

## **COLEGIOS DEPORTIVOS EN COSTA RICA**

**La Experiencia Privada en Santo Domingo de Heredia – Costa Rica.**

**Por:**  
**Gregorio Contreras Carrillo**

**País: Costa Rica.**

**Area de Interés: Deportes / Educación Física**

## TABLA DE CONTENIDOS

- .- Marco Doctrinario
- .- Justificación
- .- Objetivo General
- .- Objetivos Específicos
- .- Dimensión del Area de Formación Académica
- .- Dimensión del Area de Desarrollo Atlético – Deportivo
- .- Perfil General del Egresado del Colegio Deportivo.
- .- Perfil del Area Atlético – Deportivo
- .- Perfil del Area de Formación – Académica.
- .- Orientación General del Area de Intervención Atlético – Deportivo
- .- Acerca del Plan de Desarrollo Institucional
- .- Sistema de Titulación y Acreditación
- .- Plan de Estudios
- .- Materias Académicas
- .- Materias Deportivas
- .- De los programas de estudio.
  - .- Area Académica
  - .- Area Atlético – Deportiva
- .- Fases del Proceso de Selección del Talento Deportivo.
- .- Orientación Didáctica para el proceso de planeamiento del área de desarrollo atlético – deportivo.
- .- Orientación técnico – didáctico para el desarrollo de los programas de estudio en el área atlético – deportivo.

**MARCO DOCTRINARIO**  
**COLEGIO DEPORTIVO DE SANTO DOMINGO DE HEREDIA**

**JUSTIFICACIÓN:**

Conforme a la sociedad costarricense se ha ido desarrollando en los diferentes campos, poco a poco surgen necesidades y áreas de atracción que identifican y exigen el rumbo y desarrollo humano y que resultan vitales para afianzar esa manifestación de cara al nuevo milenio. El deporte, no escapa, ni a la crítica, ni a esa exigencia que hoy aboga por un espacio y lugar en los campos del conocimiento científico, y en el servicio educativo que la niñez y juventud costarricense espera con tanto optimismo, para desarrollarse a partir de los nuevos planteamientos que en materia deportiva se perfilan en nuestro medio. Que desde 1996, con la creación del primer Colegio Deportivo, autorizado por el Consejo Superior y además con la promulgación de la nueva ley del deporte costarricense (Ley 7800), se abre una nueva oportunidad para que el Sistema Educativo pueda estimular y conducir hacia un futuro más exigente y prometedor de lo que hoy se denomina la cultura somática a aquellos individuos con un talento natural en el plano deportivo.

El sistema educativo costarricense, en los últimos años, ha procurado privilegiar la diversidad de oportunidades educativas, creando instituciones que cobijen intereses, inclinaciones y necesidades hacia los distintos campos, tal es el caso de los Colegios Científicos, Bilingües, Laboratorios, Indígenas, artísticos, entre otros. Por lo anterior, y partiendo de esta sana exigencia y oferta a la sociedad costarricense, se propone crear el Colegio Deportivo de Santo Domingo de Heredia de carácter privado en Costa Rica y siendo el primero en el territorio nacional y no nos equivocamos a pensar que en Centro América también.

## **OBJETIVO GENERAL:**

Como referente de trabajo que representa esta nueva oferta educativa a la sociedad costarricense se tiene:

- **COADYUVAR AL PROCESO DE RECLUTAMIENTO, SELECCIÓN Y DESARROLLO DEL TALENTO DEPORTIVO, A PARTIR DE UNA ADECUADA EXIGENCIA ACADEMICA.**

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

Dentro del marco de trabajo técnico, didáctico y curricular, esta experiencia educativa procurará:

- Coadyuvar al desarrollo deportivo del país, procurando crear protocolos de trabajo técnico que permitan alcanzar y afianzar indicadores de calidad en el manejo del talento deportivo.
- Desarrollar un modelo de trabajo técnico y administrativo, que permita fortalecer el talento deportivo, paralelo a un proceso de exigencia académico.
- Promover en el alumno un espíritu de identidad comunal y nacional, de manera tal que sea el marco de trabajo propicio en la búsqueda permanente de solidaridad en los logros y hazañas deportivas.
- Representar a la comunidad local y nacional, en eventos de naturaleza deportiva, en un contexto nacional e internacional, con apego a los valores sociales y personales.
- Propiciar al resto del sistema educativo costarricense, el intercambio de experiencia profesional, enriqueciendo con ello los referentes de selección, reclutamiento y desarrollo del talento deportivo.
- Coordinar el proceso de desarrollo técnico del talento deportivo, con el órgano correspondiente del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación.

## **DIMENSION DEL AREA DE FORMACIÓN ACADEMICA:**

El Area de Formación Académica del Colegio Deportivo, será igual al que rige en los Colegios Académicos y a las materias y contenidos básicos que se establecen en el Plan de Estudios de esta modalidad, aprobado por el Consejo Superior de Educación. Por lo anterior, los estudiantes del Colegio Deportivo, serán candidatos a obtener el Bachillerato Académico de la Educación Secundaria. Esta área deberá ser monitoreada, con la finalidad de garantizar procedimientos metodológicos pertinentes para que el estudiante asegure el manejo exitoso de los requisitos exigidos en el Ciclo General Básico y Diversificado y los establecidos por la estructura administrativa del Colegio Deportivo. La meta será la conclusión de la Educación Secundaria y que los estudiantes de los Colegios superen los resultados académicos, muy por arriba de la media nacional.

## **DIMENSION DEL AREA DEL DESARROLLO ATLÉTICO DEPORTIVO:**

Esta área pretende en el estudiante seleccionado en el desarrollo de su potencial Atlético Deportivo, es decir, iniciar un trabajo científico, técnico y pedagógico que permita canalizar habilidades y destrezas hacia la consolidación de un atleta y deportista de rendimiento, sin desatender su desarrollo y formación integral.

El trabajo se plantea como un continuo, una vez que el talento haya sido seleccionado, pretendiendo con ello y mediante la planificación de sesiones de trabajo, dar un estímulo permanente para que ese desarrollo pueda ser efectivo y responda a los intereses actuales del país en materia de deporte de rendimiento.

El área Atlético Deportivo, dará énfasis a la aplicación de los principios científicos básicos del entrenamiento deportivo dentro de los cuales se citan: calentamiento, ejercicio de estiramiento, de relajación, ejercicios de dinámica específica, complementario y de normalización, relación entre la ingesta y el gasto, producto del esfuerzo físico. Relación de la carga de trabajo (volumen, intensidad), regularidad del estímulo, ritmo, ondulación de la carga ciclaje y otros.

Todos estos eventos desde el punto de vista de planificación deportiva, serán justificados mediante las etapas y períodos del entrenamiento a saber: período competitivo (precompetitivo y competitivo), período de transición. Estos períodos serán proyectados en el tiempo en microciclos, mesociclos y macrociclos.

## **PERFIL GENERAL DEL EGRESADO DEL COLEGIO DEPORTIVO DE SANTO DOMINGO DE HEREDIA.**

### **Perfil del Area Atlético Deportivo:**

- Demostrar un dominio y desarrollo óptimo de las cualidades biomotoras.
- Integrar el proceso del entrenamiento deportivo con principios científicos básicos.
- Aplicar en su vivencia personal normas, principios de urbanidad, higiene, juego limpio, proyectados a alcanzar en estilo de vida saludable y un desarrollo integral.
- Demostrar un dominio y control óptimo del instrumental de habilidades y destrezas de su especialidad.
- Establecer metas relacionadas con su rendimiento atlético, físico y deportivo, que permitan poner en aplicación los procesos de asimilación del instrumental de habilidades y destrezas generales y específicas.
- Demostrar sensibilidad, aprecio, respeto, motivación y solidaridad en su formación personal.

### **Perfil del Area de Formación Académica:**

- Demostrar una cultura general y actitud científica ante los fenómenos naturales y sociales.
- Comprender los procesos básicos de la investigación científica relacionados con su formación académica, atlético-deportiva y humanística.
- Utilizar técnicas y métodos activos ligados al proceso de aprendizaje, en consonancia con su proyección personal y profesional en el campo académico, atlético deportivo y humanístico.
- Demostrar una posición atlético profesional ante su formación, proyectada a cubrir las exigencias del país en su campo específico.
- Demostrar una actitud positiva hacia la formulación de planes y programas específicos que incentiven el desarrollo humanitario.
- Valorar con un sentido patriótico su condición de ser costarricense.

## **ORIENTACIÓN GENERAL DEL AREA DE INTERVENCIÓN ATLÉTICO DEPORTIVA:**

- Desarrollar del repertorio de cualidades biomotoras.
- Lograr el desarrollo pleno de la aptitud física y motriz del atleta, con el fin de que pueda aplicarlas a las necesidades específicas de su especialidad deportiva.
- Desarrollo de habilidades y destrezas fundamentales.
- Lograr el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas que constituyen el fundamento de la especialidad deportiva.
- Desarrollo psicosocial.
- Lograr el deseado equilibrio en el desarrollo de la personalidad del individuo competidor y comprometido con la sociedad.
- Desarrollo en el potencial competitivo.
- Lograr que el atleta pueda alcanzar el desarrollo de su máximo potencial competitivo, tanto a nivel nacional como internacional.

### **Acerca del Plan de Desarrollo Institucional:**

- Con relación al plan de desarrollo institucional, el trabajo pedagógico se fundamentará en la atención de 100-150 estudiantes de diferentes niveles, organizando un trabajo de dos vías: desarrollo y atención de las disciplinas de estudio que son el soporte de las pruebas de noveno año, y por supuesto de las de undécimo año; y el trabajo de atención al talento deportivo, a partir del referente de habilidades y destrezas manifestadas por los alumnos al menos en cinco especialidades (baloncesto, fútbol, voleibol, béisbol y atletismo), fortaleciendo el nivel de desarrollo de la individualidad y colectividad desde el punto de vista motor.

### **Sistema de Titulación y Acreditación:**

- Con relación al título, el alumno recibirá el Certificado de Conclusión de Estudios de la Educación General Básica, como requisito que el Ministerio de Educación tiene establecido. También se ofrecerá la salida del Bachillerato que regula el Sistema Educativo Costarricense. En la parte deportiva, el estudiante recibirá la atención y prioridad que su talento deportivo requiere, asegurando de esta manera un verdadero desarrollo integral. Es importante agregar que el alumno recibirá un credencial que lo acredita como "apto para el proceso competitivo de su especialidad".

### **Plan de Estudios:**

- El plan de estudios que se aplicará a esta modalidad, es el que aparece regulado en el artículo 22 del Reglamento de Colegios Deportivos, autorizado por el Consejo Superior de Educación en Sesión N° 24-95, del 23 de marzo de 1995; que a continuación se detalla:

### **Materias Académicas:**

Disciplina	Número de Lecciones				
	VII	VIII	IX	X	XI
Español	4	4	4	5	5
Estudios Sociales	4	4	4	5	5
Educación Cívica	1	1	1	2	2
Matemática	4	4	4	5	5
Ciencias	4	4	4	-	-
Biología	-	-	-	4	4
Física	-	-	-	4	4
Química	-	-	-	4	4
Inglés	4	4	4	5	5
Orientación Personal en Valores	3	3	3	3	3

**Nota:** Las modificaciones que se realicen deberán de ajustarse a lo que exige el Ministerio de Educación Pública para las pruebas de rendimiento de Noveno y Undécimo Año.

### **Cuadro de Disciplinas Deportivas:**

Disciplina	Número de Horas
Atletismo	15 hr. semanales
Baloncesto	15 hr. Semanales
Voleibol	15 hr. Semanales
Béisbol	15 hr. Semanales
Fútbol	15 hr. Semanales

**Nota:** Las modificaciones que se apliquen deberán de armonizarse con la evolución y progreso del estudiante (Deportista o Atleta).

Los estudiantes del Colegio Deportivo de Santo Domingo de Heredia, deberán someterse a las pruebas nacionales que se aplican a Noveno Año y Undécimo Año obligatoriamente.

## **DE LOS PROGRAMAS DE ESTUDIO**

### **Area de Formación Académica:**

- Los Programas de Estudio que se aplicarán a los estudiantes de esta modalidad, serán los mismos que oficialmente el Ministerio de Educación aplica. Las variantes a los mismos deberán plantearse en lo que compete a su práctica pedagógica.

### **Area de Desarrollo Atlético Deportiva**

- Los Programas de Estudio se regulan a partir de una estructura denominada “Pirámide del Rendimiento Deportivo” y que se alimenta de sendas sesiones de entrenamiento deportivo.



#### **FASE I:**

##### **Desarrollo del Ciclo Básico:**

Caracterizada por un trabajo multilateral.

#### **FASE II:**

##### **Desarrollo del Repertorio Deportivo y Motriz Básico:**

Caracterizado por el aprendizaje del repertorio de los fundamentos de las disciplinas deportivas requeridas.

#### **FASE III:**

##### **Desarrollo y Perfeccionamiento de las habilidades y destrezas deportivas:**

Trabajo direccional que busca consolidar las destrezas básicas deportivas, a partir de una adecuada planificación del Entrenamiento Deportivo General y Específico.

#### **FASE IV:**

##### **Desarrollo y Perfeccionamiento deportivo y dinámica técnico – táctica:**

Su énfasis será el afinamiento de las destrezas y el manejo en el proceso de competición deportiva. La periodización del trabajo individual y grupal serán vitales.

#### **Calendario Escolar:**

- El Calendario escolar que se aplicará es:

El horario de trabajo semanal será:

- Lunes a Viernes
- 7:30a.m. – 4:30p.m.

- El trabajo será organizado en jornadas.
  - .- Jornada Matutina  
7:30a.m. – 12:00 m.
  - .- Horario de Almuerzo  
12:00m. – 1:00 p.m.
  - .- Jornada Vespertina  
1:00p.m. – 4:30p.m.

Es importante señalar que la dinámica de trabajo se desarrollará alternando el trabajo del Area Académica y el de Desarrollo Atlético – Deportivo, de manera que se cumpla con lo dispuesto en el Plan de Estudios.

**De la Evaluación y Normas de Promoción:**

- El Colegio Deportivo de Santo Domingo de Heredia, se acoge a lo dispuesto en el referente oficial del Ministerio de Educación Pública, sólo que en el proceso se tratará de fortalecer y de privilegiar los aspectos de naturaleza diagnóstica y formativa sin menoscabo de la práctica sumativa.
- Internamente existirá un órgano de carácter Técnico – Asesor y Normativo, que procurará direccionar y monitorear el progreso del alumno(a), de manera que el proceso de individualización se constate en un adecuado rendimiento y aprovechamiento escolar en lo académico y deportivo.

## **FASES DEL PROCESO DE SELECCIÓN DEL TALENTO DEPORTIVO**

PROCESO PEDAGÓGICO REQUERIDO PARA LA SELECCIÓN DEL TALENTO DEPORTIVO.

### **FASE I: ETAPA INICIAL.**

1. Chequeo de exploración médica, incluye examen de laboratorio, radiografía pulmonar, Electrocardiograma, ecocardiograma, examen postural.
2. Test Psico-Técnico.
3. Entrevista personal, análisis de experiencias anteriores en grupos deportivos.
4. Mediciones antropométricas y estudio de predicción del crecimiento.
5. Test de aptitud física y deportiva(pruebas complementarias por deporte).
6. Análisis de los antecedentes familiares, promedio antropométricos, antecedentes deportivos.
7. Chequeo general de la situación escolar, académica.
8. Análisis general del tiempo libre del estudiante.
9. Sesiones - Reuniones de análisis.

### **FASE II: ETAPA DE ESTUDIO – OBSERVACIÓN.**

1. Chequeo médico periódico.
2. Mediciones antropométricas – comparación de índices obtenidos con las tablas de predicción empleadas.
3. Pruebas de madurez ósea y sexual para determinar edad biológica de los adolescentes.
4. Pruebas de esfuerzo.
5. Test deportivos motores
6. Observación sistemática de las cualidades psicológicas y su desarrollo.
7. Continuidad y proceso del trabajo físico – deportivo y en general análisis de lo patrones de comportamiento.
8. Control permanente del rendimiento académico.

### **FASE III: LA SELECCIÓN FINAL.**

1. Proceso de selección para la formación de los niveles de rendimiento individual y colectivo.
2. Orientación final y selección de la especialidad físico, deportiva.
3. Chequeo médico general y específico.
4. Análisis de los resultados obtenidos en las diferentes evaluaciones practicadas (antropométricas, índices fisiológicos, respuestas a patrones de comportamiento, análisis de los resultados deportivos.
5. Test específico de ubicación.
6. Comparación de resultados con normas específicas requeridas para la especialización.

## **ORIENTACIÓN DIDÁCTICA PARA EL PROCESO DE PLANEAMIENTO DEL ÁREA DE DESARROLLO ATLÉTICO DEPORTIVO.**

### **OBJETIVOS:**

1. Explorar el repertorio de habilidades motrices y deportivas afines, a mi desarrollo y formación del estudiante.
2. Explorar mediante juegos organizados, predeportivos y de aplicación; las diferentes posibilidades de movimiento del cuerpo.
3. Observar en diversos recursos audiovisuales, las habilidades motrices deportivas que sirven de base para la formación deportiva.
4. Discriminar mediante la participación activa rasgos y características de relevancia de cada una de las habilidades motrices y deportivas.
5. Practicar mediante juegos organizados, predeportivos y de aplicación; las diferentes habilidades motrices y deportivas evidenciando un adecuado nivel de logro.
6. Practicar utilizando diferentes formaciones, pasos, procedimientos, ejercicios de repetición sistemática y progresiones, las habilidades motrices y deportivas afines a la formación del estudiante.
7. Practicar en sesiones de trabajo que evidencie tratamiento técnico y de ejecución de las diferentes habilidades motrices y deportivas.
8. Demostrar una actitud positiva y consciente, por alcanzar niveles de logro óptimo en la realización de las diferentes habilidades motrices y deportivas.
9. Utilizar en el trabajo cotidiano, implementos que permitan dinamizar la formación y aprendizaje en las habilidades motrices y deportivas del estudiante.
10. Analizar la reglamentación básica requerida en el proceso de competición y aplicada a la formación y especialización del estudiante.
11. Analizar el tratamiento técnico táctico, que se aplica al proceso de competición en el que participó el estudiante.
12. Participar en una dimensión de formación y especialización, en torneos y campeonatos que permitan poner en evidencia la evolución y logros deportivos del estudiante.

## PROCEDIMIENTOS:

1. A participar en una opción de trabajo práctico y de campo, los estudiantes participarán en diferentes actividades del orden individual y grupal evidenciando el empleo de la diversidad de habilidades motrices y deportivas.
2. Participar con compañeros y con la orientación docente – entrenador, en situaciones de juego, con el propósito de facilitar el reconocimiento de sus facultades físicas y mentales.
3. Utilizando videos, revistas, afiches, libros, ejecuciones, demostraciones y otros; determinar e identificar el repertorio de habilidades motrices y deportivas requeridas para la formación del estudiante.
4. Comentar con el docente – entrenador y compañeros, los aspectos técnicos y de ejecución de las habilidades motrices y deportivas relacionadas con la formación y especialización; además enfatiza en una discusión orientada a descubrir errores de ejecución y las formas de trabajo prácticas necesarias para corregir la dinámica de ejecución.
5. Mediante practicas dirigidas, semidirigidas o de libre iniciativa, el estudiante participa activamente empleando las diferentes habilidades motrices y deportivas enfatizando en alcanzar niveles adecuados de logro, respetando reglas y normas de trabajo y creando con compañeros(as) formas, procedimientos y una organización propia para de dinamizar el aprendizaje de las mismas.
6. Comentar y discutir con el docente y mis compañeros(as) los juegos y sus variantes practicadas que se requieren para facilitar el aprendizaje. Elaborar con compañeros algunos materiales de apoyo que permitan su utilización en los juegos y actividades.
7. Participar individual y grupalmente, en sesiones de trabajo prácticas tendientes al desarrollo y especialización de las habilidades motrices deportivas, procurando el empleo de formaciones de fácil asimilación para el perfeccionamiento de las destrezas.
8. Procurar en cada sesión de trabajo, seguir los procedimientos y metodología del entrenamiento deportivo; es decir: calentamientos, secuencia, frecuencia, graduación, intensidad, ondulación, ciclaje, relajación, otros.
9. Comentar con el docente y compañeros(as) el aspecto motivacional y rasgos en el comportamiento como respuesta al enfrentamiento cotidiano en el entrenamiento individual, grupal.
10. Anotar en el diario de entrenamiento, la cantidad, calidad, limitaciones y observaciones con relación al proceso y continuidad del entrenamiento.
11. Discusión con el docente – entrenador y compañeros, el proceso de observación y análisis de campo relacionado con la evolución técnica y de ejecución de las habilidades motrices.
12. Analizar con el docente en una dimensión practica, las limitaciones observadas en el proceso de búsqueda de rendimiento y como se afecta este cuando la técnica se violenta por presencia de cuadros de fatiga, hábitos de ingesta, descanso, estudios u otros.
13. Comparar la ejecución y nivel técnico alcanzado, con las observaciones de otros deportistas seleccionados en videos.

14. Efectuar con el docente, entrenador, secciones de trabajo con énfasis al análisis y estudio del comportamiento psicológico como respuesta de la participación en el trabajo físico.
15. Realizar sesiones de visualización, con el propósito de ir consolidando un patrón de comportamiento y una actitud positiva por el trabajo físico cotidiano.
16. Analizar el nivel de logro y fracaso en la competencia y entrenamiento y como afecta la situación de rendimiento y de desarrollo en el proceso de formación físico - deportivo del estudiante.
17. Elaborar con la orientación docente, material de apoyo que proporcione o facilite el aprendizaje de las destrezas, así como el reforzamiento de estas durante el proceso del entrenamiento cotidiano.
18. Intercambiar los implementos elaborados que con frecuencia se utilizan en el proceso de aprendizaje, entrenamiento.
19. Decidir con el docente, medidas de seguridad que permitan utilizar un control de los implementos de trabajos elaborados y usados en el entrenamiento y trabajo físico cotidiano.
20. Comentar con el docente algunos aspectos en el uso de los implementos tales como: control, armonía, precisión, fluidez, otros; y cómo estos afectan la ejecutoria de las habilidades y destrezas.
21. Comentar con el docente el repertorio de reglas básicas, que con frecuencia regulan y delimitan el proceso de la competición.
22. Efectuar simulacros técnicos, tácticos relacionados con el proceso de perfeccionamiento y de desarrollo deportivo en que participa el estudiante.
23. Comentar en grupo con el docente – entrenador, cómo el respecto a los principios técnicos, tácticos juegan un papel fundamental en el desarrollo deportivo y como estos positiva y negativamente pueden afectar el nivel de logro del estudiante.
24. Decidir con el docente – entrenador, el tipo de torneo y campeonato en que se participe, con el propósito de no violentar la progresión de trabajo físico o forma física.
25. Comentar con el docente, la preparación individual y grupal requerida para la participación exitosa en los diferentes torneos y campamentos.
26. Registrar en el diario de entrenamiento, todas las observaciones y detalles de mayor relevancia y que mejoren el trabajo cotidiano.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Discriminar el grupo de habilidades y destrezas específicas que conforman el deporte de especialización.
2. Por medio de una hoja observaciones determinar áreas débiles en las ejecuciones.
3. Gráficar en un afiche, el orden y prioridad del repertorio de habilidades motrices.
4. Con la utilización de una escala de calificación, valorar el nivel de logro.
5. Enfatizar en el empleo de escalas de calificaciones y registros de trabajos prácticos.
6. Discusión de al menos dos elementos de trabajo que permitan verificar la asimilación y aplicación en las destrezas.
7. Discusión con el docente todas las observaciones, detalles y anotaciones señaladas en el protocolo diario de entrenamiento.
8. Juzgar el nivel de logro alcanzado, con el de las observaciones realizadas en videos.
9. Mediante la técnica de visualización, juzgar el nivel de logro alcanzado.
10. Juzgar el nivel de utilización de los implementos elaborados, con relación al uso en el entrenamiento y prácticas.
11. Exteriorizar oralmente el procedimiento a seguir.
12. Exteriorizar oralmente las reglas básicas, que más se relacionan con la formación del estudiante.
13. Juzgar el nivel de logro de los principios técnicos, tácticos apegados al proceso de la competición del estudiante.
14. Juzgar el nivel de logro alcanzado, evidenciando este en marcas y registros obtenidos por le estudiante.

## **PROGRAMAS DE ESTUDIO**

### ***I.- EJEMPLO DE PLANIFICACIÓN DE LA FASE DE ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DEL ATLETISMO.***

#### **OBJETIVOS GENERALES:**

1. Coadyuvar al entrenamiento técnico y psicológico a terminar de construir del deportista.
2. Coadyuvar al entrenamiento técnico y al psicológico con la finalidad de desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo-motrices.
3. Coadyuvar al entrenamiento técnico y psicológico con el propósito de alcanzar la forma deportiva y estado físico adecuado.

#### **OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA FASE:**

1. Desarrollar y perfeccionar la memoria y la inteligencia motriz.
2. Mejorar la rapidez mental.
3. Garantizar la aplicación correcta de los fundamentos y tácticas, tanto en el plano individual como de grupo.
4. Integración plena al grupo.
5. Desarrollar y perfeccionar las cualidades volitivas, la ambición, la perseverancia, el coraje y el autocontrol.
6. Dominar y aplicar los fundamentos y las tácticas tanto individuales como de grupo.
7. Desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo- motrices, enfatizar en la fuerza, la resistencia, la velocidad y la elasticidad – flexibilidad.
8. Alcanzar la forma deportiva y la puesta a punto en este ciclo anual y en los subsiguientes de la fase.

## ESQUEMA DE LA PERIORIZACION DEL CICLO ANUAL.

PERIODO	PREPARATORIO	ESPECIFICO	COMPETITIVO	TRANSITORIO
MES	Marzo - Mayo	Junio - Julio	Agosto - Octubre	Noviembre
% de los tipos de entrenamiento.	Entrenamiento Técnico 50%	Entrenamiento Técnico 30%	Entrenamiento Técnico 85%	
	Entrenamiento Físico 50%	Entrenamiento Físico 70%	Entrenamiento Físico 15%	Descanso Activo
	<b>Primer Mesociclo</b>			
	Entrenamiento Técnico 40%		<b>Primer Mesociclo</b>	
	Entrenamiento Físico 60%		Entrenamiento Técnico 20%	
	<b>Segundo Mesociclo</b>		Entrenamiento Físico 80%	
			<b>Segundo Mesociclo</b>	

1. El entrenamiento invisible (especialmente el psicológico) se utiliza en el momento que sea necesario y puede ser programado o eventual. Se aplica igual en todos los períodos.
2. El entrenamiento técnico al inicio no utiliza más del 50% del tiempo disponible. Se encarga de perfeccionar las destrezas individuales y de grupo. Además de ayudar a desarrollar la resistencia.
3. El entrenamiento físico alcanza su mayor importancia. Utilizando más del 50% del tiempo disponible y realiza sesiones independientes en el perfeccionamiento de la fuerza, la velocidad y la iniciación de la potencia (multisaltos).
4. Por cada período se establecen planes o programas de entrenamiento de 5-6 semanas de duración.
5. La evaluación se basa en un test de aptitud físico deportiva centrado en las cualidades motrices dominantes. Los registros de marcas y resultados de las pruebas sirven para evaluar subjetiva y objetivamente las destrezas, la forma deportiva y la puesta a punto.
6. Para recuperar el organismo se dará un breve descanso (disminución de la intensidad) cada 12 ó 18 semanas.
7. Paralelo al test de aptitud físico deportiva se utilizarán 5 medidas cineantropométricas en la evaluación.

## ESQUEMA DE LA CARGAS ONDULANTES DEL ENTRENAMIENTO EN EL CICLO SEMANAL (PERIODO PREPARATORIO)

1. Si se compite el día domingo entonces la carga se considera alta y por consiguiente se modifica la del día jueves por una carga baja.
2. En los períodos específico y competitivo, la ondulación de las cargas varia ligeramente así como la combinación del entrenamiento técnico y del físico en cada uno de los días.

## ESQUEMA DE LAS CUALIDADES FISICO – MOTRICES A DESARROLLAR Y LOS MEDIOS A UTILIZAR EN CADA UNA DURANTE ESTA FASE.

1. Para el desarrollo y perfeccionamiento de la fuerza:  
Medios a utilizar:
  - a. A manos libre (individual, parejas y en grupo)
  - b. Con balones medicinales
  - c. Con pesas (método isotónico) en progresión doble, simple y pirámide
2. Para el desarrollo y perfeccionamiento de la potencia:  
Medios a utilizar:
  - a. Con pesas (métodos isotónicos)
  - b. Multisaltos y pliométricos
3. Para el desarrollo y perfeccionamiento de la resistencia:
  - A. Resistencia Aeróbica:  
Medios a utilizar:
    - a. Ejercicios técnicos del atletismo
    - b. Carrera continua
    - c. Entrenamiento de intervalo
    - d. Entrenamiento de “tempo” – endurance
    - e. Fartleck
  - B. Resistencia Anaeróbica:  
Medios a utilizar:
    - a. Entrenamiento de colinas
    - b. Entrenamiento de intervalos intensivos (resistencia de la velocidad)
    - c. Paso de competencia
4. Para el desarrollo y perfeccionamiento de la velocidad:  
Medios a utilizar:
  - a. Ejercicios de asimilación de la técnica de carrera, para el mejoramiento de la amplitud de zancada, la frecuencia de movimiento y la velocidad de reacción.
  - b. Intervalos intensivos (90-100%)
5. Para el desarrollo y perfeccionamiento de la elasticidad, flexibilidad y la amplitud de movimiento articular:  
Medios a utilizar:
  - a. A manos libres
  - b. Con vallas
  - c. Con pesas

**ESQUEMA DE LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO EN TERMINO DE PORCENTAJE PARA CADA UNO DE LOS PERIODOS Y POR EVENTOS (SOLO INCLUYE EL ENTRENAMIENTO FISICO) Y TÉCNICA PARA LOS LANZADORES.**

## 1.- Para velocistas:

### **ESQUEMA DEL ENTRENAMIENTO FISICO PARA VELOCISTAS**

#### PREPARATORIOS

1. Acondicionamiento con o sin aparatos, circuito y entrenamiento total	30%
2. Resistencia de la velocidad	30%
3. Carreras en colinas	10%
4. Fartlek	10%
5. Trabajo de velocidad: Salidas	20%

---

**TOTAL 100%**

#### ESPECIFICO

1. Trabajo de potencia: multisaltos, colinas, ejercicios con pesas	20%
2. Entrenamiento de intervalos	10%
3. Resistencia de la velocidad	30%
4. Fartlek	10%
5. Trabajo de velocidad pura	30%

---

**TOTAL 100%**

#### COMPETITIVO

1. Entrenamiento de intervalos y resistencia de velocidad	10%
2. Trotes, saltos y ejercicios de mantenimiento	20%
3. Paso de competencia	20%
4. Salidas y variaciones en la frecuencia de zancada: progresivos, aceleraciones y desaceleraciones sobre cortas distancias	10%
5. Una competencia por semana	40%

---

**TOTAL 100%**

## 2.- Para corredores de Media Distancia:

### **ESQUEMA DEL ENTRENAMIENTO FISICO PARA MEDIO FONDO**

#### PREPARATORIOS

1. Acondicionamiento: ejercicios con y sin aparatos, de carrera, circuitos y entrenamiento total	20%
2. Carreras continuas	40%
3. Entrenamiento de intervalos	10%
4. Fartlek	10%
5. Entrenamiento de "tempo" endurance	20%

---

**TOTAL 100%**

#### ESPECIFICO

1. Carreras progresivas en colinas	10%
2. Carreras continuas	30%
3. Resistencia de la velocidad	30%
4. Fartlek	10%
5. Entrenamiento de intervalos	20%

---

**TOTAL 100%**

<b>COMPETITIVO</b>	
1. Carreras en cross, fartlek o carreras suaves	20%
2. Paso de competencia	30%
3. Entrenamiento de intervalos	10%
4. Sprints	10%
5. Competencias: una semana no siempre en el evento específico	30%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

### **3.- Para lanzadores:**

#### ***ESQUEMA DEL ENTRENAMIENTO PARA LANZADORES (VARIADO)***

<b>PREPARATORIOS</b>	
1. Acondicionamiento general	20%
2. Trabajos de técnica (ejercicios de destrezas asimilación)	30%
3. Trabajos de potencia con pesas	20%
4. Trabajo de velocidad	15%
5. Entrenamiento de potencia y trabajos de agilidad	15%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

<b>ESPECIFICOS</b>	
1. Trabajo de velocidad, aceleraciones, salidas, multisaltos y vallas bajas	20%
2. Trabajo de técnica	20%
3. Entrenamiento de potencia y agilidad	20%
4. Trabajo de técnica lanzando al máximo esfuerzo	20%
5. Trabajo de potencia con pesas	20%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

<b>COMPETITIVO</b>	
1. Saltos y ejercicios relajados intercalados con trotes	20%
2. Trabajo de técnica a ritmo de competencia	15%
3. Trabajo de velocidad, variados, saltos y agilidad	15%
4. Técnica con lanzamientos fáciles (detalles finales)	30%
5. Competencia (una a la semana) de vez en cuando tomar un descanso o intentar en otro evento.	20%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

## *II.- PLAN ANUAL DE TRABAJO APLICADO A UNA DISCIPLINA DE CONJUNTO (VOLEIBOL)*

### **OBJETIVO GENERAL DEL MACROCICLO**

- Incrementar la preparación multifacética, así como la labor educativa y el desarrollo biológico de los estudiantes.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Aumentar progresivamente el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.
- Enseñar los fundamentos técnicos psicológicos y teóricos.
- Fomentar el trabajo educativo y su rendimiento académico.
- Desarrollar cualidades de disciplina autocontrol, compañerismo, valores, etc.

### **SITUACIONES DE APRENDIZAJE**

- Seleccionar ejercicios y actividades para desarrollar paulatinamente la velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia.
- Trabajo sistemático para el desarrollo del ritmo, acoplamiento y agilidad.
- Aumento progresivo de la capacidad técnica, física y táctica.
- Trabajo de ataque con pases altos.
- Ejercicios de formación para el aprendizaje de la posición fundamental de la defensa del campo. Los diversos desplazamientos y los recursos defensivos.
- Enseñanza de la técnica fundamental de la mano baja, insistiendo en los desplazamientos y el golpe.
- Aprendizaje de la técnica fundamental del bloque con desplazamientos básicos (paso cruzado y añadido) de forma individual y grupal.
- Desarrollo de la técnica fundamental del saque de tenis (fuerza) aumento progresivo de los métodos y medios que permitan la evolución hacia otros tipos de saque, para lograr mayor avance en la táctica elemental del mismo.
- Colocada con dos acomodadores y sus atacantes.
- Desarrollo de formaciones para el aprendizaje de la técnica fundamental del golpe bajo, así como el desarrollo de la bola periférica.
- Desarrollo progresivo de formaciones para mejorar la técnica básica para un mejor desarrollo táctico del juego.
- Desarrollo táctico del complejo I.
  - Desarrollo de la recepción con cuatro personas y variantes de tres.
  - Utilización de dos colocadores con opción a uno.
  - Enseñanza de la combinación juego abierto tradicional con juego rápido.
  - Aumentar la coordinación de la posición pase y ataque.
  - Dominio del complejo I.
- Desarrollo del complejo II.
  - Trabajo de coordinación y ubicación de la defensa con relación al bloqueo.
  - Coordinación del jugador de posición 6 en relación con la ubicación de las líneas y del bloqueo.
  - Insistir en el aseguramiento del contraataque por zona 4 y posición 3.
  - Lograr que el balón vaya a la posición 6.
- Forma de juego

- Dominar la formación táctica con dos colocadores y cuatro atacantes.
- Estabilizar la forma de juego con dos colocadores, con el dominio del pase alto y las combinaciones que se establezcan.
- Desarrollo técnico
  - Profundizar técnicamente las estructuras de los fundamentos del voleibol.
  - Conocimientos de la actualización y táctica del juego.
  - Profundización teórica de la táctica del juego (individual y colectivo)
  - Utilización de medios audiovisuales, para el desarrollo técnico, táctico, individual y colectivo.
  - Profundización de las reglas actuales.
- Tareas educativas
  - Mantener la estética personal y colectiva
  - Reformar los hábitos de conducta positivos.
  - Incrementar el trabajo colectivo y la ayuda mutua
  - Insistir en el mantenimiento de la higiene y del medio donde se desenvuelve.
  - Educar el cuidado de la propiedad social
  - Enseñar a complementar el horario establecido para el estudio, el entrenamiento y otras actividades.
  - Cumplimiento de los lineamientos del Colegio Deportivo, y del plan educativo que más adelante se enumeran.
  - Desarrollo de las cualidades volitivas de la personalidad (voluntad, perseverancia, paciencia, autocontrol y ayuda mutua)
  - Desarrollo de actividades que fomenten el amor al Colegio, la provincia, al país y nuestra idiosincrasia.

### **PERIODIZACION DEL MACROCICLO**

Validez del 01 de febrero al 24 de abril (48 semanas 930 horas 100%)

- Período preparatorio I, 04 de marzo al 16 de agosto
- Período Competitivo I, 19 de agosto al 08 de noviembre
- Período Transitorio I, 11 de noviembre al 30 de noviembre
- Período preparatorio II, 02 de diciembre al 10 de enero
- Período Competitivo II, 13 de diciembre al 06 de febrero

## RESUMEN DEL VOLUMEN TOTAL DE LOS COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN POR PERIODOS

PERIODOS	P. FISICA	P. TECNICA	P. TACTICA	P. TEORICA	T. HORAS	%
Preparatorio I	178	155	89	22	444	48
Competitivo I	61	73	98	12	244	26
Transitorio I	32				32	3.5
Preparatorio II	71	25	15	11	122	13
Competitivo II	30	26	30.5	1.5	88	9.5
Transitorio II						
Total horas	372	279	232.5	46.5	930	
Total de %	40	30	25	5		100

### PERIODO PREPARATORIO I.

Resumen del volumen total de los componentes de la preparación por mesociclos.

COMPONENTES	INTROD.	BASICO1	BASICO2	ESPECIAL	TOTAL	%
P. Física	50	50	45	33	178	40
P. Técnica	42	42	42	29	155	35
P. Táctica	4	16	22	47	89	20
P. Teórica			11	11	22	05
<b>TOTALES</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>444</b>	<b>100</b>

### PERIODO COMPETITIVO I.

Resumen del volumen total de los componentes de la promoción, por horas.

COMPONENTES	MESOCICLO	MESOCICLO	TOTALES	%
	1	2		
P. Física	35	26	61	25
P. Técnica	40	33	73	30
P. Táctica	41	57	98	40
P. Teórica	06	06	12	05
<b>TOTALES</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>244</b>	<b>100</b>

### PERIODO TRANSITORIO I.

Resumen del volumen total de los componentes de la preparación.

COMPONENTES	TOTALES	%
P. Física	32	100
P. Técnica		
P. Táctica		
P. Teórica		
<b>TOTALES</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

**PERIODO PREPARATORIO II.**

Resumen del volumen total de la preparación.

COMPONENTES	TOTALES	%
P. Física	71	58
P. Técnica	25	20.5
P. Táctica	15	12.5
P. Teórica	11	09
<b>TOTALES</b>	<b>122</b>	<b>100</b>

**PERIODO COMPETITIVO II.**

Resumen del volumen total de la preparación.

COMPONENTES	TOTALES	%
P. Física	30	34
P. Técnica	26	30
P. Táctica	30.5	35
P. Teórica	1.5	1
<b>TOTALES</b>	<b>88</b>	<b>100</b>

**PERIODO TRANSITORIO II.**

Resumen del volumen total de la preparación.

COMPONENTES	TOTALES	%
P. Física		
P. Técnica		
P. Táctica		
P. Teórica		
<b>TOTALES</b>		

## **CONFORMACIÓN DEL EQUIPO REGULAR**

- Situar a los atletas con mayor perspectiva en un nivel técnico y físico con respecto al grupo.
- Bajo el sistema 4-2 constituido por dos colocadores y 4 atacantes como alternativa 5-1
- Desarrollar a todos los jugadores en la técnica de recepción, ya que por su edad sus funciones no están plenamente definidas y la preparación multifacética le dará mayor versatilidad de conocimientos técnicos.
- Utilizar los jóvenes en diferentes funciones en defensa, bloqueo y ataque para ayudarle a adquirir un mayor arsenal técnico táctico, en todos los elementos, buscando jugadores más completos.
- Buscar la cohesión grupal en el colectivo, que le permite solucionar más eficientemente los problemas de índole físico, técnico, táctico, producto de su inexperiencia y edad.

## **PROYECCIÓN FUTURA (PREPARACIÓN FÍSICA)**

Conforme se vayan obteniendo logros deportivos significativos en las mediciones físico, motrices, se debe proyectar un fuerte trabajo de formación en este sentido. A continuación se resumen de actividades por realizar:

1. Desarrollo de la resistencia general
2. Desarrollo de la velocidad general
3. Desarrollo de la fuerza general
4. Desarrollo de la saltabilidad
5. Desarrollo de la flexibilidad
6. Desarrollo de la coordinación, agilidad y equilibrio
7. Mejorar la composición corporal
8. Desarrollo de un deporte auxiliar como un medio de desarrollo de habilidades, coordinación y mantenimiento de la resistencia.

## **RESISTENCIA GENERAL**

En el diagnóstico de esta cualidad si se nota que los jóvenes presentan un pobre desarrollo en sentido general, esto exige estructurar un trabajo bien planificado creando la base necesaria para niños posteriores de trabajo, máxime que los estudiantes se encuentran en edades para mejorar esta cualidad biomotora.

### **TAREAS**

Se debe mejorar la capacidad aeróbica del grupo, en base a carrera continua (cross), buscando un aumento paulatino de dicha capacidad e incluso disminuyendo los niveles de grasa corporal por medio de la lipólisis. Este trabajo será combinado con el desarrollo de un deporte auxiliar.

## **FUERZA GENERAL**

Cuando se evidencien problemas serios en el desarrollo de esta cualidad, es necesario incorporar un trabajo paulatino y gradual.

### **TAREAS**

1. Mejorar la fuerza general

2. Incrementar la fuerza de piernas, brazos, espalda, fortalecimiento de todos los planos musculares con aumento paulatino de las cargas, aconsejar acerca del uso de los ejercicios para evitar lesiones y deformaciones en jugadores noveles.
3. Aplicar los ejercicios de flexibilidad en las zonas involucradas en cada ejercicio.
4. Los ejercicios utilizados tendrán como base su propio cuerpo, el de un compañero, gradas, piscina, carreras en cuesta y si es posible con pesas y balones medicinales.

### **VELOCIDAD GENERAL Y ESPECIFICA**

Los jóvenes presentan insuficiencias marcadas en velocidad general; las técnicas de carrera es muy mala, la coordinación es deficiente así como el ritmo.

#### **TAREAS**

1. Aumentar la velocidad general, creando la base para el incremento en la velocidad especial a través de un trabajo sistemático.
  - a. Fortalecimiento de los planos musculares inferiores por medio de gimnasia natural, gradas y pesas.
  - b. Ejercicios generales específicos del atletismo para mejorar la técnica de carrera; amplitud y frecuencia en la zancada así como la coordinación de piernas y brazos.
  - c. Realizar tramos variados de 40 a 60mts. Utilizando arrancadas rápidas y cambios de velocidad.

### **FLEXIBILIDAD Y HABILIDAD MOTRIZ**

Capacidad de elongación de los diferentes segmentos musculares y articulares en la mayoría de los jóvenes es alarmantemente pobre.

#### **TAREAS:**

1. Aumentar el trabajo de esta cualidad en todas las sesiones y en todos los jóvenes.
2. Trabajo de ejercicios de flexibilidad individual o en parejas, antes durante y al final.
3. Ejecución de ejercicios gimnásticos de acrobacia.
4. Ejercicios especiales de coordinación y habilidad.

### **SALTABILIDAD Y POTENCIA**

Estas cualidades indispensables en los voleibolistas, tiene una razón importante para el desarrollo de estas, por tanto es indispensable utilizar la prueba de sargent en la preparación física especial, con la finalidad de diagnosticar el estado actual. Por tales motivos se desarrollará un trabajo fuerte de base que orientará su avance hacia los fundamentos ataque, bloqueo, defensa, etc.

#### **TAREAS:**

1. Aumento del nivel de salto del grupo
2. Trabajos especiales de salto
3. Trabajos de coordinación de los brazos y pies al saltar
4. Utilización de saltos naturales para fortalecimiento de base
5. Trabajo sobre gradas
6. Trabajo cajones suecos, vallas, elásticos o bancas
7. Salto con suizas

## **PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA SITUACIÓN ACTUAL**

Al ser un grupo de nueva formación, en esta proyección del colegio con muchos elementos sin experiencia ni desarrollo técnico, se debe iniciar prácticamente de cero, máxime que algunos de los jóvenes experimentados tienen deformaciones en la técnica básica, producto de efectos automatizados de la misma.

### **TAREAS**

1. Enseñanza y desarrollo de la técnica fundamental de los elementos
2. Desarrollo de recursos defensivos, plancha, sprawl, rodadas y golpe arriba. Así como la utilización adecuada de los mismos.
3. Recepción. Desarrollo de la técnica fundamental
  - a. Desplazamientos laterales, al frente y atrás
  - b. Golpe de balón. Coordinación de piernas y brazos durante el golpe
4. El Remate. Desarrollo de la técnica fundamental
  - a. Carrera de impulso y último paso
  - b. El golpe forma de colocar el brazo, la mano y la muñeca
  - c. La caída y recuperación
  - d. Enseñanza del ataque alto bola 4 sistema americano (nomenclatura)
  - e. Desarrollo de ataque rápido y caballito
  - f. Desarrollo del ataque con giros y de zaguero
5. El Bloqueo. Enseñanza de la técnica fundamental
  - a. Mejorar los desplazamientos laterales con paso añadido y cruzado
  - b. Salto con ayuda de piernas y brazos
  - c. Colocación adecuada de las manos (pulgares hacia arriba y manos separadas)
  - d. Tratar de introducir las manos
  - e. Trabajo de grupo (bloqueo doble y triple)
6. El Saque. Enseñanza de la técnica fundamental.
  - a. Aprendizaje del golpe del balón
  - b. Posición del cuerpo
  - c. Lanzamiento del balón
  - d. Saque de tenis de fuerza
  - e. Saque de suspensión
  - f. Saque flotante de frente
  - g. Calidad del saque
7. Colocada y Voleo. Enseñanza de la técnica fundamental
  - a. Mejorar la posición del cuerpo con respecto al balón
  - b. Trabajo de las piernas en coordinación con las manos
  - c. Colocación adecuada de los brazos y dedos
  - d. Mejoramiento de los pases diagonales de 5 a 2, de 1 a 4 y desde la zona 4 a 2 y 2 a 4.

Para colocadores

  - a. Mejoramiento del voleo (técnica básica)
  - b. Técnica de los pases altos y lentos
  - c. Técnica de pases rápidos en zona 3 y de espaldas
  - d. Utilización de combinaciones y ataque de zaguero

- e. Trabajo de la visión periférica
- 8. Defensa de campo (actividades)
  - a. Trabajo en parejas insistiendo en la posición baja al golpear el balón y recibirlo en el centro del cuerpo.
  - b. Técnica con los ataques diagonales, posiciones 5, 1 y 6 desde cajones y de los mismos jugadores.
  - c. Enseñanza de planchas y sprawl lanzando balones por parejas.
  - d. Rodadas con trabajo de ataques laterales.
- 9. Ataque (actividades)
  - a. Dominar el ataque diagonal por zona 4 y 2. Ejercicios con bloqueadores, colchonetas o bloqueo de los jugadores.
  - b. Incrementar el ataque rápido (51 y 71)
  - c. Entrenar los X 23 y 32
  - d. Entrenar ataque de zaguero
- 10. Bloqueo (actividades)
  - a. Desplazamientos laterales
  - b. Hacer el movimiento del bloqueo frente al balón introduciendo las manos
  - c. Saltar frente al balón y desplazarse
  - d. Utilizar la red baja ataque en parejas y sin saltar introducir las manos
  - e. Con la red normal y con salto
  - f. Bloqueo en zona 4 y 2 con ataque diagonal
  - g. Bloqueo del juego rápido por centro y desplazamiento a los laterales
- 11. El Saque (actividades)
  - a. Entrenar golpear el balón 4 a 5 metros de la red
  - b. Golpe del balón contra la pared
  - c. Saque a la zona 5 y 1 técnica y dirección
  - d. Saque con salto a zona 4, 6 y 5
  - e. Saque desde toda la línea final

## DESARROLLO TACTICO

- 1. Complejo 1.
  - a. Formación de líneas de recepción con 4 y 3 personas
  - b. Utilización de 2 colocadores con variante 1
  - c. Utilización de combinación 23 y 32 (x)
  - d. Insistir constantemente en la asistencia ofensiva (apoyo)
    - 1.1. Entrenamiento el complejo 1 fraccionado zona 4 y 5, 2 y 1, 3 y 2, 3 y 4
    - 1.2. Combinar con el ataque desde 1 y 6
    - 1.3. Ejecutado complejo y evaluar el mismo a través de juegos de entrenamiento
- 2. Complejo 2.
  - a. Trabajo de la organización del bloqueo y defensa, aspecto esencial en el voleibol
  - b. Organización del bloqueo con respecto al ataque en diagonal u en línea
  - c. Ubicación de la defensa del 6 según formaciones adelantadas o retrasadas

### Actividades:

- 2.1. Entrenar con ataques diagonales desde posición 4 a la 5
- 2.2. Introducir 2 hombres, con el ataque 4 a 5
- 2.3. Igual pero con 3, 6, 5 y 4

- 2.4. Lo mismo pero desde posición 2
- 2.5. Insistir en el saque como arma de ataque
- 2.6. Provocar la lucha en el complejo 2 para conseguir el punto
- 3. Táctica de juego
  - a. Jugar con 2 colocadores y 4 rematadores
  - b. Utilizar el 5, 1 como segunda opción (varones)
  - c. Incrementar el juego por posición 3
  - d. Mantener la disciplina táctica individual y colectiva
  - e. Aumentar la moral del rendimiento individual y colectivo

### MESOCICLO INTRODUCTORIO I

Desde el 9 de Febrero al 24 de abril. Total de semanas 6.

Componentes de Preparación	PORCENTAJE	HORAS
P. Física General	42	40
P. Física Especial	10.5	10
P. Técnica	44	42
P. Táctica	3.5	04
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>96</b>

#### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN FISICA GENERAL

CAPACIDADES	PORCENTAJE	HORAS
Velocidad Especial		
Acrobacia y Gimnasia	30	3
Flexibilidad	60	6
Salto y Potencia	10	1
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>10</b>

#### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN TECNICA

ELEMENTOS	PORCENTAJE	HORAS
Defensa	24	10
Recepción	24	10
Bloqueo		
Saque	12	5
Voleo	29	13
Colocada	11	4
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>42</b>

#### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN TACTICA

ELEMENTOS	PORCENTAJE	HORAS
Complejo I	50	2
Complejo II	50	2
Complejo I y II		
Complejo Táctico		
Juego de Estudio		
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>4</b>

#### OBJETIVOS DEL MESOCICLO INTRODUCTORIO

1. Enseñar y mejorar las condiciones de los fundamentos técnicos de la mano baja, voleo, remate, saque y bloqueo.
2. Enseñanza paulatina de los fundamentos del juego, en defensa y recepción
3. Mejorar la capacidad de resistencia y fuerza
4. Desarrollar cualidades de disciplina y buenos hábitos
5. Fomentar el trabajo en grupo, el esfuerzo y la perseverancia

#### TAREAS DEL MESOCICLO

1. Incremento de la técnica fundamental de la defensa de campo, insistiendo en la posición inicial.
2. Enseñanza de los desplazamientos de la defensa combinados con rodadas y planchas.
3. Enseñanza del desplazamiento con paso cruzado y añadido para el bloqueo.
4. Mejoramiento de la posición inicial y la técnica de golpe, así como los desplazamientos de frente y laterales durante la recepción
5. Enseñanza de la carrera de impulso con cuatro pasos y la ayuda de los brazos en el remate.
6. Mejoramiento del golpe al balón, durante el remate y saque de tenis de fuerza

#### TAREAS DE INDOLE FISICO

1. Desarrollo de la capacidad aeróbica por medio de la carrera y el test de la milla así como deportes auxiliares baloncesto y natación.
2. Fortalecimiento de todos los planos musculares, por medio de gimnasia natural, trabajo de gradas y la velocidad.
3. Impulsar el desarrollo de al menos un deporte auxiliar, los ejercicios acrobáticos para el desarrollo de la coordinación, equilibrio y agilidad.
4. Impulsos del desarrollo de al menos un deporte auxiliar, los ejercicios acrobáticos para el desarrollo de la coordinación, equilibrio y agilidad.

#### TAREAS DE INDOLE TACTICO

1. Insistir en aspectos tácticos individuales y algunas acciones de grupo
2. Desarrollar la instrucción educativa en el colectivo
3. Realizar entrevistas individuales y de grupo.

### MESOCICLO BASICO I

Desde el 9 de Febrero al 20 de marzo. Total de semanas 6.

Componentes de Preparación	PORCENTAJE	HORAS
P. Física General	37.5	40
P. Física Especial	5	10
P. Técnica	20	42
P. Táctica	37.5	16
P. Teórica		
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>108</b>

#### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN FISICA GENERAL

CAPACIDADES	PORCENTAJE	HORAS
Resistencia General	37.5	15
Velocidad General	5	2
Deporte Auxiliar	20	8
Fuerza	37.5	15
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>40</b>

#### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIAL

CAPACIDADES	PORCENTAJE	HORAS
Velocidad Especial	10	1
Acrobacia y Gimnasia	10	1
Flexibilidad	70	7
Saltabilidad y Potencia	10	1
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>10</b>

#### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN TECNICA

ELEMENTOS	PORCENTAJE	HORAS
Defensa	19	8
Recepción	19	8
Ataque	24	10
Bloqueo	10	4
Colocada	14	6
Saque	14	6
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>42</b>

#### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN TACTICA

ELEMENTOS	PORCENTAJE	HORAS
Complejo I	25	4
Complejo II	25	4
Complejo I y II		
Complejo Táctico		
Juego de Estudio	50	8
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>16</b>

### **OBJETIVOS DEL MESOCICLO BASICO I**

1. Mejorar las condiciones de los fundamentos de la mano baja, voleo, remate, saque y bloqueo.
2. Enfatizar el mejoramiento de la defensa, la recepción, el ataque y el complejo 2.
3. Aumentar el colectivismo en todas las acciones
4. Aumento de la resistencia cardiovascular, fuerza y flexibilidad

### **TAREAS DEL MESOCICLO BASICO I**

1. Incremento del trabajo de la resistencia en cuanto al volumen
2. Aumento de las exigencias en el trabajo de la fuerza y velocidad
3. Hacer énfasis en la posición defensiva
4. Aumento de las exigencias en los desplazamientos y la ubicación del cuerpo detrás y debajo del balón.
5. Enseñanza del ataque alto por zonas 4 y 2 e inclusive 3.
6. Incremento de partidos de entrenamiento
7. Realizar actividades grupales que mejoren la cohesión
8. Enfatizar en la estética, higiene personal y el uso del uniforme

## MESOCICLO BASICO II

Desde el 27 de mayo al 5 de julio. Total 6 semanas.

Componentes de Preparación	PORCENTAJE	HORAS
P. Física General	25	30
P. Física Especial	12.5	15
P. Técnica	35	42
P. Táctica	18	22
P. Teórica	9.5	11
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>120</b>

### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN FISICA GENERAL

CAPACIDADES	PORCENTAJE	HORAS
Resistencia General	30	9
Velocidad General	15	4.5
Deporte Auxiliar	15	4.5
Fuerza	40	2
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>20</b>

### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIAL

CAPACIDADES	PORCENTAJE	HORAS
Velocidad Especial	20	3
Acrobacia y Gimnasia	16	2
Flexibilidad	44	7
Saltabilidad y Potencia	20	3
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>15</b>

### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN TECNICA

ELEMENTOS	PORCENTAJE	HORAS
Defensa	19	8
Bloqueo	14	6
Colocada	5	2
Voleo	14	6
Ataque	19	8
Saque	19	8
Recepción	7	3
Clase Teórica	3	1
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>42</b>

### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN TACTICA

ELEMENTOS	PORCENTAJE	HORAS
Complejo I	23	5
Complejo II	36.5	8
Complejo I y II	4	1
Complejo Táctico		
Juego de Estudio	36.5	8
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>22</b>

## **OBJETIVOS DEL MESOCICLO BASICO II**

1. Mantener y desarrollar la resistencia general por medio del trabajo fraccionado de intervalos o circuitos.
2. Aumento del trabajo de fuerza y velocidad especial
3. Incremento del nivel técnico del bloqueo, ataque, recepción y el complejo I.
4. Contribuir al mejoramiento de la perseverancia, voluntad, decisión y ayuda mutua.
5. Enseñanza del saque flotante.

## **TAREAS**

1. Mantener el trabajo de resistencia, aumentando los niveles de velocidad y fuerza
2. Hacer énfasis en la técnica fundamental del bloqueo, así como en sus desplazamientos.
3. Continuar el ataque con pases altos, ir incluyendo el ataque rápido y medio
4. Trabajo en base a la recepción colocada en zona 6 de la red.
5. Práctica constante del saque flotante de frente, insistiendo en la posición del brazo y la mano.
6. Cumplimiento al máximo de las cargas del entrenamiento.
7. Obtención de buenos resultados académicos.
8. Exigencia de buenas relaciones entre el grupo.

### MESOCICLO ESPECIAL I

Desde el 8 de Julio al 16 de agosto. Total 6 semanas.

Componentes de Preparación	PORCENTAJE	HORAS
P. Física General	11	13
P. Física Especial	17	20
P. Técnica	24	19
P. Táctica	39	47
P. Teórica	09	11
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>110</b>

#### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN FISICA GENERAL

CAPACIDADES	PORCENTAJE	HORAS
Resistencia General	15.5	2
Velocidad General	15.5	2
Deporte Auxiliar	15.5	2
Fuerza	53.5	7
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>13</b>

#### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIAL

CAPACIDADES	PORCENTAJE	HORAS
Velocidad Especial	15	3
Salto resistencia con sobrecarga	10	2
Flexibilidad	25	5
Lanzamiento de bola medicinal	10	2
Resistencia especial	25	5
Acrobacia y gimnasia	15	3
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>20</b>

#### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN TECNICA

ELEMENTOS	PORCENTAJE	HORAS
Defensa	10	3
Colocada	10	3
Bloqueo	14	4
Voleo	14	4
Ataque	17	5
Saque	17	5
Recepción	14	4
Clase Teórica	04	1
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>29</b>

## VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA

ELEMENTOS	PORCENTAJE	HORAS
Complejo I	11	05
Complejo II	21	10
Complejo I y II	11	05
Complejo Táctico	06	03
Juego de Estudio	51	24
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>47</b>

### OBJETIVOS DEL MESOCICLO ESPECIAL I

1. Incrementar los niveles de fuerza, velocidad especial y la saltabilidad
2. Continuar el desarrollo técnico táctico, haciendo énfasis en la defensa, el bloqueo y el saque.
3. Aumentar la disciplina, la honestidad y la higiene personal.

### TAREAS

1. Mantener el trabajo de la fuerza
2. Intensificar el trabajo de velocidad por medio del trabajo de repeticiones
3. Incremento del trabajo para el mejoramiento del salto
4. Intensificación del trabajo técnico táctico de la defensa
5. Enfatizar en la ubicación del bloqueo y sus desplazamientos
6. Trabajo de la defensa en relación al bloqueo
7. Aumento de la cantidad de juegos.
8. Enfatizar las reuniones educativas supervisando la conducta y el rendimiento académico
9. Supervisar limpieza
10. Exigir la estética personal y disciplina en cualquier área

### INICIO DEL PERIODO COMPETITIVO

Desde el 19 de agosto al 8 de noviembre. Total 6 semanas.

### MESOCICLO DE MODELAJE

Desde el 19 de Agosto al 27 de Setiembre. Total 6 semanas.

Componentes de Preparación	PORCENTAJE	HORAS
P. Física General	05	06
P. Física Especial	24	29
P. Técnica	32	40
P. Táctica	34	41
P. Teórica	05	06
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>122</b>

### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN FISICA GENERAL

CAPACIDADES	PORCENTAJE	HORAS
Resistencia General		
Velocidad General		
Deporte Auxiliar	67	4
Fuerza	33	2
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>6</b>

### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIAL

CAPACIDADES	PORCENTAJE	HORAS
Resistencia especial	15	4
Salto con sobrecarga	17	5
Salto sin sobrecarga	17	5
Flexibilidad especial	25	7
Velocidad especial	16	5
Acrobacia	10	3
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>29</b>

### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN TECNICA

ELEMENTOS	PORCENTAJE	HORAS
Defensa	20	8
Bloqueo	20	8
Colocada	10	4
Voleo	20	8
Ataque	20	8
Saque	05	2
Recepción	05	2
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>40</b>

### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA

ELEMENTOS	PORCENTAJE	HORAS
Complejo I	24.5	10
Complejo II	37	15
Complejo I y II	12	05
Complejo Táctico	02	01
Juego de Estudio	24.5	10
Clase Teórica		
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>22</b>

### OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE MODELAJE

1. Aumentar el desarrollo de la velocidad, fuerza y el deporte auxiliar.
2. Insistir en el trabajo técnico del bloqueo, defensa, recepción y los demás fundamentos del juego.
3. Incrementar aún más los juegos de preparación.
4. Contribuir al desarrollo del trabajo de grupo en los entrenamientos y partidos.
5. Jugar con equipos de mayor nivel
6. Ejecutar la mayor cantidad de acciones de forma colectiva
7. Aumentar la frecuencia de deportes auxiliares en el entrenamiento
8. Planificar y realizar actividades para el juego

### MESOCICLO COMPETITIVO

Desde el 30 de Setiembre al 08 de Noviembre. Total 6 semanas.

Componentes de Preparación	PORCENTAJE	HORAS
P. Física General	03	04
P. Física Especial	18	22
P. Técnica	26	33
P. Táctica	49	57
P. Teórica	04	06
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>122</b>

### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN FISICA GENERAL

CAPACIDADES	PORCENTAJE	HORAS
Resistencia General		
Velocidad General		
Deporte Auxiliar	100	4
Fuerza		
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>4</b>

### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIAL

CAPACIDADES	PORCENTAJE	HORAS
Resistencia especial	14	3
Salto con sobrecarga	18	4
Salto sin sobrecarga	18	4
Flexibilidad especial	32	7
Velocidad especial	14	3
Acrobacia	04	1
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>22</b>

### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN TECNICA

ELEMENTOS	PORCENTAJE	HORAS
Defensa	15	5
Recepción	15	5
Ataque	15	5
Bloqueo	25	8
Saque	30	10
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>33</b>

## VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA

ELEMENTOS	PORCENTAJE	HORAS
Complejo I	14	8
Complejo II	14	8
Complejo I y II	21	12
Complejo Táctico	11	6
Juego de Estudio	35	20
Clase Teórica	05	3
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>57</b>

### OBJETIVOS DEL MESOCICLO COMPETITIVO

1. Obtener la óptima forma y mantenerla durante la competencia fundamental.
2. Corregir los errores técnicos – tácticos que pueden existir en este momento.
3. Aumentar el nivel psicológico para la competencia.
4. Definir el equipo titular.
5. Insistir en el trabajo de grupo y la disciplina.

### TAREAS

1. Dosificar los entrenamientos con cuidado en relación al volumen e intensidad.
2. Chequeo médico constante de la salud de los atletas
3. Aumentar las exigencias en relación con la técnica de los fundamentos del equipo
4. Estabilizar la forma de juego con 1 colocador y 5 atacantes o dos colocadores en mujeres.
5. Selección del equipo titular y suplentes los primeros cambios, etc.
6. Hacer análisis conductuales.
7. Realizar ejercicios de grupos y con el equipo
8. Aplicar medidas correctivas en caso de indisciplina.

**PERIODO TRANSITORIO I**

Desde el 11 de noviembre al 30 de Noviembre. Total 2 semanas. Descanso activo.

Componentes de Preparación	PORCENTAJE	HORAS
P. Física General	100	32
P. Física Especial		
P. Técnica		
P. Táctica		
P. Teórica		
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>32</b>

**VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN FISICA GENERAL**

CAPACIDADES	PORCENTAJE	HORAS
Resistencia General		
Velocidad General		
Deporte Auxiliar	100	32
Fuerza		
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>32</b>

**VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIAL**

CAPACIDADES	PORCENTAJE	HORAS
Resistencia especial		
Salto con sobrecarga		
Salto sin sobrecarga		
Flexibilidad especial		
Velocidad especial		
Acrobacia		
<b>TOTALES</b>		

**VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN TECNICA**

ELEMENTOS	PORCENTAJE	HORAS
Defensa		
Recepción		
Ataque		
Bloqueo		
Saque		
<b>TOTALES</b>		

### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN TACTICA

ELEMENTOS	PORCENTAJE	HORAS
Complejo I		
Complejo II		
Complejo I y II		
Complejo Táctico		
Juego de Estudio		
Clase Teórica		
<b>TOTALES</b>		

### OBJETIVOS DEL MESOCICLO TRANSITORIO

1. Ayudar al mantenimiento atlético básico
2. Disminuir el trabajo técnico – táctico

### MESOCICLO PREPARATORIO II

Desde el 02 de diciembre al 10 de enero. Total de semanas 6.

Componentes de Preparación	PORCENTAJE	HORAS
P. Física General	25	30
P. Física Especial	23	20
P. Técnica	17	20.5
P. Táctica	18	12.5
P. Teórica	17	17
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN FISICA GENERAL

CAPACIDADES	PORCENTAJE	HORAS
Resistencia General	30	12
Velocidad General	10	03
Deporte Auxiliar	30	03
Fuerza	30	12
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>30</b>

### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIAL

CAPACIDADES	PORCENTAJE	HORAS
Velocidad Especial	29	8
Acrobacia y Gimnasia	12	2
Flexibilidad	29	8
Saltabilidad	30	10
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>28</b>

#### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA

ELEMENTOS	PORCENTAJE	HORAS
Defensa	25	5
Recepción	20	5
Bloqueo	10	2
Saque	25	5
Voleo	10	2
Colocada	10	2
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>20.5</b>

#### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA

ELEMENTOS	PORCENTAJE	HORAS
Complejo I	17	2
Complejo II	33	4
Complejo I y II		
Complejo Táctico		
Juego de Estudio	50	6.5
Clase Teórica		
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>12.5</b>

#### OBJETIVOS DEL MESOCICLO PREPARATORIO II

1. Incremento paulatino del trabajo de la resistencia en cuanto a volumen
2. Aumento progresivo de trabajo de fuerza y velocidad
3. Enfatizar en el mejoramiento de la fuerza y la velocidad
4. Hacer eficiente el trabajo de grupo en todas las acciones

#### TAREAS

1. Aumento del trabajo de resistencia por medio de métodos fraccionados y circuitos
2. Enfatizar en la posición defensiva
3. Dominio del ataque alto por 4 y 2. así como los ataques rápidos por posición 3.
4. Hacer juegos de preparación
5. Realizar actividades de convivencia social para aumentar la cohesión grupal
6. Reafirmar el trabajo de la estética personal y la higiene

## PERIODO COMPETITIVO II

Dicho período abarcará un solo mesociclo desde el 13 de enero hasta 06 de febrero, o bien final de juegos.

Componentes de Preparación	PORCENTAJE	HORAS
P. Física General	11	10
P. Física Especial	28	24
P. Técnica	30	26
P. Táctica	30	30.5
P. Teórica	01	1.5
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>92</b>

### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN FISICA GENERAL

CAPACIDADES	PORCENTAJE	HORAS
Resistencia General	40	4
Velocidad General		
Deporte Auxiliar	60	6
Fuerza		
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>13</b>

### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIAL

CAPACIDADES	PORCENTAJE	HORAS
Velocidad Especial	21	5
Acrobacia	08	2
Flexibilidad	21	5
Saltabilidad con pesas	21	5
Saltabilidad sin pesas	21	5
Lanzamiento de bolas med.	08	2
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>24</b>

### VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN TECNICA

ELEMENTOS	PORCENTAJE	HORAS
Defensa	16	4
Bloqueo	11	3
Colocada	11	3
Ataque	19	5
Saque	19	5
Recepción	19	5
Clase Teórica	05	1
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>26</b>

## VOLUMEN DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA

ELEMENTOS	PORCENTAJE	HORAS
Complejo I	26	8
Complejo II	26	8
Complejo I y II	8	2.5
Complejo Táctico	7	2
Juego de Estudio	33	10
<b>TOTALES</b>	<b>100</b>	<b>30.5</b>

## OBJETIVOS DEL MESOCICLO COMPETITIVO

1. Obtener la forma óptima
2. Corregir los errores técnicos – tácticos que aún se presenten
3. Mejorar las capacidades volitivas y mentales para la competencia
4. Insistir en el trabajo colectivo y grupal

## TAREAS

1. Ser muy medido con la dosificación del entrenamiento en cuanto a volumen e intensidad.
2. Realizar valoraciones médico deportivas
3. Intensificar las exigencias técnicas
4. Estabilizar la forma de juego
5. Selección del equipo base y suplentes
6. Verificar la conducta y disciplina

## **PERIODO TRANSITORIO II PLAN EDUCATIVO**

### **OBJETIVOS GENERALES :**

1. Desarrollar la formación de la moral en nuestros jóvenes
2. Lograr hábitos de estudios
3. Contribuir al desarrollo de las cualidades volitivas de la personalidad
4. Estimular los hábitos de higiene y estética
5. Cumplir con las normas, reglas y leyes que rigen el Colegio Deportivo
6. Respeto a los compañeros de equipo, profesores y personal docente administrativo
7. Respeto a los símbolos patrios
8. Respeto a los contrarios y jueces
9. Respeto de los derechos y deberes de los participantes en competencias
10. Evitar expresiones chabacanas
11. No decir palabras obscenas
12. Tener en cuenta buenos hábitos de cortesía cuando se llega a un lugar
13. Mantener buena asistencia y puntualidad a las actividades planificadas
14. Mantener buenas relaciones de compañerismo con los que le rodean
15. Cumplir con las exigencias de los entrenamientos
16. Cumplir con la orientación en los entrenamientos, colegio y actividades en general.
17. Mantener la disciplina y autocontrol en las tareas que se realizan y complementarlo
18. Mantener el trabajo de grupo, en las actividades formales, entrenamiento y competencia
19. Establecer personalmente, hábitos de conducta adecuados al lugar donde se convive
20. Respeto a la propiedad ajena en cualquier actividad dentro o fuera del Colegio
21. Mantener la estética personal y colectiva
22. Garantizar la limpieza del gimnasio, baños, albergue e indumentaria así como materiales en general.
23. Mantener higiene personal antes, durante y después de entrenar
24. Mantener una conducta idónea en el comedor.
25. Cumplir con las normas de higiene establecidas.
26. Realizar las necesidades fisiológicas antes o después de las competencias o entrenamiento.

## **PREPARACIÓN TEORICA**

1. El lugar del voleibol en la educación física
2. Características de las relaciones internacionales de los jugadores de voleibol.
3. Análisis de la situación actual y del desarrollo del voleibol
4. Las bases técnicas y tácticas del voleibol
5. Las bases metodológicas de enseñanza y entrenamiento en voleibol
6. Las funciones del organismo humano y la influencia de las descargas del entrenamiento
7. La higiene del proceso de entrenamiento y el control médico
8. La preparación psicológica de los jugadores de voleibol
9. Los objetivos del juego y el análisis de partidos de voleibol
10. La organización y las celebraciones de competencias
11. Los medios educativos en el voleibol, pedagógicos, médicos y biológicos.

## **ORGANIZACIÓN DE LA SELECCIÓN**

PRIMERA ETAPA: Desarrollar una labor de divulgación en escuelas y colegios por medio de los profesores de educación física, para despertar intereses (aproximadamente 2 meses). Es importante facilitar videos, revistas, intervenciones de deportistas, charlas, fotos, montaje de exposiciones fotográficas, etc. además de celebrar competencias de minivoleibol y voleibol para niños.

SEGUNDA ETAPA: Aplicación de test y observaciones especiales. Nivel de desarrollo aptitudes físicas con respecto a lo específico del juego, pensamiento táctico y los datos antropométricos.

## **PRUEBAS DE PREPARACIÓN FISICA**

1. Salto vertical (sargent)
2. Salto de longitud parado
3. Salto de altura con giro, manos en la cintura se hace un giro hacia cualquier lado y con el ángulo máximo se debe conservar la posición inicial de brazos y piernas se mide con la transportador y se establecen los grados.
4. Carreras de 3 x 10 mts.
5. Carreras de 5 x 6 mts.
6. Lanzamiento del balón parado
7. Lanzamiento del balón medicinal de 1 kilo sentado
8. Lanzamiento del balón en suspensión
9. Prueba de flexibilidad dorso lumbar
10. Prueba de fuerza y resistencia abdominal
11. Prueba cardiovascular
12. Alcance máximo con pasos de remate
13. Alcance máximo de bloqueo

## **DATOS ANTRO POMETRICOS Y PERSONALES**

1. Edad
2. Estatura
3. Alcance con una mano de pie
4. Envergadura
5. Braza

6. Longitud del tronco
7. Longitud de piernas
8. Grasa corporal
9. Peso
10. Pulso en reposo

Otros requisitos serán: sus perspectivas, disciplina, rendimiento académico y su educación. Los resultados de las pruebas, el historial deportivo, rendimiento académico y otras informaciones de primera mano serán solicitadas a los profesores de educación física bajo los proyectos de talleres de creatividad, durante el proceso de supervisión elegido para ese fin.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ❑ Contreras Carrillo, Gregorio. **Principios del Entrenamiento del Medio Fondo, Fondo.** Editorial Colegio Loyola de Santo Domingo, Varitec S.A., San José, Costa Rica, 2000.
- ❑ Contreras Carrillo, Gregorio. **Didáctica de la Educación Física.** Editorial Colegio Loyola de Santo Domingo, Grafos S.A., Costa Rica, 2003.
- ❑ Harre, Dietrich. **Teoría del Entrenamiento Deportivo.** Editorial Científica – Técnica, Ciudad de la Habana – Cuba, 1987.
- ❑ Ministerio de Educación Pública. **Reglamento del Sistema Nacional de Colegios Deportivos.** Consejo Superior de Educación, Costa Rica, 1996.