

FEDERACIÓN CUBANA DE VOLEIBOL
COMISIÓN NACIONAL DE VOLEIBOL

PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA
VOLEIBOL
CICLO OLÍMPICO 2017- 2020

“Año 58 de la Revolución”
República de Cuba

Autores:

- Dr. C. Rafael de M. Navelo Cabello. Master en Metodología del entrenamiento deportivo. Entrenador de Voleibol nivel II. Profesor Titular UCLV. Facultad de Villa Clara.
- Dr. C. José Luis Santana Lugones. Master en Educación Avanzada. Instructor nivel II FIVB. Profesor Titular UCLV. Facultad de Villa Clara.

Colaboradores:

- Lic. Celestino Suárez Taboada, Metodólogo Comisión Nacional de Voleibol.
- Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado. Instructor nivel III FIVB.
- Esp. Roberto García García. Entrenador del equipo nacional femenino.
- Lic. Justo Morales González. Instructor nivel I FIVB.
- Dr. C. Mercedes de Armas Paredes, Prof. de Psicología, Facultad de Cultura Física de Villa Clara.
- Esp. Jorge Gil Tejeda, profesor de Voleibol, Uccfd Facultad de Cienfuegos.
- MSc. Marcos Martínez Novo. Instructor nivel I FIVB. Prof. Asistente Uccfd.
- MSc. Carlos Lázaro Martínez Díaz. Especialista de Voleibol.
- Lic. Nelson Melián Sánchez (Manzanita). Entrenador de la provincia de Santiago de Cuba.
- Lic. Félix A. Rodríguez Pacheco. Psicólogo selección nacional de Voleibol masculino.
- Lic. Pedro Mulén Antomarchí. Metodólogo de la provincia Santiago de Cuba.
- Lic. Nelson Poyato Malvárez. Instructor nivel I FIVB.
- MSc. Carlos Dueñas García. Prof. Asistente Uccfd.
- Lic. Elio Gómez Gil. Metodólogo Comisión Nacional de Voleibol.
- Lic. Lisandra Álvarez Campos. Psicóloga Escuela Nacional de Voleibol.
- Lic. Juan Miguel Verdecia. Psicólogo Escuela Nacional de Voleibol.
- MSc. Sergio L. Iglesias Domínguez. Metodólogo FCVB.
- MSc. Daniel A. Toledo Caballero. Metodólogo FCVB.
- MSc. Pedro M. Téllez, Profesor Uccfd "Manuel Fajardo".
- MSc. Andrey Navelo Ruiz. Entrenador de Voleibol EIDE Villa Clara.
- Dr. C. Mayra del Toro Alonso. Profesora Uccfd "Manuel Fajardo"
- MSc. Reiner Peñate Díaz. Metodólogo dirección de deportes. Sagua la Grande

Durante los cuatrienios 2001 – 2004, 2005 – 2008, 2009 - 2012 y 2012 – 2016, períodos en los cuales mantuvo su vigencia la versión de este programa, el mismo fue sometido a un proceso de retroalimentación y se debatieron decenas de sugerencias, las cuales, luego del consenso logrado, han sido introducidas en la presente edición que hoy ponemos en tus manos. La autoría del programa se multiplica y se puede afirmar que en esta ocasión tomaron parte metodólogos provinciales, responsables técnicos y destacados entrenadores de cada una de las provincias de nuestro país, médicos y psicólogos de la Escuela Nacional de Voleibol, además de un numeroso grupo de invitados entre los que se encuentran figuras que han colmado de gloria nuestro deporte. Claro que, como ninguna obra humana es perfecta, bienvenidas sean todas las sugerencias que contribuyan al mejoramiento de este programa. Como en la primera ocasión, consideramos oportuno patentizar nuestro reconocimiento a los autores de las versiones originales.

Ellos son:

Dr. C. Calixto Baldomero Andux Deschappelles, Dr. C. Elpidio Hernández Hernández (Fallecido), Lic. Graciela González Novoa (Fallecida), Dr. C. Francisco García Ucha (de quien mantuvimos la caracterización psicológica de las edades), Lic. Antonio Perdomo Estrella, (Fallecido) y Lic. Orlando Samuel Blackwood,

Mención especial a quien ha sido un perenne inspirador, al mejor entrenador del mundo en el siglo XX, Lic. Eugenio Rafael George Laffita. (Fallecido).

A todos, nuestro más profundo agradecimiento, los autores.

ÍNDICE:

	Contenidos	Pág.
1	Introducción.....	1
1.1	Más que una introducción necesaria.....	1
1.2	Reseña del Voleibol nacional e internacional.....	1
1.2.1	Origen y desarrollo del Voleibol en el mundo.....	1
1.2.2	Breve bosquejo histórico del surgimiento y desarrollo del Voleibol en Cuba.....	2
1.2.3	La Escuela Cubana de Voleibol.....	3
1.2.4	Hacia un Voleibol Sostenible.....	7
2.	Bases del reglamento del Voleibol.....	8
2.1	Reglamento Internacional.....	8
3.	Adecuaciones según las exigencias y necesidades del deporte.....	12
4.	Sistema de enseñanza.....	12
4.1	Modelo del voleibolista cubano.....	12
4.1.1	Objetivo general educativo.....	12
4.1.2	Objetivo general instructivo.....	13
4.1.3	Sistema de valores.....	13
4.2	Concepción teórica y metodológica del programa.....	15
5.	Objetivos por categorías.....	16
5.1	Categoría 11 - 12 F y M.....	17
5.1.1	Breve caracterización de la categoría.....	17
5.1.2	Perfil psicológico de la edad.....	17
5.1.3	Objetivo educativo.....	20
5.1.4	Objetivo instructivo.....	20
5.1.5	Sistema de conocimientos para la preparación teórica.....	20
5.1.6	Sistema de habilidades para la preparación técnico-táctica.....	20
5.1.7	Contenidos esenciales para la preparación técnico-táctica.....	21
5.1.8	Preparación Física.....	23
5.1.9	Contenidos esenciales para la preparación física general.....	24
5.1.10	Contenidos esenciales para la preparación física especial.....	24
5.1.11	La Preparación Psicológica.....	24
5.1.12	Propuesta de horas clases por unidades o sesiones de entrenamiento.....	25
5.1.13	Sistema de evaluación. Pruebas Pedagógicas.....	25
5.1.14	Pruebas Médicas y Psicológicas.....	26
5.1.15	Indicaciones Metodológicas para la categoría.....	27
5.1.16	Sistema competitivo de la categoría.....	29
5.1.17	Precisiones para la planificación del Programa de Enseñanza.....	29
5.1.17.1	Contenidos fundamentales de los programas de enseñanza.....	29
5.2.17.2	Objetivos por etapas.....	29

5.1.18	Documento de muestra para diseño plan gráfico.....	30
5.2	Categoría 13 15 F y M.....	31
5.2.1	Breve caracterización de la categoría.....	31
5.2.2	Perfil psicológico de la edad.....	31
5.2.3	Objetivo educativo.....	33
5.2.4	Objetivo instructivo.....	33
5.2.5	Sistema de conocimientos para la preparación teórica.....	33
5.2.6	Sistema de habilidades para la preparación técnico-táctica.....	33
5.2.7	Contenidos esenciales para la preparación técnico-táctica.....	34
5.2.8	Preparación Física.....	37
5.2.9	Contenidos esenciales para la Preparación Física General.....	37
5.2.10	Contenidos esenciales para la Preparación Física Especial.....	38
5.2.11	La Preparación Psicológica.....	38
5.2.12	Sistema de evaluación. Pruebas Pedagógicas.....	38
5.2.13	Pruebas médicas y psicológicas.....	39
5.2.14	Indicaciones metodológicas para la categoría.....	40
5.2.15	Sistema competitivo de la categoría.....	42
5.2.16	Sistema de selección.....	45
5.3	Categoría 16 – 18 F y M.....	46
5.3.1	Breve caracterización de la categoría.....	46
5.3.2	Perfil psicológico de la edad.....	46
5.3.3	Objetivo educativo.....	46
5.3.4	Objetivo instructivo.....	46
5.3.5	Sistema de conocimientos para la Preparación Teórica.....	46
5.3.6	Sistema de habilidades para la Preparación Técnico-Táctica.....	47
5.3.7	Contenidos esenciales para la preparación Técnico-Táctica.....	47
5.3.8	Preparación Física.	50
5.3.9	Contenidos esenciales para la Preparación Física General	50
5.3.10	Contenidos esenciales para la Preparación Física Especial	50
5.3.11	La Preparación Psicológica.....	51
5.3.12	Sistema de evaluación. Pruebas Pedagógicas.....	51
5.3.13	Pruebas Médicas y Psicológicas.....	52
5.3.14	Plan de tests por etapas para la preparación psicológica desde esta categoría.....	52
5.3.15	Indicaciones metodológicas para la categoría.....	57
5.3.16	Sistema Competitivo de la categoría.....	59
5.3.17	Sistema de selección.....	62
6.	Informaciones anexas para el trabajo con los contenidos del programa.....	63
6.1	El tratamiento de los componentes del proceso psicopedagógico y su planificación.....	63

6.2	Documentos de la planificación del entrenamiento.....	72
6.3	La clasificación de mesociclos y microciclos a emplear en la planificación en el Voleibol.....	74
6.4	Distribución del volumen de horas de entrenamiento por categorías.....	75
6.5	Factores importantes para el desarrollo de la saltabilidad.....	76
6.6	Descripción de las pruebas técnico-tácticas y físicas.....	77
	A. Tests pedagógicos técnico – tácticos para ser empleados durante el proceso de entrenamiento para la categoría pioneril.....	78
	B. Tests pedagógicos técnico – tácticos para ser empleados durante el proceso de entrenamiento para la categoría de 13 a 15 años.....	79
	C. Tests pedagógicos técnico – tácticos para ser empleados durante el proceso de entrenamiento para todas las categorías	82
6.7	Indicaciones metodológicas para la realización de las pruebas físicas.....	84
6.8	Normativas para las pruebas físicas	90
7	El estiramiento fundamentos y ejercicios.....	94
8	Algunas orientaciones metodológicas para la preparación Psicológica.....	103
8.1	Programa de talleres para atender la Preparación Psicológica.....	109
8.2	Diferencias psicológicas de géneros en el deporte.....	114
8.3	Glosario de términos para el uso del PIPD Voleibol.....	123
8.4	Bibliografía.....	133