
- De los métodos prácticos se le otorga un papel de vanguardia a los métodos de enseñanza como son: método del todo y de las partes y los métodos de juegos y competencias, donde los primeros garantizan fijar las estructuras primarias de los fundamentos que le permitan competir como son, en el caso del Voleibol, la cadena: Saque o servicio por abajo + recepción a dos manos por abajo + el pase por arriba a dos manos. Y los segundos métodos (juegos y competencias) deben permitir aumentar la motivación de los alumnos, manteniendo como premisa básica de “que el niño aprende jugando”. (IBIDEM)
- Se debe tener presente que en esta edad se produce el primer contacto del niño con el Voleibol y que este ha llegado al área compulsado por un interés sobre un deporte que apenas conoce, fuera de las informaciones que ha recibido por los medios masivos de difusión o por una inclinación familiar. Por tanto, su inclusión lo más pronto posible en el juego debe ser tarea prioritaria del entrenador haciendo uso de los juegos modificados de terrenos cortos y otros que desarrollan habilidades y motivaciones al deporte.
- Existen dos vías fundamentales para lograr jugar, una es la utilización de los “juegos preparatorios o modificados”, en los que se comienzan por el 1 vs. 1 incluyendo los elementos técnicos en los patrones de juego que se van desarrollando, hasta llegar al Mini-Voleibol de 6 vs. 6 (enfoque centrado en la táctica). Esta concepción permanentemente puede influir en la apropiación incorrecta de la técnica de los jugadores. La otra es el enfoque de la enseñanza técnico-táctica, mediante los diferentes ejercicios en los que se combinan, durante los pasos de la metodología de la enseñanza, los ejercicios en condiciones estándar y variables y el juego para lograr el desarrollo de las bases del pensamiento táctico desde sus primeros estadios, según Navelo, R. en “El joven Voleibolista” (2004). En la primera (enfoque centrado en la táctica), se logra un ambiente de juego más rápidamente en detrimento de la calidad técnica, mientras que la segunda (enfoque técnico-táctico) permite el aprendizaje de los elementos con un mayor nivel de fidelidad a los patrones deseados, aparejado al

desarrollo de un pensamiento creativo de los voleibolistas, por lo tanto, esta última se hace más aconsejable.

- En esta etapa se manifiestan las posibilidades de los jóvenes por representar a su municipio, etc. En consecuencia este trabajo inicial debe estar dirigido al logro de una formación universal, lo cual constituye el principio fundamental de la misma. La educación formal, entre otras, es una condición en esta etapa.
- Por otra parte, se debe lograr introducir al joven en un colectivo deportivo el cual debe influir positivamente en cada uno de ellos para la obtención del objetivo social y deportivo que el programa prevé.
- En este período deben lograrse los mecanismos necesarios para incrementar las competencias y juegos que conduzcan y motiven el proceso de aprendizaje de estos niños.
- El trabajo de preparación física está dirigido al desarrollo integral de las capacidades físicas enfatizándose en los ejercicios que coadyuven al normal crecimiento del niño y a crear una base amplia de hábitos motores. Así también se tomará en cuenta la extraordinaria importancia que se debe prestar a las actividades físicas que contribuyan con el desarrollo de la coordinación.
- Como que nuestro deporte tiene muchas acciones que dependen de un sistema energético mixto en la relación aerobio - anaerobio, hay que reservar en todas las clases ejercicios para el mantenimiento de la capacidad aerobia, como medida profiláctica de la salud de los jugadores, que ayuden a la protección del sistema cardiovascular. Lo anterior se puede traducir en la realización de trotes con intensidad moderada, al final del entrenamiento.
- Otro aspecto al que debe prestarse atención es a los ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad los cuales deben aparecer en todas las frecuencias de clases con una duración entre 10 y 15 minutos, preferiblemente, sin mezclarlos con el calentamiento, o sea, calentar primero y luego dedicar un espacio a la flexibilidad.
- No se debe confundir el trabajo de estiramiento, dirigido a la actividad preparatoria y profiláctica de los principales planos musculares que van a participar en la actividad fundamental con el trabajo relacionado con el desarrollo de la flexibilidad como capacidad motriz. Ver indicaciones al respecto en el anexo 7 de este programa.
- En estas edades existen elementos técnicos que juegan un papel predominante en la enseñanza, entre ellos, las posiciones y los desplazamientos, el pase con dos manos por arriba (voleo por arriba), la recepción del saque (voleo por abajo), el remate y el saque; pero no se debe hacer un uso indiscriminado de la enseñanza individual de ellos, sino emplearlos en los contenidos entrelazando unos con otros en función de cómo se manifiestan en el juego.
- Se deben desarrollar, por lo menos, dos variantes técnicas de cada uno de los elementos del juego para posibilitar el uso adecuado del pensamiento durante la elección en la solución de una tarea problemática.
- Durante la enseñanza del remate y sus variantes técnicas es muy importante el trabajo por alcanzar la amplitud y explosividad requeridas durante la realización del último paso de la carrera de impulso, así la extensión total del brazo durante el momento de golpeo del balón y las particularidades del movimiento de brazos en el momento del despegue para el sexo femenino (que se enseña con movimientos de brazos de círculo corto) y para el sexo masculino que se enseña con movimientos de brazos con movimiento pendular (escuela cubana).
- Se tomará en consideración la colocación de las manos para realizar el pase por arriba, el contacto en el voleo por abajo y la coordinación de los movimientos de flexión y extensión en ambas técnicas como un aspecto de gran consideración para el logro de una adecuada enseñanza.
- Cada sesión de clases se debe llevar a cabo dentro de un marco alegre y de motivación hacia el Voleibol a fin de despertar el interés y el deseo de mantenerse practicando el deporte. En este sentido, juegan un papel destacado los juegos pre-deportivos y motores, así como determinados ejercicios de carácter competitivo.

- Es muy importante que para lograr la consolidación de las bases en las que se debe sustentar el desarrollo posterior del pensamiento táctico, el entrenador pondere grandemente su actuación en la primera fase de la acción táctica: percepción y análisis de la situación, o también llamada fase informativa (Mahlo, Fiedrich, 1974: 24-28), haciéndole saber al atleta cuáles son las fuentes de las que puede obtener información y dejarle a este el desarrollo de las otras dos fases: solución mental y solución motriz. Claro que esto debe hacer en forma gradual, desde los ejercicios de menor complejidad, con tareas sencillas, hasta los propios de la situación competitiva. Un ejemplo de ello es que al realizar un ejercicio de desplazamiento se le oriente al atleta a que fije su atención en la posición y movimientos de los brazos del profesor o el compañero que hace pareja con este y luego de repetir para varios lados, con previo aviso, entonces hacerlo sin avisarle y él deberá moverse hacia el lugar donde se envíe el balón. Desde este ejercicio, que resulta extremadamente simple hasta llegar gradualmente a situaciones de mayor complejidad, Esto debe hacerse en todas las categorías de aquí en lo adelante, ajustado al nivel de desarrollo de los atletas, por lo que lo repetiremos en cada una de estas.

#### **5.1.16 Sistema Competitivo de la Categoría.**

Como en esta categoría las competencias se desarrollan en el ámbito provincial, deben elaborarse las normativas competitivas propias para esta en la propia provincia.

#### **5.1.17 Precisiones para la planificación del Programa de Enseñanza.**

##### **5.1.17.1 Contenidos fundamentales de los Programas de Enseñanza.**

- Aportes a centros de alto rendimiento.
- Análisis del plan anterior.
- Análisis individual de los atletas.
- Análisis colectivo del equipo.
- Relación del equipo y sus características.
- Objetivos generales.
- Objetivos específicos.
- Desgloses por etapas de los objetivos. los contenidos técnicos – tácticos según esta categoría y sus métodos de desarrollo, físicos, teóricos, psicológicos y planificación de los test pedagógicos sus objetivos, competencias preparatorias. Ver ejemplo en Anexos en el gráfico No. 8 el cual puede ser perfectamente adaptado.
- Plan de acción para trabajar los valores.
- Plan calendario.

##### **5.1.17.2 Objetivos por etapas.**

Primera etapa: Jugar Voleibol 2 vs. 2 y 4 vs. 4, sustentado en el desarrollo de la preparación física general multilateral basada en una formación de recibo con dos y tres jugadores ajustada al tipo de juego, pase y ataques desde el suelo, saque por abajo de frente hacia los la cancha contraria dividida en 4 zonas.

Segunda Etapa: Jugar Voleibol 6 vs. 6, sustentado en una transición hacia la preparación física especial que posibilite una forma de juego sencilla, basada en una formación de recibo en W, sin especialización, en la que todo el que llegue a la zona 3 pase, ataque en suspensión por zonas 2 y 4, comenzando la estructuración del bloqueo, asociada a las defensa con el 6 adelantado, se desarrollan ambos complejos pero con una mayor importancia al complejo I.

Tercera etapa: Jugar Voleibol, sustentado en una preparación física multilateral, potenciando el complejo I, con ataques por zonas 2 y 4, se desarrolla la concepción del juego en el trabajo con ambos complejos.

Cuarta Etapa: Jugar Voleibol mediante la estructuración de un sistema 6:0, sustentado en el desarrollo multilateral de la preparación física y multifacético de las funciones del juego, que posibiliten una forma de juego sencilla y tácticamente productiva, basada en una formación de recibo y defensa con 5 jugadores dirigidos a la posición 3 y ataque por las zonas 4 y 2 con pase desde la posición 3, bloqueo individual y saque por abajo de frente y lateral dirigido a las debilidades del contrario.

**5.1.18 Documento de muestra para el diseño del plan gráfico**

Profesor: \_\_\_\_\_

Deporte: Voleibol.

Categoría: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Fecha inicio: \_\_\_\_\_ Término: \_\_\_\_\_

Consultado el Lic. Yosmay Pérez Hernández, del Combinado Deportivo de Sagua la Grande.

**Nota importante:** Tomando en cuenta que estamos en presencia de un programa de enseñanza, se deberá tomar en consideración en la planificación en esta estructura que este gráfico es solo un ejemplo por lo tanto el calendario utilizado puede resultar arbitrario, por lo que se aconseja reproducir fielmente solo su estructura. El entrenador deberá definir por etapas (ver ejemplo en los anexos los objetivos, métodos y contenidos a emplear tomando en consideración las particularidades de su equipo y el desarrollo que van obteniendo sus jugadores en el proceso, pues este proceso de enseñanza es flexible y dialéctico basado en los postulados de Vigostki asociados al proceso de enseñanza – aprendizaje desarrollador y a su zona de desarrollo próximo. En ello los conocimientos y la maestría del entrenador para vencer sus objetivos serán decisivos, y velará siempre por el respeto a las leyes y principios del proceso de enseñanza en una edad tan importante.

Etapa	I										II										III										IV																		
	Sept					Oct					Nov					Dic					Ene					Feb					Mar					Abr					May					Jun			
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41								
Fechas																																																	
Prep Técnico - táctica	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
Prep Física General	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
Prep Física Especial																																																	
Prep Psicológica	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
Prep Teórica	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
Tareas principales	Tp	Tp								Cp						Cp		Cp	Tp	Cp		Cf	Tp						Cp					Cf	Tp				Cp				Tp	Cp	Pm	Pp			

Leyenda:

- Tp: Test pedagógicos.
- Pm: Prueba médica.
- Pp: Prueba psicológica.
- Cp: Competencia preparatoria.
- Cf: competencia fundamental