

### **5.3 Categoría 16 - 18 años femenino y masculino.**

#### **5.3.1 Breve caracterización de la categoría.**

Toda vez que las edades en esta categoría han sido modificadas en relación a la anterior, se hace necesario establecer algunas particularidades en la caracterización de la misma, pues van a compartir en el colectivo jugadores con límites superiores de edad significativos, aun cuando no sean la mayoría absoluta en el equipo hay que tomarlo en cuenta a la hora de conducir todo el trabajo en el equipo.

En esta etapa se consolidan y perfeccionan elementos decisivos para el futuro voleibolista, aquí se aplica en una importante medida el principio de la especialización, por lo que aparece la forma de juego de la categoría en la que se manifiesta el nivel absoluto del Voleibol. La altura de la red es ya la establecida por la reglamentación internacional para ambos sexos. El juego es, por tanto, más complejo que en las categorías anteriores y el voleibolista tiene que cumplir exigencias elevadas del rendimiento competitivo. Esta categoría tiene competencias internacionales, por lo que el atleta que se desempeña en la misma tiene que estar listo para evidenciar rendimientos similares a los del nivel máximo para su edad. Es claro que, al concluir este ciclo de trabajo, los integrantes de cada colectivo deben tener una función de juego cercana a su futuro en los llamados equipos grandes, acorde con las necesidades del desarrollo ulterior del Voleibol, por tanto, deben estar preparados para las expectativas de ese nivel.

#### **5.3.2 Perfil psicológico de la edad.**

Aunque no se manifiesta la madurez igual en ambos sexos, pues las féminas la alcanzan primero desde edades anteriores, podemos decir que estamos tratando con personas muy cercanas a la adultez, por lo que el tratamiento fundamental debe dirigirse hacia el desarrollo de la voluntad y el colectivismo, por la necesidad de frenar tendencias individualistas que todavía se observan en estas edades. Téngase presente que la motricidad en los varones es mucho más fuerte, contradictoriamente con las hembras, que en ocasiones se manifiestan algo torpes. Esta etapa sigue siendo provechosa para el perfeccionamiento de hábitos y costumbres de vida del jugador dentro del marco del colectivo del equipo. Es la edad favorable para la actuación consciente y su decisión de lograr buenos resultados deportivos.

#### **5.3.3 Objetivo educativo.**

Manifestarse como deportista socialista cubano, basado en el amor a la patria, la comunidad, a sus símbolos y atributos, a la naturaleza, a sus semejantes; con responsabilidad, voluntad, independencia y creatividad suficiente para acometer las tareas sociales y de su preparación, sustentados en la ideología marxista - leninista y martiana de nuestro proyecto social, apoyado en los fundamentos históricos, biológicos, psicológicos, sociales, éticos, estéticos y ambientales que le permitan asumir un papel protagónico ante las tareas sociales y deportivas con independencia y creatividad, acorde con los requerimientos contemporáneos y en una concepción científica del mundo avalada por el desarrollo de la ciencia y la técnica contemporánea.

#### **5.3.4 Objetivo instructivo.**

Jugar Voleibol mediante la estructuración de los sistemas 6:2 o 5:1, con un juego libre y tácticamente combinado, con independencia y creatividad, sustentado en una preparación física general y especial que permita una forma de juego segura, a partir de una formación de recibo libre de acuerdo al saque contrario, bloqueo individual y de grupo y sistemas de defensa en dependencia de las situaciones del ataque, potenciando la utilización del saque libre como primer elemento del ataque.

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

Aspectos relevantes de la higiene en el entrenamiento y la vida del jugador de Voleibol. Preparación Deportiva Sostenible. Estilo de vida. La alimentación del jugador de Voleibol, sus gastos energéticos y formas de reponerlos. Teoría del calentamiento, estiramiento y aspectos de la preparación física general y especial. Medidas profilácticas de la salud del atleta. Profundización en la historia del Voleibol tanto en Cuba como en el mundo. Historia del Voleibol cubano antes y después del triunfo revolucionario. Principales logros de los equipos cubanos y nuestras figuras relevantes en el Voleibol mundial. Características del Voleibol contemporáneo. Escuela Cubana de Voleibol. El reglamento, últimas enmiendas y las particularidades vinculadas a esta categoría. La técnica y la táctica de los fundamentos del juego objetos de estudio. Características de los sistemas tácticos para el ataque, la recepción y la defensa del campo que se emplean en esta categoría. Combinaciones ofensivas. Defensa con el 6 atrasado. Concentración de la atención, su importancia en la competencia. Sensaciones y percepciones especializadas. Anticipación a las acciones del

contrario. Pensamiento táctico. Estrategia y táctica para la competencia. José Martí y el Deporte. El concepto de Revolución.

### **5.3.6 Sistema de habilidades para la Preparación Técnico-Táctica**

Se tipifican las siguientes funciones para los jugadores: Pasador, atacante principal, atacante auxiliar, atacante opuesto y libero.

Estos deben desarrollar las siguientes habilidades:

- Sacar de tenis fuerte o floating de frente en apoyo o en suspensión, dirigido hacia las debilidades más complejas en la formación del contrario.
- Rematar de frente, diagonal, con giros, por encima del hombro, de engaño o fintas y dirigidos por todas las posiciones sobre pases para combinación, desde las zonas delanteras y zagueras evadiendo, con acciones de engaño, el bloqueo y la formación defensiva del contrario.
- Bloquear por todas las zonas de la línea delantera, individual y de grupo, predeterminando la dirección y forma de ataque del contrario, sobre pases altos y en combinación, coordinando las acciones con sus compañeros delanteros en dependencia de la táctica ofensiva del contrario.
- Defender en el lugar, con deslizamiento al frente (masculino), con caídas laterales o rolls, determinando anticipadamente la posición a ocupar en dependencia de los movimientos del atacante contrario y la ubicación de su bloqueo y la defensa propia. Aplicar un pensamiento táctico que le permita anticiparse a las acciones del oponente.
- Recibir saques ejecutados con diferencias sensoperceptuales entre los fuertes y de floating hacia la zona 32, coordinando con sus compañeros de equipos, en línea de recepción de tres o cuatro jugadores.
- Pasar en sus pensión y desde apoyo, en el caso del pasador, con una y ambas manos para combinación, rápidos, lentos, bajos, medios y altos. En cuanto a los atacadores, pasar desde la zona 3 a las esquinas así como desde las esquinas (4 y 2) al centro y al otro extremo y en diagonales desde la zona zaguera, en dependencia de las potencialidades propias y la ubicación del bloqueo para facilitar el éxito del ataque.
- Consolidar las acciones de grupo para los complejos I y II relacionadas con la ejecución del primero, segundo y tercer toques (recibo – pase – ataque - aseguramiento o bloqueo – defensa – pase – ataque - aseguramiento) en ambos complejos, para combinaciones ofensivas tradicionales y de mayor complejidad (con y sin cruces) y con ataques desde el fondo.
- Consolidar las acciones de equipo para los complejos I y II relacionadas con la ejecución del primero, segundo y tercer toques (recibo – pase – ataque - aseguramiento o bloqueo – defensa – pase – ataque - aseguramiento) en ambos complejos, para combinaciones ofensivas tradicionales y de mayor complejidad (con y sin cruces) y con ataques desde el fondo.

### **5.3.7 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 asume la dirección fundamental del entrenamiento en las tareas técnico-tácticas. Es por ello que:

- Los contenidos técnicos en la concepción de esta categoría tienen toda su intención a la dirección táctica del rendimiento. Debemos comprender que, cuando se habla del perfeccionamiento de un fundamento técnico determinado, se asume la concepción del trabajo técnico con un fin táctico, dirigido al desarrollo del pensamiento operativo que le permita analizar las acciones y brindar una respuesta motriz adecuada que se fundamenta en el uso de un pensamiento flexible apoyado en el dominio de las variantes técnicas aprendidas en el proceso de entrenamiento y competición, lo que 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

- Perfeccionamiento de los fundamentos técnico – tácticos con relación a la función de cada jugador. Se tomará en consideración la concepción del trabajo técnico con toda incidencia en lo táctico, utilizando los ejercicios modelados y el juego de forma más sistemática.
- Incremento del uso de los ejercicios modelados en condiciones variables conscientemente dirigidos, para profundizar en el desarrollo adecuado del pensamiento táctico de manera que le permita enfrentar las tareas de un juego de Voleibol de alta complejidad y precisión según sus características contemporáneas.
- Dirección del trabajo de entrenamiento técnico-táctico hacia la explotación de las potencialidades individuales de los jugadores en concordancia con las posibilidades que demuestran según su zona de desarrollo próximo.
- Enseñanza del saque por arriba lateral sin efecto.
- Perfeccionamiento del pase de frente y de espalda desde el lugar y después de desplazamientos cortos, medios, y largos al frente, laterales y atrás, desde el piso y en suspensión y con penetración para los pasadores por las zonas 1, 6 y 5, con movimientos de fintas en función de burlar tácticamente a los bloqueadores oponentes.
- Enseñanza de la técnica del remate por encima del hombro y en un pie con un fin táctico para burlar bloqueos contrarios.
- Perfeccionamiento del sistema táctico de juego con penetración por zona 1, 6 y 5 con el 6 atrás en la defensa.
- Coordinación de las acciones de grupo para los complejos I y II relacionadas con la ejecución del primero, segundo y tercer toques (recibo – pase - ataque – aseguramiento o bloqueo – defensa – pase – ataque - aseguramiento) en ambos complejos.
- Coordinación de las acciones de equipo para los complejos I y II relacionadas con la ejecución del primero, segundo y tercer toques (recibo – pase ataque – aseguramiento o bloqueo – defensa – pase – ataque - aseguramiento) en ambos complejos.
- Juegos de estudio, libres, con tareas y de control.

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

1. Para la preparación técnico – táctica (Navelo, 2015).

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

1. Saques dirigidos al terreno opuesto.
2. Pase cortos, medios y largos, rápidos y lentos contra bloqueos.
3. Recepción del saque desde todas las zonas del terreno de juego.
4. Ataque por zonas 4, 3 y 2 y desde el fondo. Sin /contra bloqueo.
5. Bloqueo contra ataques.

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

En este grupo de acciones encontramos cinco subgrupos que son los siguientes:

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

1. Envío (voleo) por arriba o hacia la zona 32.
2. Envío por abajo hacia la zona 32.
3. Recepción del saque desde zonas del terreno de juego.
4. Bloqueo. Sin y contra ataques.
5. Defensa del campo desde zonas del terreno de juego vinculadas al bloqueo y ataque.

b. Fundamentos interrelacionados para entrenar en los complejos I o II

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

c. Fundamentos interrelacionados para entrenar en el complejo I

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

d. Fundamentos interrelacionados para entrenar en el complejo II

1. Envío - pase alto - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
2. Envío - pase en combinación - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
3. Defensa - pase alto paralelo/diagonal - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
4. Defensa - pase en combinación - aseguramiento.
5. Defensa - pase en combinación - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
6. Bloqueo - defensa (incluye el aseguramiento).
7. Bloqueo - defensa - pase alto - paralelo/diagonal - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
8. Bloqueo - defensa - pase en combinación - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
9. Bloqueo - pase directo - ataque - aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
10. 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 un conjunto a partir de los siguientes fundamentos:

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

De esta forma se ejecuta uno o varios ciclos de acciones que van a estar en dependencia de la caracterización de esta categoría y 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.
3. Recepción - pase en combinación - aseguramiento.
4. Recepción - pase en combinación - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.

b) En el complejo II

1. Envío - pase alto paralelo - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
2. Envío - pase en combinación - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
3. Defensa - pase alto paralelo/diagonal - aseguramiento.
4. Defensa - pase alto paralelo/diagonal - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
5. Defensa - pase en combinación - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
6. Bloqueo - defensa - pase alto paralelo/diagonal - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
7. Bloqueo - defensa - pase en combinación - aseguramiento.
8. Bloqueo - defensa - pase en combinación - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
9. Bloqueo - pase directo - ataque – aseguramiento. Sin/contra bloqueo.
10. 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

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

d) El juego

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

e) La competencia

1. Preparatoria.
2. Fundamental.

**5.3.8 Preparación Física.**

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

- 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.
- Desarrollo del calentamiento general y especial con un mayor rigor científico y profiláctico de la calidad de vida del jugador, tomando en consideración su importancia ante la continuidad en un entrenamiento de mayores exigencias.
- Continuación del desarrollo de la preparación física general ampliando el potencial especial en concordancia con la edad en esta categoría para ampliar las posibilidades físicas de los jugadores y enfrentar el entrenamiento ya que se encuentra insertado en una categorías de mayor nivel y requerimientos.

**5.3.9 Contenidos esenciales para la Preparación Física General.**

- Gimnasia Básica. Ejercicios adecuadamente realizados para el calentamiento general y especial así como para la preparación física, etc.
- Flexibilidad.
- Fuerza. Ejercicios para el desarrollo de la fuerza con su propio cuerpo, implementos auxiliares y las pesas según las potencialidades del jugador.
- Ejercicios de estiramiento, como vía profiláctica necesaria en el Voleibol.
- Rapidez. Carreras de cortas y medias distancias.
- Capacidades coordinativas. Ejercicios para el desarrollo del equilibrio, orientación, reacción, diferenciación, ritmo y acoplamiento, tales como los elementos técnicos de la acrobacia, como la vuelta al frente y de espalda, la campana, parada de mano, el roundup flip y mortal de frente, etc. así como los deportes auxiliares.
- Resistencia. Carreras de media y larga duración y deportes auxiliares para el desarrollo de la resistencia y las capacidades aerobia y anaerobia.

**5.3.10 Contenidos esenciales para la Preparación Física Especial.**

Es importante destacar la necesidad de comenzar a modificar las concepciones de la preparación especial pues la misma ha estado caracterizada por una preparación que poco se asemeja a las condiciones del juego de Voleibol, de ahí que se hace necesario que cuando se desarrolle este tipo de preparación se realice siempre sobre la concepción de condiciones similares a los ejercicios técnico – tácticos en presencia de balones.

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

- Velocidad de reacción. Ejercicios de velocidad de reacción simple y compleja (las arrancadas varias) ante estímulos preferiblemente visuales (aparición de pelotas).
- La saltabilidad y la resistencia especial al salto. Ejercicios para el desarrollo de la saltabilidad y la resistencia especial al salto para lo cual en la parte final del programa se ofrecen importantes recomendaciones del Dr. C. Ídolo G. Herrera Delgado.
- Resistencia especial a la rapidez. Ejercicios para el desarrollo de la resistencia especial a la rapidez por medio de complejos de ejercicios similares a las situaciones de juego de corta, mediana y larga duración que combinen el empleo de varios fundamentos del juego con la presencia del balón.

### **5.3.11 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. 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, brindamos de forma general estas diferencias como punto de partida para el proceso de preparación psicológica.

### **5.3.12 Sistema de evaluación. Pruebas Pedagógicas.**

#### Tests Pedagógicos físicos para la categoría

##### Tests somáticos

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

##### Flexibilidad

1. Flexión ventral.
2. Flexión dorsal.
3. Split de frente
4. Pase del bastón

##### Rapidez

1. Zig – zag
2. 9 – 3 – 6 – 3 – 9
3. 10 contactos a 4,50 m
4. 30 metros
5. 60 metros.
6. Matsudo

##### Saltabilidad

1. Salto vertical sin impulso
2. Salto vertical con impulso

##### Fuerza

1. Salto largo sin impulso.
2. Lanzamiento de pelota medicinal de 3 Kg. parado dando un paso

##### Resistencia:

1. 2000 m. en el sexo masculino y femenino.

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

1. Tests pedagógicos técnico – tácticos durante el entrenamiento sugeridos en este programa principalmente para equipos donde haya prioridad en las primeras edades de 14 o 15 años.
2. Prueba técnicas estadísticas si surgen en las convocatorias de los juegos vigentes en el año competitivo.
3. Tests pedagógicos de rendimiento competitivo (más/menos).

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 como realizarlo, así como algunas indicaciones metodológicas que ayudarán a su empleo y evaluación.

### 5.3.13 Pruebas médicas y psicológicas.

Se recomienda, como prueba médica, la medición del somatotipo y la composición corporal, que deberá ser realizado 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, a partir de esta edad, el procesamiento de Withers y col. (1987). Se confeccionarán un grupo de planillas en los CPMD, que aparecen en el Anexo 6.8 de la página 63.

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:

### 5.3.14 Plan de test por etapas con vistas a la preparación psicológica a partir de esta categoría

Normas de trabajo de cada test a utilizar durante la preparación

#### Pruebas de laboratorio.

#### Tiempo de Reacción Simple Femenino

Evaluación	Preparación General	Preparación Especial	Preparación Competitiva
Excelente	Menor ó .233	Menor o .235	Menor o .228
Muy Bien	.234 a .248	.236 a .249	.229 a .244
Bien	.249 a .272	.250 a .268	.245 a .259
Regular	.273 a .286	.269 a .285	.260 a .278
Mal	.287 a .300	.286 a .301	.279 a .311
Muy mal	.301 o más	.302 o más	.312 o más

#### Tiempo de Reacción Complejo Femenino

Evaluación	Preparación General	Preparación Especial	Preparación Competitiva
Excelente	Menor o .393	Menor o .389	Menor o .364
Muy Bien	.394 a .429	.390 a .419	.365 a .397
Bien	.430 a .461	.420 a .451	.398 a .341
Regular	.463 a .516	.452 a .511	.342 a .479
Mal	.517 a .571	.512 a .575	.480 a .538
Muy mal	.572 o más	.576 o más	.539 o más

#### Tiempo de Reacción Simple Masculino

Evaluación	Preparación General	Preparación Especial	Preparación Competitiva
Excelente	Menor o .223	Menor o .222	Menor o .220
Muy Bien	.224 a .233	.223 a .232	.221 a .231

Bien	.234 a .250	.233 a .248	.232 a .246
Regular	.251 a .267	.249 a .266	.247 a .264
Mal	.268 a .291	.267 a .289	.265 a .286
Muy mal	.292 o más	.290 o más	.285 o más

### Tiempo de Reacción Complejo Masculino

Evaluación	Preparación General	Preparación Especial	Preparación Competitiva
Excelente	Menor o .403	Menor o .393	Menor o .392
Muy Bien	.404 a .432	.394 a .415	.393 a .427
Bien	.433 a .476	.416 a .454	.428 a .457
Regular	.477 a .523	.455 a .512	.458 a .535
Mal	.524 a .560	.513 a .605	.536 a .573
Muy mal	.561 o más	606 o más	.574 o más

### Pruebas de Terreno

Pruebas de terreno para evaluar la respuesta psicológica a las cargas de entrenamiento

La forma más común de medir este parámetro ha sido el cuestionario autovalorativo. A través de este método indirecto se utiliza la expresión verbal o escrita de las sensaciones y opiniones del deportista, de forma estandarizada o no, como un indicador "subjetivo" del objeto de estudio.

Uno de los cuestionarios más utilizados ha sido el inventario autovalorativo Perfil de estados de ánimo de Mc Nair (POMS) en su forma breve que mide entre otros factores la fatiga-inercia, representando el ánimo de cansancio, inercia y nivel de baja energía. Se aplica antes y después de la carga y se ha encontrado por varios autores un aumento significativo en la escala fatiga-inercia en los atletas que eran sometidos a períodos de elevadas cargas de trabajo.

Barrios, R. del Departamento de Psicología del Instituto de Medicina del Deporte de Cuba desarrolló una escala autovalorativa basada en el POMS con resultados positivos. La misma evalúa las siguientes sensaciones:

- A** = tenso, inquieto, ansioso.
- D** = triste, desanimado, deprimido.
- H** = molesto, furioso, irritado.
- V** = enérgico, alegre, vigoroso.
- F** = agotado, cansado, fatigado.
- C** = inseguro, desorientado, confundido.

Para evaluar los efectos que la carga produce en el organismo se ha utilizado también como prueba de terreno las escalas de percepción del ejercicio, siendo la más notable la de G. Borg que plantea que la misma puede ser utilizada para determinar la cantidad de esfuerzo físico experimentado mientras se ejecuta una tarea de exigencia física.

La Frecuencia Crítica de Fusión Ocular es un método objetivo utilizado como prueba de terreno para diagnosticar la fatiga. A través de un aparato denominado Fatigtest se mide esta función psicofisiológica que varía de acuerdo a los efectos de las cargas de trabajo y en particular de la fatiga y que nos señala los niveles de activación del Sistema Nervioso Central antes y después de la carga de entrenamiento. Existen cifras establecidas ya como indicadores de fatiga como resultado de numerosas investigaciones realizadas con este método.

Los resultados de las pruebas mencionadas le brindan al entrenador una información valiosa para la dosificación de las cargas de entrenamiento y la recuperación después de las mismas.

## II. Pruebas de terreno para evaluar la concentración de la atención

**Tabla numérica de Grid:** Consta de 38 dígitos que el atleta debe señalar en orden consecutivo desde el 1 hasta el 38. Se cuentan la cantidad de dígitos vistos a los 30", 60" y 90". Se puede aplicar antes y después de la carga de entrenamiento para determinar las variaciones en la concentración como resultado del trabajo realizado.

Existen varias versiones de la misma que se aplican indistintamente para evitar los efectos del aprendizaje, su escala de calificación es la siguiente:

Sexo	Categoría	30 seg	60 seg	90 seg
Masculino	Excelente	17 ò más	28 ò más	Más 38
	Muy Bien	14-16	24-27	33-38
	Bien	11-13	18-23	26-32
	Regular	8-10	14-17	21-25
	Mal	-7	-13	-20
Femenino	Excelente	19 ò más	29 ò más	Más 38
	Muy Bien	15-18	24-28	32-38
	Bien	10-14	17-23	24-31
	Regular	6-9	11-16	17-23
	Mal	-5	-10	-16

**Medición del tiempo de concentración de la atención:** Muy utilizado en los deportes de pesas y clavados y en los tiros libres en baloncesto, el saque en voleibol. Con la ayuda de un cronómetro se toma el tiempo transcurrido desde que el deportista se coloca en la posición requerida para iniciar la acción hasta el momento en que realiza el primer movimiento para ejecutar la misma. Deben realizarse no menos de 30 mediciones para determinar el tiempo óptimo de concentración de la atención.

De cualquier manera, debe tenerse presente que el tiempo de concentración de la atención es individual por lo que lo más importante es determinar el tiempo óptimo de concentración de la atención, que sería aquel con el cual el deportista se desempeña exitosamente en la realización de las acciones correspondientes a su deporte.

## III. Pruebas de terreno para evaluar las capacidades coordinativas

Generalmente se utilizan los llamados test deportivos motores.

**Test de Balance estático:** Parado sobre una pierna, con los ojos cerrados y los brazos a la altura de los hombros, debe mantenerse en esa posición durante 60". Se alterna con ambas piernas y se detiene la prueba si el deportista pierde el equilibrio. Se tiene en cuenta el tiempo que se mantuvo en esa posición.

**Test de Balance Dinámico:** Se dan 5 giros hacia la derecha e izquierda, después caminar sobre una línea recte de 2 metros con los ojos cerrados. Se toman en cuenta las desviaciones durante el recorrido.

**Tapping Test:** Existen varias versiones de esta prueba (con seis, cinco y cuatro áreas). Se utiliza para estudiar la capacidad del deportista para imponer un ritmo de ejecución sobre la base de la fuerza de sus procesos de excitación e inhibición. En la versión utilizada por nosotros (5 áreas) el deportista debe golpear con un estilete sobre un cuadrante durante 10" a diferentes ritmos: ritmo normal- ritmo rápido- ritmo normal- ritmo lento-ritmo normal. Se cuentan la cantidad de golpes dados en cada ritmo y se analizan las diferencias entre los mismos. Un ritmo cómodo que se encuentre por debajo o por encima de los valores obtenidos en situaciones similares pudiera ser un indicador de posibles alteraciones que amenacen el óptimo de excitación para el desempeño. Pasar del ritmo cómodo al rápido requiere explosividad y disposición energética. González, L. G. ha encontrado incrementos medios de 40 puntos de los hombres asociados a potenciales de excitación fuerte y de 35 puntos en mujeres.

De cualquier manera el ritmo de incremento no debe ser inferior al doble de los puntos alcanzados con el ritmo cómodo y debe tenerse siempre en cuenta que estos valores son muy individuales, y lo más importante es comparar al sujeto consigo mismo en diferentes ejecuciones y teniendo en cuenta las etapas de preparación deportiva. El ritmo lento debe ser alrededor de la mitad del primer ritmo cómodo, con un error admisible de tres puntos por exceso o por defecto. Diferencias mayores pueden estar asociadas a dificultades para regular la excitación debido a potenciales de inhibición insuficientes. Generalmente en la medida en que el sujeto se acerca a su forma deportiva, la diferencia entre los tres ritmos cómodos se acerca a 0.

**Prueba de percepción de los esfuerzos musculares:** mediante un dinamómetro manual se le pide al deportista la realización del máximo esfuerzo con su mano dominante y luego se le solicita la ejecución de la mitad de ese esfuerzo. Se aplica antes y después de la sesión de entrenamiento. De las desviaciones pueden inferirse tendencias a la sobreexcitación (errores en sentido positivo) o a la excitación disminuida (errores en sentido negativo).

#### **IV. Pruebas de terreno para evaluar las percepciones especializadas**

**Prueba de estimación del tiempo:** La percepción del tiempo se ve comúnmente influida por los estados interiores del deportista por lo que muchos autores la han empleado para conocer el nivel de autocontrol y de estados situacionales de ansiedad. Se aplica antes de la competencia o de la sesión de entrenamiento para determinar estos estados. También puede realizarse después de la sesión de entrenamiento para valorar los efectos de la carga recibida sobre esta percepción.

**Prueba de percepción de la distancia central y periférica:** En lugar de utilizar el cajón de profundidad manual de Gober o el campímetro, se llevan a cabo mediciones en el terreno con sujetos de referencia con camisetas deportivas de diferentes colores que se sitúan en diferentes puntos del terreno. Se anotan las diferencias entre la posición en que el examinado percibe al sujeto y aquella en que se encuentra en realidad. Resultan de gran utilidad en equipos deportivos como baloncesto, fútbol, balonmano donde el deportista enfrenta durante el juego a contrarios con camisetas de diferentes colores. Investigaciones realizadas por Sáenz, N. encontraron que la diferencia de color de la camiseta introducía cambios en los resultados de las pruebas.

#### **V. Pruebas de terreno para evaluar estados emocionales**

Las más utilizadas son las escalas autovalorativas para determinar el estado de ánimo antes de las competencias, donde el deportista debe valorar su estado en una escala de 4 o 5 puntos que van desde excelente hasta pésimo.

También se utiliza el tremómetro para evaluar la precisión del pulso y la amplitud de los movimientos involuntarios como indicadores de los estados emocionales del deportista.

#### **VI. Prueba para evaluar la disposición hacia el entrenamiento**

Existe una prueba creada por V.A. Bulkin y I. V. Ivanova que parten del supuesto de que la disposición es una premisa indispensable de la actividad exitosa y efectiva del hombre. Elabora un método de autovaloración subjetiva con los siguientes indicadores:

- Autosentir (S).
- Estado de ánimo (H).
- Deseos de entrenar (Zht).
- Disposición hacia la actividad de entrenamiento (Gt).

Como índices objetivos utiliza: motivación, esfuerzos óptimos y máximos de los deportistas e índices de la actividad tempo-ritmo.

Es importante señalar que el registro de indicadores conductuales a través de la observación como la eficiencia en tiros libres en baloncesto, la efectividad del saque en voleibol de playa y de sala, el contenido e intencionalidad de la comunicación, etc., constituye uno de los instrumentos más eficaces para utilizar en el terreno.

#### **Condiciones para la realización de las pruebas de terreno**

Para confeccionar y aplicar una prueba de terreno debe tenerse presente lo siguiente:

- Las tareas a realizar en la prueba deben acercarse lo más posible a las que realiza en la actividad real que requieren del parámetro psicológico a medir.
- Los objetivos de la prueba deben ser explicados al deportista, así como la tarea a realizar debe ser comprendida por este puesto que lo que se comprende se acepta más fácilmente y moviliza mejor la disposición del sujeto para los esfuerzos.
- Claridad de las instrucciones: es necesario explicar y demostrar el contenido de la tarea, insistir en que se está evaluando una condición, proceso, estado, etc. y que por ello se debe prestar máxima atención al realizar la prueba.
- Similitud en las condiciones de prueba: deben existir condiciones semejantes para todos los deportistas en cuanto a instrucciones, materiales, terreno, horario de pruebas.
- En el caso de valoraciones sobre aspectos personales se debe garantizar la discreción y el anonimato, y apelar siempre a la honestidad en las respuestas, aclarando de que de no ser así, los resultados pueden conllevar a errores de análisis por parte del entrenador o psicólogo y por lo tanto a errores en la planificación de las tareas de entrenamiento que se tracen con el objetivo de superar las dificultades confrontadas en la prueba.
- Condiciones de terreno: se deben garantizar las condiciones idóneas en la sala deportiva o terreno al aire libre que permita llevar a cabo la tarea que conlleve la prueba. Si es un local cerrado contar con buena iluminación, ventilación y silencio con el fin de favorecer la concentración de la atención en la tarea.

**Test Psicométricos:**

**Ansiedad de Estado y de Rasgo**

Tipo/Período		P.P.G.	P.P.E	P.P.C
Rasgo	Medio			
Situacional		Medio	Medio	Medio/Alto

**Ansiedad Competitiva**

Ansiedad Somática tendencia a ser media/baja.

Ansiedad Cognitiva tendencia a ser alta. Centrada fundamentalmente en el resultado futuro.

**E.P.I**

Temperamento: los 4 tipos

Extroversión e introversión ambos.

Excitación e inhibición ambos.

Grado de neuroticidad media de los casos.

**Área Motivacional**

- Nivel motivacional alto, prevalece los motivos deportivos y sociales.
- Expectativa de eficacia alta.
- Expectativa hacia el éxito media.
- Motivación hacia el logro alto.

**Percepción del Esfuerzo**

Sumatoria diferencias 1 y 2 respecto a la mitad de la fuerza máxima con la mano dominante.

2—5 kgf (MB)

6—9 kgf (B)

10—15 kgf (R)

16—22 kgf (M)

> ó = 23 kgf (MM)

**% por etapa de Nivel subjetivo de Preparación**

P.P.G	P.P.E.	P.C
82,5%	92%	96%

**% por etapa del Estado de Predisposición Psicológica.**

P.P.G	P.P.E.	P.C
88%	93%	96 a 100%

**Percepción de las cargas (Poms corto)**

Tendencia grupal a mantener el Vigor por encima de la Fatiga.

**5.3.15 Indicaciones metodológicas para la categoría.**

- En esta categoría, como antesala de la incursión de los jugadores en el mundo del deporte cada vez más globalizado, se justifica más aún que se debe orientar la preparación teniendo como premisa el desarrollo de los valores patrióticos, internacionalismo, el colectivismo, entre otros no menos importantes.
- Es imprescindible perfeccionar al máximo los desplazamientos en todas las direcciones con respuestas rápidas a cada situación problemática que se plantee. Al referirse a los desplazamientos, se está indicando que el jugador puede responder con pasos, carreras, saltos, o con la combinación de estos.
- Cada sesión de entrenamiento debe cumplir los objetivos que se plantean, pero téngase presente que independientemente de la graduación de las cargas que se exigen en cada sesión, también debe velarse por alcanzar el mayor número de repeticiones en cada ejercicio, así como también elevar la intensidad o actividad del jugador en las sesiones.
- Aunque la especialización es ya un perfil en esta categoría, debe continuarse trabajando en la preparación integral de los jugadores, especialmente en las habilidades básicas del pasador.
- Es claro que, durante este ciclo de trabajo, los integrantes de cada colectivo deben tener una función de juego claramente determinada, acorde con las necesidades del desarrollo ulterior de nuestro deporte, por tanto, deben estar preparados para las exigencias y requerimientos que nos sitúa el gran Voleibol.
- En los ataques se continuará desarrollando la fuerza como una característica de nuestro Voleibol, pero es necesario enfatizar en un ataque más variado e inteligente. Las diferentes formas indicadas de remate hay que desarrollarlas y exigir tareas en los encuentros amistosos y en las propias sesiones de entrenamiento. No abusar del remate por la zona cuatro y aumentar los ataques frente al bloqueo.
- En esta etapa se manifiesta el trabajo técnico - táctico sobre la base de los complejos principalmente en acciones de grupo y de equipo. Téngase presente que el entrenamiento en complejo no está refrendado solamente por los fundamentos que lo integran, más que ello, su característica está basada en la relación armónica de todos los elementos, entre ellos los jugadores y la actividad de sus funciones, así también que son múltiples las formas de entrenar los complejos por lo que el entrenador no debe inclinarse a solo una. Dentro del trabajo en los KI y KII se debe tener presente las relaciones de colaboración entre los elementos y los jugadores, hasta el momento de integración de todo el sistema. Es importante insistir que en esta ejercitación el entrenador juega un papel destacado, ya que con su acción, en una gran parte de los ejercicios, contribuye al aumento del ritmo y la frecuencia.
- En esta categoría se precisa de un mayor nivel de creatividad, por lo que deben identificarse los esfuerzos dirigidos al desarrollo de un “pensamiento flexible”. Fortalecer el aprovechamiento de las fuentes de información y dejar en manos del jugador la toma de decisión y su posterior análisis. Concederle al mismo el papel protagónico en su preparación y reservar para el entrenador la función facilitadora.
- Dado que aquí se incrementa con más intensidad la especialización, se justifica totalmente la necesidad “de personalizar” el entrenamiento al máximo. Para que esta manifestación deje de ser una consigna, les brindamos algunas sugerencias al respecto: a partir del diagnóstico que ofrecen los tests pedagógicos se deben estructurar los grupos de trabajo para cada una de las direcciones del entrenamiento, lo que

también incluirá la formación de sub-grupos, lo más ajustado a las características individuales de los atletas. Por ejemplo, para la preparación técnico - táctica, además de agrupar a los atletas por funciones, se podrá personalizar, hasta un momento, en dependencia del nivel de desarrollo de cada uno, con diferentes grados de cumplimiento de las tareas, a unos al 90% (de diez ataques, nueve efectivos), y a otros al 80% pudiera determinarse.

- La ejecución de los ejercicios técnico – tácticos debe realizarse tomando en consideración a que los más importantes e integrales de esa sesión de entrenamiento, se ejecuten sobre una base de control del rendimiento para elevar los niveles de efectividad en los resultados, por ejemplo: si el equipo en ese momento del macrociclo debe estar rindiendo para un 48% entonces el ejercicio de complejo I, que en esa sesión es el más importante, debe ejecutarse sobre estas condiciones o sea si en 30 minutos nos planificamos realizar 45 complejos pues entonces de esos 45, por regla de tres debemos realizar no menos de 21 para cumplir con ese 48% de rendimiento (45 es el 100% y 48% será X lo que dice  $45 * 48 / 100 = 21,6$ .) de esa forma usted y sus jugadores tienen una idea de cómo se van desarrollando en su preparación o sea la misma se hace consciente y de pleno conocimiento lo cual estimula al crecimiento del rendimiento. Controles similares se pueden realizar con todos los ejercicios que se planifiquen.
- Para la preparación física pueden hacerse grupos de fuerza en dependencia del total que han levantado en las diferentes pruebas; de rapidez y otros donde las tareas se diferenciarán también en el alcance de su cumplimiento. Claro que para que lo anterior tenga éxito, y la enseñanza se convierta en desarrolladora, hay que sistematizar los tests o controles de manera tal que el entrenador, cuente con la retroalimentación necesaria e introduzca los cambios oportunos en el sistema de preparación desde sus primeros momentos.
- Se ha incluido, como parte del contenido, el “estiramiento”, también conocido como “stretching”. Es necesario aclarar que si bien se utilizan los mismos medios para el trabajo de éste y la flexibilidad, en el estiramiento se busca, más que todo, la relajación de los planos musculares que intervienen en el movimiento, para de esta forma disminuir las posibilidades de lesiones. Su diferencia sustancial del trabajo para el desarrollo de la flexibilidad es que el nivel de tensión muscular es sub-máximo y el ritmo de trabajo es lento, por lo que podrás utilizarlo como contenido del calentamiento. Si estás dudoso, puedes comenzar el mismo con algunos ejercicios de trote suave o de movilidad articular, luego hacer “estiramiento” (evitando ejercicios balísticos, o de doble empuje), y seguidamente ejercicios para aumentar la frecuencia cardíaca. Con este orden estarás en condiciones de aumentar la intensidad de los ejercicios. Utiliza entonces de manera intercalada, los medios de estiramiento para garantizar la relajación de los planos musculares sometidos a tensiones extremas tanto en el calentamiento, la parte principal como en la recuperación en la parte final.
- Desde la aparición del tie-break o muerte súbita, se pensó, y aún se escribe por algunos de tendencias moderadas, que debe primar una filosofía defensiva dada las características de que cada rally perdido significa un tanto para el contrario y con solamente 15 se gana el set decisivo. Precisamente el éxito de nuestros equipos ha estado sustentado en el mantenimiento de una estrategia ofensiva en toda la línea, a pesar de que por esta vía los riesgos aumentan.
- Debe fortalecerse la preparación psicológica dirigida a la atención y a la voluntad, para que puedan convertirse en claves para el éxito. El binomio riesgo-precisión, lo que se logra intensificando el trabajo técnico - táctico, sobre todo dirigido al saque, como elemento primordial de las acciones de ataque.
- Debe tomarse en consideración el mantenimiento de su calidad de vida, no sólo durante el período como atleta activo, sino también en la preparación para su retiro. Lo anterior se traduce, en que cada vez que usted como entrenador tenga que decidir sobre la selección y aplicación de una carga de entrenamiento, un método, un medio, un procedimiento, piense primero ¿qué efecto tendrá sobre la calidad de vida de mi jugador? De esta forma ganamos la batalla para dirigir un Voleibol realmente sostenible.
- 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 sesiones, ejercicios para el mantenimiento de la capacidad aerobia, como medida profiláctica para la salud del voleibolista, 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. Esto es muy importante para la protección de la salud del atleta.
- La dirección de equipos adquiere aquí una importancia diametral y sobre todo el proceso de comunicación con sus atletas debe ser prioridad de cada entrenador. Ellos esperan de su entrenador la

orientación e instrucción precisa en cada momento y no una gran cantidad de información innecesaria que en muchas ocasiones se sintetiza en la narración de los errores cometidos o en tanta información que no va a poder procesar en los momentos más difíciles del juego. Trate de evitar la corrección de errores técnicos, pues el pensamiento del jugador no logra en ese momento concentrar su atención en soluciones técnicas de movimientos. Instruya y respete la inteligencia de sus jugadores y obtendrá los buenos resultados.

**5.3.16 Sistema Competitivo.**

Cada provincia estará representada según corresponda, por:

Un equipo femenino de 10 atletas.

Un equipo masculino de 10 atletas.

4 Entrenadores (2 por cada sexo).

1 Arbitro por sexo de acuerdo a la planificación de la comisión de reglas y arbitraje nacional.

**Capítulo 09:** Organización de la competencia:

En la etapa clasificatoria se competirá en dos zonas, que quedarán formadas de la manera siguiente:

Zona occidental	Zona oriental
Pinar del Río	Sancti Spíritus
Artemisa	Ciego de Ávila
La Habana	Camagüey
Mayabeque	Las Tunas
Matanzas	Holguín
Cienfuegos	Granma
Villa clara	Santiago de Cuba
Isla de la Juventud	Guantánamo

Sistema competitivo valedero para ambas zonas (clasificatoria)

Se formarán dos grupos A y B por serpentín, atendiendo al ranking nacional del año anterior al que se efectuó la competencia; se jugará una ronda eliminatoria todos vs. todos para clasificar los equipos del primero al cuarto lugares de cada grupo.

Ranking nacional por categoría y sexo 2015

No	Escolar		Juvenil	
	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

Formación de los grupos escolares, zona occidental				
No	Femenino		Masculino	
	Grupo A	Grupo B	Grupo A	Grupo B
1				
2				
3				
4				

Formación de los grupos escolares, zona oriental				
No	Femenino		Masculino	
	Grupo A	Grupo B	Grupo A	Grupo B
1				
2				
3				
4				

Los equipos que ocuparon los lugares 1 y 2 de cada grupo, jugarán una final todos contra todos, y que los resultados de esta sean los que decidan los lugares del uno al cuatro, en cuanto a resultados deportivo se refiere. Lo mismo se haría para discutir los lugares del 5to. Al 8vo.

Grupos	Primer día	Segundo día	Tercer día
Discusión del 5to. Al 8vo.	3ro. A vs. 4to. B	3ro a vs. 4to. A	4to. A vs. 4to. B
	3ro. B vs. 4to. A	3ro b vs. 4to. B	3ro. A vs. 3ro. B
Discusión del 1ro. Al 4to.	1ro. A vs. 2do. B	1ro. A vs. 2do. A	2do. A vs. 2do. B
	1ro. B vs. 2do. A	1ro. B vs. 2do. B	1ro. A vs. 1ro. B

Se utilizará el mismo sistema para determinar la ubicación de los equipos en la etapa clasificatoria, tanto para la vuelta eliminatoria, como la final:

De asistir solamente seis (6) equipos, competirán por el sistema de todos contra todos, a una vuelta.

El congresillo técnico será el día de la llegada, en coordinación con las provincias sedes y en este, se informará cómo se realizarán las evaluaciones de las pruebas técnicas (objetivos pedagógicos), las cuales se explican más adelante. Se comenzará a jugar al próximo día, a las 8:00 a.m.

#### Capítulo 10. Procedimiento para determinar la ubicación de los equipos en la etapa clasificatoria:

1. La ubicación de los equipos en la etapa clasificatoria estará determinada por el balance final de juegos ganados y perdidos. Según regulaciones internacionales.
2. En caso de empate entre 2 o más equipos, de juegos ganados y juegos perdidos, se aplicará el procedimiento de puntos acumulados por partidos.

Por juego ganado 3-0:	5 puntos.
Por juego ganado 3-1:	4 puntos.
Por juego ganado 3-2:	3 puntos.
Por juego perdido 2-3:	2 punto.
Por juego perdido 1-3:	1 puntos.
Por juego perdido 0-3:	0 puntos.

El de mayor cantidad de puntos, será el ocupante de la mejor posición.

3. De persistir el empate, entre 2 o más equipos, se aplicará el procedimiento de calcular el coeficiente de, tantos a favor entre tantos en contra, el de mayor coeficiente será el ocupante de la mejor posición.

4. De continuar el empate entre 2 o más equipos se aplicará el procedimiento de calcular el coeficiente de, set a favor entre set en contra, el de mayor coeficiente será el ocupante de la mejor posición.
5. De continuar el empate se decidirá atendiendo al resultado del encuentro efectuado entre ambos.

**Capítulo 10 a.** Sistema evaluativo de la competencia:

Aspectos a evaluar	Puntos
Resultado deportivo	30
Evaluación de objetivos pedagógicos	10
<b>T o t a l</b>	<b>40</b>

Puntuación por resultado deportivo:

Lugar	1ro	2do	3ro	4to	5to	6to	7mo	8vo	9no	10mo	11no	12mo	13ro	14to	15to	16to
Puntos	30	25	21	18	16	14	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

**Capítulo 10 b.** Evaluación técnica (objetivos pedagógicos).

**Capítulo 10 b1.** Sistema de juego. Tres (3) puntos.

Se le otorgarán los tres puntos a aquel equipo que durante toda la competencia juegue con el sistema 6 – 2. Declarando sus pasadores en el 0-2 bis con un máximo de tres (3) jugadores que cumplan esta función, permitiéndose sustituciones por estos en la zona delantera. Los equipos que utilicen otro sistema de juego, solo obtendrán un (1) punto por este aspecto evaluativo. Recordamos que en el sistema 6 – 2 los dos pasadores se convierten en atacadores en la zona delantera y el pasador que se encuentre en zona zaguera debe penetrar por las posiciones 1, 6, y 5.

**Capítulo 10 b2.** Parámetros de talla. Cuatro (4) puntos.

Se otorgarán cuatro (4) puntos, como máximo, atendiendo a que cada equipo presente, dentro de su nómina, dos (2) atletas con los parámetros de talla que se solicitan en la tabla 1 de este documento, un (1) punto por cada uno. Los otros dos (2) puntos se otorgarán, si estos dos atletas juegan los tres primeros sets, de forma obligatoria, un (1) punto por cada uno de ellos. En caso de que un equipo presente más de dos (2) atletas con estas características, debe declarar sus dos (2) atletas al inicio de la competencia, que se priorizarán para tales efectos. Un atleta de perspectiva, no declarado, puede sustituir a uno declarado durante los tres primeros set.

**Capítulo 10 b3.** Evaluación técnica cualitativa. Tres (3) puntos.

Se otorgarán tres (3) puntos por la evaluación técnica – cualitativa, que será realizada por un entrenador de nuestros equipos nacionales, donde se valorará la preparación integral del equipo.

Los lugares que ocuparán cada uno de los equipos en la competencia estarán determinados por la sumatoria de:

Resultados deportivos + objetivos pedagógicos = total de puntos.

**Capítulo 10 c.**

Clasificarán siete (7) equipos para la fase final de los juegos escolares. Los tres (3) primeros de cada zona, y el mejor cuarto lugar, según capítulo 10a. Y 10b.

1. La ubicación del mejor cuarto lugar estará determinada por la cantidad de puntos que obtengan los cuartos lugares en cada una de las zonas, clasificando el de mayor cantidad de puntos.
2. En caso de empate de los dos cuartos lugares, en cantidad de puntos, se definirá por el procedimiento de juegos ganados entre juegos perdidos, el de mayor coeficiente será el clasificado.

3. En caso de empate entre los 2 cuartos lugares, de juegos ganados y juegos perdidos, se aplicará el procedimiento de puntos acumulados en la etapa clasificatoria. El de mayor cantidad de puntos será el ocupante de la mejor posición.
4. De persistir el empate, entre los 2 equipos, se aplicará el procedimiento de calcular el coeficiente de: tantos a favor entre tantos en contra, el de mayor coeficiente será el ocupante de la mejor posición.
5. De continuar el empate, entre 2 o más equipos, se aplicará el procedimiento de calcular el coeficiente de, set a favor entre set en contra, el de mayor coeficiente será el ocupante de la mejor posición.
6. De continuar el empate, se decidirá atendiendo al equipo mejor ubicado en el ranking del año anterior.

**Capítulo 11.** Sistema competitivo para la final

La distribución de los grupos será de la forma siguiente:

Grupo A	Grupo B
Primero de occidente	Primero de oriente
Segundo de oriente	Segundo de occidente
Tercero de occidente	Tercero de oriente
Según corresponda	
Cuarto de oriente	Cuarto de occidente

**5.3.17 Sistema de selección.**

Los indicadores fundamentales para la selección de los jugadores para el ESFAAR serán la talla y el alcance con una mano y para ello se recomienda remitirse a la tabla que aparece en el anexo 4, tomando en consideración los valores que aparece calificados como excelentes y bien en cada una de las edades.