

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

“Manuel Fajardo”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE VILLA CLARA



Acciones metodológicas para la planificación por direcciones de entrenamiento en el Voleibol masculino categoría Juvenil de la provincia Sancti Spíritus.

Tesis en opción al Grado Académico de Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia.

Autor: Lic. Enel Cancio Rodríguez.

Villa Clara, 2014.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

“Manuel Fajardo”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE VILLA CLARA



Acciones metodológicas para la planificación por direcciones de entrenamiento en el Voleibol masculino categoría Juvenil de la provincia Sancti Spíritus.

Tesis en opción al Grado Académico de Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia.

Autor: Lic. Enel Cancio Rodríguez.

Tutores: M. Sc. Oscar Lino Pérez Monteagudo.

M. Sc. Heriberto Rodríguez Verdura.

Consultante: Dr. C. Lourdes Rodríguez Pérez.

Villa Clara, 2014.

**“CUANDO SE NOS OTORGA EL CONOCIMIENTO SE
DEBE PERCIBIR COMO UN VALIOSO REGALO Y NO
COMO UNA DURA TAREA”**

FIDEL CASTRO RUZ

Dedicatoria

- ✓ A mis *padres*, por su amor infinito, entrega, dedicación y ser el cimiento donde emergen mis fuerzas para enfrentar los retos de la vida.
- ✓ A mi esposa *Diana Rosa*, por su inmenso amor, cariño, comprensión y paciencia y compartir sin restricciones mis desaciertos, aciertos, tantas noches de insomnio y de sacrificios, con su carácter siempre tolerante, pasivo y sobre todo motivador en todo momento de este proceso de formación.
- ✓ A mis hermanos *Elito y Villo*, en quienes siempre he tenido un ejemplo a seguir, siendo mis más fieles consejeros.

A todos, gracias por apoyarme en los momentos más necesitados de mi vida.

Agradecimientos

Consignar y puntualizar el contenido de esta página para mí es una de las tareas más difíciles, pues ser agradecido es una de las mayores virtudes que puede tener el ser humano, ya que la humildad de la persona está en reconocer que en la realización de una obra, por más sencilla que sea, va a estar siempre el apoyo incondicional de muchas personas para llevar a término la misma, por lo que agradezco primeramente a mis tutores:

- ✓ Los *M. Sc. Oscar Lino Pérez Monteagudo* y *Heriberto Rodríguez Verdura* por haberme incentivado lo suficiente para crecer en mi formación académica, transmitirme su caudal de conocimientos sobre la ciencia aplicada al deporte y brindarme además calidad humana, sencillez y profundas experiencias.
- ✓ A la consultante *Dr. C. Lourdes Pérez* por sus oportunas aclaraciones.
- ✓ Al *Lic. Andy Luis López Vásquez*, por darme esta valiosa oportunidad, ofrecerme el sustento necesario y alentarme a proseguir en el trabajo, en momentos en que me sentí derrotado.
- ✓ A los *profesores* de la universidad de Ciencias de la Cultura Física de Villa Clara, quienes me han brindado sus consideraciones y sabios consejos.
- ✓ A los *profesores* de mi departamento en la universidad de Sancti Spiritus quienes siempre me apoyaron en este empeño.
- ✓ A mis *compañeros de la Maestría*, en especial a *Roberto García* por haberme atendido de manera excepcional en esta provincia.
- ✓ A mis suegros *Noel y Lidia*, por haberme acogido como parte de su familia, pues nunca les faltó una frase alentadora y una mano dispuesta a apoyar.
- ✓ A *Noelvis y Lía*, sin ellos no hubiera llegado a culminar esta investigación.
- ✓ A *Yaíma y Yúnior*, con quienes he compartido buenos y malos momentos, por el apoyo que me han brindado para seguir adelante en la vida.
- ✓ A todos aquellos, que me han ayudado en mi formación y aunque no nombro, están presentes.

A todos, mi gratitud eterna.

Resumen

Las direcciones del entrenamiento deportivo constituyen en el deporte contemporáneo un elemento fundamental para alcanzar altos resultados deportivos, sin embargo en la actualidad son insuficientes los conocimientos de los entrenadores para llevar a vías de efecto el proceso pedagógico del entrenamiento. Es por ello que el autor se ha propuesto elaborar acciones metodológicas para la planificación del entrenamiento por direcciones en el Voleibol masculino categoría juvenil de la provincia de Sancti Spíritus. En tal sentido se utilizan en la investigación como los métodos teóricos, el análisis histórico; análisis y síntesis y el inductivo deductivo y en orden empírico la entrevista estandarizada y participante, la encuesta y la observación científica. La población que conforma la investigación está conformada por la totalidad de los entrenadores del Voleibol masculino de la Escuela de Iniciación Deportiva de la provincia de Sancti Spíritus, el comisionado provincial de este deporte y los cinco especialistas seleccionados, siguiendo varios criterios para su elección. Como elementos novedosos se muestran la determinación de las acciones metodológica necesarias para enfrentar en proceso de entrenamiento deportivo, de acuerdo a lo arrojado por el diagnóstico en el primer momento, además en esta investigación se toma como referencia la búsqueda de la información científica actualizada, donde aparecen algunos trabajos que abordan el tema, realizándose una serie de acciones metodológicas que es validada por especialistas, demostrándose su factibilidad.

INDICE	Pág.
INTRODUCCIÓN	01
Situación problemática	04
Problema Científico	05
Objetivos	05
CAPITULO I. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	08
1.1 La planificación del entrenamiento deportivo. Modelos más comunes.	09
1.2 La planificación por direcciones de entrenamiento deportivo.	22
1.3 Direcciones del entrenamiento deportivo en el Voleibol	25
1.4 Capacidades Físicas preponderantes en el Voleibol	28
1.5. Características el Voleibol contemporáneo.	30
1.6 Las acciones de preparación metodológicas	35
1.7 La superación del entrenador	37
CAPITULO II. FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	43
2.1 Población y muestra.	43
2.1.1 Características de la población y muestra.	44
2.2 Métodos e instrumentos.	46
2.2.1 Métodos.	46
2.3 Técnicas del procesamiento.	47
CAPITULO III. ANALISIS DE LOS RESULTADOS	51
3.1 Resultados del diagnóstico inicial.	51
3.2 Propuesta de solución para la planificación por direcciones de entrenamiento deportivo para el Voleibol masculino de la categoría juvenil de la provincia de Sancti Spíritus.	60
3.3 Evaluación de la efectividad de las acciones propuestas	69
CONCLUSIONES	71
RECOMENDACIONES	72
BIBLIOGRAFÍA	73
ANEXOS	79

Introducción

La actividad física ha sido desde la aparición de la especie humana y a través de sus saltos evolutivos el medio más adecuado para la resolución de las tareas vitales, garantizando la continuidad ininterrumpida de los procesos generales del desarrollo social del hombre.

El deporte constituye un producto de esta actividad, y como tal se encuentra condicionado por las leyes generales del desarrollo de la sociedad y el carácter de sus relaciones de producción.

Por su parte, el entrenamiento deportivo representa la porción más dinámica del deporte, fenómeno social que a través de toda su historia ha sustentado su progreso en el propio desarrollo de la sociedad, al respecto Matvéev (1990) plantea que el nivel de los éxitos deportivos depende en resumidas cuentas de las condiciones básicas de la vida material y la organización de la sociedad.

Los conceptos que a través de la historia han emanado de la teoría y la metodología del entrenamiento deportivo, han contribuido a que prácticamente desde sus inicios, la utilización de los mismos simplificara la tan difícil tarea de llevar a cabo la planificación, estructuración e implementación del entrenamiento deportivo, por lo que es la evolución de dichos conceptos traducidos en conocimientos, lo que ha provocado que la calidad de la preparación de los atletas de alto nivel en el mundo aumente gradual y sistemáticamente.

El entrenamiento deportivo ha evolucionado con el objetivo de lograr el performance de la técnica, del rendimiento físico y por ende la obtención y durabilidad de los resultados y la forma deportiva del atleta; esta evolución está provocada por la influencia de las ciencias que estudian las capacidades y los componentes de la preparación del deportista.

Referido al último aspecto – los componentes de la preparación – han sido objeto de estudio en diferentes deportes determinándose que la preparación del deportista contemporánea es muy variable en cuanto a los modelos que se

manejan, aun cuando la práctica deportiva exige que se presenten como una unidad de preparación (entiéndase por su estrecha relación y correspondencia), es necesario comprender las tareas de cada una de ellas, que en los primeros años del proceso tienden a un tratamiento particularizado. Mientras la preparación técnica se orienta hacia el desarrollo, estabilidad y perfeccionamiento variable de los hábitos deportivos en correspondencia con las leyes mecánicas, biológicas y también con las reglas del juego; la otra asegura el buen empleo de los mismos, su forma más efectiva, que desarrolla para ellos la solución de las situaciones del enfrentamiento deportivo, así como la capacidad de escoger la solución óptima o su adecuación al nivel determinado de exigencia.

En la actualidad se utilizan los componentes y las direcciones de entrenamiento en varios deportes; además hay autores que asumen cuatro componentes de la preparación integrando la técnica y la táctica para formar el componente técnico – táctico. Dentro de esta línea de autores destacan principalmente aquellos que aportan criterios y teorías a los juegos deportivos. Fuera del territorio nacional podemos citar a Tortosa (2000), Pardos (1999), Campos & Cervera (2001).

En nuestro país la vanguardia de autores que sugieren la unidad indisoluble del componente técnico táctico lo tiene Navelo (2000), con la confección de un modelo didáctico alternativo para la preparación técnico –táctica del joven voleibolista, donde selecciona las operaciones necesarias organizando su ejecución con el uso de los contenidos , métodos y medios, en un contexto de entrenamiento activo orientado a la creatividad de los jugadores , donde la participación consciente de los mismos se garantice por la orientación constante en las tareas del entrenamiento ,además se destaca, Saura (2007) cuyos aportes al trabajo de entrenamiento de la preparación técnico-táctica tienen un elevado fundamento psicopedagógico; entre otros aspectos. Esto contribuye al desarrollo de los procesos cognitivos y la interacción entre el entrenador y los jugadores del equipo y de ellos entre sí, permitiendo la asimilación del conocimiento que se necesita para actuar en el juego y al mismo tiempo la creación de nuevas habilidades, además de reconocer a la preparación técnico- táctica, como una de las

principales direcciones del entrenamiento deportivo que cumple funciones esenciales en la formación de los hábitos y habilidades propias del deporte.

Vargas (1998) denomina la preparación técnico-táctica como el proceso de la preparación técnico y táctico del deportista; al respecto plantea que al enseñar la técnica de los ejercicios competitivos, se ofrece la fundamentación táctica para la utilización de los mismos en las competencias; y al mismo tiempo, se dedica un tiempo considerable dentro de la preparación táctica a la enseñanza de la técnica. Los autores antes mencionados muestran gran similitud con el modelo de periodización de Navelo (2000), quien integra dichos componentes y sugiere que sea el que tenga un mayor por ciento en la preparación del deportista.

Se es del criterio que para asumir un modelo alternativo de entrenamiento se requiere de un dominio técnico – táctico de los atletas, no obstante la realidad de la práctica deportiva demuestra que tanto en el deporte cubano de alto rendimiento como en la base, es el modelo de periodización de Matvieev el que prevalece, determinado por el modelo competitivo y por los documentos que norman la preparación del deportista; por lo que no basta con reconocer la necesidad de integración del componente sino que se debe poner en práctica.

En este sentido la teoría y práctica del entrenamiento deportivo, está en búsqueda de nuevas vías para el mejoramiento de los rendimientos, en particular, en la precisión con que se planifican las cargas. Esto ha generado la aparición de varias metodologías o modelos de planificación, tales como: la periodización cíclica Matvéev,(1962); la estructuración pendular del entrenamiento deportivo Ariosév & Kalinin, (1971); el modelo integrador Bondarchuck, (1984); las altas cargas Vorobiév, (1985); el esquema estructural Tschiene, (1985); estructuración en bloques Verjoshanski, (1985); modelo contemporáneo Issurin & Kaverin, (1986); las campanas estructurales Forteza (1999); y el modelo integrado Navarro (2000) entre otras. La mayoría de estas tentativas han sido realizadas más, sobre la base de las necesidades concretas que a realidades que impone el entrenamiento a través de investigaciones científicas en el campo del entrenamiento.

Sin obviar el mérito de tales tentativas, se espera que en poco tiempo sea posible sistematizar, de manera más novedosa estas nuevas formas de estructurar el entrenamiento a deportistas de alto rendimiento, pues se debe tener presente que un plan de entrenamiento es real en la medida en que sea controlado, esto significa lo siguiente: en muchas ocasiones se lleva a los modelos de planificación aspectos teóricos de las misma que solo reflejan tendencias orientadoras, pero no realidades del proceso, la dosificación de las cargas de entrenamiento constituye el aspecto cardinal de un plan, por lo que su planificación cíclica debe ser tal que en todo momento sea admisible su control y de esta forma recibir la información de la marcha de la preparación.

Para que el componente técnico – táctico adquiriera el papel determinante que exige el deporte contemporáneo se necesita de la caracterización de la práctica deportiva y de la planificación de sus componentes por direcciones, referido al entrenamiento por direcciones se han pronunciado en estudios y reflexiones realizadas sobre la formación de los especialistas de Voleibol, Santana & Gándara (1994) y Navelo (2000), así como del deportista en general, Morales (2000), que unido a nuestra experiencia como profesor en esta labor ha permitido determinar dos importantes aspectos: primero, que el modelo actuante de preparación de los voleibolistas cubanos está centrado en la preparación física y en el trabajo por desarrollar durante una etapa inicial las bases de la ejecución técnica para posteriormente introducir la táctica, lo que lo identifica con el enfoque orientado a la técnica y segundo, que la conducción del entrenamiento resulta insuficiente en cuanto a su orientación metodológica, provocando limitaciones en la planificación, organización y ejecución del proceso de preparación por direcciones , por lo que la improvisación está amenazando el desarrollo armónico del jugador y el mantenimiento de los resultados. En un estudio diagnóstico se determinó que en el caso específico del Voleibol masculino de la provincia de Sancti Spíritus resalta la insuficiente preparación de los entrenadores de la categoría juvenil para la planificación por direcciones de entrenamiento deportivo, aspecto que constituye la situación problemática.

Al considerar los elementos anteriormente expresados que justifican la proyección de este estudio investigativo, se definió el siguiente problema científico:

¿Cómo mejorar la preparación de los entrenadores para la planificación por direcciones del entrenamiento deportivo en los entrenadores de Voleibol masculino categoría juvenil de la provincia Sancti Spíritus?

Teniendo como objeto de estudio en la investigación las direcciones del entrenamiento deportivo.

Asumiendo como Objetivo general:

Elaborar acciones metodológicas para la planificación del entrenamiento en los voleibolistas masculinos categoría juvenil de la provincia Sancti Spíritus.

Derivándose de mismo los siguientes objetivos específicos:

1. Diagnosticar el estado actual de la planificación del entrenamiento deportivo del Voleibol masculino categoría juvenil de la provincia de Sancti Spíritus.
2. Determinar las acciones metodológicas para la planificación por direcciones de entrenamiento en el Voleibol masculino categoría juvenil de la provincia de Sancti Spíritus.
3. Valorar bajo el criterio de especialistas las acciones metodológicas para la planificación por direcciones de entrenamiento en los voleibolistas masculinos categoría juvenil de la provincia Sancti Spíritus.

Determinándose como campo de acción la planificación del entrenamiento por direcciones en el Voleibol masculino categoría juvenil de la provincia Sancti Spíritus.

Entre los aportes de esta investigación se destaca de manera general, las acciones propuestas, que le permite al entrenador tener un conocimiento real del estado de preparación en las diferentes etapas o fases de aplicación del estudio. Dentro de este:

- ✓ Los criterios normativos para evaluar la eficacia de las acciones técnico-tácticas de juego.
- ✓ Los protocolos de evaluación utilizados para el control de los indicadores de rendimiento.

El enfoque metodológico general asumido en esta investigación se basa en el establecimiento de tres etapas que permiten el diseño de las acciones a partir de un diagnóstico inicial y el estudio de los antecedentes, pasando por la definición de la estructura, hasta su validación. Estas etapas son:

1. Primera Etapa: de estudio diagnóstico (abarca los antecedentes históricos y el estado del presente).
2. Segunda Etapa: de elaboración propiamente (determinación de las acciones para la planificación por direcciones de entrenamiento en el Voleibol masculino categoría juvenil de la provincia de Sancti Spíritus).
3. Tercera Etapa: Valoración bajo el criterio de especialistas de las acciones metodológicas para la planificación por direcciones de entrenamiento en el Voleibol masculino categoría juvenil de la provincia de Sancti Spíritus.

La investigación se desarrolla sobre la base filosófica y metodológica general que ofrece el materialismo dialéctico, concepción científica del mundo que permite el análisis multilateral de los fenómenos en general, derivándose de ello, los métodos utilizados (teóricos y empíricos) para tratar el objeto de estudio en las diferentes etapas de la investigación.

Dentro de los métodos de nivel teórico se utilizaron, el histórico lógico, el análisis y síntesis así como el inductivo - deductivo, y dentro de los métodos y técnicas de nivel empírico, la observación, el análisis de documentos, la encuesta, el criterio de especialistas, de la estadística descriptiva el análisis porcentual.

La tesis se encuentra estructurada atendiendo al enfoque metodológico asumido, por lo que los capítulos explican la realización y resultados de cada etapa de

investigación. En el primer capítulo se realiza un análisis teórico del estado del objeto de estudio y campo de acción, que resulta además, parte de los resultados de la primera etapa de diseño del sistema: de estudio diagnóstico, que abarca los antecedentes históricos y el estado del presente. En el segundo capítulo se explica la metodología utilizada, precisando de manera objetiva cada uno de los instrumentos utilizados. En el tercer capítulo se explica la tercera etapa: Valoración teórica de las acciones metodológicas para la planificación por direcciones de entrenamiento en el Voleibol masculino categoría juvenil de la provincia de Sancti Spíritus. Todo ello antecedido por la introducción y finalizando, se exponen las conclusiones y recomendaciones, bibliografía y anexos.

Esta investigación tributa a un proyecto titulado “La selección y preparación del talento deportivo en el yayabo”, identificándose con la siguiente línea de investigación: Perfeccionamiento de la preparación del deportista y de la Formación del profesional.

CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

En el presente capítulo, se realiza un análisis teórico del estado del objeto de estudio y campo de acción, que resulta además, parte de los resultados de la primera etapa de diseño del sistema de estudio diagnóstico, que abarca los antecedentes históricos y el estado del presente. A esta etapa se asocia fundamentalmente el método empírico de análisis documental, con sustento en las leyes y postulados que rigen la ejercitación en la actividad deportiva; derivando en consecuencia, las concepciones referidas a la necesidad de la reestructuración y reorientación de los contenidos para la preparación del deportista. Se realizó; además, el análisis de programas, orientaciones metodológicas, preparación de clases, planes de trabajo que conforman los documentos rectores en la planificación y dirección de la preparación en el Voleibol del alto rendimiento en la provincia.

El análisis de diferentes bibliografías que de una forma u otra reflejan el desarrollo científico técnico, permitió asumir que la tecnología representa un profundo complejo técnico, condicionado por necesidades organizativas, las cuales se estructuran a partir de un reclamo social que conlleva a promover un nuevo desarrollo de la ciencia, la que de acuerdo con criterios fundamentados por un colectivo de autores del Grupo de Estudios Sociedad y Tecnología,(GEST 2009) que plantean que la innovación puede precisarse como la incorporación del conocimiento propio o ajeno a la sociedad con el fin de generar o modificar procesos sociales.

Al respecto el Comandante en jefe de la Revolución cubana expresó: *“una de las características más relevantes de los últimos años, es lo acelerado de los adelantos científicos que han abordado todos los campos, incluyendo el deporte”*. Castro (2001, p.45).

El organismo rector del Deporte, la Educación Física y la Recreación en Cuba, ha asumido desde el año 1998 el “Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica”, el que representa un genuino sistema conceptual organizativo, dirigido a sustentar

niveles considerablemente altos en la producción científica en todas las esferas de actuación; adquiriendo un significativo valor estratégico y económico en la búsqueda de nuevas vías, capaces de mantener e inclusive elevar el nivel de nuestros deportistas.

1.1 La planificación del entrenamiento deportivo. Modelos más comunes

Planificar supone por una parte adoptar una serie de decisiones en torno al futuro que se desea, respecto a una serie de cuestiones esenciales en función del contexto en el que nos veamos envueltos, además de prever, utilizando las experiencias del pasado y desde las posibilidades del presente, conociendo muy bien donde estamos y adonde queremos llegar. El éxito de la planificación está determinado por la capacidad de visualizar el escenario futuro, el estudio diagnóstico previo, el fijar los objetivos y metas correctos, a una correcta ejecución del programa y a un permanente control y evaluación del proceso en cuestión.

El nacimiento de la teoría del deporte como una rama relativamente independiente del conocimiento científico comenzó comparativamente no hace mucho tiempo, en el siglo XX, aunque la comprensión de los fenómenos del deporte, en cierto nivel, se llevaba a cabo desde los tiempos remotos, lo cual junto con el avance de la práctica deportiva creó algunas generalizaciones serias ya en el período del florecimiento de los Juegos Olímpicos de la antigüedad (Matvéev, 2001).

La palabra entrenamiento es de origen inglés, Training y significa textualmente ejercicio, y que los deportistas hasta hace poco, lo entendían de esta forma simplificada y limitada el concepto de entrenamiento, solo como repetición de los ejercicios físicos. Caracterizando el entrenamiento deportivo, como un proceso de educación, enseñanza, desarrollo y elevación de las posibilidades funcionales de los deportistas, con una organización especial y una duración anual que se prolonga por muchos años, proceso en el que intervienen como partes de un todo, el régimen higiénico, el control científico, médico y pedagógico; así también las condiciones materiales, todo sobre la base de determinados principios y reglas (Ozolin, 1989).

Los fisiólogos entienden por entrenamiento deportivo, todas las cargas físicas que provocan una adaptación y transformación funcional o morfológica del organismo y por ello, un aumento de rendimiento.

El entrenamiento deportivo es el camino que debe seguirse para lograr grandes resultados deportivos, es de una especialización profunda ya que supone el perfeccionamiento de hábitos, habilidades y cualidades del deportista que corresponden al deporte específico y a los distintos requisitos de la rama del deporte escogido.

Para el entrenamiento deportivo por su naturaleza es una actividad motora específica, sistemática, dirigida a la formación y a la educación completa del atleta. Donde su programación y organización requiere de conocimientos profundos sobre su naturaleza, con este propósito es conveniente considerarlo desde el punto de vista del control (Verjoshanski, 1990).

El entrenamiento deportivo multilateral se ve significativamente influenciado, tanto por la evolución de las capacidades motoras, como por las características de la especialidad deportiva que selecciona un grupo de capacidades motoras prioritarias. Existen diseminadas en el universo muchas fuentes bibliográficas, orientadas a las especificidades de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, que argumentan con un alto nivel de profundidad y rigor científico los diferentes componentes y elementos organizativos que conciernen al proceso de la preparación del deportista. En ellas constituyen objeto de una sistemática reiteración los elementos referidos al tema de la planificación. En el propio proceso de la planificación están implícitos un conjunto de elementos a tener presentes, que ejercen influencia directa en la preparación del deportista, los cuales se orientan a la búsqueda del logro de satisfactorios rendimientos competitivos (Kaufman, 1973).

La planificación del entrenamiento es un método importante para asegurar un aumento continuo de rendimiento y para capacitar a los jóvenes atletas para que logren los mejores resultados deportivos en el período de alto rendimiento. la

planificación constituye toda la concepción teórica de un proyecto mental, sustentado en las bases que rigen los principios de la pedagogía general, los principios metodológicos de la Educación Física y los principios fundamentales del entrenamiento deportivo así como las reglas de la periodización y el empleo adecuado de los medios y métodos (Méndez, 1984).

Forteza & Ranzola (1986) son de la opinión que el plan de entrenamiento tiene como base una concepción establecida, cuando el entrenador está consciente de los objetivos parciales que tiene por alcanzar, en un determinado período. Sin embargo, en una connotación propia, Verjoshanski (1990) trata de elevar a planos superiores la concepción de planificación, identificándola como programar y sistematizar los contenidos del proceso de entrenamiento según los objetivos, bien definidos, de preparación de un atleta y de los principios específicos que determinan la forma racional de organización de las cargas de entrenamiento en un período de tiempo bien definido. Se utiliza el término programar en analogía con el de planificación, pero en este propósito procura imprimirle al concepto una mayor relevancia y significación en cuanto a su alcance metodológico y científico.

Para Zintl (1991) la planificación del entrenamiento es igual a la adaptación de todas las medidas, a corto y largo plazo, del proceso de entrenamiento hacia el alcance previsto de la forma deportiva. Al respecto Grosser (1990) refiere que la planificación del entrenamiento deportivo se define como la adecuación sistemática y respaldada por la ciencia a corto y largo plazo, de todas las medidas necesarias para la programación, la realización, los controles, el análisis y las correcciones, que tienen como fin la optimización del rendimiento y que la planificación individual constituye en la actualidad uno de los recursos metodológicos para la obtención de mayores logros en la esfera deportiva.

La planificación del entrenamiento es esencialmente un método central para lograr el aumento continuo en la capacidad de rendimiento de los jóvenes atletas de forma que estos mejoren sus resultados deportivos, siendo la elaboración sistemática de la ejecución, control y evaluación del entrenamiento de un atleta o

equipo deportivo, a partir de los objetivos trazados a corto, mediano y largo plazo (Silva, 1996).

La planificación deportiva se hará más efectiva en la medida que pueda ser controlada, significa que el entrenador debe saber que carga de entrenamiento de ha dado a los deportistas en cada proceso de preparación, según lo refiere (Forteza, 1997).

Los preceptos de planificación deportiva para Mestre (1997, p.198) son los siguientes:

- ✓ La planificación no es intuitiva, no puede dejarse al azar. Por el contrario, ha de seguir un proceso; debe, como se ha dicho en algún momento, planificarse.
- ✓ Los fines y los objetivos, deben estar en concordancia con los problemas y consiguientes necesidades; debiendo aquellos, establecerse y determinarse claramente. De lo contrario se corre el riesgo de planificar un proceso encaminado hacia algo diferente de lo que, realmente se precisa, para el primero de los casos y, sin saber para qué, en el segundo.
- ✓ Las metas, los objetivos y en última instancia, los fines, deben ser alcanzables y realistas (lo que no excluye una cierta osadía y un cierto nivel de riesgo).
- ✓ La planificación es un proceso secuencial y lógicamente ordenado.
- ✓ La planificación está inmersa en el medio ambiente, no puede desprenderse ni trabajarse al margen mismo.
- ✓ Toda planificación presupone un cambio efectivo con respecto a la situación existente, de la que se parte.
- ✓ Se planifica para la ejecución. No puede hablarse de verdadera planificación, en el trabajo exclusivamente teórico sin intención de su

posterior puesta en práctica; debe existir por lo tanto, voluntad de hacerla efectiva.

La planificación del entrenamiento deportivo es, ante todo, el resultado del pensamiento del entrenador. Este pensamiento debe estar lo más distanciado posible de la improvisación; integrar los conocimientos en un sistema estructural y organizado lo más cercano a la ciencia y la tecnología. Refiriendo nuevamente que la planificación del entrenamiento deportivo, es la organización de todo lo que ocurre en las etapas de preparación del deportista. Es a su vez, el sistema que interrelacionan los momentos de preparación y competencia (Forteza 2000)

Planificar es la coordinación previa de diversos factores dinámicos para la consecución de un fin, es el planteamiento que se hace del trabajo, coordinando sus diversos factores de manera general y global, y consideradas dentro de un tiempo (Zambrano & Vargas, 2002).

Es importante señalar que el autor de la presente investigación comulga con los criterios mencionados anteriormente con respecto al entrenamiento deportivo y la planificación del mismo, en especial, al expuesto por Verjoshanski (1990) cuya concepción está ligada al tema fundamental del estudio investigativo.

En la literatura moderna existen diferentes posiciones acerca de los conceptos sobre los sistemas de preparación de los deportistas y sus vías para incrementar su efectividad. Dos cuestiones entrelazadas entre sí que recogen aspectos tecnológicos y metodológicos por una parte y por otra, organizativas generales en las que están representadas las diferentes ciencias. Un factor considerado por diferentes científicos, dentro de la organización del proceso de entrenamiento deportivo, lo constituye la unidad de planificación y control científico integral del entrenamiento (Lanier, 1993).

La estructuración del entrenamiento tiene que ver con los modos de sistematización de su contenido, que proveen una utilización racional de las cargas de diferente orientación funcional predominante, es decir, como vienen

ligadas entre si y subdivididas cronológicamente para garantizar el efecto del entrenamiento deseado (Verjoshanski, 1990).

Es a partir de la década del 40 que se promueve un auge creciente en la aplicación de la ciencia al desarrollo del proceso de la planificación del entrenamiento deportivo, obteniéndose como producto un despegue en la calidad de los resultados del rendimiento competitivo.

Entre los pedagogos deportivos de su época con mayores aportaciones a las concepciones estructurales de la planificación del entrenamiento deportivo, destacan: Ozolin (1989), Letunov (1950) y Matvéev (1962).

Es precisamente Ozolin (1989) quien al abordar la problemática que acontece en la planificación del deporte de atletismo, le da un enfoque de sistema al proceso del entrenamiento deportivo, el que concibe para muchos años, con el propósito de que el deportista logre un desarrollo armónico y multilateral, reconociendo la influencia de los ejercicios especiales en las modificaciones específicas del organismo y la adaptación de las etapas de entrenamiento a las diferentes estaciones climáticas.

Además aboga por un esquema absoluto para estructurar la planificación del entrenamiento para todos los deportes, aunque con distribución del tiempo distinta o desigual, concibe el período preparatorio con dos etapas: de preparación general y de preparación especial (entre 6 y 7 semanas de duración); el período competitivo lo fracciona en seis etapas: competitiva temprana, competitiva, de descarga, de preparación inmediata, conclusiva y de competición principal: el período de tránsito lo considera sin interrupción del entrenamiento y por ende promueve la continuación del mismo o la conservación de la preparación adquirida, el descanso pasivo lo admite en situaciones especiales y por corto tiempo de duración (5 – 7 días). Supedita la duración de los períodos y etapas al calendario deportivo establecido.

Letunov (1950) es de la opinión que una concepción de un modelo de la planificación para el entrenamiento deportivo, el cual estructura por etapas: la

primera, denominada de adaptación, es adquirida a través de un trabajo de entrenamiento general y especial; la segunda la reconoce con el término de forma competitiva; y la tercera, que tiene como requerimiento disminuir el estado de entrenamiento. Mantiene los criterios existentes de los tres ciclos, aunque con cambio en su denominación.

El tiempo de duración de las etapas y períodos depende del tiempo que es necesario para la elevación del nivel de entrenamiento, así como para lograr la forma deportiva, y sostenerla. Como novedad incorpora su criterio sobre la adaptación biológica a los modelos de la planificación del entrenamiento, con la admisión de tener presentes las particularidades individuales durante los procesos de adaptación (Ozolin, 1986).

En esta perspectiva, Letunov (1950) considera los procesos adaptativos como base para el establecimiento de la planificación. Esta concepción es rechazada más tarde por Ozolin (1989) al dejar de ser reconocido el calendario competitivo como el elemento determinante de la planificación del entrenamiento deportivo.

Los elementos aportados a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo por estos autores anteriormente mencionados fueron tomados en consideración por el ruso Matvéev (1990) para dar a conocer su concepción teórica sobre la planificación del entrenamiento basado en una estructura periódica conformada por tres períodos: preparatorio, subdividido en las etapas de preparación general y preparación especial; período competitivo; y período de tránsito, los cuales fundamenta con rigor científico, tomando como bases las fases del desarrollo de la forma deportiva: adquisición, estabilización y pérdida temporal, entre otras aportaciones.

Además en sus argumentos, toma en consideración las modificaciones realizadas por el bioquímico ruso Yakolev (1963) acerca de la teoría del Síndrome General de Adaptación, basados en los ciclos de la súper compensación.

En su fundamentación establece en forma clara y precisa la orientación del contenido de la planificación por componentes fundamentales, con su respectiva diferenciación en correspondencia con los períodos y etapas del entrenamiento.

Significa que los elementos determinantes para el logro de una satisfactoria planificación se localizan en la evaluación del calendario competitivo, las condiciones climáticas existentes y las leyes biológicas. Postula los principios específicos del entrenamiento deportivo, que constituyen cimientos en los cuales se apoya la planificación, tales como: la unidad entre la preparación general y especial, el carácter cíclico del proceso de entrenamiento; el carácter ondulatorio de las cargas de entrenamiento; el aumento progresivo y máximo de las cargas y el principio de la continuidad del proceso de entrenamiento y su orientación hacia el logro del máximo rendimiento.

La estructura cíclica del entrenamiento deportivo de Matvéev (1962) amplía su concepción teórica acerca de la planificación al crear la denominada estructura cíclica, conformada por los microciclos, mesociclos y macrociclos de entrenamiento, a los que les otorgó funciones determinadas, en correspondencia con la organización del comportamiento de la dinámica de las cargas de entrenamiento.

En relación con la conformación del ciclo semanal, Ozolin (1983, p.186) expresó: *“El por días, sobre la base del ciclo semanal, o de otro ciclo entrenamiento se planifica que abarque equis número de días”*, que más tarde en Matvéev (1962) lo denominó, acertadamente, Microciclo, fundamentando la premisa de que el atleta debe construir, mantener y después perder relativamente la forma deportiva a lo largo de los grandes ciclos anuales de entrenamiento.

La periodización del entrenamiento deportivo puede ser entendida como una división organizada del entrenamiento anual o semestral de los atletas, en la búsqueda de prepararlos para alcanzar ciertos objetivos establecidos previamente, obtener un gran resultado competitivo en determinado punto culminante del macrociclo deportivo, o sea, obtener la forma deportiva a través de la dinámica de

las cargas de entrenamiento ajustadas a su punto máximo en ese momento (Dick1993).

En este sentido Ozolin (1989) se refiere a tres fases, de adquisición, mantenimiento y pérdida temporal de la forma deportiva se transforman en un ámbito más general, en los tres grandes períodos del entrenamiento deportivo: Período preparatorio, competitivo y transitorio o sea:

- ✓ El período preparatorio es relativo a la adquisición de la forma deportiva.
- ✓ El período competitivo es relativo al mantenimiento de la forma deportiva.
- ✓ El período de tránsito es responsable de la pérdida temporal de la forma deportiva.

La teoría clásica de periodización, de la que L.P. Matvéev fue el principal impulsor, a partir de la década de los 60 Matvéev (1977) y (1985), se ha visto puesta en cuestión por teóricos y metodólogos del entrenamiento, condicionados por las nuevas realidades del deporte de alto rendimiento Issurin & Kaverin (1985); Bondarchuck (1988) así como Verjoshanski (1990).

Se ha demostrado que, el esquema de Matvéev es demasiado rígido en lo que concierne a las diversas fases de la preparación deportiva, considerándose que, para diferentes modalidades deportivas y diferentes atletas, son las mismas y poseen relativamente la misma duración.

Varios estudios se han realizado, de forma complementaria para perfeccionar la periodización de Matvéev entre los cuales resaltan los realizados por: Platonov (1988); Harre (1988); Ozolin (1989); Forteza (1990) y otros intentando un rompimiento con esta forma tradicional de estructuración del entrenamiento como destacándose sobre otros los expuestos por: Verjoshanski (1999); Tschiene (1988), y el de Bondarchuk & Tschiene (1985).

La esencia de la periodización de Matvéev es la relación temporal de las fases de forma deportiva con la estructuración de los períodos de entrenamiento y se

fundamenta justamente en la transferencia positiva de los grandes volúmenes de cargas generales de trabajo en las primeras fases del entrenamiento para una mayor especificidad de las fases posteriores.

Varias críticas han surgido sobre la periodización de Matvéev y sus seguidores pues, Bompa (1983) argumenta que no existe, con los calendarios competitivos actuales, tiempo disponible para la utilización de medios de preparación general que no corresponden a las especificidades concretas del deporte en cuestión, este planteamiento coincide con lo señalado al respecto al inicio de esta investigación; Weineck (1988) afirma que, la preparación general tiene sentido apenas para elevar el estado general de preparación del atleta que de por sí ya está elevado por los años de entrenamiento realizados. Por esta razón, según el autor no se desencadenan en los atletas los procesos adaptativos para una nueva capacidad.

La periodización del entrenamiento deportivo, cuando fue concebida, tenía como base resultados competitivos muchos más bajos y un nivel de exigencia mucho menor que las actuales, por lo que esta forma de estructurar el entrenamiento se debe concebir únicamente para atletas iniciantes y de nivel medio, no siendo así en la élite, donde se debe trabajar con exigencias mayores (Verjoshanski 1990).

La estructuración pendular del entrenamiento deportivo fue propuesta por el ruso Ariojev, conjuntamente con Kalinin, en un artículo publicado en 1971, fueron los primeros autores en proponer la estructuración pendular del entrenamiento deportivo. Posteriormente, algunos de los otros seguidores de este tema, Forteza & Goberna (1987) y Forteza (1988) hicieron algunas consideraciones al respecto de estas formas de estructurar el entrenamiento deportivo.

Esta propuesta (estructura pendular) es adecuada, en el caso de que los atletas tengan que entrar y salir de su mejor forma competitiva varias veces en el transcurso de la macroestructura y por tanto, es necesaria la alternancia sistemática de cargas generales para una primera fase de entrenamiento y de cargas específicas para una segunda fase.

El péndulo de entrenamiento es el responsable de las alternancias sistemáticas que ocurren en el transcurso del proceso de entrenamiento de forma generalizada y que sustentan la posibilidad de los atletas para participar en varias competencias a lo largo de grandes ciclos anuales de entrenamiento.

Cuanto menores son los péndulos durante el proceso de entrenamiento, mayor será el número de veces que el atleta estará en condiciones de competir eficazmente, pero si los péndulos son mayores, así será la posibilidad de sustentar la forma deportiva por un tiempo mayor por parte del deportista.

Se puede notar que, en esta forma de estructurar el entrenamiento deportivo, aún es importante las cargas generales del entrenamiento y existe la relativa separación, igual, pero en menor escala que en la periodización de Matvéev, entre la preparación general y la específica.

La estructuración del entrenamiento en bloques, presentada por el autor ruso Verjoshanski (1985) propone grandes alteraciones en la periodización del entrenamiento deportivo. Esta forma de estructurar el entrenamiento de los atletas fue propuesta principalmente para los deportes de fuerza.

Verjoshanski presentó sus ideas principalmente en el libro “Planificación y programación del entrenamiento deportivo”, publicado originalmente en Moscú (1985) y traducido posteriormente a varios idiomas, y también en algunos artículos publicados en revistas especializadas (1983 al 1990).

Esta forma de estructuración del entrenamiento en atletas de alto nivel es también llamada por el autor como “Estructuración de sucesiones interconexas”. Se fundamenta básicamente en que el trabajo de fuerza, que debe de ser concentrado en un bloque de entrenamiento para crear condiciones de una mejoría posterior en los contenidos de entrenamientos.

A pesar de sus beneficios, este modelo no satisface la demanda del entrenamiento actual del jugador de Voleibol, partiendo de que el trabajo sobre las direcciones técnico-tácticas es un aspecto esencial durante todo el proceso y se

desarrollan simultáneamente, a las que se le subordinan el resto de las direcciones, pero con un carácter acentuado y no concentrado.

El modelo o sistema ATR es una variante del modelo de bloques de Verjoshanski (1985) sus siglas expresan lo siguiente:

- ✓ Acumulación
- ✓ Transformación
- ✓ Realización

Sustentando sus bases fundamentales en la alta especificidad del entrenamiento, concentración de las cargas y la alternancia de objetivos y capacidades para permitir la supercompensación de los sistemas, una vez que se han saturado, mientras que se incide sobre otro. Este modelo presenta varias peculiaridades tales como: Secuencialización de mesociclos basados en la superposición de efectos de entrenamiento residuales. Como el entrenamiento aerobio y la fuerza máxima poseen el mayor efecto residual, que deben ser la base sobre la cual se intensifique la acción posterior, por lo que el entrenamiento debe iniciarse con el desarrollo de capacidades de mayor efecto residual. La siguiente fase debe centrarse en capacidades de efectos residuales medios (fuerza-resistencia y capacidad anaerobia) y utilizar las cargas de menor efecto residual, (cargas anaerobias alactácidas, cargas de competición, etc.) en el mesociclo final o de realización. La distribución racional de los macrociclos dentro del plan anual dependerá, del número y duración de cada uno, de la fase específica dentro de la temporada, de la calificación del deportista y de la especificidad del deporte. Al final de cada mesociclo de realización el deportista se encuentra en condiciones de alcanzar elevados registros, por lo que en ese momento se deben introducir competiciones. La temporada admite más ciclos que otros modelos de planificación, cada uno de ellos divididos en tres mesociclos (A-T-R) incidiendo en muy pocos objetivos y con interacción positiva entre ellos, predominando en los tres mesociclos el trabajo específico y competitivo sobre el trabajo de base (Navarro 1994).

El modelo ATR es similar al ciclo anual, pero en miniatura, variando su estructura y contenido en función del momento de la temporada en que se encuentre, la calificación del deportista y la especificidad de los deportes.

Mesociclo de acumulación: Encaminado al almacenamiento de trabajo, en este período se desarrollan las capacidades que van a ser necesarias para el rendimiento del corredor más adelante pues predomina del volumen sobre la intensidad, aunque siempre dentro de la especificidad del entrenamiento a desarrollar, en el prevalecen los microciclos de carga (ordinarios) y el desarrollo de las capacidades físicas en su nivel básico.

Mesociclo de transformación: Existe un predominio de la intensidad sobre el volumen y una adaptación a las capacidades adquiridas en el período anterior hacia los objetivos dentro del modelo competitivo, prevaleciendo durante el mismo los microciclos de carga y de impacto trabajando las diferentes capacidades.

Mesociclo de Realización: Este es el que se encuentra dedicado a las competiciones, en él se sitúan los torneos más importantes con la culminación en la principal, en el prevalecen los microciclos de activación, competición y recuperación alternándose en función de las competiciones fundamentales y el trabajo de las diferentes capacidades en su nivel competitivo.

El Dr. C. Armando Forteza de la Rosa (1999), en sus estudios sobre las diferentes estructuras del entrenamiento deportivo llega a formular su propuesta tomando como punto de partida básica la estructura pendular de Ariojev & Kalinin (1971) considerando que esta es muy rígida en cuanto al cumplimiento de las proporciones de carga de orientación general y especial, lo que hace que en momentos determinados los péndulos se crucen, constituyendo según el autor citado, un error de esencia estructural.

De esta forma y analizando el contenido de la preparación deportiva contemporánea llega a elaborar su propuesta sobre las Campanas Estructurales. Estas siguen el mismo principio de la diferenciación entre las cargas generales y

especiales, pero con la característica de que las cargas de preparación especial serán siempre mayores que las cargas generales.

Esta estructura adquiere forma de campana precisamente al constatar que en la medida que transcurre el tiempo de preparación y competencias, las cargas especiales van aumentando y las generales disminuyendo, esto hace que las curvas de orientación de por ciento se separen constantemente aunque con cierta posibilidad de encuentro en la medida de que disminuya la diferencia de la preparación general y especial, pero nunca se cruzaran.

Se consideran los ciclos intermedios y pequeños (mesociclos y microciclos) como aspectos de preparación, planteándose como uno de los aspectos más importantes, ya que existe una relación dialéctica entre el tiempo de preparación y los contenidos a aplicar en dicho tiempo (Forteza 2002).

1.2 La planificación por direcciones de entrenamiento deportivo

En el contexto de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, un concepto ampliamente difundido y de empleo sistemático por los profesionales del deporte, es el relativo a la preparación del deportista, el cual es concebido como el conjunto de medios que aprovechado de forma óptima, garantiza el estado de disposición para el logro de elevados rendimientos competitivos.

A ese conjunto de medios (contenidos), tradicionalmente se le reconoce como los componentes fundamentales de la preparación, y se hacen representar en la condición de preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica o intelectual.

Estos tipos de preparaciones suelen constituir la orientación de los contenidos en los planes de entrenamiento tradicionales, siendo cumplimentada su función, con el otorgamiento de un determinado valor de volumen de carga.

Esta forma de proyectar los contenidos en el plan de entrenamiento, al tener una significación global, se convierte en un obstáculo que afecta la precisión en las

especificidades del contenido y los criterios de distribución de las cargas que demandan las particularidades propias que exige el rendimiento en el Voleibol.

Con la finalidad de lograr una mayor efectividad en la proyección organizativa de los contenidos específicos en la planificación en el Voleibol masculino, se promueve la tendencia a la aplicación de la estructura por direcciones de entrenamiento.

Las direcciones de entrenamiento deportivo constituyen uno de los elementos que, en el plano organizativo, está orientado a la consecución de un sistema de planificación que sea susceptible de ser controlado durante su ejecución. Estas direcciones son los aspectos direccionales de la preparación del deportista que van a señalar no solo el contenido de entrenamiento que deberá recibir un deportista, sino además relacionará en su determinación dos categorías básicas: carga y métodos. Cuando se define una dirección, ésta a su vez, determinará el contenido de la preparación, el cual mantendrá una relación recíproca con la carga de entrenamiento y el método a utilizar. Dichas direcciones de entrenamiento tienen dos orientaciones que se encuentran estrechamente vinculadas, estas son, las funcionales y las físico-motrices (Forteza 1999).

Según Forteza (2002) las direcciones del entrenamiento deportivo constituyen una forma alternativa de la planificación del entrenamiento deportivo que tiene como base esencial para su estructuración un amplio calendario competitivo. Así mismo considera una nueva forma de seleccionar y dosificar el contenido de la preparación del deportista, aspecto este que marca una diferenciación con las otras propuestas de planificación del entrenamiento surgidas en los últimos años.

Estas direcciones del entrenamiento deportivo ya están siendo aplicadas en diferentes deportes entre ellos el baloncesto y el tenis de mesa, así mismo señala en su libro "Alta Metodología", cuando define una Campana Estructural considerando entre otros aspectos:

1. Que las direcciones condicionales de rendimiento (DCR) no superen el 50% o la mediatriz de la Campana estructural.

2. Que las direcciones determinantes de rendimiento (DDR) siempre sean superiores a las condicionales o iguales al 50%.
3. Conocer la fecha de inicio y culminación de la estructura.
4. Definir los períodos mesoestructurales, criterio que se considera surge de manera subjetiva e independiente de la programación y las necesidades de cada grupo.
5. Determinación de las direcciones condicionales y determinantes, criterio que surge del análisis de cada deporte. Criterio subjetivo inicialmente definido, pues este variará en dependencia de las respuestas obtenidas en los controles aplicados para cada dirección y en las necesidades de cada deportista, así como en la estructura de cada disciplina.
6. La distribución de las direcciones en el tiempo para garantizar un comportamiento lineal de la misma debe ser regular, definiendo qué direcciones y en qué relación estarán desde el inicio de la campana estructural, durante los ciclos medios y al final de la misma.

La determinación de la relación inicial del tiempo de dedicación para las DCR y las DDR son el punto de partida para la confección o estructuración de cualquier campana estructural. A partir de lo cual debe considerarse lo siguiente:

1. Que la suma de las DCR y las DDR siempre debe ser 100%.
 - ✓ $DCR + DDR = 100$.
 - ✓ DDR = direcciones determinantes de rendimiento.
 - ✓ DCR = direcciones condicionales de rendimiento.

Estableciendo tres reglas para la definición de los contenidos de preparación de las direcciones del entrenamiento:

1. Que las DCR no superen el 50% del total de los porcentajes asignados para cada mesoestructura, es decir que siempre estén por debajo de este nivel.

2. Que las DDR siempre sean mayores al 50% y a las DCR.
3. Que el 50% defina la mediatriz.

1.3 Direcciones del entrenamiento en el Voleibol.

Las direcciones del entrenamiento constituyen los contenidos de preparación necesarios y suficientes para el rendimiento, es decir los factores que determinantes que caracterizan una especialidad deportiva (DDR) y las que constituyen los contenidos necesarios que condicionan la efectividad de la preparación de las (DDR), influyendo de forma mediata en el rendimiento(DCR).

En este deporte se tienen como direcciones determinantes del rendimiento: la fuerza explosiva que no es más que la magnitud de fuerza en el menor tiempo posible, que depende de la velocidad de contracción de las fibras rápidas y que en el juego moderno, esta es la manifestación de mayor incidencia si tenemos presente que las acciones se desarrollan en instantes pequeños de tiempo (golpeos, desplazamientos con cambios de dirección y por saltos). Para su desarrollo se utilizan cargas medias (40-59%) y moderadas (60-69%), la duración del ejercicio es hasta los 15 segundos y su ritmo de ejecución rápido y el descanso de 1 a 2 minutos entre repeticiones. Como medio fundamental se utiliza el ejercicio con pesos y resistencias refiere (Román, 1997).

La fuerza reactiva o pliométrica, se caracteriza por el aumento de la potencia del esfuerzo biométrico bajo la influencia rápida, preliminar y forzada de los músculos, producto a la energía cinética de la masa trasladada; es decir, un cambio instantáneo del régimen muscular excéntrico al concéntrico, aspecto que se refleja constantemente en las diferentes variantes de desplazamientos realizadas durante el juego. Su objetivo lo constituye la transformación de fuerza máxima en fuerza explosiva, para su desarrollo se utilizan ejercicios de saltos en profundidad, sobre vallas, con una y ambas piernas, saltos y desplazamientos, lanzamientos, (Mil-Holmes & Sadinha 1994 citado en García Manso y col., 1996).

La rapidez en el Voleibol, permite desarrollar en periodos cortos de tiempo acciones rápidas, ya sean desplazamientos o golpeos, esto unido a los sistemas

de juego actuales, hace que este factor se convierta en ley de la dinámica de juego.

La dirección técnico táctica, es la de mayor importancia dentro de las determinantes, determina todas las acciones dentro del juego, durante esta se permite perfeccionar al máximo las acciones de competencia. Estas acciones se relacionan a respuestas motoras con dependencia coordinativa neuromuscular, espacio temporal y energético, relacionadas a las direcciones físicas y funcionales. Las numerosas acciones de juego como: servicios, recibos, ataques , contraataques y defensa; las que se integran como un todo único, respondiendo esencialmente al sistema y estilo de juego propio, estando además, en función de los adversarios.

Determinándose como direcciones condicionantes: la fuerza es una dirección que aporta innumerables transferencias positivas a la dinámica del juego moderno, si en un principio, no era casi abordada, hoy se convierte en premisa indispensable de la preparación. En la presente investigación, de acuerdo a las consideraciones de (Zatsiorsky et al. citados en Forteza 1999) y a las características del juego manifestadas en el análisis de la actividad competitiva, se reconoce el desarrollo de la fuerza atendiendo a las tres manifestaciones establecidas por este grupo de especialistas, las que guardan estrecha relación con los rasgos que se manifiestan en el juego moderno.

Estas son: la fuerza máxima y la fuerza resistencia (veloz) como direcciones condicionantes, y la fuerza velocidad (explosiva y propiedades reactivas) como dirección determinante.

La fuerza máxima, es la capacidad de vencer una resistencia exterior de magnitud considerable con grandes esfuerzos musculares (Zatsiorsky, 1971).

La fuerza resistencia (veloz), es la capacidad de del organismo de resistir la fatiga durante el trabajo de fuerza prolongada a ritmo elevado (García Manso y col. 1996). En el Voleibol se pone de manifiesto atendiendo a la duración de las sesiones diarias de competencia y entrenamientos, como medida de trabajo se utiliza el tiempo máximo con cargas pequeñas y medias de corta duración (15 - 30 segundos) y media duración (30 – 60 segundos), realizando estos ejercicios a

ritmo rápido, entre 2 y 4 series con pausas de descanso entre 1 y 1:30 minutos. La frecuencia semanal oscila entre 2 – 3, atendiendo al momento de la preparación.

La resistencia se entiende como el resultado de un proceso de adaptación a una actividad en un tiempo determinado de acuerdo a lo planteado por Verjoshanski (1990). Para la investigación, se tuvo en consideración la clasificación dada por Grosser (1990) posteriormente asumida por Manso (1996) atendiendo al sistema energético requerido, denominándola en resistencia aeróbica y anaeróbica, estas pueden ser de corta, media y larga duración.

Estas se reflejan en la disciplina deportiva tratada, según los tiempos de la actividad en el rango de corta duración, si tenemos presente las características del ejercicio competitivo; sin embargo, los niveles de media y larga duración se presentan al caracterizar la actividad competitiva en su conjunto.

Su control se puede determinar por datos fisiológicos como el VO₂ y la frecuencia cardiaca. Los rangos de intensidades adecuados para su desarrollo de la resistencia aeróbica se enmarcan entre el 60 y 80%, teniendo presente la relación de esta con el tiempo real de acción durante un partido.

La resistencia anaeróbica láctica, es la base energética de la resistencia a la velocidad y la resistencia a la fuerza, se pone de manifiesto en los entrenamientos, el intervalo de descanso debe tener el tiempo necesario para garantizar las 120 o 140 p/m. Esta dirección es fundamental cuando se desea desarrollar altos valores de resistencia a la velocidad. Los métodos fundamentales son los discontinuos a intervalos. Las sesiones donde se planifique, no deben estar antecedidas por trabajos que demanden gran esfuerzo.

La resistencia anaeróbica aláctica, es la dirección funcional de producción rápida de energía y fuerza mediante los ejercicios de corta y elevada intensidad, desplazamientos, golpes, reacciones. La duración de las acciones oscila entre los 2 a 9 segundos y los niveles de frecuencia cardiaca por encima de las 180 p/m. Plantea que la flexibilidad, es la capacidad de alcanzar la amplitud máxima de movimiento que presenta una articulación, en el Voleibol reviste importancia su trabajo al ser combinada con el trabajo de fuerza, ya que crea condiciones de

excitación de las motoneuronas que aumentan la actividad nerviosa del músculo (Bosco, 1994).

1.3 Capacidades físicas preponderantes en el Voleibol

En el Voleibol contemporáneo se torna imprescindible conocer con anticipación en el diseño del programa de entrenamiento deportivo, cuáles son las capacidades físicas condicionantes para el rendimiento, para ello se centró la búsqueda en esta temática arrojando los siguientes datos:

De acuerdo a De Lellis (1997) las principales demandas y necesidades del Voleibol actual pueden ser divididas en 4 componentes:

1. Técnicos
2. Tácticos
3. Sociales / psicológicos
4. Físicos

El jugador ideal de Voleibol tendría que tener una importante inteligencia táctica, tener un buen manejo de los recursos técnicos, ser fuerte mentalmente, y desde el punto de vista social/psicológico tener una buena relación con el resto de los miembros del equipo y tener una alta eficiencia física. De todas maneras, un jugador podría compensar ciertas carencias en algunos de estos aspectos con altísimos niveles en los otros.

Los jugadores de este deporte para rendir mejor durante toda la competencia deben ser muy bien entrenados en diversos aspectos físicos y fisiológicos. Sus músculos deben ser fuertes, elásticos, explosivos, bien coordinados y capaces de sostener períodos de intenso esfuerzo físico intermitente por dos o tres horas.

En el caso de la resistencia muscular, los jugadores de Voleibol realizan con la mayor parte de los grupos musculares contracciones dinámicas, principalmente con los gemelos y el soleo, por lo tanto en altos niveles competitivos estos músculos adquieren una gran capacidad de resistir a la fatiga. En este deporte, la

resistencia isométrica es menos importante que la dinámica, ya que las primeras nunca se extienden más allá de algún segundo.

Bosco (1996) señala que las cualidades más importantes para considerar como bases fundamentales en los jugadores de Voleibol son esencialmente dos. Una, la más importante, es la de técnica y táctica, que refleja cualidades neuromusculares y habilidades motoras indispensables, ellas son la coordinación neuromuscular, la capacidad de decisión y la capacidad de valuación espacio temporal. Por otra parte, las características antropométricas (altura, peso, etc.) juegan también un rol primordial. Como sostén de las cualidades citadas se encuentra la condición física general, que se expresa ya sea en la capacidad de producir trabajo en poco tiempo (potencia), ya sea en la de reiterarlo o repetirlo por mucho tiempo.

Plantea además que los factores más importantes responsables del acondicionamiento físico de los jugadores de Voleibol son:

1. La capacidad alactácida que refleja la velocidad - fuerza y la capacidad de movilizarse con el máximo esfuerzo. Este factor combina fuerza, velocidad y resistencia a la velocidad.
2. La eficacia alactácida que refleja la capacidad del atleta de eliminar los productos de metabolismo anaeróbico y que cumple un rol importante en el esfuerzo breve pero intenso, donde se advierte al insuficiencia de oxígeno.
3. El transporte de oxígeno por medio de la sangre y su utilización se identifica como eficacia aeróbica.
- 4 La capacidad de ejecutar el trabajo en presencia del cansancio muscular local.
5. Las capacidades compensatorias son importantes aun para la resistencia especial de los jugadores de Voleibol; se debería prestar seria atención para aumentar el nivel de las capacidades de adaptación y compensación, las cuales permiten al cuerpo controlar la acumulación de productos de descomposición anaeróbica en exceso".

Por último, sostiene que si el perfil metabólico de las capacidades anaeróbicas y aeróbicas tienen un papel importante para el acondicionamiento físico de los jugadores de Voleibol, el rendimiento de la potencia explosiva podría ser considerado el factor primario para una prestación o performance de relieve, y que por lo tanto se debería prever los métodos de entrenamiento de la fuerza explosiva.

Bellendier (1999) establece como cualidades atléticas determinantes para el rendimiento del jugador de Voleibol la fuerza, resistencia, velocidad, saltabilidad y flexibilidad / movilidad articular.

- ✓ Fuerza: Es el sostén de los elementos técnicos básicos del deporte, teniendo sus principales componentes en su relación fuerza - velocidad y por lo tanto potencia. Su relación con el sistema nervioso central es estrecha y en parte condicionada genéticamente.
- ✓ Resistencia: Al ser el Voleibol un deporte de características aeróbicas - anaeróbicas - alácticas, la base aeróbica del jugador se vuelve decididamente importante, siendo los niveles de potencia aeróbica y potencia anaeróbica aláctica las más determinantes.
- ✓ Velocidad: Depende pura y exclusivamente del sistema nervioso central, teniendo por lo tanto un factor genético muy importante.
- ✓ Saltabilidad: Determinante para el jugador de Voleibol, pudiendo incrementar la calidad técnica del salto no más de 25 a 30% desde las edades iniciales.
- ✓ Flexibilidad: Se vuelve esencialmente importante desarrollarla desde edades tempranas, debido a su capacidad preventiva de lesiones.

1.5 Características del Voleibol contemporáneo

Los movimientos que realizan los jugadores para desenvolverse dentro de la cancha, dependen en gran medida de las funciones que realizan dentro del

sistema de juego establecido para el equipo, así como la composición del mismo. Estos movimientos los denominamos como típicos y se realizan en acciones técnico-tácticas, tanto a la ofensiva, a la defensa y al contraataque, apoyados por la expresión física especializada según las necesidades.

Cada movimiento típico, necesita un determinado esfuerzo físico y psíquico automatizado en un tiempo relativamente corto y con mayor o menor potencia cada uno, se ejecutan cerca o lejos de la red, considerando siempre las limitaciones y el reglamento vigente.

La principal característica de los movimientos típicos es que tienen que ser cortos, rápidos y explosivos en un breve lapso de tiempo, los mismos pueden ser con balón y sin balón, dentro y fuera de la cancha, estos están apoyado por acciones rápidas y velocidades de movimientos parciales y totales que se le imprimen a los mismos, para movilizar determinados segmentos corporales según acciones técnico-tácticas.

La duración de los movimientos en forma constante depende en gran medida de la aparición de los tipos de pasajes de juego, implicando en ello la cantidad de regresos del balón de una cancha a la otra, así como el número de tantos que se disputen en cada parcial, set y tipo de juego.

Por lo tanto los movimientos típicos estarán concentrados en el tiempo real de juego, necesarios para determinar un resultado parcial y definitivo para ganar o perder.

Los movimientos o acciones motrices aparecen periódica y sistemáticamente en un entorno de 4 a 9 segundos. Este tiempo de duración del balón en juego (tiempo real) se repite de forma correlacionada con el número de tantos que se disputen, tipos de pasaje de juego y definición del set y juego, expresado por la calidad y rivalidad entre los contrarios.

La duración de los movimientos así como las características de cada uno de ellos, es en definitiva una guía necesaria para establecer el esfuerzo físico y psíquico a

que estarán sometido los jugadores, definiendo así el entrenamiento individual y de equipo sobre bases reales y lógicas de lo que exige el juego y sistema competitivo a enfrentar.

El juego como todos los deportes en los cuales se utilizan balones y que están regidos por el tiempo existe un tiempo total de juego, el cual es directamente proporcional al total de tantos jugados, así como, reglamentación vigente, este encierra todo lo que ha sucedido en el mismo y es en definitiva la consecuencia o suma del tiempo real de juego y las pausas o interrupciones del mismo.

El tiempo total de juego se puede calcular como la sumatoria que existe entre el *tiempo real de juego + tiempo de pausas de juego*. El tiempo total de juego según nuestros estudios al respecto y teniendo en cuenta las características del sistema de puntuación (Rally Point), el tiempo total de juego según su definición, tiene una duración entre 60 y 120 minutos aproximadamente, en el alto nivel competitivo, este tiene que ser parte de la guía primaria y general que elabore el especialista antes de someter a los jugadores y equipo a una preparación perspectiva.

Además tenemos el tiempo real de juego, el cual se encuentra contenido en el tiempo total. Su gran significado está localizado en que posibilita definir quien ha sido ganador del set y juego, por lo tanto, es un factor decisivo en toda la estructura del juego. Este tiempo encierra todas las acciones técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, individuales y de equipo, que permiten conocer parámetros reales y objetivos sobre los sucesos por lo que atraviesa el juego, el parámetro de juego que contiene las, mayores exigencias en todos los sentidos y por supuesto contiene la carga específica de cada parcial, set, juego y competencia. Sus derivaciones o alternativas definen también hasta qué punto sería la preparación general en cada estructura del entrenamiento y su planificación.

Sin el conocimiento y dominio del tiempo real de juego, no es posible establecer rangos de entrenamientos y mucho menos su dosificación y proyecciones a emplear como alternativas desde el inicio de la preparación, pues son sugerencias

objetivas respecto al tiempo a que estarán sometidos los jugadores y equipo en diferentes tipos de juego y sistemas competitivos.

Por lo que el tiempo real de juego en el Voleibol es sumamente corto, teniendo en cuenta además el sistema de puntuación que no perdona. De aquí la importancia que todos los entrenadores conozcan y dominen este significativo parámetro y sus derivaciones en el entrenamiento.

El tiempo real de juego es decisivo para obtener la victoria o perder, en la medida que aumente el tiempo real de juego, como consecuencia del número de tantos, así como de los regresos del balón de una cancha a la otra, el tiempo total aumentara también por lo tanto todos los demás aspectos también y viceversa.

Se es del criterio que el tiempo real de juego, independientemente de su duración, facilita en gran medida la elaboración de métodos y procedimientos específicos y generales a emplear en el entrenamiento en nuestro deporte, sin tener que recurrir a métodos tradicionales del atletismo, gimnástica, pesas, etc., además de la confección de test pedagógicos prácticos especiales para el Voleibol moderno, con el apoyo científico de otras ciencias auxiliares.

Conjuntamente con el tiempo real de juego, las pausas o interrupciones tienen un gran valor y significación en nuestro deporte. La unión de ambos componen el tiempo total de juego; no obstante cada una representa y contiene sus características propias.

El tiempo real de juego es la actividad cuando se juega el balón y lo contrario son las pausas o interrupciones. Por lo tanto entre ambos valores de juego está contenido una relación dialéctica muy estrecha y necesaria; a pesar de ello se descansa más de lo que se juega con el balón, aunque es una afirmación un tanto relativa, ya que en descanso o pausa de juego se mantienen latentes funciones biológicas en los jugadores que en su totalidad no permite una recuperación completa del organismo del jugado.

Hasta cierto punto se pudiera plantear que lo que sucede en las pausas del juego es una compensación como consecuencia de ejecutar acciones propias del juego (disminución).

En el Voleibol cada una de las pausas o interrupciones están estipuladas por la reglamentación vigente y por lo tanto su aparición o frecuencia en el juego, estas pausas o interrupciones típicas del Voleibol son entre cada saque, tiempo de descanso, tiempo técnico y tiempo de cambio de cancha. Cada una de estas pausas como consecuencia de lo que provocan en el desarrollo y dinámica del set y juego, encierran sus propias características, teniendo en cuenta su duración y momento específico en que se originan.

Su utilización por parte de los jugadores y equipo es de gran significación, no solo física, sino también de estrés psicológico que se han presentado, donde el papel de dirección del entrenador es fundamental. Dentro de esta la pausa reglamentada es la que más se repite dentro del juego con una duración aproximada de 15 segundos le siguen en orden, las originadas por el cambio de cancha, después el tiempo de descanso y por último el tiempo técnico.

Por lo que teniendo presente que cada una de ellas aparezcan como el máximo total relativo de cada tipo de juego, se puede expresar que el jugador de Voleibol va a estar expuesto a diferentes descansos, recuperaciones y compensaciones diferentes en todo el desarrollo y dinámica del parcial, set y juego, atendiendo al tiempo de duración de las pausas lógicas del Voleibol.

En el tiempo real de juego, existe una marcada demanda hacia grupos musculares generales y locales específicamente a las fibras blancas. Estas fibras tienen la responsabilidad o compromiso de garantizar, movimientos rápidos explosivos y cortos en pocos metros hacia delante, lados y atrás de la cancha o terreno de juego. Esta demanda, apoyada por movimientos automatizados, tiene una vinculación directa con las exigencias psíquicas y complejidad del set o juego a la ofensiva y defensiva, realizándolo en un periodo de tiempo extremadamente corto y obtener una determinada eficacia individual o colectiva.

1.6 Las acciones de preparación metodológicas

La acción es aquel proceso mediante el cual el individuo, respondiendo a sus necesidades, que se relacionan con la realidad adoptando determinada actitud hacia las mismas. La acción no es una reacción, ni un conjunto de reacciones. En forma de acción ocurre la interacción sujeto-objeto, gracias a la cual se origina el reflejo psíquico que media esta interacción. Esta posibilita que pueda el individuo la imagen o representación ideal y subjetiva del sujeto, y a su vez, pueda producirse la objetivación de alcanzar (objetivo), y por la puesta en marcha del sistema de operaciones requeridas para accionar (González, M. V. 1995).

Al respecto Brito, H (2001, p. 34) en revista Varona numero 13 define acción como: *“Proceso que se encuentra subordinado a la representación de resultado que debe alcanzar se con ella, es decir, su objetivo o fin consciente”*.

Leóntiev (1980) plantea que las acciones como las representaciones anticipadas que constituyen objetivos que son representados en un proceso previamente determinado. Mientras que Galperín (1983) parte de la teoría de la acción de Leóntiev para retomarla y profundizar en su estructura planteando que la acción está formada por componentes estructurales y funcionales, constituyendo el proceso subordinado a una representación del resultado al alcanzar, o sea, una meta u objetivo conscientemente planteado.

Las acciones metodológicas son el proceso encaminado a la preparación de los entrenadores en correspondencia con sus necesidades. Estas se desarrollan a partir de las vías del trabajo metodológico que están resoluciones para el nivel en que se desarrolla el estudio.

El trabajo metodológico constituye la vía principal para la preparación de los entrenadores, con el propósito de lograr una mejor concreción del sistema de influencias que permiten dar cumplimiento a las direcciones principales del proceso.

Estudios recientes realizados por Mesa (2007) constituyen referentes importantes en el análisis del trabajo metodológico y su papel en la formación permanente del entrenador después de 1959 en Cuba. Este estudio ha transitado por diferentes etapas y responde a los cambios educativos y a las necesidades de preparación que cada momento histórico ha exigido.

La valoración crítica de documentos normativos y Resoluciones Ministeriales, muestra que estos conciben el trabajo metodológico en los diferentes niveles educativos y estructuras de dirección, como un proceso, y a la preparación metodológica como resultado del mismo. Frecuentemente se utilizan estos términos como sinónimos.

En el período comprendido entre 1959-1972, el término trabajo metodológico no se utilizaba, y las actividades de preparación de los entrenadores se denominaban “ayuda técnica”. El primer reglamento para el trabajo metodológico, ya con esta denominación, se concretó en el año 1979, en el que se abordaron los rasgos y contenidos del mismo, se elaboraron los principios que lo rigen, se concibió con un carácter de sistema, se planteó la necesidad de un plan de trabajo metodológico, y se flexibilizó el uso de las vías en dependencia de las condiciones de cada lugar, entendiéndolo como la “actividad encaminada a superar la calificación profesoral de los entrenadores, profesores y dirigentes para garantizar el cumplimiento de las tareas planteadas ante una determinada etapa de su desarrollo” (MINED, 1979:7).

En la referida resolución se plantea: “La preparación metodológica está constituida por todas las actividades que se realizan sistemáticamente por el personal docente para lograr el perfeccionamiento y profundización de sus conocimientos, el fortalecimiento y desarrollo de sus habilidades creadoras y la elevación del nivel de preparación para el ejercicio de sus funciones” (MINED, 1979, p.3); en ella se sugieren como procedimientos a utilizar en la preparación metodológica, la clase metodológica, la clase abierta, la demostrativa, entre otros.

En el resto de las Resoluciones Ministeriales (R/M) dirigidas a la planificación, ejecución y evaluación del trabajo metodológico en los diferentes niveles, (R/M 220/79, R/M 290/86, R/M 269/91, R/M 60/96, R/M 35/97, R/M 85/99, R/M

106/2004, R/M119/2008), se constató que el concepto preparación metodológica ha sido utilizado con diferentes acepciones: como forma de trabajo metodológico, como sinónimo de trabajo metodológico, como un componente esencial que atiende las necesidades de preparación de los docentes para la realización de su función educativa y como resultado, cuando se hace referencia a que el objetivo del trabajo metodológico es elevar la preparación, entre otras (Mesa, 2007).

La proyección de un plan de acciones metodológicas, está sustentado en determinadas necesidades profesionales de los entrenadores, las cuales deben ser atendidas, a través del trabajo docente-metodológico, y el científico-metodológico. Se sugiere además, la utilización de diferentes formas de actividades como: reuniones metodológicas, clases metodológicas y demostrativas, talleres metodológicos y visitas de ayuda metodológica.

Dichas acciones están relacionadas no sólo con el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino también con el resto de las actividades que con fines propiamente educativos se desarrollan y que no siempre se incluyen dentro del plan de trabajo metodológico.

Aunque está orientado a preparar al entrenador para que dirija con mayor eficiencia el proceso de aprendizaje de sus atletas, en la actualidad no se logra un equilibrio entre el esfuerzo individual y colectivo, en función de resolver oportunamente las insuficiencias y deficiencias que presentan los entrenadores en su labor, para proyectar a sus atletas hacia niveles superiores de calidad y crear condiciones favorables para alcanzar sus objetivos, sin desconocer la diversidad en que transcurre el proceso y en consecuencia capacitarlos para que puedan adecuar las orientaciones generales a las situaciones concretas que se presentan en cada lugar.

1.7 La superación del entrenador

La superación de los entrenadores ha resultado ser un aspecto de mucha importancia en estos tiempos, por lo que dotarlos de nuevos conocimientos que les permitan enfrentar su trabajo con mayor calidad en cada uno de los periodos de entrenamientos es tarea de primer orden.

La superación profesional tiene como objetivo la formación permanente y la actualización sistemática de nuevos conocimientos para el perfeccionamiento del desempeño de sus actividades profesionales y académicas planteándose que el hombre se prepara durante toda la vida y para la vida, para enfrentar su trabajo, esencialmente en el proceso de planificación que le brinda toda esa teoría en los diferentes niveles, para adquirir los conocimientos generales y específicos de esta profesión.

En la investigación la preparación es concebida como un “proceso sistemático y continuo de formación y desarrollo del profesional, que le permita dominar los principios, las leyes, los requerimientos y funciones de su profesión, a través de diferentes vías”. (González, 2008, p. 8).

El proceso de superación, constituye un sistema que posee una estructura y funcionamiento que puede ser dirigido y ejecutado, a partir del establecimiento de una concepción diseñada con el empleo del enfoque sistémico. Para la aplicación práctica de esa concepción, se deben crear las condiciones previas y de aplicación, lo que implica la realización de las acciones de planificación y organización para garantizar la efectividad del sistema.

Se puede apreciar una estrecha relación entre superación y preparación, una conduce a la otra, es decir, la superación es un proceso consciente que se realiza con un fin determinado, en ella se trazan una serie de objetivos que brindarán al entrenador una cantidad de conocimientos, capacidades, habilidades, valores, modos de actuación, que le permitirán alcanzar la preparación necesaria para enfrentar su entrenamiento.

La superación profesional tiene características que la distinguen, tema que ha sido tratado por diferentes autores, como Berges (2003) señalando que tal superación permite:

- ✓ Dar respuesta a las necesidades del mejoramiento profesional y humano del entrenadores y directivos del deporte
- ✓ Aunar los esfuerzos de las instituciones docentes, Universidades de

Ciencias Pedagógicas, otros centros de producción, de investigaciones y de servicios que puedan contribuir a la superación del personal docente.

- ✓ Tener carácter proyectivo y responder a objetivos concretos determinados por las necesidades y perspectivas de desarrollo de los docentes, mediante acciones enmarcadas en un intervalo de tiempo definido.
- ✓ Propiciar la participación periódica de los entrenadores en estudios que eleven su calificación.

“La superación profesional está dirigida a perfeccionar el desempeño profesional y contribuir a la calidad del trabajo. Se organiza sistemáticamente, por las universidades y algunas entidades autorizadas para su ejecución, o cooperadamente entre ambas. Certifica conocimientos, y en ocasiones, se ejecuta por recomendaciones de los empleadores para ocupar puestos laborales. Utiliza diversas formas, pero solo certifica cursos, entrenamientos y diplomados. Es generalmente muy escolarizada, con frecuentes actividades prácticas” (Añorga, 2004, p. 4).

En esta investigación se asumen los criterios de esta autora por lo pertinente que resultan en este contexto, por tanto, la superación profesional, es la vía seleccionada en la presente investigación para contribuir a la preparación teórico-metodológica de los entrenadores de Voleibol masculino de la provincia de Sancti Spíritus para el logro de una planificación por direcciones de entrenamiento deportivo de acuerdo a las características actuales de los entrenamientos contemporáneos.

Para lograr los elementos anteriormente expuestos es imprescindible partir de la concepción de una didáctica desarrolladora en la superación, lo cual implica cumplir con las exigencias que se establecen según las diferentes formas de organización. Entre estas se utilizan la conferencia especializada, la clase demostrativa y los talleres, a partir de un vínculo directo con la vida cultural de la localidad, sus instituciones y sus protagonistas.

La conferencia especializada: posibilita la formación básica y especializada de los entrenadores; comprende la organización de un conjunto de contenidos que

abordan resultados de investigación relevantes o asuntos trascendentes con el propósito de complementar o actualizar los conocimientos de los profesionales que lo reciben.

La clase demostrativa: En esta se propone como un procedimiento principal que caracteriza la actuación de los sujetos a través de la cual logran vencer una de las etapas del proceso, en la cual se ponen de manifiesto la evaluación, la autoevaluación y autovaloración, a partir de los resultados logrados en sus propias prácticas.

El taller: Se define como la forma de superación profesional: “donde se construye colectivamente el conocimiento con una metodología participativa, dinámica, coherente, tolerante frente a las diferencias; donde las decisiones y conclusiones se toman mediante mecanismos colectivos, y donde las ideas comunes se tienen en cuenta” (Añorga, 1995, p. 34).

La forma en que están concebidos los talleres, permite a los sujetos implicados poder realizar un conjunto de acciones, hasta llegar a realizar una sistematización a partir de los mejores resultados alcanzados, luego de llevar a sus prácticas los nuevos conocimientos teóricos sobre el trabajo con las direcciones tanto condicionantes como determinantes del rendimiento en el Voleibol.

En estas acciones se hace necesario la elaboración de un programa y materiales de apoyo, que facilitarán el buen desarrollo de las mismas permitiendo comprender que: “El entrenador no debe sentirse nunca satisfecho con sus conocimientos. Debe ser un autodidacta, que perfeccione permanentemente su método de trabajo, de indagación, de investigación, tiene que ser un entusiasta y decidido trabajador del deporte”. (Castro, 2001, p. 62) Aquí se hace referencia a un entrenador que sea un luchador por alcanzar cada día una mayor superación, para obtener mejores resultados en su desempeño profesional, llegando así a cumplir con ese rol tan importante que se le ha encomendado.

Todo esto demuestra una vez más que el futuro está en manos del buen trabajo que en torno a la superación que se desarrolle para poder elevar cada día más su

preparación, teniendo presente que el entrenamiento en su conjunto en su conjunto está evolucionando hoy tan rápidamente que el entrenador debe aceptar que su formación inicial no le bastará ya para el resto de su vida admitiendo que lo largo de su existencia los entrenadores tendrán que actualizar y perfeccionar sus conocimientos y técnicas de forma continua.

Para lograr el perfeccionamiento de la superación que él debe alcanzar, se necesita pensar en una alta motivación que les permita sentir el deseo de llevar adelante este proceso alcanzando mejores resultados.

Diferentes estudiosos sobre el tema coinciden en afirmar que la motivación no es un resultado que se logre de forma general, ni automáticamente en todos los individuos, sino que se obtiene a partir de la educación o ante condiciones que la propicien en este sentido se expresa: “la motivación es un reflejo de la realidad y una expresión de la personalidad, donde participan procesos afectivos, tendencias y procesos cognoscitivos” (González, 1995, p. 222).

Se debe conocer lo importante que resulta este aspecto, para poder lograr en los sujetos implicados diferentes motivaciones que puedan ser incorporadas a su personalidad y los conduzcan a sentir el deseo de emprender su labor con nuevas aspiraciones e ideas, para lograr una transformación más efectiva de sus entrenamientos.

Las acciones metodológicas se proponen sobre la base de un ambiente favorable, y parte de diagnosticar el nivel de conocimientos que poseen los entrenadores, sus habilidades, su actuación; pero también de sus intereses, motivaciones y necesidades. Esto posibilita determinar potencialidades y limitaciones para ofrecer así la ayuda necesaria en cada caso, hasta alcanzar niveles superiores de acuerdo con el objetivo trazado.

A partir de estos postulados se dirigirá el estudio de las posibilidades y el aseguramiento de las condiciones que propicien una transformación del entrenador hacia niveles superiores, mediante la colaboración, y se logra de esta

manera el dominio independiente de las funciones que le son conferidas en cuanto a la labor educativa que desarrolla cotidianamente.

La concepción asume la preparación metodológica del entrenador como proceso y como resultado, cuya base filosófica es el marxismo leninismo, y su método dialéctico materialista, el cual posibilita el análisis y la interpretación del proceso. Permite la toma de posiciones sobre este fenómeno desde el punto de vista filosófico, sociológico, psicológico y pedagógico.

Este enfoque establece la relación sujeto-objeto a través del papel de la actividad y la comunicación en la educación del hombre, revelada por la Filosofía Marxista. Este fundamento teórico se pone de manifiesto en la concepción, a través de la dinámica que se establece para la preparación metodológica de los entrenadores del Voleibol masculino, a partir de los requerimientos y pasos que se proponen, ya que les permite transformar su práctica pedagógica, y de esta forma, contribuir al cumplimiento de la planificación en este nivel.

Por esta razón, el diseño de las acciones metodológicas debe abarcar todas las direcciones del proceso de planificación para que de una forma sistémica le permita al entrenador de Voleibol conocer las ventajas que desarrolla este tipo de preparación y por consiguiente la posibilidad de alcanzar mejores resultados deportivos, lo que favorece el sentido de pertenencia hacia lo suyo, a lo que lo identifica, y lo prepara a la vez para mantenerlo, enriquecerlo y defenderlo en determinadas situaciones y contextos de forma consciente. Este conocimiento es imprescindible como vía para amar su patria chica e identificarse con ella, ahí está su importancia.

Con estos elementos el trabajo de las acciones debe estar orientado a hacer coincidir los valores sociales con los individuales. De tal forma que las actividades que se organicen, propicien que cada entrenador encuentre su espacio y protagonismo, sustentado esta relación con una visión más integradora del proceso.

CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA.

La investigación tiene una duración de 1 año y 2 meses comenzando la misma en el curso 2012-2013 y terminando en el curso 2013-2014.

Primeramente se realiza una revisión bibliográfica para la confección del marco teórico referencial y constatar los antecedentes de esta investigación, en un segundo momento se determina el estado actual de la planificación del entrenamiento deportivo por direcciones en el Voleibol masculino categoría juvenil de la provincia de Sancti Spíritus. En el tercer momento de la misma se revisan los documentos rectores del Programa de Preparación Integral de Deportista (PPID) fundamentalmente los procedimientos e indicaciones metodológicas para la planificación del entrenamiento. En un cuarto momento se procedió a encuestar a los entrenadores el Voleibol en la provincia de Sancti Spíritus. En el quinto momento se procede a la confección de las acciones metodológicas para el Voleibol masculino de la categoría juvenil espirituana. Mientras que el sexto y último momento se someten al criterio de los especialistas seleccionados en la investigación para conocer su valoración sobre las mismas.

2.1 Población en estudio

En la investigación se trabajó con la siguiente población: los nueve entrenadores de la provincia de Sancti Spíritus del deporte de Voleibol sexo masculino de la EIDE provincial Lino Salabarría Pupo, así como el comisionado provincial del Voleibol en la provincia, el cual lleva 24 años de experiencia en este deporte y siete años como ejerciendo su actual cargo.

Además, fueron seleccionados 5 especialistas los cuales reúnen las siguientes características:

- ✓ Haber laborado en el ámbito de la Cultura Física y el Deporte por más de 15 años.
- ✓ Poseer al menos 10 años de experiencia como entrenador en el Alto rendimiento.

- ✓ Ostentar la categoría científica de Doctor en Ciencias o Master.
- ✓ Haber impartido la asignatura Teoría y Metodología del Entrenamiento deportivo en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física.
- ✓ Haber impartido cursos de superación a entrenadores.
- ✓ Pertener o colaborar con el Centro de Estudio para los Juegos Deportivos de la Facultad de Cultura Física.

Tabla 1. Caracterización de los entrenadores.

Entrenadores	Nivel de graduados			Años de experiencia	Mejores resultados	Nivel científico o académico
	T. M.	Lic.	P. Form.			
1		X		3		
2		X		5		
3		X		8		
4		X		10		
5		X		12		
6		X		12		
7		X		15	X	X
8		X		15		
9		X		20		X
promedio		9		11.1	1	2

Tabla 2. Caracterización del Comisionado

Comisionado	Nivel de graduado			Años de experiencia	Nivel científico o académico	Trabajo Cfco en la esfera
	T. M.	Lic.	P. Form			
1		X		15	X	X

Tabla 3. Caracterización de los especialistas

Especialistas	sexo		Nivel de graduados			Años de experiencia	Categoría científica o académica
	masculino	femenino	T. M.	Lic.	P. Form.		
1	X			X		16	X
2	X			X		18	X
3	X			X		20	X
4	X			X		25	X
5	X			X		30	X
promedio	5			5		21.9	5

2.2 Métodos y técnicas de la investigación

Métodos teóricos

Análisis histórico: Estableciendo los antecedentes sobre el origen y evolución del Voleibol en el mundo, Cuba, la provincia de Sancti Spíritus y la planificación del entrenamiento deportivo.

Análisis y síntesis: Son utilizados durante todo el proceso de la investigación, en la sistematización y profundización de la bibliografía que tiene relación con el tema que se investiga, en el diagnóstico inicial y final para la interpretación de los datos empíricos obtenidos.

Inductivo-deductivo: Son empleados en la búsqueda de nuevos conocimientos, en la recogida de los datos empíricos y para arribar a conclusiones.

Métodos empíricos

Observación Científica: Tuvo la característica de ser estructurada y no participante estuvo presente durante ocho unidades de entrenamiento permitiendo obtener información directa e inmediata sobre la preparación de los entrenadores en la planificación por direcciones de entrenamiento deportivo y poder constatar cómo se lleva a cabo el proceso de planificación en el Voleibol y determinar cuáles son las principales dificultades existentes en la preparación de los atletas de la provincia de Sancti Spíritus para tenerlas presentes en el proceso de selección de las acciones metodológicas.

Para aplicar la observación se conformó un equipo de trabajo de tres profesores de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” de la provincia de Sancti Spíritus, pertenecientes al Consejo de Ciencias e Innovación Tecnológica (CCIT) de este deporte, entre los cuales se incluye el autor.

La observación de actividades tiene los siguientes pasos:

1. Breve entrevista con el profesor, minutos antes de la observación, para transmitirle confianza y seguridad. Se aprovechará la entrevista para conocer el contenido y los objetivos de la sesión de entrenamiento que será observada.
2. Los observadores llenarán un protocolo en la medida que observan la actividad. (Anexo 3).
3. Se realiza un trabajo de mesa para evaluar cada uno de los indicadores de la guía de observación y arribar a un consenso final.

Entrevista: Se le aplicó a comisionado provincial de Voleibol de la provincia de Sancti Spíritus a través de la cual se pudo conocer que orientaciones específicas se habían planteado con respecto a la planificación por direcciones de entrenamiento deportivo.

El desarrollo de la misma se realizó sobre la base de las siguientes fases organizativas planteadas por (Estévez, 2006).

1. Preparación previa:

- ✓ Se determinaron los objetivos específicos que se pretendían alcanzar, a fin de que las preguntas propiciaran obtener la información necesaria
- ✓ Se confeccionó una guía de preguntas o cuestionario, cumpliendo con lo siguiente: fueron breves, induciendo al comisionado a expresarse libremente y se ordenaron de las más sencillas a las de mayor complejidad, siendo las más significativas ubicadas a mediados o final del cuestionario, teniendo siempre presente al redactarlas que cada nueva pregunta se hiciera sobre la base de la supuesta respuesta precedente (Anexo 2).
- ✓ Existió un conocimiento previo del entrevistado, a fin de tener en cuenta sus características personales y así facilitar la comunicación interpersonal.

2. Partes fundamentales de la entrevista:

Inicial: Donde su objetivo primordial fue el establecimiento de una relación adecuada con el entrevistado, lo que permitió que el comisionado aceptara ser parte de la misma, se interesara por ella y cooperara activamente, ofreciendo la información requerida. Para el logro de esta relación fue fundamental plantear desde el primer momento la consigna o demanda de cooperación, donde quedo claramente establecido, cuál era la identidad y competencia profesional del investigador, el valor de la investigación y la importancia que ofrecería las respuestas del entrevistado

Parte intermedia: Su objetivo fue explorar la temática de las direcciones del entrenamiento y así obtener la información necesaria y aunque se realizó una guía de entrevista de calidad, se tomaron en consideración algunas sugerencias prácticas como son, entre otras:

- a. La finalidad de la entrevista es obtener información por parte del sujeto. Por lo que nunca existió ningún intercambio de información, evitando por parte del entrevistador intercalar comentarios, empleando en lugar de estos, frases sencillas.
- b. Se hicieron breves pausas entre las preguntas, para facilitar que el entrevistado se exprese, evitando hacerle más e dos preguntas a la vez
- c. El papel del entrevistador es recoger información, por lo que sus actitudes, opiniones y juicios no interfirieron en el desarrollo de la entrevista, resultando contraproducente que tome partido, critique o censure.
- d. Siempre se respetaron los silencios del entrevistado, sin forzarlo con preguntas apresuradas, dejándolo reflexionar, tomándose el tiempo necesario para ello.

Parte final: su propósito fue el de resumir brevemente la entrevista, agradecer al comisionado la información brindada y el tiempo dispensado, expresando

sentimientos de satisfacción y agrado para que considerará la entrevista como experiencia provechosa y no se sintiera simplemente utilizado.

Encuesta: Se aplicó a los entrenadores de la EIDE provincial para determinar en la etapa inicial el nivel de conocimiento teórico que poseen acerca de las direcciones de entrenamiento para el Voleibol masculino. Siguiendo las reglas ofrecidas por (Estévez 2006) resaltando a continuación las más importantes.

1. Las preguntas fueron relativamente pocas y siempre en función del objetivo perseguido con la aplicación del cuestionario
2. Se procuró que las preguntas fueran claras y concisas evitando así las ambigüedades y utilizando el lenguaje adecuado para los entrenadores del Voleibol, planteamiento de dos preguntas en una.
3. Las preguntas no fueron tendenciosas, ni se formularon en forma negativa evitando reflejar las opiniones del investigador pues estas pueden provocar una respuesta sesgada.
4. No emplear nombres de personalidades e instituciones conocidas para apoyar las preguntas

Procesamiento de la encuesta

El primer paso que se realizó para el procesamiento de la encuesta fue la codificación de las respuestas obtenidas, donde se asignó a todas y cada una de las categorías que presenta el cuestionario un número, posibilitando la agrupación de los datos de cada momento con los similares de todos los demás, y el procesamiento de categorización de las preguntas abiertas se hizo a través del análisis del contenido de las mismas, siguiendo los siguientes pasos para cerrarlas.

1. Observación de la frecuencia con que aparece cada respuesta.
2. Selección de las respuestas que presentaron mayor frecuencia.

3. Las respuestas seleccionadas se clasificaron en temas, cuidando que fueran excluyentes entre sí, no existiendo ningún caso de una misma respuesta en dos categorías.
4. Se clasificaron las respuestas en sus categorías dando preferencia a su sentido de expresión literal ya que muchas respuestas se refirieron a un mismo asunto y solo estaban expresadas en distintas palabras.

Análisis de documentos: Se revisan y analizan los documentos normativos y bibliográficos permitiendo realizar un profundo y detallado estudio para conocer las orientaciones emitidas en los documentos que rigen y norman el proceso de la preparación en el Voleibol, sobre el tema objeto de investigación, tales como: el Programa de Preparación del Deportista y los programas de enseñanza: plan escrito y plan gráfico o numérico

Estadística descriptiva: Se emplea la distribución empírica de frecuencia mediante el uso del cálculo porcentual como elemento básico para el análisis de los resultados obtenidos empíricamente, para constatar los resultados del diagnóstico inicial y en la constatación del diagnóstico final una vez instrumentada las acciones., organizando la información en tablas para el análisis, comparación y valoración de los resultados obtenidos.

Técnicas de la investigación

Tormenta de ideas: Para adquirir elementos durante la fase de diseño.

Criterio de especialistas: Se emplea durante la fase de valoración del resultado de la investigación.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

3.1 Resultados del diagnóstico inicial

Tabla No. 4. Resultados arrojados por la encuesta a los entrenadores.

PREGUNTAS	RESPUESTAS				CUÁL	CUÁNTOS
	SI	%	NO	%		
1	7	77.8	2	22.2		
2	—	—	9	100		
3	—	—	9	100		
4	—	—	9	100		—
5	2	22.2	7	77.8		
6	1	11.1	8	88.9		
7	—	—	9	100		
8	6	66.7	3	33.3	—	

En la pregunta número uno, la cual se refiere a si poseen el programa de preparación integral del deportista, existe un 22.2 % de entrenadores que manifiestan no tenerlo, pues contaban hasta el momento con el programa anterior; aspecto este que se considera muy negativo y aunque es necesario señalar que este problema radica en los entrenadores más noveles, se debe tener en cuenta que este es el principal documento rector para la preparación de los

deportistas que está en manos de los entrenadores para que sea utilizado en el proceso de la planificación y la preparación de los atletas y el mismo siempre que termina un ciclo presenta cambios novedosos en correspondencia con los actuales sistemas de competencias.

Al preguntarle se dispone en el programa de preparación integral de deportista de orientaciones específicas para la planificación por direcciones el 100% de los encuestados responde en forma negativa, considerando que los cinco aspectos de la preparación del deportista, son contenidos muy genéricos y no se aproximan a la realidad de la planificación que a pesar de por la dirección nacional de este deporte se orientado el trabajo con las direcciones de entrenamiento teniendo en cuenta la mejoría en los resultados de los deportes que ya han aplicado las direcciones de entrenamiento que van a señalar no sólo el contenido de entrenamiento que deberá recibir un deportista, sino además relacionará en su determinación dos categorías básicas del entrenamiento la carga y el método.

En la pregunta tres el 100 % de los encuestados refieren que no se les orienta en el programa de preparación integral del deportista valores en por ciento para determinar el volumen general por períodos, etapas y componentes de la preparación, por lo que se dificultad la distribución los mismos en los períodos señalados de la preparación y se hace muy difícil establecer un procedimiento para la elaboración del plan numérico lo que obliga a los entrenadores a realizarlo dividiendo el volumen de períodos y etapas según la cantidad de componentes a trabajar, realizándolos con demasiadas aristas de empirismo, en aspectos que se consideran de vital importancia para llevar a cabo una planificación del entrenamiento deportivo más orientada a las necesidades del desarrollo actual de este deporte.

Al preguntarle en la interrogante número cuatro sobre si habían recibido algún curso o postgrado relacionado con la planificación por direcciones de entrenamiento deportivo el 100 % de los mismos contestaron negativamente lo que permite determinar que al no presentar ningún tipo de superación por partes de los directivos de este deporte en la provincia de Sancti Spíritus para satisfacer

las necesidades de superación presentadas por los mismos, aspecto este de carácter fundamental si se tiene en cuenta cada vez son más los autores y estudiosos dedicados a perfeccionar el proceso de preparación de los deportistas apoyados en los cambios que se presentan en los calendarios competitivos en la actualidad y que en nuestra provincia no sea impartido algún curso o postgrado relacionado con la planificación del entrenamiento deportivo por direcciones, aun cuando se plantea que se debe abordar con mayor frecuencia este contenido en las preparaciones metodológicas del deporte y que se oferten talleres específicos de la planificación del entrenamiento en este sentido.

En la pregunta número cinco relacionada con que si los contenidos del plan de preparación integral del deportista del Voleibol se ajustan a las necesidades del desarrollo actual de este deporte el 77,8 % de los encuestados respondió de forma negativa resaltando que estos contenidos no son del todo efectivos en la actualidad para la elaboración de planes efectivos de entrenamiento, dado sobre todo por varias cuestiones muy importantes de la programación, la distribución y la interconexión de la carga de entrenamiento.

Al preguntarle en la interrogante seis sobre si su vigente plan de entrenamiento manifiesta toda la especificidad requerida para un entrenamiento de acuerdo a las exigencias actuales de este deporte el 88,9 % respondió que no significando que los contenidos básicos a consignar en los planes de entrenamiento, tienen la orientación preferente a aspectos básicos de la preparación del deportista considerando que, son contenidos muy generales y no se aproximan a la realidad de la planificación, pues no relacionan todo el arsenal de contenidos a desarrollar en los deportistas.

En la pregunta número siete sobre si conoce que aspectos debe tener en cuenta para realizar una planificación por direcciones de entrenamiento el 100% de los encuestados respondió de manera negativa confirmándose la necesidad latente de la elaboración de acciones metodológicas que contribuyan a la adquisición de conocimientos para el logro de una planificación por direcciones que este más orientadas a las necesidades del desarrollo actual del Voleibol contemporáneo que

tienen su base en los estudios sobre la planificación del entrenamiento deportivo realizados en los últimos años y que han estado dirigidos a buscar un sistema de planificación que sea susceptible de ser controlado durante su ejecución, señalando no sólo el contenido de entrenamiento que deberá recibir un deportista, sino además relacionará en su determinación dos categorías básicas del entrenamiento, la carga y el método, que permita consignar todo el contenido de la preparación de manera más específica.

Al preguntarle en la interrogante número ocho sobre si conocían y aplicaban otro procedimiento no contemplado en el programa de preparación de integral del deportista de esta categoría con el fin de mejorar la efectividad de la planificación el 100% alegan que no conocen ni aplican otro procedimiento con este fin constatándose que solo aplican la experiencia de cada uno de ellos en la labor que desempeñan, de acuerdo a sus años de trabajo.

Resultados de la entrevista al comisionado provincial de Voleibol

En este caso fue entrevistado como se expuso en la parte metodológica del trabajo, el comisionado de la comisión provincial que tiene que ver con el trabajo metodológico en el deporte. En cuanto a la importancia del tema, plantea que influye en alto grado en el resultado deportivo y es fundamental en la preparación de los profesores. Por tal motivo, él como directivo les exige a los entrenadores que le presten atención al tema. Lo que ocurre, desde nuestro punto de vista es que el entrenador, por sí solo, no está en condiciones de enriquecer sus conocimientos teóricos sobre la temática. Se requiere para ello de un sistema de superación que contribuya no solo a decirles lo que hay que hacer, sino también que los orienten en cómo mediante el desarrollo de la capacidad de autoaprendizaje y autogestión, ampliar sus conocimientos respecto al tratamiento de las direcciones del entrenamiento, apoyándose en todo lo que le aportan las demás ciencias como la pedagogía, la psicología, entre otras. Cuando indagamos acerca de la correspondencia de la superación con las necesidades de los profesores, se observa que no existe correspondencia, la superación actual no incluye este tipo de tema, de ahí que lo que puedan hacer los profesores, en gran

medida, responderá al conocimiento empírico o a veces espontáneo, lo que afecta el rigor pedagógico en el tratamiento del tema.

Revisión de los últimos dos documentos rectores de la preparación del deportista en el Voleibol (2009 y 2013), fundamentalmente, los procedimientos e indicaciones metodológicas para la planificación del entrenamiento por direcciones.

Durante el proceso de análisis documentos se procedió a la revisión del programa de la preparación del deportista del Voleibol y se comparó con la planificación que se aplica a los voleibolistas masculinos de la categoría juvenil de la provincia de Sancti Spíritus, en el cual se pudo constatar que no se le brinda a los entrenadores claramente los valores en por ciento de trabajo para calcular a partir de estos el tiempo de trabajo para los componentes de la preparación por períodos, etapas y mesociclos, además que en el mismo no se reflejan orientaciones específicas para la planificación por direcciones de entrenamiento lo que imposibilita el logro de una distribución de las direcciones del entrenamiento sobre todo las de carácter físico, por períodos y etapas en cuanto a:

1. Frecuencia de trabajo para cada dirección.
2. Intervalo para la cantidad de ejercicio.
3. Intervalo para la cantidad de serie.
4. Intervalo para la cantidad de repeticiones.

Además se pudo constatar que no se orienta un proceder de cómo realizar el cálculo del total de repeticiones para cada uno de los períodos, etapas y mesociclos de esta planificación.

En los clásicos consultados se observa que los procesos lógicos de los modelajes y algunos procesos para determinar volúmenes en períodos y mesociclos son muy generales por lo que se considera, que este aspecto no

presenta una clara precisión para que los entrenadores puedan alcanzar su planificación numérica, así como los planes de cargas para la condición física.

Resultados obtenidos en la revisión de la planificación escrita y gráfica del Voleibol masculino categoría juvenil de la provincia espiritana.

Se procedió a la revisión de los planes de entrenamientos del Voleibol masculino de la categoría juvenil donde se pudo constatar que todos están planificados utilizando el tipo de plan de entrenamiento anual o semestral, que es el plan que representa una parte del plan perspectivo y en muchos casos una parte del plan cuatrienal. También se compone para cada deportista, y para cada grupo de deportistas de preparación más o menos igual y todos los aspectos de la planificación perspectiva y cuatrienal se conservan, lo que en este plan anual de entrenamiento se concreta la base del estado real de la preparación del deportista. Y en este caso con la variante de un ciclo anual.

Se pudo constatar además que el plan gráfico o numérico, a pesar de que lo realizan teniendo en cuenta los componentes para su confección, no tienen presente las nuevas tendencias de la planificación del entrenamiento sobre todo a las direcciones de entrenamiento, tanto en este como en el plan escrito en el cual se pudo apreciar además que existían deficiencias en los análisis del programa de enseñanza anterior, debido a que todos son nuevos planes a pesar de que son atletas continuantes en la categoría, objetivos generales y específicos de las etapas, la competencia fundamental se realiza entre los meses de diciembre y febrero; iniciando el período de preparación física general en el mes de septiembre y por ende solo constan de 3 y 6 meses para la preparación óptima del atleta en todos los componentes de la preparación y en el incremento del porcentaje de la carga de trabajo en relación con el año anterior.

Se procedió a la realizar la revisión de la planificación gráfica del programa de enseñanza de la categoría juvenil del sexo masculino del Voleibol de la provincia espiritana, corroborando que la misma se estructura basada en los siguientes aspectos:

1. Duración de macrociclo, cantidad de microciclos.
2. Períodos declarados para la macro estructura.
3. Relación de trabajo aplicado en la periodización.
4. Etapas declaradas en el macrociclo y cantidad de microciclos para cada una de ellas.
5. Volumen planificado para los períodos y las etapas.
6. Ubicación del máximo volumen del macrociclo.
7. Aplicación del principio del aumento gradual de las cargas.
8. Correspondencia del rango de volumen planificado en los microciclos con el volumen planificado.
9. Existencia de los rangos de volumen para determinar el volumen por microciclo.
10. Ubicación de los test pedagógicos, competencias preparatorias y fundamentales.
11. Correspondencia de los volúmenes planificados por períodos, etapas y mesociclos con el volumen general del macrociclo por cada componente de la preparación.

En la revisión del programa de enseñanza del voleibol se pudo constatar que los planes están estructurados entre 42 y 46 micros, de duración según fecha de inicio y el término del curso escolar.

En la realización de su plan escrito no se hace alusión a la relaciones de trabajo para la periodización por lo que se observa que no existe una adecuada proyección de trabajo para la planificación del entrenamiento.

La planificación comprende los 3 períodos clásicos con una duración en microciclos en una macroestructura de 46 micros de la manera siguiente:

Preparatorio	24 microciclos
Período Competitivo	9 microciclos
Período de tránsito	13 microciclos
Total	46 microciclos

En lo que se refiere a la correspondencia de los mesociclos en las etapas que corresponde, existen también dificultades ya que los mesociclos de la etapa de preparación general contienen dos microciclos y en la etapa de preparación especial.

El componente de la preparación psicológica no se orienta por ciento de trabajo. En cuanto al volumen de los mesociclos planificados y la correspondencia de estos con el volumen de la etapa a la cual corresponden, al revisar el plan escrito no se desglosan los mesociclos con su volumen en correspondencia con el volumen de la etapa al que pertenecen. La ubicación del máximo volumen de tiempo de trabajo en el macrociclo no está en correspondencia con el final de la etapa general de la preparación, demostrando desconocimiento teóricos de la planificación del entrenamiento deportivo.

La aplicación del principio del aumento gradual de las cargas se ve afectada teniendo en cuenta lo analizado en el punto anterior, ya que se aumenta y disminuye lo que no está en correspondencia con el aumento del volumen en los diferentes momentos de la planificación del entrenamiento.

En cuanto a la correspondencia del rango de volumen planificado en los microciclos con el volumen planificado presenta dificultades ya que no se declara una escala de rangos de volumen para la planificación el entrenamiento, de esta forma vemos el acápite 8 de la guía reflejada, ni se posee indicado en el plan gráfico el valor que corresponde al microciclo.

Los juegos oficiales planificados no están en correspondencia con la propuesta del proyecto del programa de la preparación del deportista del Voleibol. En lo que

se refiere a la correspondencia de los volúmenes planificados por períodos, etapas y mesociclos con el volumen general del macrociclo por cada componente de la preparación, no se pudo controlar; ya que no existe una declaración del volumen por etapas y mesociclos.

Resultados de la observación

Al verificar la aplicación de entrenamiento deportivo teniendo en cuenta las características del entrenamiento por direcciones y utilizar una guía de observación se determinó lo siguiente:

En lo que respecta al desarrollo del proceso del entrenamiento el orden práctico se observa que no se tiene en cuenta una aplicación correcta del entrenamiento por direcciones ya que a pesar de que si se tienden a desarrollar las distintas direcciones, no se enfatiza en el entrenamiento con toda sus exigencias en el proceso antes expuesto, ni se vincula resultados de este entrenamiento en la influencia de una dirección sobre otra.

Los aspectos didácticos no se tienen en cuenta en función del proceso de entrenamiento deportivo al igual que la lógica didáctica de la clase cuando en ocasiones se dan diferencias entre objetivos, contenido, métodos o evolución del proceso lo que conlleva a una incorrecta utilización de la misma que por demás no se planifica teniendo en cuenta las exigencias del entrenamiento deportivo por direcciones.

Lógicamente la evaluación de estas direcciones se hace de forma directa por cada una de ellas y sin tener en cuenta la correspondencia de las determinantes y las condicionantes, sus por cientos de trabajos específico, así como su influencia para establecer el correcto desarrollo del entrenamiento deportivo en este sentido.

3.2 Propuesta de solución para la planificación por direcciones de entrenamiento deportivo para el Voleibol masculino de la categoría juvenil de la provincia de Sancti Spíritus

Acción 1. Conferencia especializada

Título: Conferencia especializada sobre la planificación del entrenamiento por direcciones.

Tema: La planificación direcciones de entrenamiento deportivo en el Voleibol en el voleibol masculino de Sancti Spíritus.

Sumario: Diferencias y ventajas de la planificación por direcciones de entrenamiento en el Voleibol masculino.

Objetivo: Analizar los principales elementos que conforman la planificación por direcciones de entrenamiento deportivo en el Voleibol masculino.

Desarrollo

Se debe comenzar primeramente explicando que el asunto que se tratará en la conferencia es un tanto complejo de materializar en la práctica pues no basta con definir una u otra dirección de entrenamiento, esto para los especialistas en un deporte específico puede resultar además relativamente fácil, bastante interesante, el problema es poder determinar una vez definida las direcciones, su distribución (horizontalmente en la meso y macroestructra) y su interconexión (vertical en la sesión, micro, meso y macroestructurales) y que se considera que esto se puede lograr en la medida que el entrenador esté lo suficientemente consciente de sus pretensiones en la preparación, conozca el contenido tanto teórico como metodológico de cada dirección de entrenamiento. Domine las diferentes estructuras de preparación que puede adoptar en una macro estructura. Controle sistemáticamente los contenidos de preparación (direcciones de entrenamiento). Posea la maestría suficiente en la aplicación en los diferentes

sistemas metodológicos de preparación. Identifique los preceptos de la organización de la carga de entrenamiento.

Algunas de estas consideraciones serán expuestas en lo adelante tratando de que sean lo suficientemente comprensible por los entrenadores.

Tratamiento Metodológico.

- ✓ **Método:** Elaboración conjunta.
- ✓ **Componentes del proceso:** lograr el componente académico se ponga de manifiesto a lo largo de toda la conferencia de acuerdo a la profundidad de los contenidos a impartir y su relación con las realidades objetivas que surgen en la práctica, el investigativo se pondrá de manifiesto en la indagación que realizarán los entrenadores sobre el tema tratado.

Acción 2. Clase demostrativa instructiva

Tema: Las direcciones de entrenamiento deportivo en el Voleibol.

Sumario: La presentación de un modelo de planificación por direcciones de entrenamiento en el Voleibol masculino.

Objetivo: Presentar un modelo para planificar el entrenamiento por direcciones.

Desarrollo:

1. Como aspecto de organización inicial tener definido en hoja aparte a los modelos lo siguiente:

- (a) Fechas de inicio y fin del plan.
- (b) Cantidad de semanas que contiene el plan.
- (c) Calendario semanal y mensual del plan.

2. En el modelo 1, en el espacio de **CALENDARIO SEMANAL Y MICROCICLOS**, se trazaran líneas verticales en relación a la cantidad de semanas del plan.

En el espacio de **CALENDARIO SEMANAL** ubicar el día de inicio, fin de la semana de entrenamiento, puede ser de la forma siguiente:

6	13	20	27	3	10
12	19	26	2	9	17

En el espacio de **MICROCICLOS**, margen horizontal inferior se ubican en orden consecutivo (números) la cantidad de microciclos:

1	2	3	4	5	6

3. En el modelo 1, en el espacio **MESES**, ubicar según el calendario semanal los meses correspondientes, trazando líneas verticales al final e inicio de cada mes.
4. En el modelo 1, en el espacio de **COMPETENCIAS** deberá señalar las mismas según correspondan con el calendario definido de las mismas, lo mismo hará con los controles.
5. Definir y señalar en el modelo 1, los períodos de preparación y competencia.
6. Definir y señalar en el modelo 1, la cantidad de tipos de mesociclos.
7. Definir y señalar en el modelo 1, la cantidad de tipos de microciclos.
8. En hoja aparte el modelo definirá la orientación del entrenamiento de cada mesociclo, así como la cantidad de horas de trabajo efectivo de los mismos, para ello considerará la cantidad de horas de trabajo disponible de los mismos, para ello considerará la cantidad de horas diarias y la cantidad de días del microciclo.
9. En el modelo 1, señalar las direcciones del entrenamiento que constituirán la orientación del trabajo fundamental de cada micro y mesa estructura.
10. Tratar en el modelo 1, líneas verticales donde termine y comience cada mesociclo.
11. En el modelo 1, cada espacio de los mesociclos en el entorno de las direcciones del entrenamiento, trazar líneas verticales dividiendo en dos (2) cada espacio del mesociclo.
12. En el modelo 1, por cada mesociclo deberá definir por dirección del entrenamiento el % de preparación y las horas de trabajo de cada una.

Ejemplo:

DIRECCION ENTRENAMIENTO	%	HORAS
AEROBIO	50	105

Por ejemplo se toma un mesociclo que tiene un total de 210 horas y se definió trabajar el 50% de dirección aerobia, ese mesociclo tendrá 105 horas de trabajo aerobio.

Esto se hará en cada una de las direcciones del entrenamiento por mesociclo. La suma del % de trabajo por direcciones del mesociclo será = a 100% en sentido horizontal.

13. En el modelo 1, en el espacio **MICROCICLOS**, en el margen horizontal superior debe señalar el tipo de microciclos en cada mesociclo consignando la inicial según un código convencional.

Se pasa al modelo 2

14. Distribución de los % y horas de cada dirección de entrenamiento del Voleibol, por microciclos, iniciará el **MESOCICLO** No.1, consignando el tipo de meso ya definido y orientando.

Se debe señalar en las líneas horizontales del margen izquierdo las direcciones fundamentales del Voleibol que trabajará en el mesociclo.

15. En el modelo 2

- Trazar líneas verticales según la cantidad de microciclos del plan de mesociclo.
- En los espacios a microciclos señalará el tipo de microciclo según lo definido en el modelo 1
- Se definirán los % de trabajo en cada dirección de entrenamiento que trabajará en cada microciclo, considerando que la suma horizontal de los % será = a 100%.

MESOCICLO 1 Tipo BÁSICO DESARROLLADO.											
MICROCICLOS	I	C	II	C	III	C	IV	Ch	V	Ch	Total
% horas											
AEROBIO	30%	31.5h	25%	26.2	30%	31.5	10%	10.5	5%	5.25	105
ANAE.LACT	15%	3.9h	15%	3.9	15%	3.9	30%	1.8	25%	6.5	42
FZA.MAXIMA	20%	4h	20%	8.4	20%	8.4	20%	8.4	20%	8.4	26
VELOCIDAD	15%	3.9h	10%	2.6	20%	5.2	25%	6.56	30%	7.8	26
TEC – TAC	20%	2.2h	30%	3.3	15%	1.6	15%	1.6	20%	2.2	11
TOTAL	49.9		44.4		50.6		39.8		30.15		210

Las horas totales del margen vertical derecho fueron definidas, en el punto 12 y señaladas en el modelo 1

De esta forma se tiene el total de horas de trabajo aproximado de cada microciclo, así como el tiempo de trabajo de cada dirección de entrenamiento por microciclos de un mesociclo.

Modelo 3

16. Distribución del tiempo aproximado en horas de cada dirección del entrenamiento por cada día de la semana, será confeccionado con los datos en horas definidos en el modelo 2, con este se debe hacer lo siguiente:

- Señalar las direcciones del entrenamiento del Voleibol definidas en el mesociclo tal como lo señala el modelo (margen vertical izquierdo).
- Trazar líneas verticales por día de la semana de todos los microciclos del mesociclo, de ser un mesociclo con muchos microciclos podrá confeccionar varios modelos.

Con las horas de cada dirección del entrenamiento se distribuyen por los días de la semana de cada microciclo en que trabajará esa dirección.

Por ejemplo:

En el modelo 2 se definió que el microciclo 1 (corriente) trabajará el 15% de dirección anaerobia láctica, lo que significa 3.9 horas, estas se distribuirán por los días de ese microciclo que trabajará esa dirección, quedando de la siguiente forma:

MICROCICLO I		CORRIENTE						
DIAS		L	M	M	J	V	S	D
DIRECCION	ANEROBIA	1		1		1		1
LACTACIDA								

Nota: Esto será importante para el próximo modelo.

Se pasa al modelo 4

17 Distribución del contenido por día de la semana en cada microciclo de un mesociclo, el cual se confeccionará por medio de la llamada "tabla de dos entradas".

18. Se trazarán líneas verticales según la cantidad de microciclos que tenga el mesociclo que está planificando.

19. De esta forma tiene el modelo listo para comenzar a planificar el contenido por días de entrenamiento según las direcciones del Voleibol ya definidas y el tiempo dedicado a las mismas. Este es el paso más importante desde el punto de vista metodológico y en el mismo, podrá darse cuenta de los errores que cometió en los pasos anteriores o de la falta de conocimientos que tiene para planificar, pues el factor de dosificación de las cargas es aquí el más importante.

Siguiendo con el ejemplo anteriormente señalado, se determina trabajar el lunes una hora de dirección anaerobio láctico, buscando su equivalente en carga concreta, determinando el método de trabajo y los factores de carga:

Pongamos por ejemplo la carrera de 800m para el desarrollo de la resistencia anaerobia láctica.

El 100 % de su atleta es de $1.52 = 112''$

Trabaja con el 95% de intensidad = $1.57 = 117.6''$

Con 2 series de 4 repeticiones cada una.

Las micropausas de 3, y las macropausas de 10'.

Todo lo anterior hará un tiempo total de trabajo efectivo de 44' aproximadamente, quedando más o menos 15' de macropausa para pasar a otra actividad.

20. Una vez terminada la distribución de la carga del mesociclo en cada microciclo y por día de la semana de los mismos, pasará entonces nuevamente al punto 14 repitiendo tantas veces como mesociclos tenga su plan de entrenamiento.

Tratamiento Metodológico:

- ✓ **Método:** Elaboración conjunta.
- ✓ **Componentes del proceso:** Tener presentes los diversos criterios pedagógicos y metodológicos, acerca de cómo dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje, con la perspectiva de lograr modos de actuación en los entrenadores, que se caractericen por la independencia cognoscitiva y la creatividad en la toma de decisiones, así como en la solución de problemas inesperados, emplear variadas las iniciativas que se han propuesto de manera complementaria en el proceso de adquisición de conocimientos y el desarrollo de habilidades.

Acción 3. Primer taller científico metodológico.

Objetivo: Instruir a los entrenadores sobre direcciones determinantes de rendimiento y la organización e interconexión de las cargas.

- ✓ **1er momento:** Explicar a los entrenadores sobre las direcciones determinantes del rendimiento en el Voleibol.
- ✓ **2do momento:** Caracterizar y seleccionar cada una de las direcciones determinantes del rendimiento en el Voleibol masculino.

Materiales:

- ✓ 1DVD, 1 Pizarra, Tizas.

1ra sesión: Trabajo preparatorio.

El objetivo: Reforzar en los entrenadores el conocimiento sobre la direcciones determinantes del rendimiento deportivo para el alto rendimiento, así como los principios del entrenamiento, los modelos de enseñanza tradicional y alternativo y el entrenamiento deportivo personalizado.

Desarrollo:

Se procederá a la observación de partidos grabados a través del video del equipo masculino de la categoría juvenil de la provincia en las competencias preparatorias y juegos escolares. Lograr la participación de manera conjunta de todos los entrenadores presentes en el taller. Se producirán intercambios de ideas y posiciones con respecto al estado de preparación en que los equipos se presentaron en las competencias.

Posteriormente retomar el tema de las estructuras de la planificación del entrenamiento deportivo para el Voleibol en la provincia en el alto rendimiento. Así como analizar las propuestas de planificación en el deporte contemporáneo para de esta forma determinar las ventajas que conlleva una correcta la planificación por direcciones.

2da sesión: Trabajo de diseño 1ra etapa.

Objetivo: Caracterizar las direcciones determinantes del rendimiento en el Voleibol y la influencia de una sobre otra.

Desarrollo:

A través de la técnica de la tormenta de ideas se seleccionarán cada una de las direcciones determinantes que influyen en este deporte, además de cómo se

puede realizar la distribución de los contenidos y los por cientos a trabajar para cada una de las etapas de entrenamiento, así como la temporización del programa de enseñanza, el cual será dibujado en una pizarra. Cada entrenador diseñará su propia propuesta de plan gráfico para ser discutido y analizado.

Acción 3. Segundo taller científico metodológico

Objetivo: Instruir a los entrenadores sobre direcciones condicionantes de rendimiento deportivo en el Voleibol.

- ✓ 1er momento: Explicar a los entrenadores sobre las direcciones condicionantes del rendimiento en el Voleibol.
- ✓ 2do momento: Caracterizar y seleccionar cada una de las direcciones condicionantes del rendimiento.

Materiales:

- ✓ 1DVD, 1 Pizarra, Tizas.

1ra sesión: Trabajo preparatorio

El objetivo: Reforzar en los entrenadores el conocimiento sobre la direcciones determinantes del rendimiento deportivo para el alto rendimiento, así como los principios del entrenamiento, los modelos de enseñanza tradicional y alternativo y el entrenamiento deportivo personalizado.

Desarrollo:

Se procederá a la observación de partidos grabados a través del video, de sesiones de entrenamiento del equipo de Voleibol masculino de la categoría juvenil de la EIDE de la provincia de Santi Spíritus durante la preparación para los juegos escolares. Aquí participarán de manera conjunta todos los entrenadores presentes, tener presente la producción, intercambios de ideas y posiciones con

respecto al estado de preparación en que los equipos se presentaron en las competencias.

2da sesión: Trabajo de diseño

Objetivo: Caracterizar las direcciones condicionantes del rendimiento en el Voleibol

Desarrollo:

A través de la técnica tormenta de ideas se identificaron cada una de las direcciones concionantes que influyen en este deporte así como la distribución de los contenidos y los por cientos a trabajar para cada una de las etapas de entrenamiento, así como la temporización del programa de enseñanza, el cual fue dibujado en una pizarra. Cada entrenador diseñó su propia propuesta de plan gráfico para ser discutido y analizado.

3.3 Evaluación de la efectividad de las acciones propuestas

La guía para la evaluación se realizó según los criterios de Nerely de Armas Ramírez y un colectivo de autores en su libro: Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa (2002), teniendo en cuenta los requerimientos aportados por ellos para evaluar los resultados.

Para la valoración de las acciones metodológicas de la categoría Juvenil del Voleibol en Sancti Spíritus, se apeló al criterio de especialistas. Se seleccionó un grupo de 5 especialistas de ellos dos doctores en ciencias y tres master que ofrecen un excelente aval científico, experiencia y vinculación con el tema.

Tabla 5. Valoración de los especialistas.

Acciones	Valoración				Posibilidad de aplicar	
	E	B	R	M	SI	NO
Conferencia especializada		X			X	
Clase demostrativa	X				X	
Primer Taller	X				X	
Segundo Taller	X				X	

El 100% de los especialistas opina que las acciones metodológicas que ofrece la investigación realizada son generalizables, pertinentes, novedosas, originales y válidas.

Ofreciendo los siguientes criterios:

1. Contribuyen al desarrollo de la planificación por direcciones de entrenamiento en la categoría juvenil de Sancti Spíritus.
2. Ayudan a los entrenadores a conocer las ventajas que ofrece una planificación por direcciones en el Voleibol.
3. Es pertinente ya que da respuesta a necesidades de perfeccionar la planificación de este deporte, si se tiene en cuenta la información y las posibilidades de superación que brinda.

CONCLUSIONES

1. La realización del diagnóstico del estado actual del problema, permitió identificar los principales problemas en la dirección de proceso del entrenamiento deportivo en el Voleibol masculino de la categoría juvenil de la provincia de Sancti Spíritus:

- ✓ Existencia de enfoques conductistas en el proceso de la preparación deportiva.
- ✓ Desconocimiento de las vías más idóneas para lograr una planificación por direcciones del entrenamiento deportivo en este deporte.
- ✓ Carencia de maestría para la caracterización pedagógica del entrenamiento deportivo por direcciones.

2. Las acciones metodológicas elaboradas constituyeron un sistema de trabajo para los entrenadores del Voleibol masculino de la categoría juvenil de la provincia de Sancti Spíritus, lo que permitirá concebir un proceso mejorado para la planificación por direcciones del entrenamiento deportivo de este deporte.

3. La valoración de las acciones metodológicas permitió conocer que las mismas contribuyen al desarrollo de la planificación por direcciones en el Voleibol masculino, siendo novedosas y con posibilidades para su aplicación.

RECOMENDACIONES

Aplicar las acciones metodológicas en la para efectuar las adecuaciones ajustadas en caso que sea necesario.

Continuar estudios investigativos para propiciar la incorporación eficiente en otras categorías de la EIDE provincial Lino Salabarría Pupo para perfeccionar este trabajo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alarcón, N. (1998). *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*. Madrid: Editorial Gymnos.
2. Álvarez, C. (1992) *Fundamentos teóricos de la dirección del proceso docente-educativo en la Educación Superior*. La Paz. Editorial Bolivia
3. Álvarez, C. M. (1988). *Fundamentos teóricos del proceso de formación del profesional de perfil amplio*. Santa Clara. Editorial Universidad Central de las Villas. (1995).
4. Añorga, J (2004) *Teoría de los sistemas de superación*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
5. Astrand, R. (1985). *Bases fisiológicas del ejercicio*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
6. Berger, J, & Minow, Y. (1984) *Microciclos y Metodología del Entrenamiento*. Roma: Escuela de Deportes.
7. Bode, A. (2001). *Método Bode-balanza para la selección deportiva en el Tenis de Mesa*. Tesis para optar por el Título de doctor en Ciencias. La Habana, Cuba.
8. Bosco, C. (1991). *Aspectos fisiológicos de la preparación física*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
9. Brito, H (2001). Las acciones y su metodología. *Revista Enrique José Varona*, 13, 34.
10. Brown, L. E. (2004). *Muscle Fuel*. www.lift.org/ Perform.
11. Castejón, F. (2010). La enseñanza del deporte en la educación obligatoria: enfoque metodológico. *Revista complutense de Educación*, 5, 137-151.
12. Castellano, D. (2003). *Estrategias para promover el aprendizaje desarrollador en el contexto escolar*. La Habana: Editorial Enrique José Varona.

13. Castro, F. (1990). *Ciencia, Tecnología y Sociedad*. Ciudad de la Habana: Editorial Política.
14. Castro, F. (2001). *Fidel y el deporte: Selección de pensamientos*. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
15. Cherevetiu, G. (1998). *Contenido y sistema de entrenamiento deportivo contemporáneo*. México: Editorial Pax México.
16. Collazo, M. A. & Betancourt, A. N. (2006). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Tomo I. Versión Digitalizada ISCF Manuel Fajardo.
17. De Armas, N. (2002). *Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa*. La Habana: Editorial Félix Varela.
18. Dick, F. W. (1993). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial paidotribo.
19. Farlane, B. (1999). *Principios básicos de la periodización del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Editorial Planeta.
20. Fernández, A. F. (2004), *Propuesta de alternativas metodológicas para la programación de los controles pedagógicos en el béisbol Juvenil*. Tesis en opción del grado académico de Master en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo Instituto Superior de Cultura Física. Facultad Camagüey.
21. Fiedler, M. (1992). *Voleibol moderno*. Buenos Aires: Editorial Stadium.
22. Fleco, S.J. & Kralmen, W.J. (2000). *Fundamentos do treinamento de força muscular*. Porto Alegre Editora Artes Médicas.
23. Font, J. (2002, mayo). *Fundamentos Teóricos del Modelo Pares Integrados para la Formación Deportiva*. Ponencia presentada en el Segundo Congreso Científico Latinoamericano. UNIMEP. Sao Paulo.

24. Forteza, A. (1997). *Entrenamiento deportivo. Alta metodología. Carga, Estructura y Planificación*. Ciudad de la Habana: Editorial INDER. Ver mayúsculas del nombre
25. Forteza, A. (1997). *Fundamentos de la obra literaria "Entrenar para ganar". Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Tesis en opción del grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Ciudad de la Habana.
26. Forteza, A & Ranzola, A. (1986). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial científica técnica.
27. Forteza, A. (1997). *Direcciones del entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana. Editorial Científico-técnica.
28. Forteza, A. (2000). *Metodología del entrenamiento deportivo: las campanas estructurales de Forteza*. Disponible en: efdeportes.com No 28/lecturas:/educación física.
29. García, J. M. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Editorial Gymnos.
30. Gerard, M. (2008). *La Preparación integral en el voleibol 1000 ejercicios y juegos*. (2da edición). Barcelona: Editorial Paidotribo.
31. González E. (2008). *La preparación del entrenador para la realización efectiva del diagnóstico integral*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. ISP "Capitán Silverio Blanco", Sancti Spíritus.
32. González, D. J. (1995). *Teoría de la motivación y práctica profesional*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
33. Gómez, A.C. (2001). *Preparação Integral do desportista*. *Revista Sport*. Río de Janeiro: Grupo Palestra Sport.

34. Hanbs. N. (2001). *Fundamentos básicos de la planificación del entrenamiento de jóvenes futbolistas*. Sao Paulo. Editorial Robe.
35. Harre, D. (1983). *Teoría del entrenamiento*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico-Técnica.
36. Huerta, R. (1994). *Aspectos generales de la teoría y metodología del entrenamiento moderno aplicado a talentos deportivos*. México: Editorial Pax México.
37. Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación. (1998). *Orientaciones Metodológicas Generales para el trabajo de Alto Rendimiento*. Ciudad de la Habana: Editora José Antonio Huelga.
38. Kaufman, R. (1973) *Planificación de sistemas educativos*. México DF: Editorial Trillas.
39. Lanier, A. (2002). *La metodología de la planificación del entrenamiento deportivo por el sistema de capacidades*. México: Editorial Universidad Autónoma de Nuevo león.
40. Leóntiev, A. (1980). *Acción y personalidad*. La Habana Editorial. Pueblo Y Educación.
41. Manno, R. (1994). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial paidotribo.
42. Marandino, R(2004). *Strnhth Training for Power* (Volumen 2). Disponible en: www.nscanlift.org/perform.
43. Martin, D y Col. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Colección. Entrenamiento deportivo.
44. Matviev, L. P. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*, Moscú. Editorial Ráduga.
45. Matviev, L. P. (1990). *El entrenamiento y su organización*. Roma: Editorial Escuela de deportes.

46. Matviev, L.P. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
47. Méndez, E. (1984). *Planificación, control y análisis del entrenamiento deportivo en las categorías escolares*. Ciudad de la Habana: Editorial deportes.
48. Ministerio de Educación. (1977). *Política Cultural de la Revolución Cubana.- Documento*. La Habana: Editorial Ciencias.
49. Núñez, J. (2003). *La ciencia y la tecnología como procesos sociales. Lo que la educación científica no debería olvidar*. Ciudad de la Habana: Editorial Félix Varela.
50. Mesa, N. (2007). *Precisiones sobre el contenido y las formas del trabajo metodológico*. Disponible en: www.monografias.com/trabajos92/.
51. Ozolin, N.G. (1989). *Sistema contemporáneo de entrenamiento*. (3ra Edición). Ciudad de la Habana: Editorial Científico-técnica.
52. Ranzola, J.A. (1989). *La planificación del entrenamiento deportivo*. Caracas. Editorial Closed.
53. Rodríguez, M. (2004). *Aproximaciones al campo semántico de la palabra estrategia*. Villa Clara: Editorial Félix Varela.
54. Sampier. R. (2003). *Metodología de la investigación*. La Habana: Editorial Félix Varela.
55. Sampier. R. (2003). *Metodología de la investigación* (2da Edición). La Habana: Editorial Félix Varela.
56. Silvestre, M & Zilberstein, J. (2002). *Hacia una Didáctica Desarrolladora*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

57. Tschiene, P. (1990). *El estado actual de la teoría del entrenamiento*. Roma: Editorial Escuela de deportes.
58. Ureña, A. (1992). *Manual del preparador de Voleibol*. Puerto Santa María: Editorial Fuerzas Armadas.
59. Varconcelos, R. (200). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Editorial Paidotribo.
60. Verjoshanski, Y. V. (1990). *Entrenamiento deportivo. Planificación y programación*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
61. Verjoshanski, Y. V. (1995). *Preparação de força especial*. Revista Sport. Río de Janeiro: Grupo Palestra Sport.
62. Verjoshanski, Y. V. (2002). *Entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
63. Weineck, J. (2002). *Tendencias del entrenamiento*. (3ra Edición). Sao Paulo: Editorial Manole.
64. Zambrano, L. & Vargas, R. (2002). *Diccionario básico de conceptos sobre actividades físico, deportivas y recreativas*. México. Editorial Supernova.
65. Zimmermam, R. (1995, junio). Principal evolución del Voleibol masculino. *Internacional volley tech*, 50, 58-92.
66. Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de resistencia*. México.: Ediciones. Martínez Roca S.A.

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta a los entrenadores

Estimado Entrenador:

La necesidad de caracterizar la objetividad de la planificación del entrenamiento del Voleibol masculino en la provincia esmeraldeña nos hace solicitar de usted, que con su acostumbrada profesionalidad y sinceridad nos responda las siguientes interrogantes.

Datos generales.

Nivel de escolaridad:

_____ Técnico medio

_____ Licenciado

_____ Máster

_____ Especialista

_____ Profesor en formación

Años de experiencia laboral: _____ años.

Años de trabajo en el área: _____ años.

Categoría con la cual trabaja: _____

Cuestionario:

1 ¿Posee usted el actual programa de preparación Integral del deportista del Voleibol?

Sí _____ No _____

2. ¿En el programa de preparación integral de deportista se les orienta como distribuir los componentes de la preparación por periodos y etapas?

Sí _____ No _____

3. ¿Se dispone en el programa de preparación integral de deportista de orientaciones específicas para realizar una óptima planificación teniendo en cuenta las direcciones del entrenamiento en el Voleibol?

Sí _____ No _____

4. ¿Ha recibido algún curso o postgrado relacionado con la planificación del entrenamiento deportivo por direcciones?

Sí _____ No _____ ¿Cuántos y tipos? _____

5. ¿Considera usted que los contenidos del plan de preparación integral del deportista se ajustan a las necesidades del desarrollo actual de este deporte?

Sí _____ No _____

6. ¿Considera que su vigente plan de entrenamiento manifieste toda la especificidad requerida para un entrenamiento de acuerdo a las exigencias actuales de este deporte?

Sí _____ No _____

7. ¿Conoce que aspectos debe tener en cuenta para realizar una planificación por direcciones de entrenamiento?

Sí _____ No _____

8. ¿Conoce y aplica otro procedimiento no contemplado en el programa de preparación integral del deportista de esta categoría con el fin de mejorar la efectividad de la planificación?

Sí _____ No _____ ¿Cuál? _____

MUCHAS GRACIAS.

Anexo 2. Entrevista al comisionado provincial del Voleibol en Sancti Spíritus

Como parte del trabajo para elaborar acciones metodológicas para planificación por direcciones en categoría juvenil masculina de Voleibol de la provincia Sancti Spíritus, se necesita que usted en su carácter de directivo de este deporte, responda las siguientes preguntas:

1. ¿Que importancia usted le concede al tema de las direcciones de entrenamiento?
2. ¿Qué superación han recibido los entrenadores en cuanto a la planificación del entrenamiento?
3. ¿Qué informaciones han sido dadas a los entrenadores con respecto a la a las direcciones de entrenamiento deportivo para el Voleibol?
4. ¿Cuáles han sido las orientaciones recibidas por usted sobre este aspecto de la sesión científica metodológica de la provincia o de la comisión nacional?
5. ¿Que aspectos prevé el programa de preparación del deportista en función de las direcciones de entrenamiento?
6. ¿Que acciones ha llevado a cabo la comisión provincial en este sentido?
7. ¿Algo más que usted desee agregar?

Gracias por su contribución.

ANEXO 3. GUÍA DE OBSERVACIÓN.

Objeto de observación: La distribución del tiempo destinado a las diferentes actividades de las unidades de entrenamiento.

Objetivo de la observación: Determinar si se ponen en práctica las direcciones de entrenamiento y los valores de carga.

Tiempo total y frecuencia de la observación:

Tipo de observación: Directa y estructurada.

Centro:

Entrenador:

Hora:

ASPECTOS A OBSERVAR	Entrenamientos observados	
	Tiempo	%
Tiempo destinado a otras actividades en el entrenamiento.		
Tiempo destinado a la preparación física.		
Tiempo destinado al trabajo técnico aislado fuera del contexto de juego.		
Tiempo destinado al trabajo técnico dentro del contexto de juego.		
Tiempo del trabajo táctico aislado del contexto de juego.		
Tiempo del trabajo táctico dentro del contexto de juego.		
Tiempo de juego.		
TIEMPO TOTAL		

ANEXO 4. MODELOS DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Modelos	Autor (es)	Año
La periodización cíclica del entrenamiento	Matveev, L.P.	1962
La estructuración pendular del entrenamiento deportivo	Ariosev y Kalinin	1971
El modelo integrador	Bondarchuck	1984
Las altas cargas de entrenamiento	Vorobiev	1985
El esquema estructural del entrenamiento	Peter Tschiene	1985
La estructuración en bloques	Verjoshanski, I.	1985
Capacidades motoras y cognoscitivas	Arístides Lanier	1985
Modelo contemporáneo ATR	Issurin & Kaverin	1986
Las cargas acentuadas de entrenamiento	Reib y Franz	1992
Las campanas estructurales	Forteza, A.	1999
Las direcciones de entrenamiento deportivo	Dietter Harre	1976
	Forteza, A.	1999
El modelo integrado	Navarro, F.	2000

ANEXO 5. Propuesta de direcciones de entrenamiento para el Voleibol masculino de la categoría juvenil de Sancti Spíritus.

DCR	DDR
Fuerza máxima	Fuerza explosiva
Resistencia a la fuerza rápida	Fuerza (Propiedades reactivas)
Resistencia aerobia	Rapidez
Resistencia anaerobia (láctica-aláctica.)	Técnico táctica (Situaciones Simplificadas de juego)
Flexibilidad	Orientación
	Anticipación
	Diferenciación
	Ritmo
	Competencia

