

6. INFORMACIONES ANEXAS PARA EL TRABAJO CON LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA

6.1 El tratamiento de los componentes del proceso psicopedagógico y su planificación

La planificación del entrenamiento constituye toda la concepción teórica de un proyecto mental sustentado en las bases que rigen los principios de la pedagogía general, los principios metodológicos de la educación física y los principios fundamentales del entrenamiento deportivo así como las reglas de la periodización, el empleo adecuado de los medios y métodos, etc. (Vargas, R., 1998:165)

Generalmente, durante el proceso de planificación del entrenamiento se le brinda una mayor importancia a la planificación desde el contexto biológico, representado en el volumen de horas de entrenamiento, tonelaje de peso levantado, cantidad de metros recorridos, etc. y su intensidad, que en lo pedagógico, ciencia universal del aprendizaje que representa la identidad de cada deporte, la ejecución de las acciones de los jugadores con o sin balón. Tomando en cuenta estas reflexiones, iniciaremos este acápite brindando orientaciones generales sobre la planificación del entrenamiento, las mismas pueden ser empleadas tanto para la dirección fundamental de nuestro deporte; la preparación técnico – táctica, como para las demás direcciones; física, psicológica, moral y volitiva.

En la preparación del deportista se van a resolver numerosas tareas, pero la más importante se refiere a la formación de las habilidades técnico - tácticas. Cualquier alternativa que se emplee para desarrollar el proceso se debe realizar con la convicción de que el principal fundamento en el logro de la victoria, tanto deportiva como en el aprendizaje, va dirigida al cumplimiento de los objetivos para la adquisición de las habilidades técnico – tácticas, los sistemas y formas de juego propuestos, etc. a partir de ello, se determinan entonces las necesidades de carácter físico, teórico y psicológico. Todo este proceso de planificación se ejecuta con el empleo de los siguientes componentes:

1. Los objetivos en el trabajo de entrenamiento.
2. Selección adecuada de los contenidos del entrenamiento.
3. Determinación de los medios y sus formas de aplicación.
4. La selección de los métodos y la metodología.
5. La distribución de las cargas
6. El control y la evaluación.

1. Los objetivos en el trabajo de entrenamiento

El objetivo determina un fin (meta o propósito), cuya función es la de lograr transformaciones graduales en el sistema de conocimientos, hábitos, habilidades y capacidades que poseen los jugadores, así como en sus actitudes, convicciones, sentimientos, ideales y valores. El objetivo depende de los problemas, una vez establecido, se convierte en rector del proceso, como elemento esencial que es. (Álvarez, C., 1999:54).

Es conocido que aún persisten un número de dificultades por las que profesores y entrenadores continuamos atravesando cuando damos tratamiento a los objetivos. Los de Voleibol no estamos exentos de tal problemática. Si con anterioridad hemos tratado el término “improvisación”, una de las principales causas de esta insuficiencia está relacionada con las dificultades en el empleo de los objetivos. Algunos invierten las funciones, planifican primero y declaran los objetivos después. Al respecto, Carlos Álvarez (1999), señala que: Ignorar el problema como categoría pedagógica es hacer escolástico el proceso, ignorar el objetivo, es hacer anárquico, superficial e ineficiente el proceso (Álvarez, C., 1999:54).

Caracterización de los objetivos

Los objetivos van a estar caracterizados por un grupo de importantes factores que desempeñan funciones particulares:

- a) Su función pedagógica.
- b) El grado de generalidad.
- c) El nivel de profundidad de los contenidos.
- d) El grado de participación.
- e) El carácter medible o evaluable.

De estas funciones se destacan a continuación aquellas que consideramos más necesarias al entrenador para llevar a cabo la planificación del trabajo de entrenamiento.

a) La función pedagógica de los objetivos

Comprende dos aspectos importantes, el instructivo y el educativo, que se desarrolla en el contexto de proceso docente-educativo planteado por Carlos Álvarez (1999). Es conocido que la instrucción se refiere a la asimilación de conocimientos, hábitos, habilidades y capacidades. Mientras que la educación está dirigida a la formación de la concepción científica del mundo, las características de la personalidad, la moral, los valores, etc. Tanto el aspecto instructivo como el educativo son complementarios, integrales, quiere decir que son indisolubles.

La parte instructiva de los objetivos que se orientan se debe concebir expresando la unidad dialéctica entre lo físico, técnico, táctico, etc. lo que llega principalmente a través de la adquisición de nuevos conocimientos en el aprendizaje de los fundamentos propios del juego y sus variantes técnico-tácticas y de las capacidades físicas necesarias que se desarrolla con la participación de los contenidos, medios y métodos al logro de las tareas, ese proceso que responde a un objetivo de carácter instructivo es inseparable a la formación de la personalidad, los valores y del desarrollo de las cualidades morales y volitivas del joven en nuestra sociedad.

Lo educativo se desarrolla, entre otros aspectos, por medio de la exigencia en el cumplimiento de los objetivos donde el control juega un importante papel, a través del rigor en el trabajo, las adecuadas relaciones interpersonales que se dan en los ejercicios, las formas y expresiones que emplea el entrenador en ese propio espacio de tiempo, el logro de una actitud y rasgos de la personalidad que estén en correspondencia con los propósitos de nuestra sociedad, dentro y fuera de la instalación deportiva, todo ello sustentado en el ejemplo personal del entrenador lo que complementa de manera integral la formación multilateral de los jugadores que debe realizarse con un propósito consciente e intencionado.

b) El grado de generalidad de los objetivos

En este sentido los objetivos se subdividen en:

1. Generales.
2. Parciales.
3. Específicos.

Los objetivos generales que exponemos en el programa tienen una proyección dirigida a “jugar Voleibol” en el macrociclo y los períodos de entrenamiento por ello se refieren a elementos que tienen un nivel de contenido más abarcador en las acciones de equipo, donde se determine como aspectos esenciales, el nivel de juego a alcanzar, las habilidades técnico-tácticas a dominar, y los sistemas tácticos ofensivos y defensivos, así como las necesidades de carácter físico, teórico y psicológico, entre otros aspectos.

Los objetivos parciales van dirigidos a las estructuras intermedias de los planes de entrenamientos, nos referimos a las etapas, mesociclos y microciclos, sus contenidos cumplen tareas parciales también para “jugar” que pueden ser alcanzados, preferiblemente, por medio de las acciones de equipo y de grupos y se derivan en acciones más simples y en capacidades físicas y psicológicas menos generales pero que están relacionadas con las tareas de los objetivos generales de las estructuras del macrociclo y los períodos. En este sentido, es importante destacar que el cumplimiento y la valoración de los objetivos parciales en la estructura de mesociclo constituyen el principal indicador de la marcha del proceso de preparación.

Los objetivos específicos se enmarcan en la unidad de entrenamiento y su principal relación va a estar orientada a las habilidades específicas del Voleibolista modeladas para el juego que pueden desarrollarse en las acciones de grupo, individuales y de equipo, se tomarán en consideración las acciones y operaciones más simples a los propósitos que la anteceden y que son propias para lograrlas en la sesión de entrenamiento en una concepción de unidad técnico – táctica, el desarrollo del pensamiento táctico y la participación activa y consciente de los jugadores en la sesión, entre otros aspectos no menos importantes. Los objetivos de carácter físico van orientados a la elevación de las capacidades generales y especiales con el propósito de potenciar el desarrollo que se logra con un sentido acumulativo de las cargas de entrenamiento. Tales propósitos, técnico – tácticos, físicos y psicológicos, como ya se ha planteado, son difíciles de apreciar en esta estructura, sin embargo, cuando se compara el estado final del mesociclo concluido con el inicio del mismo, entonces se aprecian con mayor facilidad los cambios ocurridos aún cuando los mismos se fundamentan en los test pedagógicos o en las estadísticas competitivas.

c) El nivel de profundidad de los contenidos

El nivel de profundidad, se refiere al grado de esencia del contenido a asimilar. Es el nivel de profundidad lo que puede caracterizar a un mismo contenido cuando se desarrolla en las distintas categorías: pioneriles,

escolares o juveniles lo que permitirá identificarlos y derivarlos de una manera más fácil, por ejemplo: “Ejecutar los fundamentos del Complejo I...” en una categoría de principiantes puede ser catalogado como un objetivo de carácter general, sin embargo, en una categoría intermedia el mismo no pasa de ser un objetivo parcial.

En el caso de los objetivos específicos por ejemplo, Pasar..., Sacar..., Rematar..., Bloquear..., etc., para el Voleibolista constituye una habilidad primaria, sin embargo la misma se diferencia en dependencia del nivel o la categoría donde se trabaje, la acción de “Pasar” para un principiante requiere de un grupo de operaciones básicas las cuales pueden constituir varios objetivos específicos. Para un voleibolista de nivel intermedio será simplemente “Pasar” con determinada condición. Pero para un juvenil o adulto “Pasar” va implícito o formando parte de otras acciones ofensivas o defensivas que estarán dadas en una combinación, un sistema, etc. De ahí que, determinar el objetivo necesite del análisis lógico-metodológico particular. A continuación, en la tabla uno podemos ver un ejemplo de cómo un objetivo específico se modifica en dependencia de la categoría en que se desarrolle.

Habilidad	CATEGORÍAS		
	PRINCIPIANTES	INTERMEDIAS	JUVENILES
Sacar...	<ul style="list-style-type: none"> • Colocarse... • Lanzar el balón... • Coordinar el movimiento... • Golpear el balón... 	<ul style="list-style-type: none"> • Sacar con determinada eficiencia... • Sacar hacia un lugar determinado de poca complejidad... 	<ul style="list-style-type: none"> • Sacar hacia un lugar determinado de alta dificultad. • Sacar en condiciones de juego con determinada eficiencia.
Pasar...	<ul style="list-style-type: none"> • Colocarse... • Colocar las manos... • Coordinar los movimientos de brazos y piernas... 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasar de frente hacia la zona... • Pasar para la combinación... 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionar la combinación 32 sobre pases...

Tabla 1. Modificaciones del objetivo en dependencia de la categoría en que se trabaje.

d) El grado de participación

Una particularidad que se recomienda para el empleo de los objetivos es la referente al grado de participación de los jugadores en el cumplimiento de sus propósitos, de ahí que, en el Voleibol encontramos objetivos con carácter individual y colectivo.

Los objetivos con carácter individual son aquellos donde todos los jugadores están en la obligación de trabajar desde lo personal en un fundamento en particular, por ejemplo, rematar desde la zona cuatro hacia el sector diagonal del terreno... o pasar de frente desde la posición tres hacia la cuatro... etc.

Como se ve, su intención va dirigida a todos los jugadores con un carácter individual del trabajo, estos objetivos tienen una marcada influencia en el trabajo con las categorías principiantes en los inicios o a mediados del macrociclo de entrenamiento y en algunos casos con las categorías intermedias en los primeros momentos de la preparación. No recomendamos el uso excesivo de este tipo de objetivo porque puede influir negativamente en el logro del objetivo supremo que es JUGAR para el cual es necesario trabajar en las acciones y responsabilidades colectivas del equipo.

Los objetivos con carácter colectivo tienen un sentido más abarcador, grupos de jugadores o todos los jugadores participan en un objetivo común del grupo o equipo, por ejemplo:

- Ejecutar el complejo I con pase desde la posición 3-2 en condiciones estándares para un 40% de rendimiento.
- Perfeccionar las acciones en el contraataque para la combinación 32 en condiciones variables para un 35% de rendimiento.

Esta característica expresada en los ejemplos brinda un sentido colectivo al entrenamiento, todos los jugadores, independientemente de la tarea que realizan en el ejercicio, se sienten responsables de cumplir sus obligaciones individuales en beneficio del éxito colectivo, tanto el que Recibe, el que Pasa como el que Ataca o Asegura se siente parte de la “Ejecución del Complejo I”.

e) El carácter medible o evaluable.

Se refiere este aspecto a la posibilidad de medir el trabajo de entrenamiento en cualquiera de sus estructuras cíclicas, pero es importante destacar que puede ser diferente en los momentos y en los tipos de preparación. Por ejemplo: se parte de la necesidad de conocer los niveles de rendimiento que se han jugado y con los cuales se han obtenido victorias o derrotas de la categoría en concreto, eso permite determinar que si se juega para tal o más cual rendimiento hay posibilidades de ganar o perder el partido, si en mi categoría los equipos mejores clasificados alcanzaron un rendimiento de un 48% entonces para ganar debo estar alrededor de ese dato y eso representa un nivel a alcanzar, lo cual depende de las características del equipo. Ese dato me permite determinar los niveles de rendimiento en las diferentes estructuras, si debo rendir en la competencia, en el período competitivo para un 48%, entonces derivamos esa cifra en cada período, etapa, mesociclo, microciclos y en la unidad de entrenamiento lo que permite evaluar el rendimiento y la marcha de la preparación.

Por último, destacamos los requisitos más importantes para la elaboración del objetivo:

- Orientado siempre a los jugadores.
- Expresado en forma de habilidad o propósitos en infinitivo.
- Manifiestar el contenido principal que trata.
- Determinar los indicadores de medición o evaluación.
- Caracterizar las condiciones en que se ejecuta.
- Determinar el tiempo en que se cumple.

Para alcanzar una alta efectividad estos requisitos deberán estar sujetos a las siguientes recomendaciones:

- Preciso: No se utilizarán términos que no guarden relación con lo deseado.
- Lógico: Forma parte de un sistema organizado lógicamente y metodológicamente.
- Concreto: Definición sintética del propósito a lograr.
- Factible: El objetivo debe ser realizable en el tiempo, nivel, lugar y con los medios y métodos disponibles.
- Evaluable o medible: Las habilidades o acciones que se realizan deben ser realizadas de tal forma que el entrenador pueda determinar su grado de cumplimiento ya sea cuantitativa o cualitativamente.

2. Selección adecuada de los contenidos de la preparación

Como es conocido, el Voleibol se caracteriza por la manifestación de los fundamentos en los que como consecuencia aparece la esencia principal: El juego. Sin embargo, en cada uno de estos fundamentos son múltiples las variantes de ejecución. En torno a “variantes de ejecución” nos referimos por ejemplo, a: El ataque de frente es el movimiento básico y sus variantes son el ataque con giros, contra las manos, en finta etc. Este contenido hay que desarrollarlo en las acciones individuales insistiendo principalmente en el empleo de los contenidos en las de grupo y equipo. En el aprendizaje de las variantes de cada fundamento técnico se fundamenta el éxito de la habilidad técnico-táctica, en la misma medida en que el jugador sea capaz de dominar una mayor cantidad de habilidades, (variantes o recursos técnicos) podrá emplear con mayor efectividad su pensamiento táctico.

El trabajo en la planificación actual del proceso de entrenamiento requiere que se organicen los diferentes elementos de su estructura concebido sobre la base del método de la modelación, o sea, realizar todos los ejercicios en función de las características del juego, Navelo. R (2012) dichas acciones están ajustadas dentro de una variedad de fases donde están conectados varios fundamentos del juego entre sí, incluyendo un pequeño número de acciones que se encuentran relativamente aisladas. Al respecto, Berthold Fröhner, (1986), determina las fases más reincidentes durante las acciones del juego y las llamó: “Fases típicas del juego”. Partiendo del estudio sobre las fases típicas del juego citadas por Fröhner se determinó no solo emplear las existentes sino crear todas las posibles fases y microfases que suceden en el juego aplicadas al entrenamiento y organizarlas metodológicamente. Esto permitirá la aplicación consciente del trabajo constituyendo los contenidos de la preparación técnico-táctica y una guía de extraordinario valor pedagógico la cual va a garantizar, unida a otros elementos, el desarrollo armónico de nuestros jugadores.

El contenido de la preparación del Voleibolista en la Preparación Técnico-táctica y el referente a la Preparación Física se puede apreciar de manera particular en las orientaciones del trabajo en los acápites referidos a cada una de las categorías, pioneril, escolar y juvenil. La selección para conformar la

planificación del mesociclo, y después derivarla al microciclo y unidad de entrenamiento es realizada por el entrenador en correspondencia con los objetivos propuestos.

3. Determinación de los medios (ejercicios técnico - tácticos) y sus formas de aplicación

El medio fundamental de la actividad deportiva es el ejercicio físico, en el proceso de preparación técnico-táctica los mismos permiten desarrollar los contenidos de la enseñanza, y a su vez representan el modo de expresión de los métodos. Las exigencias del Voleibol de hoy en día nos imponen la necesidad de trabajar para la formación de un pensamiento más productivo. Esta necesidad parte de distintas condiciones que deben reunirse para la aplicación de los diferentes ejercicios en las sesiones de entrenamiento porque hay diferencias cuando se emplean ejercicios individuales o colectivos, hay diferencias cuando se aplican en el período preparatorio y sus etapas o cuando se aplican en el competitivo, hay diferencias cuando estos ejercicios tienen una intención en la enseñanza o el perfeccionamiento y hay diferencias cuando su tendencia es a lo técnico o a lo táctico.

La clasificación propuesta en la tabla 2, se realiza con una dirección metodológica encaminada a desarrollar en el proceso tanto la particularidad de la enseñanza de los fundamentos técnicos y sus variantes como el desarrollo del pensamiento táctico, para ello hay que emplear su vínculo con los métodos de la modelación, el estándar, el variable y el juego.

Su utilización permitirá planificar con relativa facilidad y de manera consciente el proceso de preparación técnico - táctica. Estos ejercicios son utilizables en las acciones individuales, de grupo y de equipo lo que amplía el campo de acción en el orden metodológico de esta propuesta.

TIPOS DE ACCIONES	TIPOS DE EJERCICIOS
A. EN LAS ACCIONES MODELADAS INDIVIDUALES.	1. Modelados de introducción.
	2. Modelados en desarrollo
B. EN LAS ACCIONES MODELADAS DE GRUPOS.	3. Modelados en una zona.
	4. Modelados entre ambas zonas.
C. EN LAS ACCIONES MODELADAS DE EQUIPO.	5. Modelados para el k – 1.
	6. Modelados para el k – 2.
	7. Los juegos.
	8. La competencia.

Tabla No. 2 Los ejercicios para el entrenamiento técnico-táctico. (Navelo, R. 2004).

La metodología que se propone va dirigida al trabajo técnico – táctico en condiciones modeladas ponderando su fin táctico en la solución de las cada vez más complejas situaciones competitivas, es por ello que los mismos se realizan en el contexto del terreno de juego, en situaciones similares a las que ocurren en el mismo. Como ya se ha explicado su intención obedece a la necesidad de atemperar nuestras condiciones al Voleibol mundial, intensificando la entrada de los jugadores a las condiciones de la competencia y optimizando el tiempo de entrenamiento en función de no realizar ejercicios que nada tienen que ver con las condiciones del juego de voleibol. Gráfica 7.

LOS EJERCICIOS MODELADOS EN LAS ACCIONES INDIVIDUALES

Los ejercicios en condiciones individuales van dirigidos a la formación o el perfeccionamiento de las habilidades técnico-táctico de una manera más simple e independiente ya que el atleta concentra su atención en sus propios movimientos soslayando aquellos que aparecen en las acciones cuando se trabaja a partir de los de grupos, en correspondencia con las características del Voleibol, estos ejercicios no deben ser empleados insistente ni prolongadamente, son propios de las categorías de iniciación.

Los ejercicios que aparecen en las acciones individuales son los siguientes:

1. Ejercicios modelados de introducción: Son aquellos que se incorporan en el inicio de la enseñanza, ellos se orientan fundamentalmente para el fortalecimiento de una parte del movimiento o al movimiento en general en el menor de los casos, en su aplicación se emplean los movimientos de imitación y el uso de medios auxiliares como pueden ser los sostenedores de balones, la pared, el piso, los balones colgantes y otros intentando colocarlos en el contexto del terreno de juego de manera que el jugador aprenda en esas condiciones, pues en ocasiones se enseña fuera de dicho contexto para después llevarlo a las condiciones del terreno lo que implica una pérdida de tiempo y de desarrollo.
2. Ejercicios modelados de desarrollo: Son un escalón superior en el trabajo técnico - táctico, se caracterizan por su similitud con las condiciones del juego partiendo desde las más sencillas hasta las más complejas, los mismos responden al patrón de juego establecido en las aspiraciones del entrenador.

LOS EJERCICIOS MODELADOS EN LAS ACCIONES DE GRUPO

Los ejercicios cuando se trabajan en grupos tienen la característica de mezclar el dominio técnico - táctico individual adquirido interactuando con los demás jugadores, su tendencia va dirigida a la formación de habilidades técnico-tácticas para la concepción o perfeccionamiento de las acciones del juego, de ahí que su uso debe ser más frecuente desde los propios inicios del proceso.

Entre estos ejercicios vamos a encontrar los siguientes:

3. Ejercicios modelados en una zona (zona de ataque o de defensa): Son los ejercicios que se ejecutan en condiciones similares a las situaciones de juego, como su nombre lo indica solo se realizan en una zona ya sea de ataque o de defensa, (delantera o zaguera). Ellos van dirigidos al modelo de juego concebido en las aspiraciones del entrenador. Por ejemplo, recepción del saque entre dos o tres jugadores en la zona de defensa 5, 6 y 1 (zaguera).
4. Ejercicios modelados entre ambas zonas (zonas de ataque y de defensa relacionadas entre sí): Son similares en su contenido a los "modelados en una zona" (No.3), solo que modifican su estructura ya que se realizan entre ambas zonas. Por ejemplo, los jugadores en las posiciones dos y tres bloquean un balón atacado en su dirección y el jugador de la posición uno se mueve con conocimiento previo de lo que se pretende realizar, como se puede observar participan los jugadores de las posiciones dos, tres y uno que pertenecen a las zonas de ataque y de defensa.

LOS EJERCICIOS MODELADOS EN LAS ACCIONES DE EQUIPO

Los ejercicios de equipo conforman el ideal previsto en la concepción de los sistemas y formas de juego, es la forma superior del entrenamiento técnico - táctico pero es difícil alcanzar rendimientos en los ejercicios de equipo cuando anteriormente no se crearon las condiciones para ello, en ocasiones se logra sacrificando el aprendizaje lo que a fin de cuentas afecta el desarrollo de los jóvenes valores. Representan la esencia del Voleibol de ahí que su uso debe ser sistemático y su nivel de complejidad debe depender del dominio que se va logrando en los ejercicios de grupo, pero siempre deben ser utilizados. Cuando se han empleado de manera adecuada los contenidos y los métodos, estos ejercicios se caracterizan por su aplicación en condiciones variables.

5. Modelados para el complejo I

6. Modelados para el complejo II

Ambos constituyen la máxima expresión del modelo de juego que ha sido concebido desde las acciones individuales. Ciertas situaciones particulares con carácter estándar se van a presentar durante la realización de estos ejercicios, las mismas van dirigidas al entrenamiento de determinadas tareas establecidas de antemano. Cuando se han cumplido los objetivos metodológicos establecidos en el sistema, las condiciones variables van a predominar en su realización.

7. El juego: Constituye un elemento insustituible en nuestro deporte, su aplicación permite alcanzar altas metas siempre y cuando se utilice en los momentos oportunos y sobre la base de vencer los objetivos que para su realización se propongan. Hay que destacar que, el juego en sus distintas manifestaciones puede ser utilizado a través de todo el período de preparación tomando en consideración el nivel de los jugadores, sus características y el momento en que se emplea. Es posible ubicar juegos en partidos de 2 vs 2; 3 vs 3 y otras variantes como el juego a base de un solo fundamento que bien puede ser el voleo por arriba o por abajo o combinando dos o tres fundamentos e incluso se emplean en los momentos iniciales de la enseñanza los juegos sobre lanzamiento y capturas de balones, después de un picó en el

suelo, etc., todo depende del nivel que vayan alcanzando los jugadores y los objetivos que en cada momento sean propuestos. El juego puede ser empleado en varias formas:

- a) De estudio (E): Se usa cuando es necesario realizar el estudio de determinadas estructuras o sistemas de juego, así también, en los inicios de la preparación con el objetivo de tener una idea general del estado o las características del equipo.
- b) Con tareas (T): Se refiere al juego donde obligatoriamente hay que darle cumplimiento a determinadas tareas o indicaciones orientadas por el entrenador, las mismas pueden ir incorporadas a reglas especiales o provisionales del juego de manera que estimulen su cumplimiento. Constituyen una de las variantes más importantes y de mayor necesidad en los entrenamientos.
- c) De control (C): El juego de control va dirigido al establecimiento de controles del rendimiento estadístico de los atletas en particular o del equipo en general, los resultados alcanzados permiten establecer parámetros de rendimiento para valorar el desarrollo y tomar las medidas pertinentes en el futuro inmediato, los mismos deben ser analizados en el seno del equipo pues su empleo correcto sirve de estímulo al entrenamiento.
- d) Libre (L): Este tipo de juego se emplea como descarga emocional de determinados períodos de tiempo llenos de tensiones físicas, psicológicas o docentes de carácter general y está orientado para permitir durante su realización todo lo que desde el punto de vista técnico-táctico esté al antojo de los jugadores.

8. La competencia: Preparatoria o Fundamental

La competencia preparatoria (P): Es un medio decisivo para evaluar el estado de preparación del equipo. Puede realizarse fundamentalmente al concluir momentos importantes de trabajo, por ejemplo al final de los mesociclos o etapas y períodos del macrociclo.

La competencia fundamental (F): Constituye el objetivo supremo de la preparación. Para tomar parte en ella, el entrenador, entre otras cosas, deberá tener planificado con lujo de detalles su plan de competencias definiendo sistemas, combinaciones y formas de juego evitando improvisaciones de última hora.

Como se ha podido apreciar todos los ejercicios se encuentran enumerados de manera consecutiva aún cuando pertenezcan a diferentes tipos de acciones. Este ordenamiento metodológico de lo simple a lo complejo nos guía durante la planificación de todo el proceso.

4. **La selección de los métodos y la metodología**

El Voleibol como actividad requiere del dominio de un sistema de acciones que están representadas por los fundamentos propios del juego; sacar, pasar atacar, etc. Las acciones a que nos referimos son de tipo individual o grupal y se caracterizan por las operaciones y por las condiciones de su realización, estas operaciones son el resultado de la inclusión de una acción inicial en otra más general en calidad de método o medio para su realización.

Desde el punto de vista metodológico, para una tarea concreta en diferentes condiciones se emplearán operaciones diversas, sobre la base de los contenidos y medios seleccionados metodológicamente. Por ejemplo; una tarea en el entrenamiento puede ser: *pase – ataque contra bloqueo simple*, en esta tarea la acción de atacar se refiere a un sistema de operaciones mentales y motrices que garantizan el logro del objetivo, las operaciones son orientadas por medio de ejercicios para:

- La percepción del tiempo y el espacio con relación a la altura.
- La dirección y velocidad del pase.
- La percepción del balón durante el golpeo.
- La observación del bloqueo contrario.
- La sincronización del desplazamiento de entrada en la net, etc.

Las condiciones podrán ser estándar o variables en dependencia de los objetivos previstos. Cada una de estas operaciones pertenecientes a la tarea y pueden ser ejecutadas de forma aislada, lo que la identifica como una acción independiente.

En conclusiones, la acción técnico-táctica y sus variantes, está conformada por múltiples operaciones que en el proceso se desarrollan a través de los pasos metodológicos que suceden en el aprendizaje, la propuesta parte del empleo de la modelación de los ejercicios en combinación con las condiciones estándar y variables

en cada una de estas operaciones (pasos metodológicos), durante el tránsito por las etapas de aprendizaje y en correspondencia con el nivel que va adquiriendo el jugador. La metodología de la enseñanza surge como consecuencia de la aplicación de los contenidos, los ejercicios y los métodos que se citan en una estructura correctamente planificada lo que propicia el aprendizaje motor unido al desarrollo del pensamiento táctico en un proceso único según se ilustra en la gráfica 6. Ese proceso metodológico lleva como premisa principal la concepción del juego por lo que todo aquello que se planifique y ejecute irá dirigido hacia el modelo de juego concebido para el equipo, lo que se aprecia en la gráfica 7.

Sus indicaciones metodológicas serán las siguientes:

1. Para el empleo de los contenidos

La selección de los contenidos a entrenar se ejecuta en dependencia de:

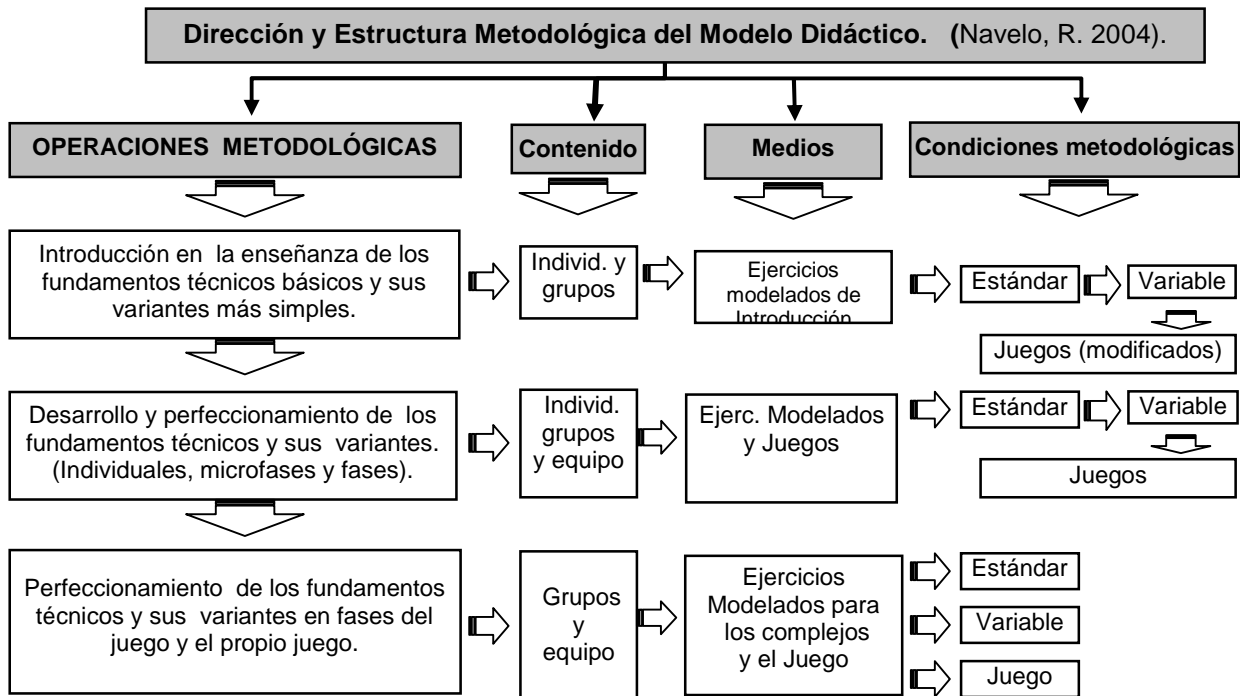
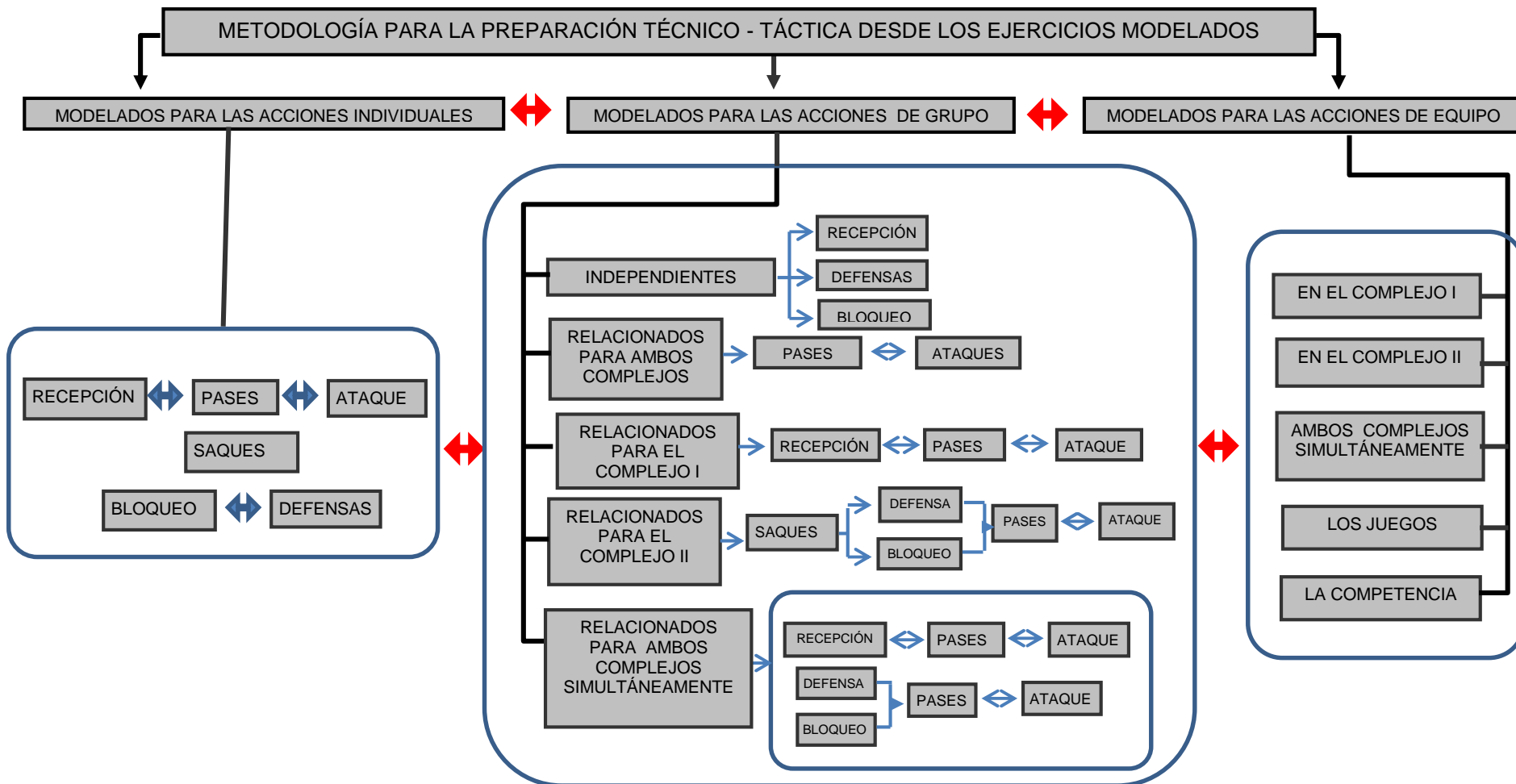


Figura 6. Dirección y Estructura Metodológica del Modelo Didáctico Alternativo. (Navelo, R. 2004).

- Los objetivos propuestos para el mesociclo que se entrena.
 - Las características del equipo según la categoría, sexo, experiencia deportiva.
 - El momento por el que se transita en el macrociclo de entrenamiento.
 - Se debe tomar en consideración el empleo de las variantes de ejecución de cada una de las técnicas básicas del juego que conforman el contenido con el objetivo de ampliar el arsenal motriz de los jugadores para beneficiar el éxito en la toma de decisiones.
 - Los contenidos se aplican a partir de las situaciones más simples hasta las más complejas en acciones y operaciones.
 - El uso de los contenidos individuales, de grupos o de equipo se combina tomando en consideración su empleo en dependencia de las tareas del mesociclo.
2. Para el empleo de los medios o ejercicios
- Los ejercicios se utilizan acorde al tipo de acción (individual, de grupos o de equipo).
 - Se aplicarán de lo simple a lo complejo en la medida que avance el proceso.
 - Durante su ejecución en la unidad del microciclo o mesociclo se puede realizar el retorno al ejercicio inmediato anterior con el objetivo de consolidar la operación que se está logrando.

Gráfica No. 7



3. Para el empleo de los métodos

- La selección de los métodos a utilizar se realiza tomando en consideración la edad, sexo y experiencia deportiva.
- Se debe combinar el empleo de los métodos estándar y variables durante la marcha del aprendizaje o perfeccionamiento como parte de uno de los principios fundamentales de la aplicación del modelo. El método estándar consolida la ejecución técnica del movimiento, el variable posibilita la situación cambiante, por lo tanto se deberá tomar en cuenta, en este último, la creación de situaciones problemáticas.
- El método del juego se puede emplear en cualquier momento, tomando en consideración que el mismo esté acorde al momento y nivel de los jugadores. Muchos juegos simples y modificados posibilitan el desarrollo de habilidades tempranamente.
- La modelación de las acciones se desarrolla no sólo en el orden individual sino también en lo colectivo y se emplea tan pronto como las condiciones demostradas por los jugadores nos indiquen que pueden, con la ayuda del entrenador o los compañeros, desarrollar nuevas habilidades.

6.2 Documentos de la planificación del entrenamiento. El mesociclo como “estructura cíclica medular” para la planificación del entrenamiento

Se orienta oficialmente que está prohibida por la dirección técnica – metodológica el empleo de la planificación en el modelo ATR, así como la continuidad de la planificación del macrociclo una vez terminada la etapa para aquellos equipos que no clasifican a la final, lo cual debe hacerse en función de los objetivos del próximo macrociclo. La planificación del entrenamiento desde las estructuras más generales se realiza a partir del siguiente algoritmo:

1. La derivación gradual de los objetivos del macrociclo a los períodos.
2. La derivación gradual de los objetivos del período preparatorio a las etapas de preparación general y especial.
3. La derivación gradual de los objetivos de la primera etapa a los mesociclos que la constituyen.
4. La derivación gradual de los objetivos del primer mesociclo en los microciclos que lo constituyen.
5. Una vez allí, en el nivel del mesociclo, se seleccionan y distribuyen los contenidos, los medios y los métodos para los microciclos correspondientes.
6. Posteriormente, se elaboran los microciclos derivando los objetivos en las sesiones de entrenamiento y distribuyendo el volumen de tiempo para cada contenido.
7. Se concluye en la unidad de entrenamiento donde se selecciona con exactitud el procedimiento organizativo y se determina la activación y participación de los jugadores.

El trabajo operativo de la planificación una vez determinados los objetivos y estructuras generales en el macrociclo, se ejecuta de mesociclo en mesociclo por considerarlo una unidad de tiempo prudencial que permite la proyección de nuevos objetivos y la observación de las deficiencias en un tiempo que operativamente es idóneo y donde se realizan los test pedagógicos, competencias preparatorias y pruebas psicológicas y médicas, el mismo aborda:

- a) La derivación de los objetivos en los microciclos.
- b) El predominio de las acciones. (Individuales, de grupos o de equipos) para la preparación técnico - táctica.
- c) El tratamiento de los contenidos, técnico – tácticos, físicos generales y especiales y teóricos.
- d) Los medios para el desarrollo de los contenidos.
- e) Los métodos.
- f) El control y la evaluación.

En el gráfico No, 8 se expresa un ejemplo de mesociclo al cual solo hay que incorporarle el contenido que puede estar completado por tiempo, tipos de ejercicios y los métodos a desarrollar. El mesociclo, al desarrollarse en un período de tiempo que abarca de 4 a 6 semanas, como ya hemos mencionado, permite por una parte, una proyección más abarcadora de la labor metodológica y por otra posibilita la observación y evaluación de los cambios o modificaciones del entrenamiento en un período de tiempo que garantiza tanto la realización de correcciones como la proyección de nuevas metas en el trabajo.

Gráfico No 8. PLANIFICACIÓN DEL MESOCICLO						
Período:	_____		Etapa:	_____		
Volumen:	_____		Horas	Mesociclo:		
OBJETIVOS:						
Microciclos						
Volumen de los microciclos						
Intensidad de los microciclos						
Preparación física general						
Preparación física especial						
Preparación técnico - táctica						
Predominio de las acciones						
Calentamiento especial						
I.- Acciones individuales						
II.- Acciones de grupo						
a. Fundamentos independientes						
b. Fundamentos para los k-i o k-ii:						
c. Fundamentos para el complejo i						
d. Fundamentos para el complejo ii						
e. Fdtos interrelac. para ambos complejos						
III.- Acciones de equipo						
a. En el complejo I						
b. En el complejo II						
c. En el complejo I y II simultáneo.						
d. El juego.						
e. La competencia.						
Preparación teórica						
Totales						

6.3 La clasificación de mesociclos y microciclos a emplear en la planificación en el Voleibol

Matveev (1983), señala que la integridad del proceso de entrenamiento se asegura sobre la base de una determinada estructura, la cual representa un orden relativamente estable de unión de sus componentes (partes, aspectos y eslabones), la correlación lógica de uno con el otro y la sucesión general.

Los criterios actuales sobre la base de la organización del entrenamiento deportivo, de una u otra manera, están relacionados con el reconocimiento de la existencia de tres niveles en su estructura:

1. Nivel de microestructura: Es la estructura de la sesión de entrenamiento aislado o de los ciclos pequeños (microciclos) compuestos por varias sesiones.
2. Nivel de mesoestructura: Es la estructura de los ciclos medios de entrenamiento (mesociclos), que incluyen varios microciclos relativamente definidos.
3. Nivel de macroestructura: Es la estructura de los ciclos grandes de entrenamiento (macrociclos), del tipo semestral, anual y de muchos años.

A continuación explicamos cada una de ellas:

1. **Nivel de microestructura**: Es la estructura de la sesión de entrenamiento aislado y de los ciclos pequeños (microciclos) compuestos por varias sesiones.

Las sesiones de entrenamiento separadas adquieren la importancia de eslabones intercomunicados del proceso integral en la composición de los microciclos, los que representan los primeros fragmentos de las etapas del entrenamiento. Con frecuencia los microciclos duran una semana. Cada microciclo está compuesto por dos fases: una acumulativa que está representada por tal o cual grado de agotamiento y la de restablecimiento.

En la estructuración de los microciclos influyen un grupo de factores y circunstancias:

- a) El régimen general de la actividad vital del deportista (estudio o actividad laboral vinculada al calendario semanal)
- b) El contenido, número de sesiones y magnitud sumaria de las sobrecargas en el microciclo
- c) Peculiaridades individuales de la reacción a las sobrecargas de entrenamiento y a los factores biorrítmicos.
- d) Lugar del microciclo en el sistema general de la organización del entrenamiento.

Tipos de microciclos:

- **Corrientes**: se distinguen por el crecimiento uniforme de las sobrecargas, por su volumen considerable, pero por el nivel ilimitado de intensidad en la mayoría de las sesiones por separado (es propio de los microciclos de preparación general)
- **De choque**: Es característica a la par del volumen creciente de sobrecargas una alta intensidad sumaria, que se logra, en particular, concentrando las sesiones en el tiempo (hecho que caracteriza los microciclos de preparación especial).
- **De aproximación**: Se organizan según las reglas de acercamiento directo a las competiciones. Se modelan varios elementos del régimen y del programa de la competencia (distribución de las sobrecargas y descanso en concordancia con el orden de los días de actuación).
- **De competición**: Poseen un régimen especial de actuaciones establecido por reglas oficiales y el reglamento del torneo en concreto. Estos microciclos incluyen una fase de disposición operativa en el día que precede al comienzo del certamen. Sus tareas están dirigidas al aseguramiento del estado óptimo de preparación; restablecimiento y superrestablecimiento.
- **De restablecimiento**. Siguen generalmente a continuación de las competiciones altamente tensas o se introducen al final de la serie de microciclos propiamente de entrenamiento. Se caracterizan por la magnitud disminuida de las influencias de entrenamiento, por el aumento de la cantidad de días de descanso, el nivel relativamente bajo de la intensidad.

2. **Nivel de mesoestructura:** Es la estructura de los ciclos medios de entrenamiento (mesociclos) que incluyen varios microciclos relativamente definidos. Según otros autores constituyen una estructura medular en la preparación del deportista por sus posibilidades de apreciación de los resultados de la aplicación de los contenidos del entrenamiento y su proyección pedagógica en el tiempo. Los microciclos de distintos tipos, como si fueran bloques de estructuración forman los ciclos medios de entrenamiento (mesociclos). Un mesociclo incluye, como mínimo dos microciclos, en nuestro deporte con frecuencia están formados de 3 a 6 microciclos.

Tipos de mesociclos:

- **Mesociclo entrante:** Son característicos del inicio de período preparatorio. Incluyen con frecuencia de dos a tres microciclos corrientes que culminan con el de restablecimiento. El nivel de intensidad es bajo pero el volumen puede alcanzar magnitudes considerables. La composición de los medios se caracteriza por el elevado peso de los de preparación general.
- **Mesociclos básico:** Es el primordial del período preparatorio se cumple el trabajo de entrenamiento en la formación de nuevos hábitos motores. Por el efecto de la influencia principal sobre la dinámica del entrenamiento pueden ser Desarrolladores y Estabilizadores.
 - a) **De tipo desarrollador:** Desempeñan un papel muy importante cuando el deportista pasa a un nivel nuevo de capacidad de trabajo. El ciclo medio desarrollador puede incluir microciclos de tipo:
 - b) **De tipo estabilizador:** Se caracterizan por la interrupción temporal del crecimiento de las sobrecargas lo cual aligera la adaptación a las exigencias de entrenamiento y contribuye a la finalización y fijación de las estructuras crónicas de adaptación.
- **Preparatorio de control:** Representa la forma de transición entre los básicos y de competición. El trabajo de entrenamiento se conjuga con la participación en una serie de torneos. Puede constar de dos microciclos de entrenamiento y de dos de tipo competitivo.
- **Mesociclo de precompetición:** Es típico de la etapa de preparación inmediata al torneo principal. En él se hace necesario modelar con la mayor aproximación posible.
- **Mesociclo de competición:** Es el tipo principal de los ciclos medios de entrenamiento en el período de las competiciones más importantes.
- **Mesociclo preparatorio de restablecimiento y de Restablecimiento – mantenedor:** el primero es similar al mesociclo básico, pero incluye una cantidad superior de microciclos de restablecimiento, por ejemplo: De restablecimiento – corriente – corriente – de restablecimiento. El segundo se caracteriza por un régimen de entrenamiento más blando. Los mesociclos de este tipo suelen ser indispensables cuando el período de competición es muy prolongado. Al asegurar una descarga relativa en forma de descanso activo, contribuyen al restablecimiento después de las sobrecargas crónicas. Se asegura la conservación del grado de entrenamiento adquirido y se estimula su desarrollo.

6.4 Distribución del volumen de horas de entrenamiento por categorías

En la tabla que a continuación se presenta, se expresan los volúmenes máximos para cada categoría lo que podrán ser modificados en dependencia de las condiciones de cada provincia y las características particulares del equipo.

Máximo de horas y días a entrenar por categorías	11 - 12 F y M	13 - 15 F y M	16 - 18 F y M
Horas diarias	2 horas	3 horas	4 horas
Cantidad de días semanales	5 días	5 días	6 días
Número de horas semanales	10 horas	15 horas	24 horas