

I.E.S. NERVIÓN
Dpto. Educación Física
1º de Bachillerato
curso 2010-11

CURSOS 1ºA Y 1ºB
Profesor: Manuel Bonilla

Teoría del segundo trimestre

- **Introducción a la teoría del entrenamiento
(Segunda parte)**
- **Voleibol**
- **Carrera de orientación**

Periodización del entrenamiento

El tiempo que transcurre entre la determinación de la situación de partida y el momento en que debe cumplirse el objetivo final debe estar medido y organizado de la manera más eficaz posible, ordenando las distintas tareas para que, cumpliendo los principios del entrenamiento, se sucedan adecuadamente y se refuercen unas a otras. El conjunto de todo este diseño temporal constituye la **temporada de entrenamiento**.

Debido al carácter progresivo del proceso, al efecto retardado de los estímulos, a los ritmos vitales y a los ciclos sociales, el entrenamiento se fracciona del siguiente modo:

- Microciclos de 2, 7, 14 días.
- Mesociclos de 2 a 4 meses.
- Macroциclos de 1 a 4 años.

El macrociclo anual o de temporada (la mayoría de las competiciones son anuales, ligas...) se divide en tres periodos o mesociclos fundamentales.

- Preparatorio: con dos fases, una de preparación general y otra de preparación específica.
- Competitivo.
- Transición.

No puede fijarse una duración exacta de cada periodo pues será en función de los exigente y dilatado que sea el periodo competitivo. Los trabajos a realizar en cada uno de ellos se van modificando gradualmente sin brusquedades en las dosis.

En el periodo preparatorio se busca que el atleta o jugador desarrolle y perfeccione sus capacidades, el periodo se divide a su vez en dos fases: la genérica y la específica. En la primera, el fin es la construcción o reconstrucción armónica del organismo en general. En la fase específica, se pretende el mayor desarrollo de determinadas capacidades propias de la especialidad deportiva y su perfeccionamiento.

En el periodo competitivo se aspira a obtener el máximo rendimiento o el estado máximo de forma y su estabilización durante el mayor tiempo posible.

En el periodo de transición se trata de recuperar tanto física como psicológicamente al atleta después de la competición, para después administrar un descanso que permita al atleta o jugador abordar con garantías de éxito la próxima temporada.

En los distintos periodos los factores generales del entrenamiento, se combinarán adecuadamente para conseguir que la máxima forma se manifieste durante el periodo competitivo.

De un deporte a otro la duración de los periodos es distinta como conse-

cuencia de los prolongado que sea el periodo de competición. Pero es opinión común de los entrenadores que:

- a) Para conseguir un eficaz periodo competitivo, es necesario pasar por un periodo de transición y otro de preparación.
- b) Cuando más largo sea el periodo preparatorio general, más estable será la forma deportiva.
- c) Cuanto más se dilate el estado de forma, más largo debe ser el periodo de transición.

g) PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO FISICO

Hemos visto cual es el proceso físico normal dentro de un macrociclo. Es ahora y en función de muchos factores (objetivos, tiempo disponible, medios, competiciones, estado físico de los atletas o jugadores, etc.), cuando debemos proyectar o planificar el trabajo de la temporada. Observaremos que no es una tarea fácil en los deportes individuales, y realmente complicada en los de asociación, donde hay que aunar el estado de forma del equipo. No obstante por ardua que sea la tarea no nos debemos inhibir y conformarnos con planificar sobre la marcha. Siempre nos dará mejores resultados efectuar un cuidadoso plan flexible que nos permita adaptarnos a cualquier contingencia.

En la elaboración del plan partiremos en un principio del esquema general (el macrociclo), para después matizar los mesociclos y detallar los microciclos llegando hasta a planificar la unidad básica del entrenamiento que es la sesión.

Es preciso establecer unas metas a las que se quiere llegar; sean de carácter meramente de mejora de la salud, o bien para participar en determinadas actividades físico-deportivas.

El imponerse unas metas ayuda a cumplir los principios de continuidad y progresión.

Ya hemos visto que **volumen e intensidad** son los aspectos **cuantitativo y cualitativo**, respectivamente, de todo proceso de acondicionamiento físico.

Al elaborar el plan de trabajo, estos factores deben ser analizados realizando una distribución en el tiempo total que va a durar el plan.

Elio nos llevará, normalmente, a la división de todo el plan en unidades, para efectuar un control mejor sobre el mismo.

En las **unidades iniciales** predominará el **volumen** sobre la **intensidad**, siendo al contrario en las **unidades finales de entrenamiento**.

como psíquicamente y obtener de este modo su mejor rendimiento, a la vez que se evitan las lesiones en el entrenamiento o prueba a realizar.

Podríamos concretar que los objetivos del calentamiento son fisiológicos y psicológicos.

Fisiológicos.—Activando progresivamente todos los músculos, articulaciones y órganos que intervienen en forma más o menos directa en la futura actividad.

Psicológicas.—Con una preparación mental acorde con el trabajo a desarrollar.

Se pueden considerar distintos tipos de calentamiento, para abreviar los agrupamos en dos clases:

Activos: Que se efectúan mediante el ejercicio.

Pasivos: Que se realizan con medios auxiliares: masajes, baños, radio-terapia, etc.

En el trabajo que nos ocupa, hablaremos sólo del calentamiento activo, que deberá ser:

1. La actividad debe ser suave. No hay que olvidar que el esfuerzo intenso viene después. Los ejercicios deben repetirse pocas veces y conviene que sean sencillos.
2. El calentamiento se realiza de forma progresiva y principalmente dinámica. Es necesario que el esfuerzo vaya creciendo poco a poco desde el principio al final siempre sin olvidar la regla número 1. La frecuencia cardíaca al final no conviene que sea mayor de 120 pulsaciones por minuto.
3. Es importante seguir un orden. Puede ser de abajo hacia arriba o al revés; esto ayuda a no olvidar ninguna zona del cuerpo. Igualmente la parte general del calentamiento se hace antes que la parte específica.
4. La duración del calentamiento depende de muchos factores. Deberá ser más largo cuanto más fuerte vaya a ser el esfuerzo principal, mejor sea nuestra condición física y más frío haga. Una duración recomendable puede estar entre los 10 y los 20 minutos.
5. El tiempo entre el calentamiento y el esfuerzo principal no debe ser mayor de 5 minutos porque se empearían a perder los efectos conseguidos.
6. El calentamiento debe ser individual. Esto quiere decir que cada persona debe adaptar su forma de calentar a sus necesidades en ese momento, dedicando más atención por ejemplo a zonas lesionadas o débiles de su cuerpo y trabajando siempre a su propio ritmo.
7. En el calentamiento pueden y deben realizarse todo tipo de ejercicios siempre que se respeten las normas anteriores.

Algunos de los tipos de ejercicios mas utilizados para calentar son:

- Desplazamientos (ejercicios de locomoción)
- Ejercicios de movilidad articular.
- Ejercicios de fuerza suaves y con pocas repeticiones.
- Estiramientos y otros ejercicios de flexibilidad.
- Movimientos propios de la especialidad deportiva que se hará a continuación (gestos técnicos)

PARTE FUNDAMENTAL

Es en esta parte donde deben cumplirse los objetivos planificados de antemano.

La sesión puede ser fundamentalmente física, técnica o táctica y por tanto la distribución del tiempo se haría en consonancia con el fin que se busca principalmente.

Suponiendo que la sesión consta por igual de parte física, técnica y táctica, daremos unas reglas generales que pueden servir para la organización de las prácticas.

Metodológicamente, antes de iniciar cada faceta de la parte fundamental de la sesión, se debe explicar al atleta o jugador en forma concisa el trabajo que se va a realizar, asegurándose de que entiende lo que se le pide que haga.

Inicialmente puede aprovecharse el tiempo que transcurre entre la finalización del calentamiento y el comienzo de la parte fundamental.

Si en la sesión se incluye trabajo técnico, éste es el primero que hay que ejecutar, pues la perfección de la técnica sólo se consigue en condiciones de «frescura muscular».

A continuación puede abordarse el trabajo táctico, que no deberá ser muy prolongado pues normalmente el jugador se hastia de esta disciplina, es preferible fraccionarlo e intercalarlo con las prácticas físicas.

Por último se hará la tarea física.

Todo lo expuesto no es más que una orientación en la que establecemos las siguientes prioridades en los trabajos.

- Primero los que necesiten más concentración.
- Segundo los que requieran más destreza.
- Tercero los que precisen más esfuerzo físico.

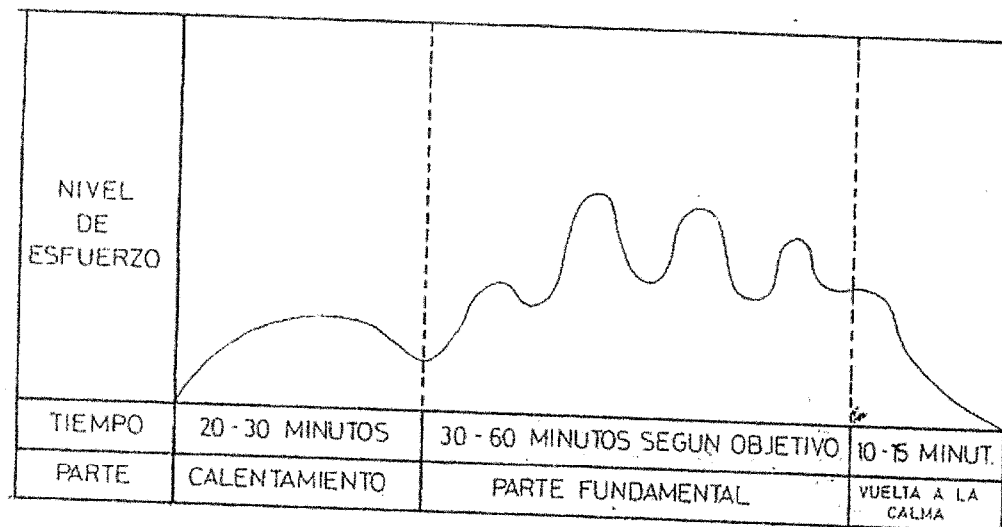
La parte fundamental también suele dividirse en parte principal y parte complementaria. En la primera se deben cumplir los objetivos marcados y es prioritaria, y en la parte complementaria, se repasan aspectos débiles de sesiones anteriores o bien se esbozan las posibles prácticas posteriores.

Al diseñar la parte principal de la sesión es importante buscar la máxima eficacia mediante una buena organización de las tareas y de los contenidos.

En este momento hay que tener presentes todos los sistemas de entrenamiento que podamos aplicar y utilizarlos de modo equilibrado en cuanto a tiempo de aplicación, volumen e intensidad.

Los principios generales del entrenamiento deben ser tenidos en cuenta de una manera sistemática en esta parte de la sesión de trabajo.

EJEMPLO DE PLAN DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO



VUELTA A LA CALMA

El objetivo de esta parte final de la sesión de entrenamiento es lograr consciente y activamente que el organismo recupere en forma paulatina la relativa normalidad después del esfuerzo.

Al igual que en el calentamiento, debemos buscar un progresivo ajuste en todos los frentes: orgánicos, neuromusculares, bioquímicos, psicológicos, etc.

Esto solo se consigue con actitudes, acciones y ambiente adecuado y sobre todo, dedicando el tiempo necesario de la sesión de entrenamiento a este menester.

Hemos dicho relativa normalidad, pues después de una dura sesión de entrenamiento el organismo emplea muchas horas en volver a la estabilidad, pero desde luego lo que siempre se debe hacer, es procurar que el paso de la acción al reposo no se efectúe de forma brusca; unos minutos de carrera suave y de apropiados ejercicios relajantes en charla amigable con el entrenador o con los compañeros, suele constituir una excelente vuelta a la calma.

D) EL ENTRENAMIENTO VITAL

Es una realidad hoy día que los entrenamientos son cada vez más exigentes requiriendo del atleta muchas horas de entreno al día, pero lo que también es evidente es que el atleta pasa más horas al día sin entrenar que entrenando. Por tanto hemos de controlar esa faceta vital si queremos obtener buen rendimiento; cuatro son los aspectos a considerar:

- Ambiente.
- Alimentación.
- Descanso.
- Control médico.

— Ambiente: El atleta no es un ser que sólo entrena y compete, lo normal es que trabaje y se relacione con su entorno. Desde el punto de vista del entrenamiento nos interesa conocer lo siguiente:

— Trabajo: Tipo y horas al día que se dedica al mismo, condiciones higiénicas en que se realiza, posturas y todos aquellos detalles que puedan influir en su rendimiento físico.

— Ocio: Tiempo que se dedica al ocio y en qué se ocupa ese tiempo, condiciones de salud de los lugares que frecuenta, etc.

— Hábitos: de relación e higiénicos, vicios como el tabaco, alcohol, droga, etc.

— Alimentación: Se debe saber qué dieta alimenticia recibe el atleta, cuántas comidas realiza al día y en qué condiciones se alimenta.

— Descanso: Horas al día que dedica al descanso. Horas de sueño. Condiciones de confort en que se realiza el descanso.

— Control médico: Es imprescindible el apoyo médico.

Y no basta con un control rutinario al iniciar la preparación. Es necesario que el médico efectúe revisiones periódicas, pues para entrenar, lo primero es contar con un organismo saludable.

Es el médico y no el entrenador el que debe orientar al atleta en todos los aspectos de su salud.

A modo de resumen incluimos aquí las misiones del médico:

- Reconocimiento completo previo a la temporada de entrenamiento.
- Reconocimientos periódicos.
- Atención y recuperación de enfermedades y lesiones.
- Indicar las dietas alimenticias.
- Recetar el apoyo de fármacos que ayuden a la recuperación.

Dentro de este apartado hemos de considerar también el factor psicológico que el entrenador no debe descartar y en muchos casos necesitará también el apoyo del experto.

ENTRENAMIENTO ANÍMICO

Pese a que el trabajo psicológico se incluyó dentro de los planes de entrenamiento en la década de los 60, todavía hay entrenadores, federaciones e incluso deportistas que no ven con muy buenos ojos la participación del psicólogo en la planificación de la temporada.

En vista de cómo son las competiciones actuales y las innumerables presiones de todo tipo que existen sobre los deportistas, ya no es suficiente tener un alto grado de desarrollo técnico y táctico para conseguir buenos resultados, también hay que conseguir que lleguen al día de la prueba o a los partidos con la mejor predisposición anímica posible. Mediante el entrenamiento psicológico se pretende que el sujeto consiga una situación psíquica óptima y adecuada, sin tensiones ni interferencias extrañas que puedan alterar su capacidad de rendimiento.

Existen tres grandes campos de acción donde el entrenamiento psicológico puede y debe profundizar:

- A. Ayudando a que el deportista mejore sus prestaciones técnicas.
- B. Colaborando para que pueda afrontar situaciones difíciles con cierta normalidad emocional.
- C. Orientando al individuo para que no se desvíe de los caminos lógicos del comportamiento cuando esté en el terreno de juego.

E. El entrenamiento técnico

Llamamos técnica al conjunto de recursos y procedimientos específicos de una disciplina deportiva que hacen posible desarrollarla con la máxima eficacia.

Estos recursos son la solución más adecuada al problema que se plantea cuando se trata de conseguir los fines que cada deporte propone (marcar goles, encestar, bajar por una pendiente nevada, etc.) sin salirse de las normas propias de esa disciplina. Esto se consigue mediante la asimilación por cada participante de una serie de movimientos preestablecidos, que se hacen "automáticos" con la práctica, para poder realizarlos con rapidez y precisión.

Estos movimientos automatizados se llaman "gestos técnicos" o "fundamentos" y son un elemento de dominio individual que cada participante debe ser capaz de ejecutar de un modo convencional pero adaptado a las características personales de cada uno y más o menos modificado según las posibilidades y la creatividad propias. Ejemplos de gestos técnicos pueden ser un pase en fútbol, una recepción de antebrazos en voleibol o el bote del balón en baloncesto.

Cuando se plantea el aprendizaje de la técnica se suele considerar la siguiente cadena de hechos:

En primer lugar entender la situación a la que se plantea responder, sus fines y sus limitaciones reglamentarias. A continuación ver la solución propuesta (gesto técnico), para lo que es necesario contar con modelos de la mejor calidad posible. Luego es imprescindible sentir en el propio cuerpo la ejecución de esos movimientos (principio de la sensación), o sea, experimentarlos porque hasta ese momento no se tiene una idea clara de su naturaleza y sus dificultades. La última fase es automatizar los gestos ejercitándolos de una manera adecuada (principio de la automatización).

Los ejercicios que se pueden hacer para mejorar los gestos técnicos son de dos tipos:

Ejercicios de aplicación: Utilizan la ley de la transferencia deportiva y trabajan los grupos musculares implicados en un determinado gesto pero no necesariamente de la misma forma en que lo harían si estuvieran realizando el gesto propiamente dicho. Así, por ejemplo, se puede mejorar el lanzamiento a canasta en baloncesto mejorando la fuerza del brazo en un gimnasio o ampliando la flexibilidad de la articulación del hombro mediante los ejercicios adecuados.

Ejercicios de asimilación: Aplican los principios de especificidad e individualización y consisten en la ejecución del gesto propiamente dicho en diferentes circunstancias. Para realizar estos ejercicios se pueden aplicar dos estrategias diferentes:

Estrategia analítica: Consiste en dividir cada gesto en sus componentes y ejercitarlos por separado. Posteriormente se puede "reconstruir" el gesto completo "montando" sus diferentes partes. Por ejemplo un remate de voleibol se puede descomponer en aproximación, balda-salto y movimiento de brazos para golpear el balón.

Este sistema tiene la ventaja de que se pueden cuidar mucho los detalles que le dan calidad y precisión al gesto así como corregir errores en la ejecución del mismo. También sirve para aprender gestos complicados descomponiéndolos en otros más fáciles. Por el contrario es un método relativamente aburrido y repetitivo que conviene usar adecuadamente para no perder "la esencia" en el trabajo.

Estrategia global: En este caso cada gesto se ejercita en su conjunto, de una forma "completa", y sólo varían las circunstancias (lento, rápido, individual, en grupo, etc.)

La ventaja de trabajar de este modo es que el gesto está más cercano a lo real y así es más entretenido hacer los ejercicios. El inconveniente es que los errores en la realización de los movimientos son más difíciles de corregir.

Lo ideal es combinar las dos estrategias según las necesidades de cada momento, buscando las ventajas de cada una.

Al planteamos la mejora técnica es importante tener en cuenta los siguientes objetivos:

- **Control del ritmo:** Cada movimiento debe ser dominado de forma que se adapte a diferentes velocidades y espacios y a sus correspondientes variaciones para poder adaptarse así al juego real.
- **Fluidez:** La "facilidad" en el gesto, o sea, su ejecución con soltura y sin rigideces, no sólo mejora su eficacia y disminuye el esfuerzo necesario para hacerlo sino que aporta belleza y versatilidad al movimiento.
- **Precisión:** Un correcto entrenamiento técnico debe buscar que los fundamentos alcancen sus fines propios de la manera más ajustada y útil posible eliminando movimientos innecesarios.
- **Anticipación:** Es fundamental en todo deporte que el momento de ejecutar un determinado gesto nos pille en situación de hacerlo correctamente. Para eso el jugador debe desarrollar el sentido y las capacidades necesarias para prever de forma "automática" la necesidad de realizar los gestos adecuados. Eso se puede conseguir con un entrenamiento atento.

PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO TECNICO

El entrenamiento técnico se desarrolla al mismo tiempo que el entrenamiento físico que es su base y por tanto se adapta a sus periodos.

En el periodo preparatorio, en su fase genérica, el trabajo tanto teórico (estudio mediante proyecciones o fotogramas) como práctico, se debe dedicar a la corrección de defectos y a reconstruir los gestos técnicos, para posteriormente iniciar el perfeccionamiento de los mismos en la fase específica, para que al final de la misma se puedan realizar con soltura aún en condiciones desfavorables (adversario, cansancio...).

En el periodo competitivo, se deben reiterar los gestos durante el entrenamiento, con objeto de mantener el punto óptimo de forma técnica.

En el de transición, lo normal es cambiar de actividad (práctica de otro deporte para evitar la saturación psicológica que puede producir el entrenamiento técnico).

Llamamos táctica al modo pensado, económico y planificado de realizar la competición deportiva.

Si se quiere realizar una competición obteniendo los mejores resultados con los elementos que están a nuestra disposición, se debe tomar una serie de decisiones que puedan disminuir las incertidumbres que el juego nos ofrece. ¿Qué gestos técnicos son los más adecuados para cada circunstancia de juego? ¿En qué lugar del terreno de juego es mejor aplicar estos gestos? ¿Qué jugador debe hacerlos? ¿Con qué otros jugadores debe colaborar y cómo? ¿De qué modo organizar las oposiciones al adversario, individuales o de grupo? ¿Cómo responder a las acciones de los rivales?

Como dice la definición propuesta es necesario pensar de antemano la respuesta que se puede dar a estos problemas de incertidumbre para que podamos jugar de la manera más eficaz (económico) desde el punto de vista del gasto de energía y de la utilización de jugadores. Estas decisiones tácticas conviene tenerlas antes del juego, aunque sea de un modo aproximado, porque una vez comenzada la competición es bastante más difícil disponer del tiempo necesario para analizar las circunstancias que podamos encontrar.

No todos los deportes tienen las mismas necesidades tácticas. En general, un deporte tendrá tanto más necesidad de soluciones tácticas cuanto más complejo sea desde el punto de vista de los compañeros de equipo, los adversarios y el medio en que se juega. Así, tiene menos complejidad táctica una carrera de 100 metros lisos en atletismo que un partido de rugby con quince jugadores de cada equipo pudiendo moverse libremente en un campo de 100 x 65 metros y manejando un balón con manos y pies.

En general se puede considerar que el fin de la táctica es poner orden en las acciones deportivas.

La táctica tiene aspectos individuales cuando se refiere a decisiones que debe tomar un jugador por sí mismo y que, en algunos casos, puede tener previstas con antelación. Estas decisiones suelen referirse al momento (¿cuándo?) y al lugar (¿dónde?) en los que aplicar un gesto técnico u otro. Muchas veces la "calidad" como competidor de un jugador está en la capacidad de aplicar el fundamento preciso en la situación adecuada.

Pero principalmente la táctica es un elemento colectivo de la competición que necesita responder preguntas como ¿con quién? (cuántos jugadores se encargan de una tarea; qué jugadores de los disponibles son los más adecuados para llevarla a cabo) ¿contra quién? (qué características tiene el equipo contrario; cómo sitúa a los jugadores en el campo) ¿con qué medios? (qué desplazamientos; qué gestos técnicos) y también ¿dónde? (como colocar los jugadores en el terreno)

La cadena de hechos necesaria para el aprendizaje táctico, partiendo de un dominio previo individual de los fundamentos, podría ser:

Dominio individual y colectivo de las situaciones de colaboración (pases, desplazamientos combinados, etc.). A continuación la aplicación elástica de las variantes de juego ensayadas. Y, por último, la aplicación de estas variantes al juego real.

A la hora de la práctica estas etapas pueden trabajarse con:

• Ejercicios sin oposición

Ejercicios con oposición modificada (defensa "relajada" o con menos jugadores de lo habitual, etc.)

Situaciones de juego real

La mejora táctica de un equipo debe buscar estos objetivos:

- Orden: Elemento fundamental de la táctica. Es necesario no estorbarse unos a otros y favorecer el desarrollo de las jugadas hacia su fin.
- Ritmo: Es necesario coordinar los desplazamientos y la aplicación de los fundamentos para adaptar la velocidad del juego a las necesidades de cada momento.
- Elasticidad: Hay que trabajar la "interpretación" sobre la marcha del juego para aplicar las variantes más favorables en cada caso.
- Creatividad: La guinda del pastel. Una base sólida de juego colectivo debe facilitar la invención de soluciones nuevas y el remate imaginativo de los detalles imprevisibles.

Igual que los elementos de la técnica se llamaban "gestos técnicos", los de la táctica se denominan "conceptos" y de ellos los fundamentales son: El ataque y la defensa.

También merece la pena considerar las transiciones y las variantes

Hablamos de ataque cuando nuestro equipo dispone de la iniciativa y está en condiciones de conseguir el objetivo del juego. Por ejemplo, en floorball tenemos la bola y avanzamos hacia la portería contraria. En estos casos los puntos de atención suelen ser:

- Conservación del balón.
- Progresión (avance) del balón y de los jugadores.
- Anotación de un tanto.

Un objetivo habitual en el ataque es la obtención de superioridad numérica en una zona determinada del terreno. Otros detalles a tener en cuenta son: Evitar alineamientos inútiles.

Ocupar espacios libres. Desmarcarse (situarse un jugador fuera del campo de acción de un rival)

También conviene mencionar la "ayudas en ataque" que son acciones de jugadores que no tienen el balón pero que facilitan la progresión del juego. Algunos ejemplos: Facilitar líneas de pase, "abrir" espacios, aplicar bloqueos y fintas.

En cuanto a la defensa, se trata de la situación de juego en que la iniciativa y la posibilidad de anotar corresponde a nuestros rivales, en este caso los objetivos más importantes son:

- Recuperación del balón
- Retardo de la progresión del adversario (jugadores y balón)
- Protección de la meta.

Conviene también actuar sobre las posibles trayectorias del balón, sobre el propio portador del balón y además tener en cuenta a los adversarios sin balón que podrían recibirlo en el curso del juego.

En cuanto a las "ayudas en defensa" es importante "cubrir" que es prever fallos en defensa cortando posibles líneas de pase y anticiparse a los movimientos de un adversario, y "doblar" que consiste en relevar o apoyar a un compañero en una tarea que está realizando.

Existen dos formas de defensa en cuanto a dónde se fija la atención de la acción:

- Defensa en "zona" o "por zonas". En este caso el centro de atención es el balón y el equipo se dispone a defender según dónde se encuentre este.
- Defensa individual: El centro de atención es el adversario y cada jugador se ocupa de un atacante determinado.

PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO TACTICO

Al igual que el entrenamiento técnico también se divide y adapta a la temporada.

El periodo preparativo en su fase genérica es más teórico que práctico, se recuerdan los fallos de la anterior temporada y sus causas, se analizan los adversarios, se estudia el calendario de competición y se sientan las bases de la futura estrategia, como consecuencia se proyectan las tácticas a

emplear y se hace un estudio profundo de las mismas. En su fase específica se intensifica el estudio del adversario y se introducen las variantes necesarias en la táctica preconcebida, se ensayan las distintas variantes y jugadas hasta la saciedad y en condiciones similares a la competición (terreno, adversario, ambiente...).

En el periodo de competición se efectúan y ensayan las correcciones oportunas a las tácticas preparadas en función de las variables que se producen en la misma competición.

En el periodo de transición se hace un sistemático examen del rendimiento táctico, se analizan los fallos y se sacan conclusiones para la próxima temporada.

Algunos ejemplos tácticos:

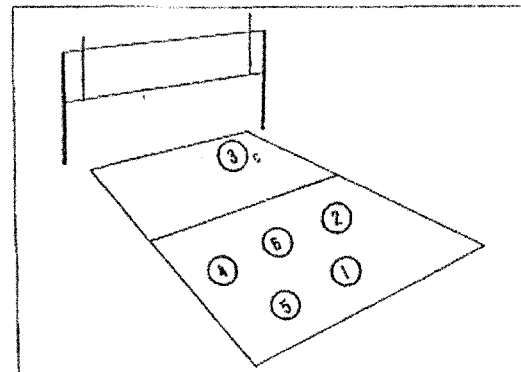
- Voleibol:

SISTEMAS DE RECEPCIÓN DE SAQUE

Hay que tener en cuenta que el equipo que va a realizar un saque debe efectuar antes la rotación de jugadores correspondiente, pasando el que está en el puesto 1 al puesto 6 y así hasta que todos ocupen su sitio en la pista.

Vamos a ver dos sistemas de recepción de saque, o lo que es lo mismo, dos disposiciones distintas de los jugadores para recibir el saque del equipo contrario. Antes de hacerlo conviene recordar que el reglamento obliga a mantener dos líneas, aunque sean quebradas.

Sistema «1-3-2»



Para entender perfectamente los sistemas de juego, es importante saber que en este deporte los jugadores que intervienen se clasifican, dependiendo de sus características físicas, en rematadores, colocadores y universales.

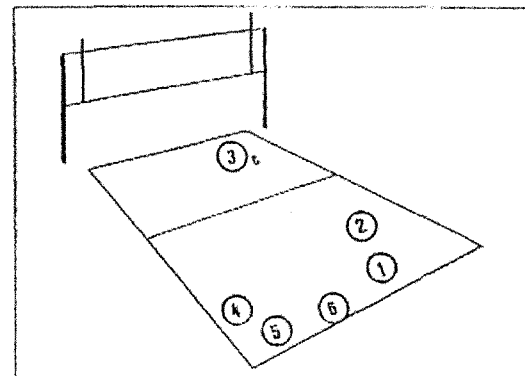
Los rematadores son los encargados de rematar cuando están en la zona de ataque (posiciones 2, 3 y 4) y defienden en la zona defensiva (posiciones 1, 5 y 6).

El colocador es el que pone el balón en la posición ideal para ser rematado, lo hace desde todas las posiciones del campo.

Los universales son los jugadores que rematan cuando están en zona de ataque (2, 3 y 4) y colocan en la zona defensiva.

En el sistema de recepción de saque 1-3-2 el colocador apenas interviene, se sitúa pegado a la red para que sean sus compañeros los que realicen el trabajo y le puedan dar a él el balón para preparar un buen remate.

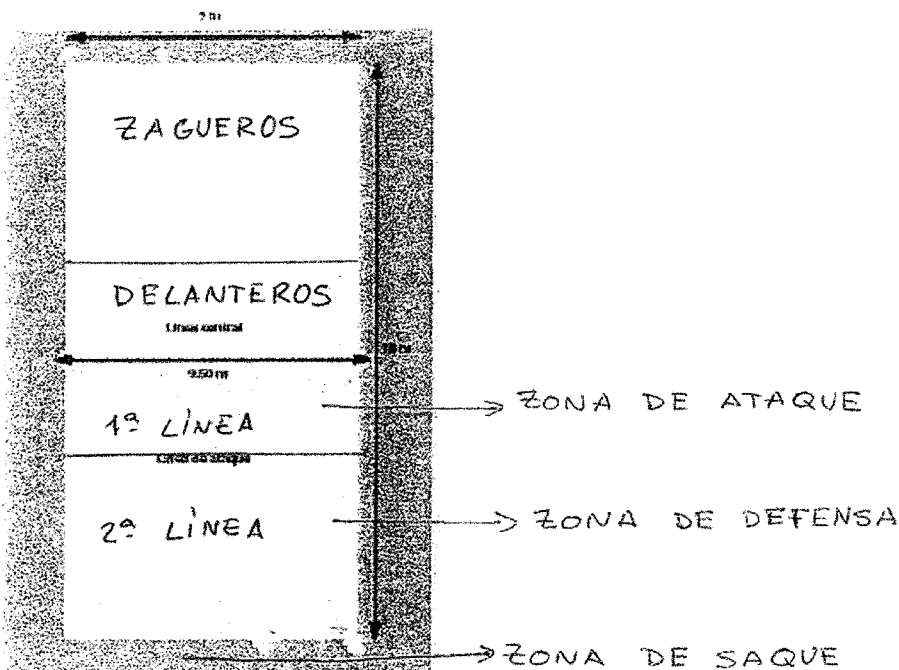
Semicírculo de 5 jugadores



ASPECTOS REGLAMENTARIOS DE VOLEIBOL

Un equipo de Voleibol puede tener en un encuentro, como máximo doce jugadores. Seis jugadores de campo y otros seis jugadores suplentes.

El terreno de juego mide 18 x 9 m., estando dividido en dos mitades por la red.



Un partido concluye cuando un equipo llega a tres juegos de 25 puntos cada uno, conseguidos por una mínima diferencia de dos puntos. En el caso de un 2-2, el set decisivo (el 5º), es jugado a 15 puntos con una diferencia de dos puntos.

Consideraciones más importantes:

- En el momento del servicio (saque), los jugadores de uno y otro equipo deben formar dos filas de tres; en la primera línea se sitúan los jugadores **delanteros**, junto a la red y en la segunda, se colocan los **zagueros**.
- Se pueden solicitar dos tiempos muertos de medio minuto en cada juego, siempre que el balón no esté en juego.
- Cada cambio de servicio produce automáticamente en el equipo que recupera el saque una rotación de los jugadores (en dirección a las agujas del reloj).
- El balón puede ser golpeado con cualquier parte del cuerpo.
- Si el balón toca la red y pasa dentro de los límites del campo contrario, el punto es válido.

- El **libero** es un jugador especialista en recibir el saque del contrario y realizar labores de defensa de segunda línea (sólo puede sustituir a un jugador que esté actuando en la zona de zagueros, defensa), juega con una camiseta diferente del resto de los jugadores de su equipo, y no necesita el permiso del árbitro para realizar los cambios.

- El Líbero puede reemplazar a cualquier jugador zaguero (que se encuentre en la zona de defensa)
 - Sólo puede jugar como zaguero y no puede completar un golpe de ataque desde ninguna parte (incluyendo el área de juego y la zona libre) si en el momento del contacto el balón está completamente por encima del borde superior de la red.
 - El Líbero no puede sacar, bloquear ni hacer tentativa de bloqueo.
 - Un jugador no puede completar un golpe de ataque por encima del borde superior de la red si el balón procede de un pase de dedos del Líbero realizado en la zona de frente (zona delantera). El balón puede ser atacado libremente si el Líbero realiza la misma acción desde más atrás de la zona de frente.
- Se pierde el servicio y consigue un punto el equipo contrario siempre que:
 - Se toca la pelota más de tres veces seguidas, sin contar el bloqueo.
 - La pelota acaba en el suelo o no pasa al contrario.
 - Un jugador toca dos veces seguidas el balón (exceptuando si una de ellas es el bloqueo).
 - Se retiene la pelota, se empuja o no se da un golpe limpio.
 - Mala colocación durante el servicio.
 - Pisar la línea de fondo al realizar el saque.
 - Traspasar la red, tocar la red, las varillas o un contrario.
 - Un zaguero que está situado en el área de ataque y golpea la pelota por encima del nivel de la red.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE VOLEIBOL

1. EL SAQUE O SERVICIO

Es el golpeo que pone el balón en juego y se efectúa tras la línea de fondo. Se trata de una acción directa de ataque, es decir, no puede intervenir ningún compañero antes de que la pelota traspase la red. Se golpea el balón con la palma de la mano, nunca con las muñecas. Los principales tipos de servicio son:

- **Saque bajo:** se trata del servicio más fácil y seguro. Se coloca la pelota sobre la mano, delante del cuerpo, a la altura de la cintura. La pelota no se lanza, sino que espera el golpe que se produce con la mano en forma de cuenco.
- **Saque de tenis:** el jugador se sitúa frente a la red y golpea el balón de forma muy similar al servicio en el tenis. Lanza el balón hacia arriba con una mano y la otra, que previamente había armado tras la cabeza, contacta con él en el punto más alto después de estirar el brazo violentamente.
- **Saque en salto o flotante:** Se efectúa mediante una carrera previa de impulso y un salto para golpear la pelota lo más arriba posible, de forma similar a la ejecución del remate. El lanzamiento de la pelota debe ser más alto y un poco hacia delante.
- **Saque lateral o de gáncho:** el jugador se coloca de lado, lanza el balón de modo vertical y lo golpea con la mano más alejada de la red.



2. TOQUE DE ANTEBRAZOS

Es el toque de recepción, que practican los defensas habitualmente, después del remate del equipo adversario. Se usa porque la potencia y la trayectoria que lleva el balón hace difícil practicar el pase de dedos. Para dirigir el pase hacia el colocador, los brazos han de contactar con el balón en la parte plana de los antebrazos, cerca de las muñecas, juntando y superponiendo las manos una encima de la otra. Debes evitar contactar el balón con las muñecas. Se flexionan las piernas cuando se recibe la pelota y se extienden otra vez, junto con los brazos, cuando se devuelve.

3. TOQUE DE DEDOS

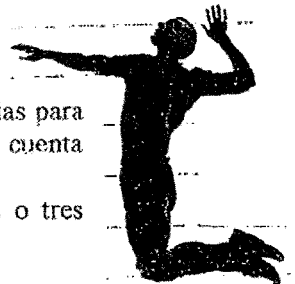
Es el pase de colocación, segundo del equipo, que efectúa el colocador. El contacto con el balón debe hacerse con la yema de los dedos y con los brazos y piernas flexionados. Después se estiran dirigiendo el pase hacia el rematador. No debes tocar el balón flexionando las muñecas y estirando completamente los brazos. Este pase se puede dirigir hacia delante, hacia atrás o hacia un lado. También puede realizarse en suspensión, mientras el jugador se encuentra en el aire, después de un salto.



4. EL REMATE

La coordinación, la potencia y el sentido del ritmo son cualidades necesarias para su correcta realización. Todo jugador que hace un remate debe tener en cuenta cuatro fases:

- *carrera:* para aproximarse tomando impulso. Se realizan dos o tres pasos.
- *salto:* con los pies juntos y siempre de manera vertical.



- *golpeo*: después de armado el brazo hacia atrás, se extiende golpeando el balón.
- *caída*: de modo inmediato al golpeo, intentando no tocar la red.



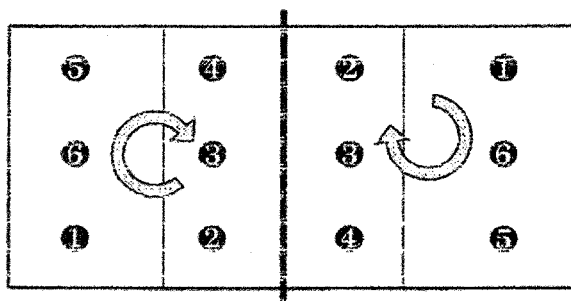
5. EL BLOQUEO

Es la defensa del remate. Uno, dos o tres jugadores se desplazan rápidamente hacia el lugar donde se dirige el balón y saltan verticalmente con los brazos estirados, uno al lado del otro, justo en el momento de producirse el remate. Con esta acción los defensas intentan rechazar el balón con sus manos con la intención de que éste bote en el campo contrario.

No se puede bloquear el servicio. Cuando hay un bloqueo se permite pasar la mano por encima de la red, siempre que no se toque ni se interfiera la acción del contrario.

6. POSICIÓN Y ESPECIALIZACIÓN DE LOS JUGADORES

Cuando se empieza un partido los jugadores de los dos equipos están colocados en dos líneas. Los que están más cerca de la red son los **delanteros**, y los que están más cerca de la línea de fondo son los **zagueros**. Una vez se ha efectuado el saque, los jugadores pueden cambiar de lugar en su propio campo, pero es necesario mantener el orden de la rotación, al menos, hasta el final del set. Cada posición se identifica con un número. Compruébalo en la ilustración.



FUNDAMENTOS TÁCTICOS DE VOLEIBOL

1. LOS GESTOS TÉCNICOS DE ATAQUE Y DEFENSA

Durante el juego puede utilizarse cualquier gesto de los que se han visto en los fundamentos técnicos. No obstante hay unos gestos propios de la defensa: el toque de antebrazo, el bloqueo, las caídas y las planchas. También hay unos gestos técnicos propios del ataque. El toque de dedos, el servicio y el remate.

En general, la secuencia correcta y más empleada de golpes en juego es: **servicio** de equipo contrario (ataque), **recepción** con toque de antebrazo (defensa), **colocación** con toque de dedos (ataque) y **remate** hacia el campo contrario (ataque). El otro equipo intentará efectuar un **bloqueo** (defensa) o una **recepción**, que iniciará de nuevo el ciclo de defensa-ataque.

BIBLIOGRAFÍA EMPLEADA EN ESTE CUADERNILLO

- Teoría básica del entrenamiento. M. Vinuesa, J. Coll. Ed. Esteban Sanz
- Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico. J. Mora (coordinador). Ed. COPLEF-Andalucía
- Educación Física para 3º de BUP. V. Martínez J.L. Hernández. Ed. Paidotribo
- Deportes escolares. G. Ruiz. Ed. Agonos.

ORIENTACIÓN.1

Carreras de Orientación

Una Carrera de Orientación consiste en recorrer en el menor tiempo posible una ruta situada en un terreno desconocido pasando por unos puntos obligados en un orden concreto.

La palabra "orientación" viene de "Oriente" que es el punto por donde sale el Sol, o sea, el punto cardinal "Este". Desde la antigüedad para viajar sin perderse era necesario estar "orientado", es decir, saber dónde estaban el Este, el Oeste, el Norte y el Sur. Conociendo la situación de estos "puntos de referencia" es posible saber donde estamos y que camino debemos seguir para llegar a cualquier otra parte.

En las Carreras de Orientación conseguimos saber cual es nuestra situación, qué camino debemos seguir y cómo es el terreno que tenemos que atravesar gracias a puntos de referencia que no tienen por qué ser siempre los puntos cardinales.

Como en cualquier otra competición en una Carrera de Orientación se trata de completar el recorrido en el menor tiempo posible. Sin embargo muchos otros detalles son diferentes a los de las carreras normales, por ejemplo:

- La trayectoria entre dos puntos es libre: Te dicen adonde tienes que ir pero el camino por el que vayas lo decides tu.

- El mejor camino entre dos puntos no siempre es la línea recta.

- Además de saber donde estás al comienzo de la prueba debes conocer tu situación en cualquier momento del recorrido y necesitas encontrar los puntos por los que debes pasar.

- No tienes que tener en cuenta para nada a tus competidores. Si los sigues te arriesgas a equivocarte y si te pierdes te costará más trabajo encontrar tu posición. Solamente en caso de emergencia hay obligación de ayudar a los competidores aunque para ello tengas que abandonar tu propia carrera.

- En las Carreras de Orientación es muy importante no correr a lo loco. Es fundamental pensar e imaginar para tener buenos resultados.

Actualmente las Carreras de Orientación son un deporte reconocido internacionalmente. Existen federaciones, clubes y competiciones oficiales y los mejores corredores son los del norte de Europa (países escandinavos) lo que no es raro puesto que ellos fueron los que inventaron este deporte.

Vamos a ver ahora los elementos básicos de una Carrera de Orientación; son tres:

- El mapa de orientación.
- Los controles o postas.
- La tarjeta de control.

1. El mapa de Orientación.

El mapa es una representación del terreno en el que se desarrolla la carrera. Como en cualquier otro mapa, se ve el terreno "a vista de pájaro". Es indispensable en la carrera porque en él están marcados los sitios por los que hay que pasar y toda la información sobre la zona que necesitamos recorrer para llegar a nuestro destino.

Los mapas tienen dos características que es necesario conocer para poder interpretarlos correctamente: La escala y la leyenda.

a/ La escala.- Es la relación entre las distancias en el mapa y las distancias reales en el terreno o dicho de otro modo es el número de veces que se ha reducido el terreno para poder representarlo en el papel.

La escala viene indicada en los mapas como una fracción en la que el numerador (que siempre tiene valor 1) corresponde a las medidas del mapa y el denominador a las medidas reales.

Ejemplo: Escala 1:15.000 (plano:terreno)

1 centímetro en el plano son 15.000 cm en el terreno, o sea
1 " " " " " 150 metros en el terreno.

Todos los elementos de un mapa están a la misma escala; gracias a esto podemos conocer los tamaños reales de las cosas y las distancias que las separan.

b/ La leyenda.- Es una zona en el mapa donde se explican los signos del plano que representan detalles del terreno. Estos detalles son elementos reconocibles en la realidad y que pueden ser tomados como puntos de referencia para orientarse. Los detalles representados en el mapa deben ser "fijos" es decir, no se puede dibujar en un mapa algo que cambie de posición de un día para otro.

Todos los detalles que son iguales o del mismo tipo en la realidad se dibujan con el mismo signo (por ejemplo, todas las farolas así).

Los detalles se suelen dibujar vistos desde arriba (planta).

Los detalles importantes deben estar aproximadamente a escala (la misma que el resto del mapa).

Si en el terreno hay zonas con características muy claras y repetidas (árboles, piedras...) se pueden representar con un sombreado particular.

Un mapa será tanto mejor cuanto más detalles tenga porque si hay muchos detalles podremos utilizarlos como puntos de referencia y orientarnos con facilidad.

Hay unos signos importantes que sólo aparecen en los planos de orientación:



Indica el punto donde comienza la carrera.



Indica la situación de un control.



Indica el punto donde termina la carrera.

2. Los controles o postas.

Se llama controles o postas a los sitios por los que es obligatorio pasar para completar el recorrido de la carrera. También se llama así a los objetos que marcan esos sitios aunque sería más correcto llamarlos "balizas"

Cada corredor o corredora debe pasar por los controles que están marcados en su mapa y si se encuentra otro no marcado en su camino no debe hacerle ni caso. Además los controles hay que pasarlos en el mismo orden en que están en el plano .

Como ya vimos antes los controles se marcan en el plano con un signo particular al que suele acompañar un número llamado "número de control" que **no** tiene nada que ver con el orden del recorrido; sino que sirve para comprobar que es ese y no otro el punto por el que debes pasar. El control está situado en el terreno en el punto marcado en el mapa justo en el centro del circulito.

Los objetos (balizas) que marcan los controles en el terreno tienen que ser llamativos para poder ser vistos con claridad (el color naranja y el blanco son los más utilizados). Pueden estar en sitios difíciles pero no pueden estar escondidos. Además tienen que estar fijos al terreno o a cualquier objeto que no se pueda mover.

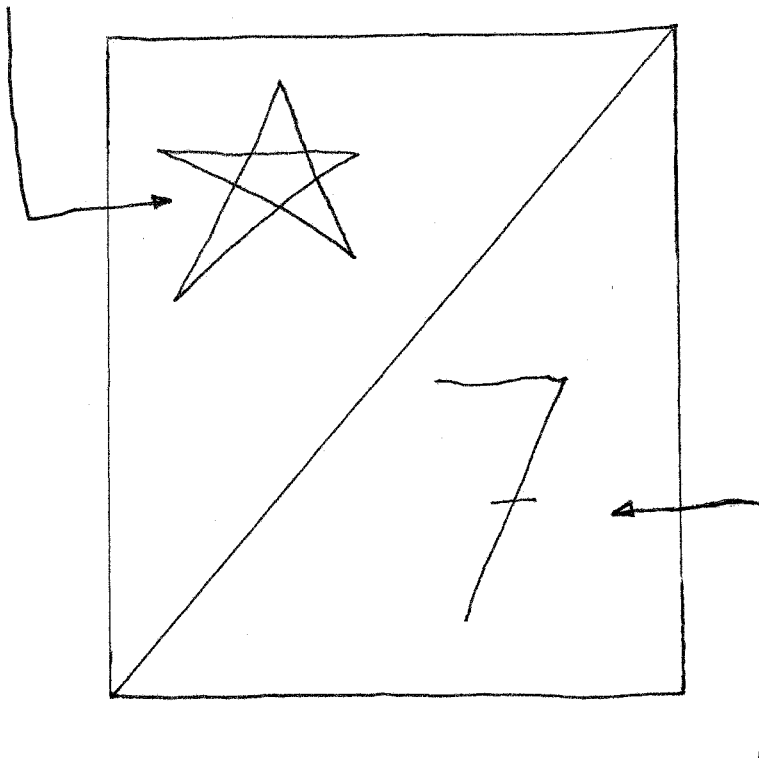
Las balizas que nosotros utilizaremos en nuestras prácticas tendrán los siguientes datos:

a/ Número de control.- Como ya hemos visto sirve solamente para identificar cada control.

b/ Signo de comprobación.- Es un dibujo o señal que hay que copiar para demostrar que se ha pasado por allí.

Ejemplo de baliza:

SIGNO DE COMPROBACIÓN



NÚMERO DE CONTROL

3. La tarjeta de control.


Esta tarjeta tiene tres funciones:

a/ Identificar al participante: En la tarjeta se apunta el nombre del corredor/a o del equipo con sus componentes también se suele apuntar el recorrido que le corresponde a ese equipo o persona.

b/ Marcar los tiempos: El de salida, el de llegada y el total.

c/ Anotar los signos de comprobación de los controles recorridos. Estos signos deben anotarse en las casillas numeradas en el mismo orden en que se recorran las postas sea cual sea el número de control que aparezca en la posta. Ejemplo : Si la primera posta que me toca pasar es la que aparece en la página anterior (que tiene el número de control 7), el signo de comprobación de esa posta debe dibujarse en la casilla 1 de la tarjeta de control como se ve en la ilustración de abajo y así sucesivamente con todas las postas que se recorran.

Cuando un equipo o corredor/a termina la carrera entrega a los jueces su mapa y su tarjeta de control. Los jueces entonces revisan la tarjeta para comprobar que todos los controles están en el orden correcto y, si esto es así, calculan el tiempo total de carrera restandole a la hora de llegada la de salida. Las tarjetas luego se ponen donde todo el mundo pueda verlas para que se conozca la clasificación de la prueba.

Categoria		Ranking				Hora	Min.	Seg.
Nombre Club						Llegada		
						Salida		
						Tiempo		
17	18	19	20	21	22 R 3	23 R 2	24 R 1	
9	10	11	12	13	14	15	16	
1 	2	3	4	5	6	7	8	

TARJETA DE CONTROL

4. Técnica de carrera.

Vamos a ver ahora algunos pasos importantes para realizar correctamente una carrera de orientación. Estos pasos deben darse antes de empezar a correr al comienzo de la competición y después de cada control.

Paso 1º.- Orientar el mapa: Significa colocar nuestro mapa de manera que esté situado igual que nosotros sobre el terreno. Es decir, lo que está enfrente de nosotros en el terreno debe estar también enfrente en el mapa; lo que esté a nuestra derecha en el terreno igualmente a nuestra derecha en el mapa y así sucesivamente. Para hacer esto necesitamos encontrar puntos de referencia claros. El mapa debe estar correctamente orientado durante toda la carrera. En todo momento tenemos que saber dónde estamos y cómo es la zona por la que vamos a cruzar.

Paso 2º.- Localizar en el mapa el primer control: Para lo cual primero se busca en el plano y luego, utilizando los puntos de referencia, hay que decidir en que dirección cae sobre el terreno.

Paso 3º.- Decidir el camino: En el plano encontraremos toda la información que necesitamos para elegir el mejor camino y llegar rápidamente a nuestra primera posta. Es el momento de consultar la leyenda para interpretar bien todos los detalles y así evitar sorpresas desagradables.

Sólo después de estos pasos se debe comenzar a correr. Una vez que estemos en el primer control anotamos su signo de comprobación en la tarjeta de control y seguimos los mismos pasos para encontrar el segundo.

Si en algún momento de la carrera te pierdes en vez de correr sin rumbo a ver que pasa lo que hay que hacer es repetir estos tres pasos fundamentales y seguro que encuentras el camino correcto.

Desde el punto de vista del esfuerzo físico necesario para este deporte, las carreras de orientación requieren sobre todo un buen ritmo de carrera continua. Los esfuerzos son principalmente aeróbicos aunque a veces para superar los obstáculos del terreno se requiere un aumento de la intensidad que puede llegar a transformar el esfuerzo en anaeróbico. En cualquier caso es preferible mantener un ritmo de carrera estable y mediano que correr a toda velocidad y tener que pararnos muchas veces a descansar.

5. Algunas normas de las carreras de orientación.

Los/las participantes pueden ser descalificados/as por los siguientes motivos:

- Romper, esconder, estropear o mover cualquier control.
- Realizar la carrera en un orden distinto al marcado en su mapa.
- Saltarse algún control.
- No entregar las tarjetas de control y el mapa al final del recorrido.
- No ayudar a cualquier participante que se encuentre en una emergencia.

En las carreras por equipos estos deben estar juntos en todo momento a no ser que hayan sido autorizados por los jueces. Además no se les dará tiempo de llegada hasta que no haya entrado el último de sus componentes.

Está prohibido aprovecharse de otros competidores para encontrar caminos o controles.

La carrera debe hacerse en el mayor silencio posible y respetando al máximo el medio en que nos movemos, sea natural o artificial.

Los jueces tienen que procurar que todos los participantes disfruten de la carrera con igualdad de oportunidades y tienen capacidad para solucionar cualquier situación dudosa que se presente.

Bibliografía.-

- "Carrera de orientación" Deporte y aventura en la naturaleza. A.C.C.O.
- "Plano y brújula" . Luis Gilperez.