

LA VISUALIZACIÓN COMO ELEMENTO DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA DE LAS
DEPORTISTAS DE RIONEGRO VOLEYCLUB PARA LA SOLUCIÓN DE
SITUACIONES DE JUEGO DENTRO DE LA CANCHA.

SANTIAGO ESCOBAR SEPÚLVEDA

ASESOR

CARLOS ESCOBAR URREGO

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.

RIONEGRO

2020

DEDICATORIA.

Dedico este proyecto a mi mamá que ha sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores, lo cual me ha ayudado a salir adelante en los momentos más difíciles, a mi padre que, a pesar de haberlo perdido a muy temprana edad, ha estado siempre cuidándome y guiándome desde el cielo y a mi familia en general porque me ha brindado su apoyo incondicional.

También dedico mi proyecto a Rionegro VoleyClub que me ha acogido y formado por más de 10 años como una persona integral y luchadora, son mi segunda familia. Entrego este proyecto mi maestro en el voleibol, Albeiro Echeverri, a mis compañeros de equipo y trabajo y a el alma de nuestro club, como son mis alumnas, con las cuales, gracias a su compromiso, dedicación y confianza este proyecto es todo un éxito.

Entrego este proyecto con cariño a la Universidad Católica de Oriente, una institución a la cual desde muy pequeño he estado vinculado a ella y a la que le debo muchas cosas.

AGRADECIMIENTOS

Esta tesis, si bien ha requerido de esfuerzo y mucha dedicación de mi parte, no hubiese sido posible su finalización sin la cooperación desinteresada de todas y cada una de las personas que a continuación mencionaré, las cuales han sido un soporte muy importante en momentos de angustia y desesperación.

Primero agradezco a Dios por darme la capacidad de resiliencia en todo este proceso, por llenarme de fuerza y sabiduría para tomar las mejores decisiones, no solo en la realización de este proyecto, sino en todo mi proceso educativo, sobretodo agradezco a él por iluminarme a la hora de elegir esta bella profesión.

Agradezco a mi familia por apoyarme desde siempre en todo momento, a pesar de las dificultades, siempre hemos sabido sobrepasarlas juntos, valoro mucho el hecho de nunca haber sido juzgado a la hora de tomar este camino y al contrario siempre recibir su admiración y empuje para luchar por mis sueños.

Agradezco Rionegro VoleyClub por acogerme y permitirme ejercer mi profesión, en especial agradezco a mi maestro en el Voleibol Albeiro Echeverri Giraldo por cada una de sus enseñanzas, también agradezco a las deportistas que me permitieron aplicar este proyecto, son quien día a día me hacen ser mejor; por último, agradezco a mis compañeros de trabajo allí, especialmente a Santiago Rivillas Gómez, más que un compañero de trabajo, un amigo.

Le doy gracias a Stefania Moreno Sánchez quien fue mi equilibrio en todo este proceso, fue quien de forma desinteresada siempre me impulso a seguir adelante y me recordaba cada día que podía ser el mejor si me lo proponía.

Por último, pero no menos importante, agradezco a la Universidad Católica de Oriente, a cada profesor del cual fui alumno, cada uno me enseñó cosas muy valiosas; le doy gracias especialmente al profesor con el cual inicie este proyecto como lo es Juan Álvaro Montoya Gutiérrez y a mi asesor de proyecto Carlos Escobar Urrego.

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|----|
| INTRODUCCIÓN. | 9 |
| ANTECEDENTES. | 10 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA. | 14 |
| Formulación del problema. | 15 |
| JUSTIFICACIÓN. | 16 |
| OBJETIVOS. | 17 |
| Objetivo general | 17 |
| Objetivos específicos. | 17 |
| MARCO TEÓRICO. | 18 |
| Marco conceptual. | 18 |
| Voleibol. | 18 |
| Capacidad Decisional y Solución de Problemas. | 19 |
| Sistema de juego. | 20 |
| Acerca de Rionegro VoleyClub. | 22 |
| Componentes del entrenamiento. | 24 |
| Preparación Teórica. | 25 |
| La Visualización. | 28 |

| | |
|---|----|
| | 5 |
| DISEÑO METODOLÓGICO. | 32 |
| Metodología. | 32 |
| Enfoque. | 35 |
| Técnicas y Actividades. | 37 |
| Aspectos Éticos. | 38 |
| Cronograma. | 40 |
| RESULTADOS Y DISCUSIÓN. | 41 |
| Situaciones de juego. | 41 |
| Saque. | 42 |
| Recepción. | 43 |
| Ataque. | 45 |
| Apoyo. | 46 |
| Bloqueo. | 48 |
| Defensa de piso. | 50 |
| Toque de la armadora del equipo rival. | 53 |
| Balón Libre. | 54 |
| Desconcentración antes del inicio de la jugada. | 55 |
| Soluciones a las diferentes situaciones de juego. | 57 |

| | |
|---|----|
| | 6 |
| Saque. | 57 |
| Recepción. | 58 |
| Ataque. | 59 |
| Apoyo. | 60 |
| Bloqueo. | 62 |
| Defensa de piso. | 63 |
| Toque de armadora del equipo rival. | 64 |
| Balón Libre. | 66 |
| Desconcentración antes del inicio de la jugada. | 67 |
| Evaluación. | 68 |
| CONCLUSIONES. | 71 |
| BIBLIOGRAFÍA. | 72 |
| APÉNDICES. | 75 |
| Apéndice A | 75 |
| Apéndice B | 75 |
| Apéndice C | 76 |
| Apéndice D | 76 |
| Apéndice E | 76 |

TABLA DE ILUSTRACIONES

| | |
|--|----|
| Ilustración 1. Preparación teórica, vínculo orgánico de los componentes del entrenamiento. | 27 |
| Figura 1. Saque. | 43 |
| Figura 2. Recepción. | 44 |
| Figura 3. Ataque. | 46 |
| Figura 4. Apoyo. | 47 |
| Figura 5. Bloqueo. | 49 |
| Figura 6. Defensa de piso en posición 1. | 50 |
| Figura 7. Defensa de piso en posición 6. | 51 |
| Figura 8. Defensa de piso en posición 5. | 52 |
| Figura 9. Toque de la armadora del equipo rival. | 53 |
| Figura 10. Balón libre. | 55 |
| Figura 11. Desconcentración antes del inicio de la jugada. | 56 |
| Figura 12. Soluciones saque. | 58 |
| Figura 13. Soluciones recepción. | 59 |
| Figura 14. Soluciones ataque. | 60 |
| Figura 15. Soluciones apoyo. | 61 |

| | |
|--|----|
| Figura 16. Soluciones bloqueo. | 62 |
| Figura 17. Soluciones defensa de piso. | 63 |
| Figura 18. Soluciones toque de la armadora rival. | 65 |
| Figura 19. Balón libre. | 66 |
| Figura 20. Soluciones a la desconcentración antes del inicio de la jugada. | 68 |

INTRODUCCIÓN.

La visualización es el proceso donde se utilizan todos los sentidos para lograr aprender o desarrollar una habilidad, visualizar un desempeño óptimo en el deporte se logra al recrear un evento o partes de él, esta práctica puede ser utilizada para aprender una nueva habilidad física, técnica o táctica, y entre más se practique más funcional se convierte.

Visualizar es mucho más que soñar, al igual que la práctica física requiere de estructura y disciplina para poder obtener grandes resultados; cuando en una noche sueñas que estas cayendo de un edificio, despiertas como si todo lo que estuviera sucediendo en ese momento fuera real y esto es lo mismo que sucede en el momento de visualizar, solo que cuando se visualiza somos conscientes y tenemos un objetivo claro. Varios estudios han analizado la visualización en el desempeño de alguna actividad deportiva y ha quedado demostrado que es el arma más poderosa que tenemos en nuestro arsenal mental, aunque la visualización no va garantizar el éxito si te va asegurar acercarte a él.

La visualización mejora habilidades, ya que fortalece los músculos de la memoria para aquello que se está entrenando, el cerebro no logra diferenciar entre lo real y lo imaginario, porque los sistemas en el cerebro utilizados para percibir la realidad son los mismos que usamos para percibir lo imaginario, es decir que el cerebro toma todas las experiencias imaginarias como si fueran reales, es por ello que esta técnica es tan utilizada por deportistas olímpicos, como lo es Rafael Nadal, uno de los tenistas más importantes de la historia, que expresa que su mejor golpe dentro de la cancha es su entrenamiento mental.

Para esta investigación se integró la visualización a la preparación teórica para así entrenar la táctica y las destrezas deportivas, aumentar la confianza de las deportistas y, por tanto, disminuir la ansiedad, ya que, representar mentalmente una buena actuación ayuda a sentirse capaz de actuar bien.

ANTECEDENTES.

Título: PERFILES DECISIONALES DE JUGADORES Y JUGADORAS DE VOLEIBOL DE DIFERENTE NIVEL DE PERICIA.

Autor: Virginia García Coll, Luis Miguel Ruiz Pérez y José Luis Graupera Sanz.

Año: 2009

Bibliografía: (García, Ruiz, & Graupera, 2009)

Este trabajo se centra la perspectiva motivacional y emocional de la toma de decisiones en el deporte, más específicamente en el voleibol. Se aplica el (CETD) cuestionario de estilos de toma de decisión en el deporte que evalúa tres escalas: Competencia Decisional Percibida, Ansiedad y Agobio al Decidir y Compromiso en el Aprendizaje Decisional. Se toma una muestra de 121 jugadoras (76) y jugadores (45) de voleibol de diferente nivel de pericia deportiva: autonómico, nacional e internacional. Los resultados muestran que las escalas del cuestionario tienen una buena fiabilidad cuando se aplican a muestras mono-deportivas. Las jugadoras y jugadores de voleibol tienen un perfil decisional muy similar (no se encuentran diferencias significativas), con una moderada percepción de competencia, baja ansiedad y alto compromiso. Según aumenta el nivel deportivo se incrementa moderadamente el compromiso y la percepción de competencia, mientras que decrece considerablemente la ansiedad ante la toma de decisiones.

Título: INTERVENCIÓN EN LA TOMA DE DECISIONES EN JUGADORES DE VOLEIBOL EN ETAPAS DE FORMACIÓN

Autor: Alberto Moreno Rodríguez, Fernando del Villar Álvarez, Luis García González, Alexander Gil Arias y Perla Moreno Arroyo.

Año: 2011

Bibliografía: (Moreno, 2011)

El objetivo de este estudio fue analizar la influencia de un programa de mentores a través de la reflexión sobre la toma de decisiones durante los ataques en las etapas formativas de los jugadores de voleibol. Los participantes fueron 8 jugadores del mismo equipo, divididos en dos grupos: un grupo experimental y un grupo de control. El programa consistió en ver y luego reflejar en diferentes reuniones de tutoría individual sobre las acciones de ataque apropiadas e inapropiadas de los jugadores durante la competencia. Los resultados de este estudio encontraron que los jugadores que estuvieron expuestos al tratamiento mejoraron significativamente después de la intervención del protocolo de tutoría. La investigación basada en protocolos de tutoría reflexivos en acciones deportivas puede ser una herramienta complementaria para mejorar las habilidades cognitivas y de toma de decisiones de los jugadores en etapas formativas.

Título: 10 PROBLEMAS DE LA CORRECCIÓN EN EL ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL

Autor: José Fotia

Año: 2015

Bibliografía: (Fotia, 2015)

Un partido de voleibol se gana o se pierde en gran parte como consecuencia de los errores propios y del adversario. El sistema de juego de " punto por jugada " (Rally Point) en el cual todas las acciones terminan en punto e incluso la última puede llevar a la pérdida del partido, aumentó la incidencia del error en comparación con la vieja puntuación de cambio de saque. Por ello, hoy en día una de las tareas más importantes para los entrenadores y los profesores es la de corrección, tratando de poner rápidamente freno al desarrollo de los errores. Es entonces el propósito de este trabajo analizar diez problemas que me parecen centrales en referencia a la temática en cuestión. 1er Problema: No resulta sencillo reconocer la naturaleza del error en el jugador de voleibol, y por esa causa muchas veces equivocamos la ejercitación de corrección. Como sabemos, la acción motriz en los deportes de situación como el voleibol desde una perspectiva ecológica del aprendizaje resulta una adaptación a un requerimiento del ambiente y depende de 3 sistemas, que sólo a fines de análisis pueden dividirse en perceptivo, de decisión (elaboración táctica) y de ejecución. Quizás, por ser el único visible durante mucho tiempo el entrenamiento tomó cierta forma " empírica ", es decir preocupado por el gesto técnico ejercitando casi exclusivamente el sistema de ejecución y consecuentemente enfocando la corrección solo en ese sistema.

Título: PREPARACIÓN MENTAL PARA EL SAQUE: EL PAPEL CLAVE DE LA RUTINA

Autor: Lic. Carlos Giesenow

Año: 2018

Bibliografía: (Giesenow, 2018)

En el voleibol, el saque es la única acción que, como jugador, podés controlar plenamente. Además, bien aprovechada, es decisiva para sumar puntos. Por eso es importante estar bien focalizado al momento de su ejecución. Tener una sólida rutina para realizar previamente a la ejecución de diferentes acciones de juego, como el saque, es una de las claves de la preparación mental ya que la forma en que te alistás para cada momento es crucial a la hora de alcanzar y sostener de manera consistente tu más alto rendimiento.

Estas rutinas se prestan mejor para ser utilizadas antes de ejecutar habilidades cerradas, es decir, aquellas que se realizan en un ambiente relativamente estable y predecible donde el jugador controla el ritmo de la ejecución. El saque es un claro ejemplo de esto. Sin embargo, también se pueden emplear en otros momentos, como tener una rutina para los instantes previos a reiniciar las acciones de juego, cuando uno entra desde el banco o para la recepción. En este artículo veremos algunas recomendaciones para tener en cuenta a la hora de construir tu rutina de saque.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Rionegro Voleyclub hace más de una década viene siendo un club ganador a nivel departamental y nacional, tanto en la rama masculina como en la femenina, por lo cual se ha ganado admiración y respeto de los demás clubes del país. Además, gracias a la organización de la Copa Ciudad Rionegro que se viene realizando anualmente, desde el año 2017 por parte del IMER y este club, no solo se ha destacado por los méritos deportivos sino también por ser organizadores de eventos de gran altura, ya que dicha copa ha sido catalogada como una de las de mejor nivel realizado en nuestro país, lo que hace que se posicione como uno de los mejores clubes de voleibol de nuestro territorio.

En vista de que en Colombia no hay una liga profesional de voleibol, varios de los deportistas practicantes de dicho deporte no pueden suplir con sus necesidades u obligaciones económicas, como lo son el pago de universidad, transporte, alimentación y otros conceptos, por tal motivo algunos de ellos se dedican a estudiar y a trabajar mientras realizan su actividad deportiva, lo que conlleva a que varios deserten, abandonen el club y dejen un vacío en el grupo al cual pertenecían. A pesar de dicha problemática, para los entrenadores y de más personal de dicho club, aunque no ha sido una tarea fácil, permanece en constante formación y renovación de jugadores y jugadoras para poder suplir este vacío, que gracias a el contexto de nuestro país se ha ganado por falta de una liga o torneo nacional como la hay en el futbol y futbol sala.

En busca de facilitar esta renovación se indagó sobre algunas posibles situaciones en las cuales las deportistas proyecto de Rionegro VoleyClub pudiesen mejorar, para acelerar su formación deportiva, y así, cuando hagan parte del equipo elite de Rionegro, intentar que su acoplamiento sea más eficaz. Después de analizar diferentes entrenamientos y partidos se encontró que dichas deportistas cometen errores en situaciones de juego muy concretas, estos errores se relacionan directamente con la toma de decisión dentro de la cancha. Se observó que

las situaciones de juego encontradas en las cuales las jugadoras estaban tomando una decisión incorrecta son en dos aspectos: desconocimiento de la táctica o error técnico. En referencia a la técnica, se pudo ver que algunas deportistas realizaban el gesto técnico incorrectamente, y aunque las niñas están técnicamente bien dotadas, al parecer la utilización de dicha técnica para resolver un problema o una situación de juego, no la están teniendo clara completamente. En cuanto a la táctica y aunque en los entrenamientos es trabajada, al parecer a las deportistas se les está dificultando un poco la comprensión de dicho componente, quizás la forma en que los profesores y entrenadores les explican este estadio, no está siendo del todo claro, se observa en varias ocasiones a jugadoras que se encuentran paradas en lugares que no les corresponde, toman decisiones erróneas en cuanto a la técnica o intervienen en jugadas donde no deben de intervenir.

Formulación del problema.

¿Cómo influye la visualización como elemento de la preparación teórica de las deportistas de Rionegro VoleyClub para la solución de situaciones de juego dentro de la cancha?

JUSTIFICACIÓN.

La importancia de este proyecto radica en la utilización de la visualización como elemento de la preparación teórica para el mejoramiento de otros componentes del entrenamiento como lo es la preparación táctica y técnica, para así facilitar el aprendizaje de las deportistas y que, de este modo, en el momento de solucionar problemas sean más conscientes de lo que deben hacer, de hacia donde se tienen que mover y de cuál es su verdadero rol dentro de la cancha.

En vista de que Rionegro VoleyClub ha sido un club ganador por más de una década y pretendiendo que este siga “cosechando frutos”, lo que busca esta investigación es acortar los tiempos de adaptación de las deportistas proyecto, es decir que para ellas sea mucho más rápido y fácil hacer parte del equipo elite de Rionegro VoleyClub, lo que a su vez, por medio de este proyecto, beneficiaría el trabajo del entrenador en cuanto a la preparación de los diferentes componentes del entrenamiento, sobre todo en cuanto a la técnica y la táctica, ya que las deportistas por medio de su trabajo de visualización podrían llegar al equipo elite de Rionegro con conceptos más claros e incorporados a su aprendizaje. A su vez es un beneficio también para las jugadoras que ya hacen parte del equipo elite, ya que no van a tener la necesidad de estar durante los entrenamientos brindándoles explicaciones a las jugadoras nuevas sobre el cómo solucionar ciertas situaciones de juego.

Además, el voleibol es un deporte en el cual cada situación de juego es importante, ya que cada una de ellas influyen directamente en el marcador, tanto errores como aciertos se ven reflejados en el marcador, es por ello que por medio de la visualización como elemento de la preparación teórica podría disminuir el rango de error en el equipo durante entrenamientos y partidos, y así, de esta manera intentar facilitar el triunfo o el éxito de dicho club en campeonatos.

OBJETIVOS

Objetivo general

Determinar la influencia que tiene la visualización como elemento de la preparación teórica de las deportistas de Rionegro VoleyClub para la solución de situaciones de juego dentro de la cancha.

Objetivos específicos.

- Enunciar los errores técnico-tácticos más comunes de las deportistas de Rionegro VoleyClub dentro de la cancha.
- Identificar las posibles soluciones a las situaciones de juego encontradas en las cuales las deportistas de Rionegro VoleyClub están fallando.
- Estructurar una guía metodológica enfocada en la visualización como elemento de la preparación teórica.
- Aplicar estímulos externos encaminados a la visualización de las deportistas de Rionegro VoleyClub como elemento de la preparación teórica.
- Evaluar el impacto de la visualización en la solución de las situaciones de juego dentro de la cancha de las deportistas de Rionegro VoleyClub

MARCO TEÓRICO

Marco conceptual.

Voleibol.

Según una encuesta realizada por irbsevens.com, entre los 204 comités olímpicos participantes de las olimpiadas de 2012, el voleibol es el tercer deporte más practicado en el mundo con 998 millones de practicantes (irbsevens.com, 2012), y esto no es un dato menor, ya que dobla en participantes a deportes tan vistos por televisión como el baloncesto y el tenis, y se acerca bastante al fútbol, por lo tanto, el voleibol es un deporte muy bien acogido alrededor del mundo a la hora de ser practicado, una de las razones por las que es tan apetecido por las personas es porque puede ser jugado en cualquier lugar, solo es necesario un balón y algún tipo de malla para dividir una cancha de la otra, además no se necesita ser muy hábil para pasar el balón de un lado de la cancha a la otra, claro está, si se realiza esta actividad como pasatiempo o hobby.

El voleibol es un deporte donde dos equipos separados por una red se enfrentan en una cancha. El juego consiste en pasar el balón por encima de la red e intentar que toque el suelo del contrario y no permitir que toque el propio. El balón no se puede agarrar y tiene que ser golpeado mediante un número limitado de toques limpios, lo que dificulta la práctica de este deporte en cuanto a lo competitivo, por ello el desarrollo físico-técnico de los deportistas tiene que ser excepcional.

Un partido de voleibol se juega al mejor de cinco sets, es decir al primero que gane tres sets, cada set es ganado cuando se acumulan veinticinco puntos y se tiene dos puntos de ventaja en referencia al equipo rival; lo que hace que cada punto jugado dentro de un partido sea de suma significación, es allí donde radica la importancia de solucionar cada situación que se presente dentro de la cancha, “un partido de voleibol se gana o se pierde en gran parte como

consecuencia de los errores propios y del adversario” (Fotia, 2015). Un error al inicio de cada set o en los momentos finales del mismo, termina valiendo lo mismo, un punto para el equipo rival; pero un error finalizando un set o partido, y más si el marcador esta parejo, aunque sigue valiendo el mismo punto para el equipo rival, cobra un valor más determinante que cualquier error al inicio de set, por ello es de suma importancia que el rango de error de cada equipo sea el más bajo posible, para que de esta manera cuando se llegue a estas instancias definitivas de un partido de voleibol, se tenga diferencia frente al adversario y no sean tan costoso un error en esos momentos.

Capacidad Decisional y Solución de Problemas.

Es muy importante tener en cuenta que en cuanto a la toma de decisiones en jugadores de voleibol en etapas de formación “la dificultad del proceso decisional reside fundamentalmente en elegir y seleccionar la acción más adecuada a una situación de juego concreta, de forma que esta decisión tenga consecuencias positivas y permita conseguir los objetivos marcados” (Moreno, 2011), es decir que la capacidad decisional está determinada por la técnica de cada jugadora y es fundamental, antes de exigirle a un deportista una buena decisión, que técnicamente tenga todos los conceptos muy claros para ser ejecutados a la hora de necesitarlos, por lo tanto un entrenador no debe pedirle a su deportista que realice o solucione una situación en la cual a la deportista no se le hayan brindado con anterioridad herramientas para la solución de una situación de juego concreta. Otro aspecto muy importante de la capacidad decisional es que es entrenable, hay libros que hablan sobre el desarrollo de ésta como por ejemplo El entrenamiento táctico y decisional en el deporte escrito por Fernando del Villar donde:

“se estudia la acción táctica y los procesos decisionales en el deporte a partir de la aplicación de la ciencia al entrenamiento deportivo, pues fundamenta los principios

que explican el comportamiento táctico del deportista durante la competición, a la vez que desarrolla aplicaciones prácticas para el entrenamiento decisional en el deporte” (Villar, 2014).

La capacidad decisional cobra importancia en este proyecto ya que como se mencionó anteriormente, las deportistas proyecto de Rionegro VoleyClub se les ha visto tanto en partidos como entrenamientos tomando algunas decisiones que desencadenan en errores y por lo tanto en puntos para el equipo rival, es decir que se está investigando directamente sobre la toma de decisión de las deportistas dentro de la cancha, esta capacidad decisional está vinculada a lo que es un sistema de juego o táctica.

Sistema de juego.

“El concepto de sistema desempeña una importante función en nuestros días, en la filosofía, la ciencia, la técnica y en las actividades prácticas. Se entiende por sistema el conjunto de elementos que tienen relaciones y conexiones entre sí, y que forman una determinada integridad.” (Ivoilov, 1986)

De acuerdo con lo planteado anteriormente, el sistema de juego respectivo para un equipo determinado, contiene la distribución más exacta posible de las funciones, las posiciones y los espacios a cubrir, tanto para los primeros seis jugadores, como para los suplentes en todas las formaciones y fases de la defensa y el ataque (k1 y k2). Eso también incluye los medios y procedimientos a emplear.

El Complejo 1 o K1 se define como la suma de acciones que realiza un equipo con el objetivo de neutralizar el saque del equipo rival y así, ganar la “posesión” del balón para construir el ataque de la mejor manera posible para conseguir el punto, esta consta de recepción, armado y ataque. En pocas palabras es cuando un equipo está recibiendo el saque del contrario,

“este sistema se caracteriza por su efectividad a la hora de realizar puntos a favor, se dice que un 70% de los puntos se logran por medio de este complejo” (Jeff, 1993).

El Complejo 2 o K2 se define como la suma de acciones que realiza el equipo que se encuentra en posesión del balón o del saque, con el objetivo de neutralizar el ataque del equipo rival y ganar la “posesión” del balón para construir el contraataque en las mejores condiciones posibles para conseguir el punto, incluye los elementos de bloqueo y defensa de piso. Esto es lo que conocemos como defensa y se empieza en la red desde la primera línea o línea delantera y finaliza en la línea trasera o segunda línea, consiguiendo defender el balón se procede a realizar el contra ataque.

Los sistemas de juegos más popularizados actualmente son el 4-2 simple, 4-2 con infiltración y 5-1 infiltración. Este último según la tendencia mundial es el que tratan de adoptar la mayoría de los equipos en el mundo y es el que Rionegro VoleyClub utiliza para la población a investigar, así que, este sistema de juego es indispensable tenerlo claro, ya que será el indicador de cuándo se toma una buena o una mala decisión, por ello esta variable es de suma importancia en el proyecto en curso.

Estos sistemas de juego se conforman sobre la base de las categorías de las jugadoras, en este caso las jugadoras de Rionegro VoleyClub ya tienen una técnica sobresaliente para adoptar el sistema de juego 5-1 con infiltración. Las seis jugadoras que conforman el equipo dentro de la cancha se pueden denominar de la siguiente manera: una armadora, dos puntas receptoras. 2 centrales y un auxiliar u opuesto. La formación 5-1 con infiltración es la utilizada en alta competición; se juega con una armadora, tratando de aprovechar al máximo el resto de jugadores por sus posiciones específicas.

Acerca de Rionegro VoleyClub.

En Colombia un club deportivo no es sinónimo de organización deportiva, que el deporte sea funcional o que los clubes sean una fuente económica para sus propietarios; a no ser que seas el dueño de una institución muy grande como lo son los equipos del fútbol profesional, para los demás clubes de este u otros deportes significa una búsqueda constante de recursos por sus propios medios para solventar los gastos que éste demanda, este es el caso del Rionegro VoleyClub. Este club conformado hace más de 10 años ha subsistido gracias al esfuerzo y la dedicación de las personas que hacen parte de él, desde su presidente y entrenadores hasta sus deportistas y padres de familia, son los que diariamente luchan para mantener el club activo y en constante funcionamiento; el club a pesar de ser apoyado por el Instituto de Deportes de Rionegro (IMER) nunca ha recibido el apoyo suficiente para que esta organización se fortalezca tanto económica como estructuralmente. Durante la última década, Rionegro VoleyClub por sus propios medios se ha encargado de posicionarse como uno de los mejores clubes, deportivamente hablando, ha alcanzado triunfos en todo el país y ha aportado con varios jugadores a las selecciones Antioquia y Colombia, dejando una imagen muy positiva por todo el territorio nacional; todo esto se ha podido lograr gracias al esfuerzo y dedicación que algunas personas dolientes a esta comunidad han puesto allí.

Rionegro VoleyClub es el único club en el municipio de Rionegro que presta el servicio de entrenamientos en la disciplina de voleibol, dicho club, aunque es privado se rige bajo un ente público como lo es el IMER (Instituto de Municipal de Educación Física, Recreación y Deportes de Rionegro), esto no quiere decir que el IMER maneje a los diferentes clubes del municipio pero sí es quien presta los diferentes escenarios deportivos para las prácticas deportivas, también en algunas ocasiones es quien contrata al personal (entrenadores y

facilitadores) para cubrir la demanda deportiva del municipio y sin olvidar que es promotor de eventos deportivos como La Copa Nacional de Voleibol.

Estructuralmente el club cuenta con diez grupos de entrenamiento, cada grupo tiene tres sesiones a la semana y se le asigna un entrenador (los equipos en competencia pueden llegar a tener cuatro o cinco sesiones semanales), los escenarios deportivos que el IMER como ente deportivo y administrativo del municipio facilita son los coliseos Rubén Darío Quintero Villada e Iván Ramiro Córdoba. El club cuenta con seis entrenadores, los cuales se distribuyen entre los diez grupos de la siguiente manera (En negrilla grupo con el que se realizará dicha investigación):

| RAMA | NIVEL | CATEGORIA |
|-----------------|-----------------------|---------------------------|
| Femenina | Novato - Intermedio | Benjamín y Escolares |
| Masculina | Novato - Intermedio | Benjamín y Escolares |
| Femenina | Novato | Infantil |
| Femenina | Novato | Juvenil |
| Femenina | Avanzado | Escolares |
| Femenina | Intermedio | Juvenil |
| Femenina | Avanzado | Infantil y Juvenil |
| Masculina | Intermedio - Avanzado | Infantil y Juvenil |
| Femenina | Especializado | Mayores |
| Masculina | Especializado | Mayores |

Cada entrenador es libre de realizar su plan de entrenamiento, eso sí, cumpliendo con los requisitos físicos, técnicos y tácticos que cada grupo representa, el biotipo de las deportistas es completamente diverso, se pueden encontrar deportistas de más de 1,8 metros de estatura con tan solo 15 años y con una musculatura muy bien definida, pero también se pueden encontrar deportistas de la misma edad de menos de 1,6 metros de estatura; con esta comparación se puede inferir que la diversidad de las deportistas practicantes de la disciplina de voleibol en el municipio de Rionegro es muy grande, pero lo importante de esta diversidad es que el club ha tratado de formar a cada deportista integralmente, ubicándola en alguna

posición de juego, según sus características y dándole importancia a cada una de ellas. En cuanto al aspecto socioeconómico, en el club hacen parte deportistas de estratos entre tres y seis, es decir un estrato socioeconómico medio-alto, muy pocas veces al club llegan deportistas con necesidades económicas o de bajos recursos, pero cuando este tipo de alumnas o alumnos llegan al club, se les brinda alguna solución para que puedan pertenecer a este, ya que lo verdaderamente importante no son los resultados en cuanto a lo deportivo sino los resultados en cuanto a la persona que se forma allí. Es por ello que la mayoría de deportistas que han pertenecido a Rionegro VoleyClub son profesionales en diferentes áreas, se pueden encontrar deportistas que son odontólogos, médicos, psicólogos, maestros, arquitectos, fisioterapeutas, entrenadores deportivos, entre otros.

Componentes del entrenamiento.

De allí la importancia de que cada entrenador conozca, que desde que se entra al mundo del deporte, sea cual sea la disciplina, se deben trabajar los cinco componentes del entrenamiento de la mejor manera para formar integralmente a cada alumno, no solo como deportista sino como persona íntegra al servicio de la sociedad, cada uno de estos componentes deben ser trabajados brindándoles la misma importancia a uno que a otro, estos componentes son: La preparación física que “está orientada al desarrollo de capacidades, fortalecimiento de órganos y sistemas y al incremento de las posibilidades funcionales orgánicas”. (Ozolin, 1989). La preparación técnica la cual se define como el “modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios” (Ozolin, 1989). Es decir que cada ejercicio, cada movimiento, tiene su técnica que transforma a una práctica en efectiva y racional en el momento de su ejecución, y estos movimientos son los que se van a tratar de mejorar por medio de este proyecto para que de esta manera las deportistas adquieran más herramientas para solucionar situaciones de juego que se les presente dentro de la cancha. La preparación táctica “es donde se entrenan los

procesos en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las diferentes situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición” (Alvarez Bedolla, 2002), allí es donde aparece la capacidad decisional de las deportistas de la cual se habló anteriormente, este componente va tener un estadio muy importante en este proyecto a la hora de la aplicación, ya que por medio de la táctica se puede definir cuándo se tomó una buena o una mala decisión. La preparación psicológica “está dirigida a optimizar los procesos y cualidades psíquicas del sujeto para lograr la disposición requerida que le permitirá enfrentar con éxito la asimilación de las altas cargas del entrenamiento y su participación en la competencia deportiva”. (Cañizares, 2008). Y en la que se va a enfocar este proyecto, la preparación teórica.

Preparación Teórica.

“son los elementos de la teoría que figuran orgánicamente en los apartados de la preparación táctica, técnica y de otras clases. Existe un amplio conjunto de conocimientos necesarios para el deportista que rebasan el marco de los apartados de la preparación señalados. Se trata de conocimientos de Historia, Sociología del Deporte, Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, Fisiología, Higiene, Control Médico, etc. La asimilación de estos conocimientos corresponde al apartado de la preparación propiamente teórica. El profundo conocimiento de los mecanismos del entrenamiento, de las leyes de la actividad vital y del desarrollo del organismo y un elevado nivel intelectual se convierten más y más no sólo en premisas, sino en factores directos de los logros deportivos. La preparación teórica, es a la vez, una de las condiciones más importantes de la eficiencia del deporte como medio de perfeccionamiento armónico de la personalidad.” (Matveev, 1965)

“El objetivo de la preparación teórica es garantizar que los deportistas desplieguen sus esfuerzos más conscientemente a partir del conocimiento racional del proceso de entrenamiento.” (Leon, 2003), lo cual está estrechamente relacionado con la toma de decisiones en el deporte, ya que por medio de unas instrucciones teóricas se puede lograr que los deportistas sean más conscientes de sus movimientos en el terreno de juego, por ejemplo, sería interesante solo como elemento de información, algún día preguntarle a cada deportista, el por qué tomo cierta decisión a la hora de resolver cualquier situación de juego, seguramente muchos van a responder asertivamente, es decir, darán una respuesta lógica pero habrá muchos otros que no sabrán responder, solo por el simple hecho de que dicha respuesta a esa situación de juego se volvió instintiva, y esto no está mal, lo malo está cuando esa solución que se volvió instintiva es errónea, no obstante, aunque la preparación teórica es el objeto de estudio de esta investigación, no deja de ser de suma importancia los demás componentes del entrenamiento, las cuales influyen también a la hora de tomar una decisión. Pero como lo exponen Armando Forteza y Alfredo Ranzola en 1988: (Ilustración 1)

“La preparación teórica es el vínculo orgánico con la preparación física, técnica, táctica, y psicológica, puesto que a través de ella se brindan los conocimientos que les posibilitan a los deportistas comprender las cuestiones relacionadas con el entrenamiento, construir un programa de acción más acabado y realizar su esfuerzo más consciente a partir de la interiorización de un conocimiento reflexivo acerca del entrenamiento”. (Forteza & Ranzola, 1988)

Ilustración 1. Preparación teórica, vínculo orgánico de los componentes del entrenamiento.



(Forteza & Ranzola, 1988)

El que la preparación teórica sea el vínculo orgánico de los demás componentes del entrenamiento, hace cuestionar a los entrenadores deportivos sobre la aplicación de dichos componentes, ya que en ésta tan olvidada preparación teórica se pueden encontrar soluciones a ciertas problemáticas que puedan tener los equipos o deportistas que tienen a su cargo, quizás por ello, dicho autor nombra este componente como el origen o la base en la que se sustentan las demás preparaciones del deportista. En esta preparación teórica puede estar la solución a problemas que no se han podido resolver con los demás componentes, y como todo en el entrenamiento se debe realizar de manera planificada y organizada, y siguiendo lo que el autor expone, entonces la ruta a seguir para solucionar un problema ya sea colectivo o individual sería retornar al vínculo orgánico (la preparación teórica), y así tener un orden lógico por lo menos desde la visión de este autor, para que de esta manera, después se puedan implementar los demás componentes del entrenamiento y tratar de darle solución a las problemáticas encontradas; en resumen lo que se busca es volver al inicio y dar una secuencia lógica para solucionar un problema. Pero para la gran mayoría de deportistas es complejo comprender cuando se le brinda un porcentaje mayor en las sesiones de entrenamiento a este componente,

no son conscientes de que puede ser más beneficioso de lo que ellos se imaginan, lastimosamente lo pueden ver tedioso, aburrido e inútil, pero seguramente es por la costumbre que se tiene en el medio del entrenamiento, donde la mayoría de entrenamientos contienen un porcentaje más alto a las preparaciones física, técnica y táctica.

La Visualización.

Por esta razón, y para generar una atracción hacia la preparación teórica se va a utilizar la visualización como medio para la utilización de dicho componente; aunque la visualización es un elemento propiamente de la preparación psicológica, en este proyecto se va a usar esta técnica de imaginación como componente de la preparación teórica para facilitar su aplicación y buscando solucionar las diferentes situaciones de juego que se presentan en la cancha. La visualización tuvo su primer registro histórico, en el experimento realizado por Alan Richardson, un psicólogo australiano, que, en el año de 1967, reunió y utilizó la visualización con el objetivo de determinar la mejoría en la efectividad de lanzamientos al aro de un equipo de baloncesto. Él dividió a los jugadores en 3 grupos; el primer grupo, debía entrenar diariamente y por 20 minutos, lanzamientos al aro; el segundo grupo, se le pidió que no practicara el lanzamiento; al tercer grupo, se le indicó, que solamente practicaran el lanzamiento por medio de la visualización, durante 20 minutos diarios. Los resultados fueron llamativos ya que el primer grupo, mejoró su efectividad en un 25%; el segundo grupo no tuvo cambios en su porcentaje de efectividad, pero el tercer grupo mejoró su efectividad en un 24% sin haber entrenado físicamente.

Posteriormente El Dr. Charles Garfield, investigador de la NASA y presidente del Instituto de Ciencia en Berkeley, California, menciona en su libro Rendimiento Máximo (1988) un experimento realizado por científicos soviéticos en el año de 1980. El estudio examinó el efecto del entrenamiento mental, incluyendo visualización, en cuatro grupos de atletas de clase

mundial justo antes de las Olimpiadas de Invierno en Lake Placid, New York en 1980. Los cuatro grupos de atletas de élite fueron divididos de la siguiente manera:

- Grupo 1: realizó 100% del entrenamiento físico.
- Grupo 2: realizó 75% del entrenamiento físico y 25% del entrenamiento mental.
- Grupo 3: realizó 50% del entrenamiento físico y 50% del entrenamiento mental.
- Grupo 4: realizó 25% del entrenamiento físico y 75% del entrenamiento mental.

Lo que los investigadores encontraron fue que el grupo cuatro, el grupo con la mayor cantidad de entrenamiento mental, mostró una gran y significativa mejora comparado con el grupo tres. Así como el grupo tres mostró una mejora con respecto al grupo dos y el grupo dos con respecto al grupo uno. (Garfield, 1988)

“La visualización también conocida en el ámbito de la psicología deportiva como imaginación; es la capacidad que tiene el ser humano de reproducir mentalmente experiencias, ya sean imágenes, sentimientos y/o sensaciones. En el siglo pasado se realizaron diversos experimentos utilizando la visualización, demostrando que ésta tiene grandes beneficios en la facilitación de los procesos de aprendizaje. Posteriormente, se descubrió que la visualización provoca la activación de ciertas áreas en la corteza motora relacionadas con la ejecución de movimientos, una de estas áreas es llamada Corteza Parietal Posterior, la cual juega un papel fundamental en la realización de acciones previstas, es decir planeadas con anticipación.” (Sánchez Cervelló & Albina Chicote, 2003)

En pocas palabras, visualizar es básicamente desarrollar mentalmente la imagen de algo abstracto, otorgar características visibles a aquello que no se ve o representar a través de

imágenes en el cerebro situaciones de juego o un objetivo. En la visualización hay que tener presente de que el cerebro no ve palabras sino imágenes, entonces para este proyecto será de suma importancia que las deportistas tengan la capacidad de imaginarse ellas mismas con claridad y detalle, realizando una situación o acción de juego; la claridad y el detalle van a ser fundamentales a la hora de visualizar, estos dos elementos van a permitirle a las deportistas vivir la experiencia imaginada como si se desarrollara de manera real, también va a facilitar el mejoramiento, ya que en la representación mental de la situación de juego se va a entrar en detalle sobre ella teniendo el concepto siempre presente, para que mientras se visualiza se realice de la mejor manera posible.

Un concepto muy importante en lo que se refiere a visualización, es la repetición para la automatización, es decir que para que esta técnica pueda tener un efecto positivo, y como todo en el entrenamiento, se debe repetir, ya sea una acción técnica o táctica. Lo que logrará la repetición en la visualización será mecanizar esas situaciones de juego, es decir que cada deportista interiorice cada movimiento para que a la hora de ejecutarlo lo realice de la mejor manera posible.

Para repetir lo que se está visualizando se puede realizar de varias formas, suponiendo que se va a visualizar un gesto técnico, este se puede imaginar lentamente, es decir que el gesto se realizará paso a paso, visualizando cada movimiento de forma que se pueda entrar en detalle teóricamente, después se podría imaginar a una velocidad en la cual normalmente se realiza ese gesto técnico, pero siempre intentando hacer cada movimiento de la mejor manera posible, y para lograr una automatización del ejercicio se podría finalizar realizando el gesto técnico a una velocidad rápida. Hay que tener en cuenta que cuando se visualiza se entra en un mundo creativo, es decir, que entre más sensaciones se puedan experimentar en la visualización, el resultado será mejor, la flexibilidad para la práctica de esta técnica es infinita.

En la charla que realizó el 1 de abril de 2020 Alex Garcés entrenador mental, comentó que la visualización puede ser parte de la preparación teórica ya que “es muy importante que el deportista tenga el concepto, porque si no tiene el concepto no va a poder mejorar” (Garcés, 2020). “A un deportista hay que prepararlo con el concepto y este concepto se puede llevar a el entendimiento por medio de lo mental para después llevarlo a la cancha” (Garcés, 2020).

Si las deportistas logran incorporar esta experiencia vivida en sus cerebros y sienten lo que están visualizando, seguramente se podrá mejorar en diferentes aspectos del entrenamiento como los son los aspectos técnicos y tácticos. La importancia de esto radica en que hay que tener en cuenta que el cerebro no diferencia entre lo real o lo imaginario, el cerebro toma una acción imaginaria igual que una acción real; entonces para que la visualización se convierta en una verdadera experiencia vivida, los sentidos cobran una gran importancia a la hora de imaginar, en especial los sentidos de la visión y la escucha, ya que por medio de ellos se va a intentar que las deportistas imaginen cada situación de juego de la forma más real posible.

DISEÑO METODOLÓGICO

Metodología.

Para realizar esta investigación se va a tomar de referencia el escrito “Hacia una evaluación de los aprendizajes consecuente con los modelos alternativos de iniciación deportiva” escrito por Antonio Méndez-Giménez donde se explica por qué las evaluaciones en cuanto al campo deportivo deben alejarse de los test y deben ser motivantes, integrales y significativas, es decir, que la investigación se realice en ambientes auténticos (campo de juego) y que siempre dejen un aprendizaje a los investigados, procurando siempre el aprovechamiento de todas las sesiones de entrenamiento o de clase. No obstante, los autores del modelo comprensivo (Griffin, Mitchell y Oslin, 1997; Oslin, Mitchell y Griffin, 1998) mantienen una actitud crítica frente al uso de test de habilidad para evaluar el rendimiento del juego por varias razones, por ejemplo:

1. Los tests técnicos no predicen el rendimiento en el juego deportivo.
2. No consideran las dimensiones afectivas, personales ni sociales de los juegos deportivos.
3. Miden las habilidades fuera de contexto, en situaciones no relacionadas con la práctica del juego.
4. No reflejan la visión de conjunto del rendimiento del juego porque no representan la capacidad del estudiante de ejecutar dichas habilidades en el momento y lugar adecuados (toma de decisiones).

Esta es una investigación enfocada a la evaluación del dominio cognitivo lo que significa que:

“...abarca la capacidad de los estudiantes de saber las reglas y de articular soluciones para resolver los problemas tácticos (es decir, el ¿qué hacer?) y explicar cómo van a ejecutar las habilidades y los movimientos particulares (es decir, el ¿cómo hacerlo?). Sin embargo, el conocimiento sobre la toma de decisiones de los deportistas es una realidad compleja de analizar dada la enorme cantidad de variables que ejercen su influencia en dicho proceso (emociones, fatiga, estado anímico...)” (Méñez-Giménez, 2005).

Como lo señala dicho autor, varias son las dificultades a la hora de tomar decisiones, entre ellas están en relación a la investigación:

1. Las deportistas puede que sepan que hacer en ciertas situaciones de juego, pero no ejecutan esa situación de juego como debe ser o como ellas saben que deben ser por motivos del ambiente como la presión del público o un oponente.
2. El nivel técnico de las jugadoras también puede ser una limitante para realizar un gesto o solucionar una situación de la mejor manera, y aunque las jugadoras investigadas tienen un nivel técnico sobresaliente, el voleibol es un deporte donde un movimiento en falso o un mal posicionamiento puede generar un error técnico fácilmente y por lo tanto desencadenara una toma de decisión negativa.
3. Otra dificultad es que en muchos casos las alumnas son capaces de ejecutar una habilidad motriz pero no de verbalizar cómo la hacen, y esto se buscará en esta investigación, que por medio de la visualización como elemento de la preparación teórica se cree conciencia a las jugadoras de los gestos, movimientos o decisiones que deben tomar y porque se deben tomar.

(Ménez-Giménez, 2005) Propone en su escrito cinco formas de evaluar la comprensión de los principios tácticos (toma de decisión) destacamos los siguientes instrumentos:

1. Pruebas escritas orientadas a la comprensión de situaciones y juegos similares a los realizados en las clases que consisten en pedir a los estudiantes que solucionen problemas tácticos diseñados en ciertas situaciones de juego.
2. Secuencias de pregunta y respuesta, propias de los métodos de indagación que aportan oportunidades de evaluación formativa tanto después del juego inicial como al final de la lección.
3. El "concurso de un minuto" es una prueba escrita o verbal usada al final de una lección como evidencia de la comprensión. Las preguntas del concurso son simples y permiten responsabilizar a los estudiantes del aprendizaje del contenido de la lección. Ejemplo: ¿En qué son similares el voleibol, el tenis, el bádminton y la pelota vasca? Todos son juegos de red/muro, en los que la regla principal es propulsar un objeto por encima de la red o contra la pared de manera que no pueda ser devuelta por un opositor.
4. Los estudiantes también pueden informar en sus diarios reflejando sus medidas del rendimiento del juego según el instrumento de observación empleado al evaluar el dominio psicomotor. Para suscitar la reflexión sobre la práctica, se puede pedir a los estudiantes que respondan a diversas preguntas, bien al final de la clase o bien como deberes para casa, por ejemplo: ¿Qué te dice la información sobre el rendimiento de tu juego?, ¿Cómo puedes mejorar el nivel de tu juego?, ¿Qué cambiarías para mejorar personalmente tu nivel de juego?, ¿Cómo podrías ayudar a mejorar el rendimiento de tu equipo?

5. Otra vía para tratar de animar la reflexión y comprensión táctica de los alumnos es a través de la invención de juegos.

Enfoque.

“Desde el punto de vista del conocimiento lo que le interesará desarrollar a la investigación cualitativa, es aquello que desde percepciones y acciones de los actores sociales aparecen como pertinentes y significativos...” (Ballen, 2007) (situaciones de juego) desde las alternativas de análisis como lo son para este proyecto la eficiencia, la eficacia y la efectividad, cuya mutua filiación se irá a encontrar en el concepto de vivencia para descubrir la realidad de los actores o sujetos de investigación (deportistas de Rionegro VoleyClub). En esta investigación se van a introducir las situaciones de juego, que son propiamente cualitativas, en cuatro ítems cuantitativos, es decir que se va a analizar cada acción cualitativamente para asignarla según lo observado en uno de los cuatro ítems, para convertir esa situación de juego en un dato. “El abordaje de los datos Cuantitativos es estadístico, hace demostraciones con los aspectos separados de su todo, a los que se asigna significado numérico y hace inferencias” (Viteri, 2012). El objetivo de este proyecto es encontrar el efecto que tiene la visualización como elemento de la preparación teórica de las deportistas de Rionegro VoleyClub para que por medio de ello solucionen ciertas situaciones de juego dentro de la cancha; así pues, que para lograr dicho objetivo se debe medir antes y después de la intervención, es decir que esta investigación entra en el enfoque mixto.

“A través de los estudios mixtos se logra: una perspectiva más amplia y profunda del fenómeno: la investigación se sustenta en las fortalezas de cada método (cuantitativo y cualitativo) y no en sus debilidades; formular el planteamiento del problema con mayor claridad, así como las maneras más apropiadas para estudiar y teorizar los

problemas de investigación; producir datos más ricos y variados mediante la multiplicidad de observaciones, ya que se consideran diversas fuentes y tipos de datos, contextos o ambientes y análisis; potenciar la creatividad teórica por medio de suficientes procedimientos críticos de valoración; efectuar indagaciones más dinámicas, apoyar con mayor solidez las inferencias científicas; permitir una mejor exploración de los datos; oportunidad para desarrollar nuevas destrezas o competencias en materia de investigación, o bien reforzarlas.” (Viteri, 2012)

“La observación es un procedimiento que ayuda a la recolección de datos e información y que consiste en utilizar los sentidos y la lógica para tener un análisis más detallado en cuanto a los hechos y las realidades que conforman el objeto de estudio; es decir, se refiere regularmente a las acciones cotidianas que arrojan los datos para el observador.” (Campos, 2012)

La observación constante de las deportistas de Rionegro VoleyClub, el análisis de cada situación relacionada con el comportamiento entre ellas, la visualización y la preparación teórica, es la base para que esta investigación tenga un componente cualitativo, pero lo cierto es que, aunque las personas no son números exactos, se necesitara asignar cada situación de juego con un dato cualificable para después de la intervención, evaluarlo.

La investigación se introduce en el medio experimental, “la investigación experimental es la única que intenta influir en una variable y establecer relaciones de tipo causa-efecto entre las variables bajo estudio” (Pina, 1998), es decir, se va a intervenir en una población planificadamente para encontrar o darle solución a una problemática. La intervención de esta investigación será experimental ya que se van a tener una variable como lo son las situaciones de juego las cuales serán manipuladas planificadamente por medio de la visualización y la preparación teórica sobre una población. Al ser experimental, es necesario que el investigador

realice dos mediciones, un antes y un después de la intervención, los datos con los que se trabajaran serán buscados y planeados por el investigador cuando él los necesite y decidirá como tomarlos, para este caso se tomarán videos de partidos donde las deportistas a investigar participen, se observarán y se intervendrá para posteriormente realizar la evaluación por medio de situaciones de juego simuladas, para finalizar se compararán las acciones motrices del primer registro fílmico con el segundo instrumento, para así, analizar cómo pudo influir la visualización como elemento de la preparación teórica para la solución de situaciones de juego dentro de la cancha. Las modificaciones que se encuentren en la segunda medida se deben a la intervención realizada por el investigador y todo esto deberá ser explicado de forma clara y detallada.

El objeto de la investigación es ante todo la producción de la sociedad: y la producción de la sociedad “es un esfuerzo consciente, mantenido y ‘llevado a efecto’ por seres humanos: y en realidad es posible sólo porque cada miembro (competente) de la sociedad es en la práctica un sabio social, que al enfrentarse con cada tipo de relación hace uso de su patrimonio de conocimiento y de teorías generalmente de forma espontánea y repetitiva, mientras que por otra parte, precisamente, el uso de esos recursos prácticos es la condición para que tenga lugar esa misma relación (Ballen, 2007),

Técnicas y Actividades.

| Objetivos Específicos | Técnicas y Actividades | Instrumentos |
|---|---|---|
| Enunciar los errores técnico-tácticos más comunes de las deportistas de Rionegro VoleyClub dentro de la cancha. | Observación partidos en los cuales participen las deportistas de Rionegro VoleyClub para así identificar las situaciones en las que más fallan. | <ul style="list-style-type: none"> - Videos y toma de datos. - Rubrica. |

| | | |
|--|--|--|
| Identificar las posibles soluciones a las situaciones de juego encontradas en las cuales las deportistas de Rionegro VoleyClub están fallando. | Encuestar a varios entrenadores de voleibol para encontrar las 5 mejores soluciones a cada situación de juego encontrada. | - Cuestionario |
| Estructurar una guía metodológica enfocada en la visualización como componente de la preparación teórica. | Crear una guía metodológica en base a las técnicas de visualización y a los resultados obtenidos de los cuestionarios. | - Técnicas de Visualización - Resultados de cuestionarios |
| Aplicar estímulos externos encaminados a la visualización de las deportistas de Rionegro VoleyClub como componente de la preparación teórica. | Aplicar guía metodológica estructurada a las deportistas de Rionegro VoleyClub | - Guía metodológica |
| Evaluar el impacto de la visualización en la solución de las situaciones de juego dentro de la cancha de las deportistas de Rionegro VoleyClub | Evaluar por medio de situaciones simuladas y un cuestionario el posible cambio que tuvieron las deportistas de Rionegro VoleyClub. | - Situaciones de juego simuladas - Cuestionario |

Aspectos Éticos.

De acuerdo con los principios establecidos en Pautas CIOMS y en la Resolución 008 430 de Octubre 4 de 1993: y debido a que esta investigación se consideró como una investigación sin riesgo, es decir, se emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos

de su conducta y en cumplimiento con los aspectos mencionados en el artículo 6 de la presente resolución, este estudio se desarrollará conforme a los siguientes criterios:

Ajustar y explicar brevemente los principios éticos que justifican la investigación de acuerdo a una normatividad a nivel internacional y a nivel nacional la resolución 008430 de 1993.

Explicar si el conocimiento que se pretende producir no puede obtenerse por otro medio idóneo (fórmulas matemáticas, investigación en animales)

Expresar claramente los riesgos y las garantías de seguridad que se brindan a los participantes.

Contar con el Consentimiento Informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal con las excepciones dispuestas en la resolución 008430 de 1993.

Relacionar la experiencia de los investigadores y la responsabilidad de una entidad de salud.

Establecer que la investigación se llevará a cabo cuando se obtenga la autorización del representante legal de la institución investigadora y de la institución donde se realice la investigación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

Situaciones de juego.

Para el cumplimiento del primer objetivo se realizaron grabaciones fílmicas de varios partidos, donde se iban a encontrar las diferentes situaciones de juego en las que las deportistas de Rionegro VoleyClub estaban fallando; los videos fueron tomados por medio de la cámara de un celular. Las grabaciones se realizaron únicamente en los tiempos de juego, es decir que los tiempos muertos no se tuvieron en cuenta, esto permitió que a la hora de la revisión de los videos solo aparecieran situaciones donde el balón estuviera en juego; el tiempo de juego se refiere a el momento donde el juez pita el inicio de la jugada hasta que la da por finalizada.

Posteriormente, se realizó el análisis de los videos por medio de una plantilla, la cual se divide en dos secciones: Los dos complejos tácticos del voleibol (k1 y k2), en cada complejo se encuentra un ítem llamado “situación de juego” en la cual se ubican las acciones en las que se evidencia la falla, seguidamente se encuentra otro ítem llamado “tiempo” en el cual se ubica el segundo o minuto exacto donde se comete el fallo. Hay que tener en cuenta que para dicha investigación solo se tomaron los errores más frecuentes, ya que son estos los que están generando más puntos en contra, en los diferentes partidos.

Después de este primer análisis, se encontró que son nueve las situaciones de juego en las cuales las jugadoras estaban cometiendo más errores, de esta forma se le da cumplimiento al objetivo de enumerar los errores técnico-tácticos más comunes de las deportistas de Rionegro VoleyClub dentro de la cancha, pero para dejar estos datos con cifras más exactas, se decidió realizar una rúbrica donde cada una de las situaciones de juego encontradas fueron analizadas detenidamente y se iban a inmiscuir en cuatro criterios:

- Se toma una BUENA DECISIÓN y se EJECUTO BIEN.

- Se toma una BUENA DECISIÓN, pero se EJECUTA MAL.
- Se toma una MALA DECISIÓN, pero se EJECUTA BIEN.
- Se toma una MALA DECISIÓN y se EJECUTA MAL.

En total se tomaron 14 videos, los cuales suman aproximadamente 70 minutos donde solo aparecen situaciones de juego, en total se analizaron 1287 situaciones de juego donde cada una se situó en uno de los anteriores criterios.

Los errores técnico-tácticos en los que las deportistas de Rionegro VoleyClub están fallando más comúnmente son los siguientes:

Saque.

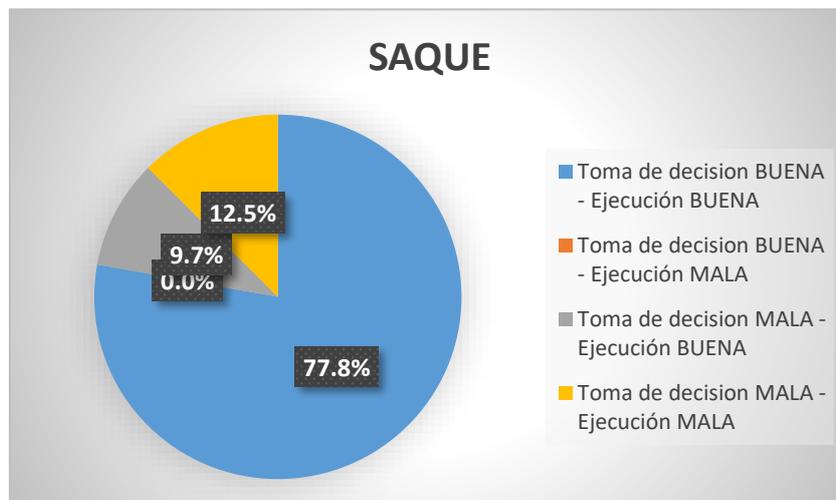
Lo que se evidenció en cuanto a esta situación de juego, es que a pesar de que las deportistas no fallan en la ejecución del saque continuamente, si fallan frecuentemente en cuanto a la dirección hacia donde deben dirigir el saque, ya que se observó que en varias ocasiones hacen un saque de punto a una jugadora rival o complican la recepción y al siguiente turno al saque cambian la dirección; hay que recordar que esta es una acción de juego individual que da inicio a cada una de las jugadas en un partido, por lo tanto, de esta depende mucho la consecución del resto de la jugada.

Se analizaron en total 176 jugadas donde aparece esta situación de juego. (Figura 1).

- En el 77,8% de las jugadas observadas se ejecutó el saque con buena dirección.
- En el 9,7% de las jugadas observadas se ejecuta el saque de buena manera, pero la dirección hacia donde dirige el balón según lo que pide la jugada no es la mejor.
- El 12,5% de las jugadas observadas pertenecen a los saques errados, es decir mal ejecutados.

- No aparecen saques con mala ejecución y buena decisión.

Figura 1. Saque.



Evidentemente esta es una situación de juego donde la decisión en esta acción esta predeterminada por el nivel de la técnica de cada jugadora, “El nivel técnico de las jugadoras también puede ser una limitante para realizar un gesto o solucionar una situación de la mejor manera” (Ménez-Giménez, 2005). Es decir, que pueden existir ocasiones que alguna de las deportistas a la hora de realizar su servicio tenga en su mente tomar una buena decisión, pero su nivel técnico no se lo permita, por lo tanto, para esta situación de juego aparte de que hay que dar a conocer a las deportistas los criterios que deben tener presente a la hora de realizar esta acción y tomar una buena decisión, será fundamental el trabajo de visualización en cuanto a la técnica.

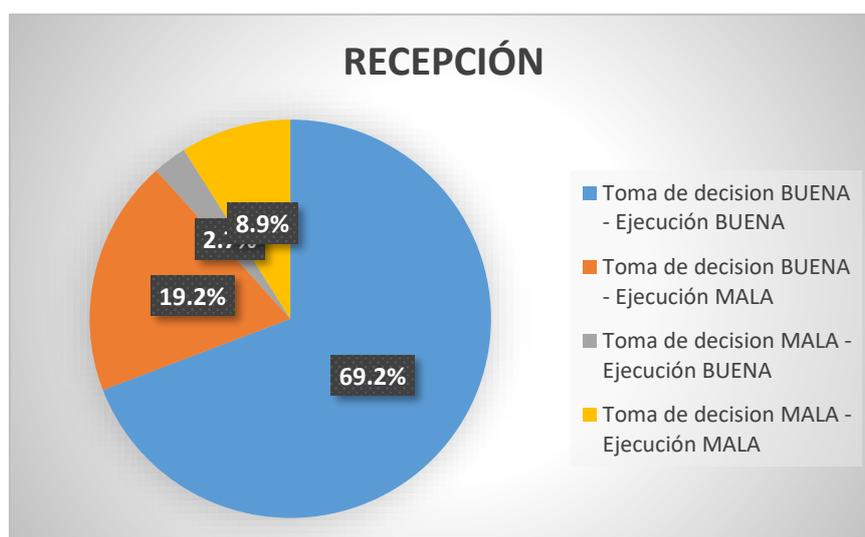
Recepción.

Aunque es una situación de juego que depende de un sistema de recepción, depende más de la técnica y de la decisión que cada jugadora tome a la hora de recibir el saque del equipo rival. Por consiguiente, lo observado en esta acción de juego en el primer análisis fue el fallo como tal de esta situación, es decir, recepciones irregulares,

Se analizaron en total 146 jugadas donde aparece esta situación de juego. (Figura 2).

- En el 69,2% de las jugadas analizadas hubo una toma de decisión buena y se ejecuta bien la recepción del saque.
- En el 19,2% de las jugadas analizadas hubo una buena toma de decisión, pero sin buena ejecución.
- En el 2,7% de las jugadas analizadas se tomó una mala decisión, pero se ejecutó bien.
- En el 8,9% de las jugadas analizadas no se tomó una buena decisión y tampoco se ejecutó bien.

Figura 2. Recepción.



“La recepción exige mucha concentración y atención a los jugadores, ya que, se debe observar a donde va a ir el balón para realizar traslados rápidos y recepcionar correctamente, es decir, colocar bien los brazos, el cuerpo y los hombros, los cuales, deben estar orientados al lugar del colocador, para que el balón se dirija de forma óptima a la zona prefijada de colocación” (Carrasco & Carrasco, 2014)

Es muy valioso el porcentaje de buenas ejecuciones y buenas decisiones de las deportistas, como lo expresa Carrasco en la anterior cita, esta situación de juego depende de una buena ejecución, es decir de la técnica, quizás sea una de las acciones en voleibol donde la

técnica tenga gran influencia, es por ello que el porcentaje de malas ejecuciones llega al 28.1%, un porcentaje no muy bueno. La toma de decisión en la recepción va más allá de dirigir el balón hacia la zona prefijada para el armado, para este caso lo importante será decidir rápidamente cual es el mejor gesto técnico que se debe utilizar para recibir el balón del equipo rival.

Sera muy importante a la hora de intervenir, tener claridad del sistema de recepción que se va a utilizar, ya que de este dependerá el orden de cada una de las deportistas a la hora de recibir.

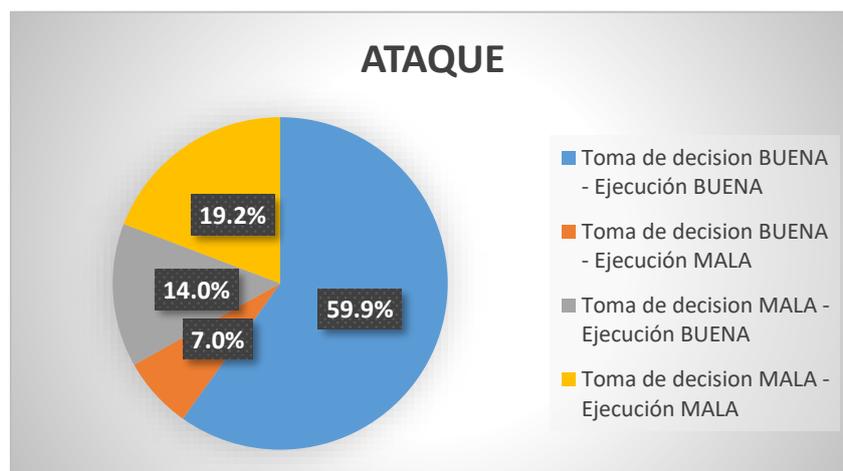
Ataque.

Esta es una acción de juego individual, donde cada jugadora debe de decidir rápidamente y solucionar de la mejor forma, se observó que las deportistas de Rionegro VoleyClub tienen dificultad para decidir qué hacer después del pase y por tal motivo se le ve errar también en la ejecución. Esto se evidencia más frecuentemente cuando el pase es irregular.

Se analizaron en total 172 jugadas donde aparece esta situación de juego. (Figura 3).

- El 59,9% de las jugadas analizadas fueron bien ejecutadas con una buena toma de decisión.
- El 7% de las jugadas analizadas tuvieron una buena toma de decisión, pero con una ejecución mala.
- El 14% de las jugadas analizadas, a pesar de haber tenido una toma de decisión mala, se ejecutaron bien
- El 19,2% de las jugadas analizadas no tuvieron ni una buena ejecución ni una buena decisión.

Figura 3. Ataque.



Aunque es una acción de juego individual que depende de muchos factores para que ésta termine siendo favorable, a diferencia de otras situaciones, en el ataque es posible que la deportista realice una técnica exquisita pero esto no le va a asegurar ganar el punto, de igual manera puede suceder que esa misma deportista realice la técnica mal y la jugada resulte con el punto a su favor; lo que se quiere dar entender con esto, es que en el momento del remate, aunque la posibilidad de hacer punto es mal alta que la de errar, “la efectividad en ataque oscila entre un 75 y 85%” (Hernández A. , 2000); esta situación de juego depende de muchos factores, como lo son el pase de la armadora, la decisión tomada, el bloqueo y la defensa del equipo rival. Entonces, allí está la importancia de los datos obtenidos, porque, aunque el porcentaje de ejecuciones buenas supera el 70%, esto no asegura que la jugada termine con un punto positivo, pero esto si nos aumenta la posibilidad de que así sea, de tal forma, si se logra que las deportistas le sumen a ese porcentaje de buenas ejecuciones, una decisión buena, las probabilidades de aumentar la efectividad en el k1 será evidente.

Apoyo.

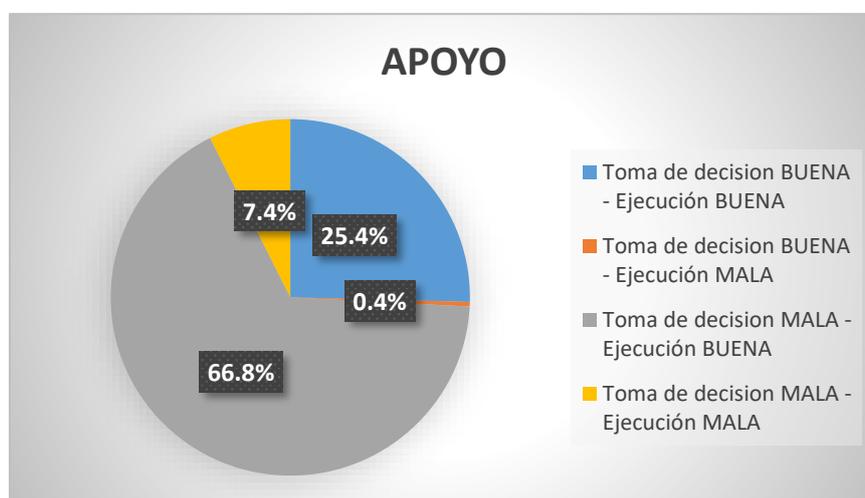
Se evidenció en el primer análisis que las deportistas no realizaban el apoyo armónicamente, es decir, en algunas ocasiones había una o dos deportistas que no realizaban

esta acción de juego. Hay que tener en cuenta que esta es una situación de juego grupal y como tal se evaluó la decisión.

Se analizaron en total 244 jugadas donde aparece esta situación de juego. (Figura 4).

- En el 25,4% de las jugadas observadas, apoyaron la mayoría de las jugadoras y se ejecutó el gesto técnico correctamente.
- Un 66,8% de las jugadas observadas, alguna jugadora ejecuta el apoyo de buena manera, es decir que no todas toman la decisión de ir a apoyar, pero alguna de las deportistas que si apoyo cumplió con el objetivo de rescatar el balón; pero al ser esta una situación de juego colectiva, se toma como una toma de decisión mala.
- En el 7,8% de las jugadas observadas fueron mal ejecutadas, pero solo el 0,4% de ese porcentaje fue con una buena toma de decisión.

Figura 4. Apoyo.



Es valioso el porcentaje de ejecuciones buenas que se encuentran en esta acción de juego, se observa gran calidad técnica por parte de las deportistas cuando alguna de ellas decide realizar la cobertura, pero es preocupante que, aunque hayan resuelto bien el 92.2% de las jugadas, la mayoría de ellas haya sido con una toma de decisión mala (66.8%), esto hace inferir

que, si el porcentaje de buenas decisiones aumenta, seguramente el número de buenas ejecuciones también.

“Una vez que el equipo ha neutralizado el saque contrario, se dispone a realizar un ataque acompañado de un sistema táctico defensivo de aquellos jugadores que no intervienen en la jugada ofensiva, a través de la llamada cobertura del ataque o cobertura de apoyo” (Carrasco & Carrasco, 2014)

Y esto es lo que las deportistas de Rionegro VoleyClub no se les observa hacer, es decir, si apoyan, pero no todas las jugadoras que no intervienen en el ataque realizan cobertura y como lo dice Carrasco en la anterior cita, todas las jugadoras deben realizar este sistema defensivo. Por lo tanto, será muy importante en cuanto a esta situación a la hora de intervenir, hacer consciente a cada una de las deportistas el hecho de que después de cada pase de la armadora, deben apoyar y realizar la figura defensiva correctamente; para esta situación será más valioso el que todas las deportistas tomen una buena decisión ya que según los datos, cada vez que se tomó una buena decisión se ejecutó bien.

Bloqueo.

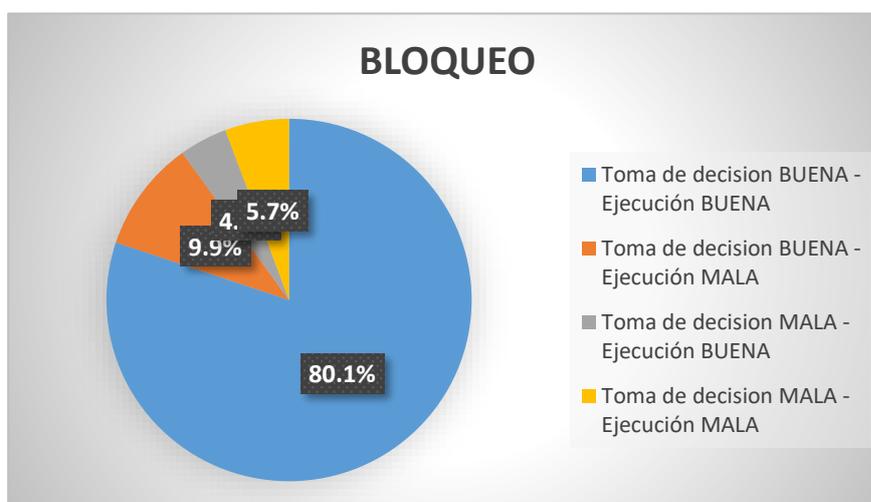
Situación de juego referida al sistema defensivo, aunque normalmente se realiza de buena manera esta acción, se evidenció que cuando el equipo rival tiene un pase irregular, a las deportistas de Rionegro VoleyClub se les observa confundidas, no se les ve seguridad a las decisiones que toman, lo que termina produciendo un error.

Se analizaron en total 141 jugadas donde aparece esta situación de juego. (Figura 5).

- El 80,1% de las jugadas analizadas se ejecutaron bien y tuvieron una toma de decisión buena.

- El 9,9% de las jugadas analizadas, a pesar de haber tenido una buena toma de decisión, no se ejecutaron bien.
- En el 4,3% de las jugadas analizadas, aunque hubo una buena ejecución no estuvo presente una buena decisión.
- Solo en el 5,7% de las jugadas analizadas se ve una mala decisión y una mala ejecución.

Figura 5. Bloqueo.



Evidentemente en los datos se puede ver que es la situación de juego en la que las deportistas de Rionegro VoleyClub tienen mejores porcentajes, quizás sea por el biotipo de algunas deportistas, ya que en esta acción influye bastante la estatura y salto de cada una de ellas. La dificultad en el bloqueo está básicamente en la toma de decisión, cuando el armado del equipo rival es irregular; allí es donde hay que intervenir, lo importante de la intervención será en organizar un sistema defensivo claro para solucionar esta situación.

Defensa de piso.

Se evidenciaron algunos errores en cuanto a los desplazamientos de las jugadoras en esta situación, además de algunas malas ejecuciones, esta situación fue observada en tres posiciones del campo (posición 1, 6 y 5)

En cuanto a la posición 1 se analizaron en total 36 jugadas. (Figura 6).

- El 52,8% de las jugadas analizadas se ejecutaron bien y tuvieron una toma de decisión buena.
- El 22,2% de las jugadas analizadas a pesar de haber tenido una buena toma de decisión, no se ejecutaron bien.
- El 25% de las jugadas analizadas se ve una mala decisión y una mala ejecución.

Figura 6. Defensa de piso en posición 1.

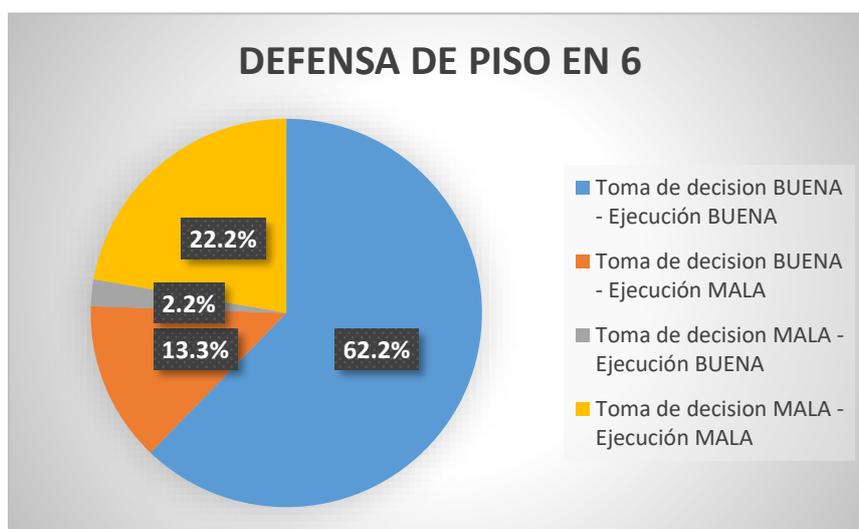


En cuanto a la posición 6 se analizaron en total 45 jugadas donde aparece esta situación de juego. (Figura 7).

- El 62,2% de las jugadas analizadas se ejecutaron bien y tuvieron una toma de decisión buena.

- El 13,3% de las jugadas analizadas a pesar de haber tenido una buena toma de decisión, no se ejecutaron bien.
- Solo en el 2,2% de las jugadas analizadas, aunque hubo una buena ejecución no estuvo presente una buena decisión.
- El 22,2% de las jugadas analizadas se ve una mala decisión y una mala ejecución.

Figura 7. Defensa de piso en posición 6.



En cuanto a la posición 5 se analizaron en total 34 jugadas donde aparece esta situación de juego. (Figura 8).

- El 61,8% de las jugadas analizadas se ejecutaron bien y tuvieron una toma de decisión buena.
- El 14,7% de las jugadas analizadas, a pesar de haber tenido una buena toma de decisión, no se ejecutaron bien.
- El 23,5% de las jugadas analizadas se ve una mala decisión y una mala ejecución.

Figura 8. Defensa de piso en posición 5.



Aunque los porcentajes de las tres posiciones defensivas son parejos, hay que tomar cada una por separado, ya que la decisión y ejecución de cada una es completamente diferente e intervienen jugadoras específicas en cada una de ellas. Lo que sí es claro, es que depende de un sistema defensivo.

“La defensa con dos manos por debajo, con una mano y la plancha, son los elementos de defensa del campo que se realizan para levantar aquellos balones que hicieron contacto con el bloqueo o que lo evadieron y caen al campo de la defensa” (Cortina, 2007).

Y como se observa en las tablas 9, 10 y 11, la mayoría de porcentaje preocupante se encuentra en ejecuciones malas, las deportistas están fallando en la ejecución de los elementos que menciona Cortina en la anterior cita, por lo tanto en esta situación de juego va ser esencial a la hora de intervenir darle a las deportistas un sistema defensivo claro donde ellas tengan conocimiento de cada movimiento que deben realizar y así tomar una decisión rápida para después ejecutar de la mejor manera posible.

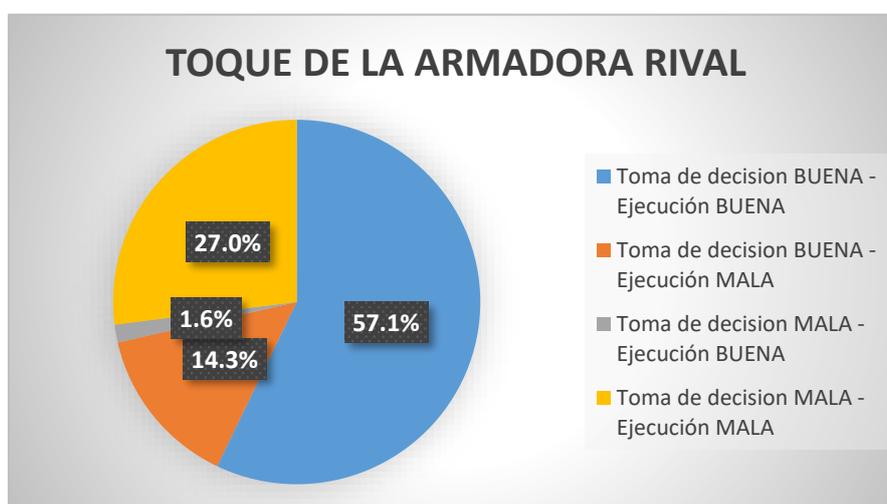
Toque de la armadora del equipo rival.

Al igual que la situación de juego anterior, esta debe ser solucionada por un sistema defensivo, es decir que es una acción que depende de que todo el grupo funcione armónicamente, y aunque termina siendo solucionada solo por una jugadora, el sistema defensivo que realicen todas las jugadoras termina siendo fundamental, por ello esta situación de juego se analizó teniendo en cuenta lo anterior. Se encontró que cuando el toque es realizado por la pasadora del equipo rival, normalmente es punto en contra para las deportistas de Rionegro VoleyClub.

Se analizaron en total 63 jugadas donde aparece esta situación de juego. (Figura 9).

- En el 57,1% de las jugadas analizadas el toque fue resuelto de buena manera y con una toma de decisión buena.
- En el 14,4% de las jugadas analizadas, aunque hubo una decisión buena la ejecución estuvo mal
- De las 63 jugadas analizadas, solo en una de las que se tomó una mala decisión a la hora de resolver el toque y se ejecutó bien (1,6%); el resto de decisiones malas se ejecutó mal (27%).

Figura 9. Toque de la armadora del equipo rival.



Quizás esta situación de juego en cuanto a números sea una de las más preocupantes, ya que como se ve en la gráfica el porcentaje de error tanto en toma de decisión como en ejecución es muy alto (ejecuciones malas 41.3% y toma de decisión mala 15.9%), y aunque más de la mitad de las jugadas con toque de la armadora del equipo rival se hayan resuelto de buena manera, para esta acción de juego que aparentemente puede ser sencillo su desenlace, su solución dependerá de un sistema defensivo bien estructurado y de algo muy importante como lo es la concentración. “Debemos olvidarnos de los detalles secundarios de la acción y concentrarnos únicamente en la meta de esa acción. Antes de cualquier tarea, debemos visualizar perfectamente las ejecuciones que nos llevarán al éxito.” (Hernández J. G., 2007)

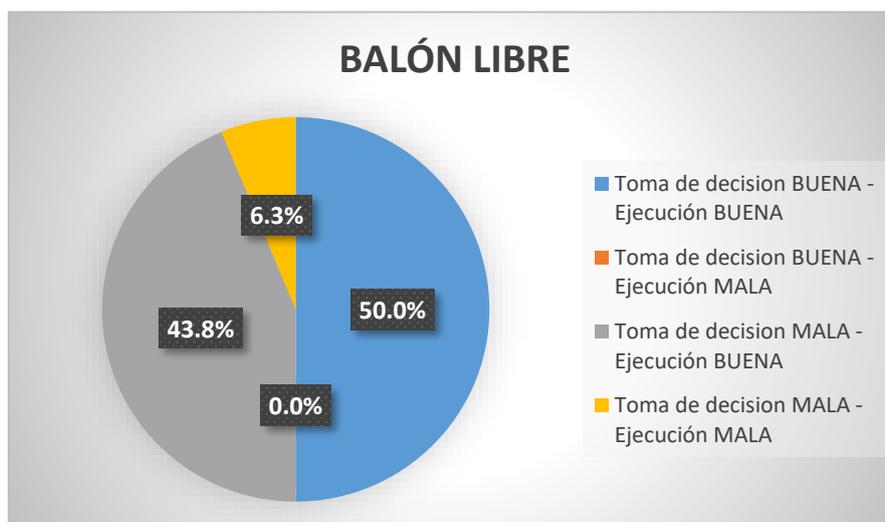
Balón Libre.

Para solucionar esta situación de juego se evidenció confusión en el equipo, no se ve claridad de que jugadora debe ir por ese balón, por tal motivo se les ve llegar tarde por ese esférico, con una mala posición de piernas y en algunas ocasiones recibiendo a lugares del campo donde no corresponde.

Se analizaron en total 48 jugadas donde aparece esta situación de juego. (Figura 10).

- Siempre que se tomó una decisión buena termino ejecutándose bien, es decir, nunca hubo error cuando la decisión tomada fue correcta.
- El 50% de las jugadas analizadas tuvieron una toma de decisión buena por lo tanto ese mismo porcentaje se tiene de buenas ejecuciones.
- Ahora, cuando se tomó una mala decisión, el 43,8% termino con buena ejecución y el 6,3 termino con una mala ejecución.

Figura 10. Balón libre.



Como se puede ver en el gráfico, un porcentaje alto de balones libres se ejecutan de buena manera, la dificultad radica en la toma de decisión, donde se puede ver un 50.1% donde alguna jugadora toma una mala decisión en cuanto a quien toma el balón, la iniciativa de ir por él y la técnica que decide utilizar para resolver esta acción. Entonces la importancia a la hora de intervenir en esta acción radicará en la explicación del sistema defensivo que se va a realizar cuando esta situación aparezca, ya que se evidencia que no hay claridad y por el contrario se observa confusión. Es fundamental tener en cuenta que "... la defensa comienza a partir de la ejecución de nuestro saque" (Lufrano, 2012), y es desde allí donde se debe empezar a trabajar el mencionado sistema defensivo.

Desconcentración antes del inicio de la jugada.

Ésta, aunque no parezca una situación de juego como tal y no de ningún punto a favor o en contra, podría ser el inicio de la consecución de errores que ya se han mencionado anteriormente, es una situación de juego donde el balón no está en juego y donde las deportistas deben aprovechar el tiempo para analizar cada situación que está sucediendo. Se pudo evidenciar que antes de que se efectuó el saque del equipo rival o el propio, las jugadoras están

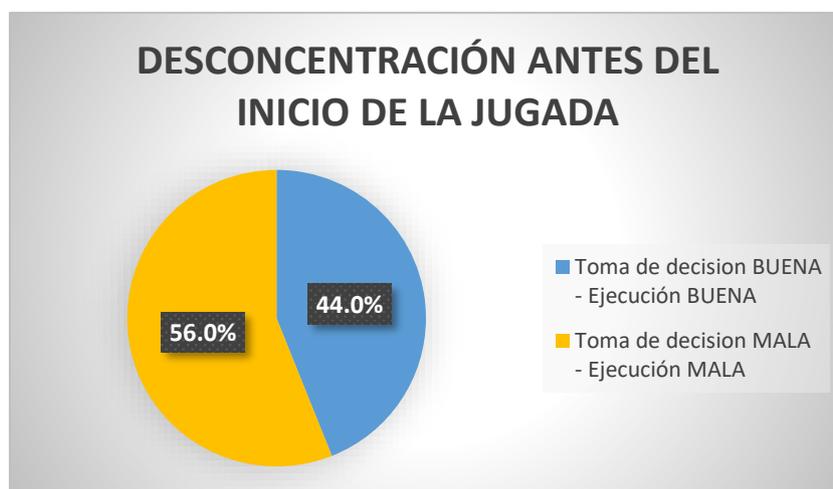
mirando hacia otros lugares de la cancha, no hablan entre ellas y no están en constante comunicación.

Se analizaron en total 180 jugadas donde aparece esta situación de juego. (Figura 11).

En ninguna de las jugadas se les observó hablar o dar indicaciones por lo tanto se tomaron los datos, en cuanto hacia donde tenían su atención o hacia donde miraban.

- En el 44% de las jugadas analizadas todas las deportistas miran adelante.
- En el 56% de las jugadas analizadas al menos una jugadora mira hacia atrás.

Figura 11. Desconcentración antes del inicio de la jugada.



Como ya se mencionó, ésta no es una acción de juego como tal, se pudo observar que desde aquí pueden comenzar varias de las dificultades con las demás situaciones de juego, ya que este momento del partido es utilizado para que cada deportista este concentrada en todo lo referido a la siguiente jugada en el partido. Por lo tanto, cada jugadora debe estar analizando que jugadoras tiene en la delantera el equipo rival, donde está la pasadora contraria y cuáles son sus falencias antes del inicio de la jugada, y no debe estar mirando hacia otro lugar que no sea referente al partido que se está jugando. “En caso de los jugadores que se encuentran en el complejo táctico KII, suelen comunicarse entre ellos...” (Díaz Rodríguez, 2012). Es por ello que, si en la intervención por medio de la visualización se logra

que las deportistas estén concentradas en lo verdaderamente importante del partido, podríamos solucionar muchas de las otras situaciones en las que están fallando.

Soluciones a las diferentes situaciones de juego.

Posterior a obtener toda esta información sobre las situaciones de juego en las que las deportistas de Rionegro VoleyClub están fallando, se prosiguió con el siguiente objetivo que fue identificar las posibles soluciones para dichas situaciones de juego encontradas.

Para darle cumplimiento al segundo objetivo se realizó un cuestionario donde aparecían las nueve situaciones de juego encontradas y adicional a esto, se le pusieron a cada una cinco posibles soluciones, donde cada entrenador encuestado debía organizar dichas soluciones de uno a cinco, siendo uno la más importante y cinco la menos importante, según su conocimiento. En total fueron encuestados ocho entrenadores de voleibol que hacen parte de diferentes clubes o municipios en el departamento de Antioquia, los resultados obtenidos fueron los siguientes:

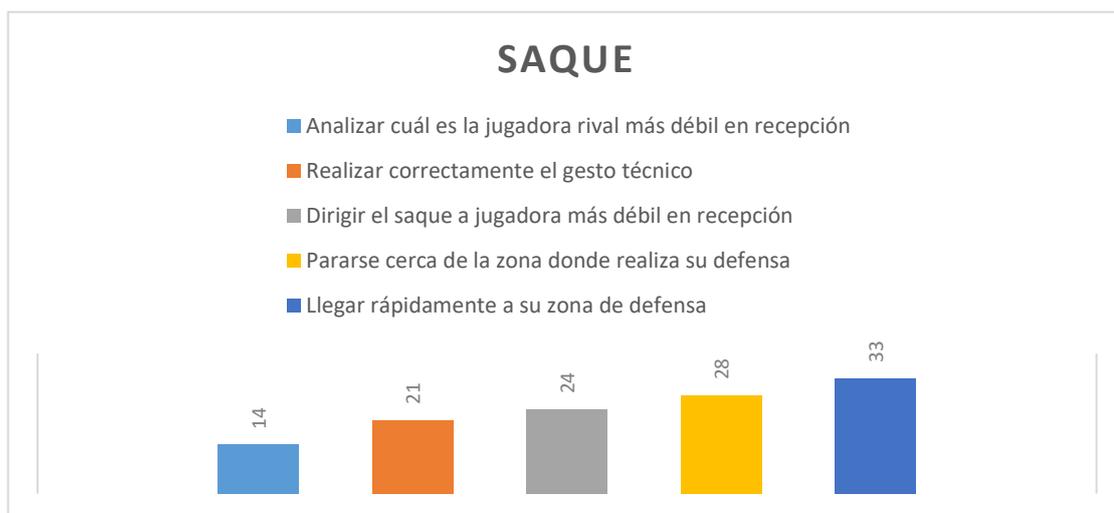
Saque.

Los entrenadores organizaron las soluciones para esta situación de la siguiente manera:

(Figura 12)

1. Analizar cuál es la jugadora rival más débil en recepción.
2. Realizar correctamente el gesto técnico.
3. Dirigir el saque a jugadora rival más débil en recepción.
4. Pararse cerca de la zona donde realiza su defensa.
5. Llegar rápidamente a su zona de defensa.

Figura 12. Soluciones saque.



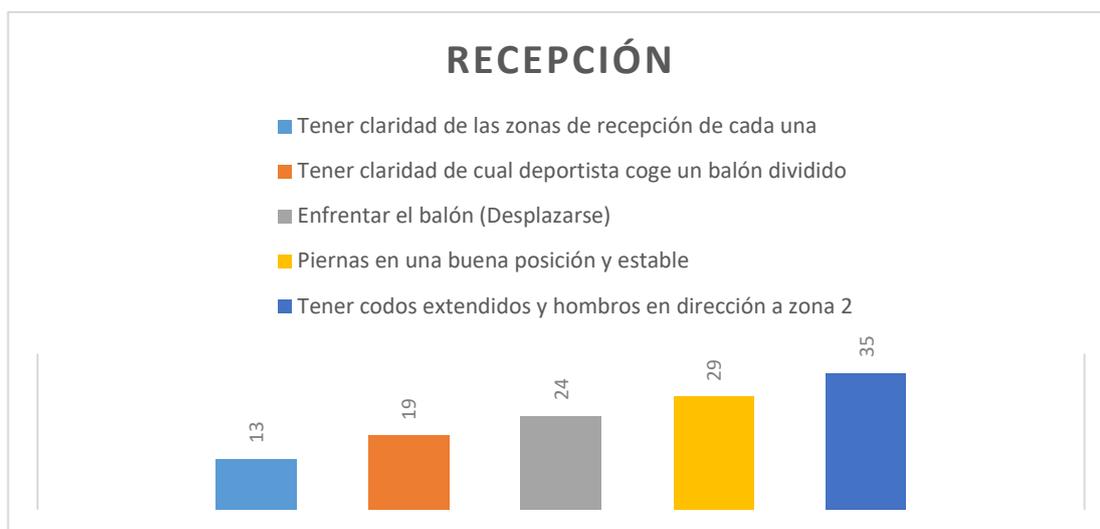
En cuanto al saque se puede decir que los resultados arrojados por la encuesta tienen una secuencia lógica y puede ser aplicada en las deportistas de Rionegro VoleyClub en ese orden. Quizás se puede encontrar un poco de controversia entre las dos últimas soluciones, ya que algunos entrenadores en su encuesta, ubican la solución cuatro como la menos importante; esto puede ser porque quizás algunas deportistas se sienten más cómodas realizando el servicio de cierto lugar, aunque ese sitio quede un poco lejos de su posición de defensa; pero en sí, esto no va a incidir mucho en la ejecución del saque y su decisión.

Recepción.

Los entrenadores organizaron las soluciones para esta situación de la siguiente manera:
(Figura 13)

1. Tener claridad de las zonas de recepción de cada una.
2. Tener claridad de cual deportista coge un balón dividido.
3. Enfrentar el balón. (Desplazarse).
4. Piernas en una buena posición y estable.
5. Tener codos extendidos y hombros en dirección a zona dos.

Figura 13. Soluciones recepción.



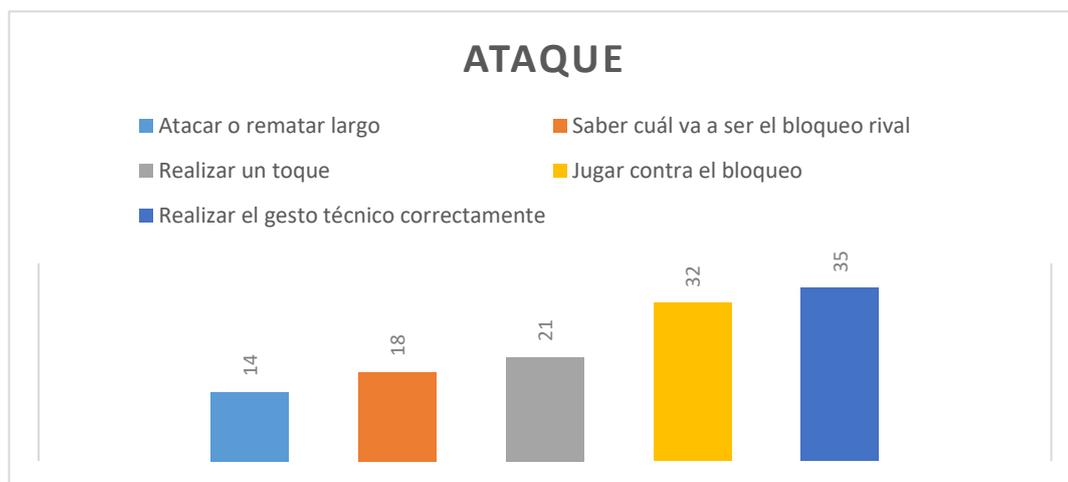
Los entrenadores encuestados nos ubican en las dos primeras posiciones, dos soluciones que deben ser definidas o concertadas antes del saque rival, lo cual muestra un orden lógico antes de llegar a la ejecución, es por ello que las tres siguientes soluciones están referidas a la técnica con la cual se debe resolver la recepción del saque; en estas tres últimas soluciones, se puede inferir que para los profesores es más importante llegarle rápido a el balón, después tener una base estable y por ultimo tener una buena posición de brazos.

Ataque.

Los entrenadores organizaron las soluciones para esta situación de la siguiente manera:
(Figura 14)

1. Atacar o rematar largo.
2. Saber cuál va a ser el bloqueo rival.
3. Realizar un toque.
4. Jugar contra el bloqueo.
5. Realizar el gesto técnico correctamente.

Figura 14. Soluciones ataque.



En el ataque nos encontramos con una particularidad en cuanto a los resultados de la encuesta realizada, la primera solución que los entrenadores proponen es “atacar o rematar largo” y la segunda es “saber cuál va a ser el bloqueo rival”, lo cual no tiene una secuencia muy lógica, ya que después de atacar el balón no tiene ningún beneficio saber cuál fue el bloqueo rival, en cambio si la deportistas antes de atacar, sabe cuáles van a ser sus bloqueadoras, va a tener posibilidades de saber que hacer en el momento de ejecutar. Por lo tanto, en esta situación de juego se intercambiarán estas dos soluciones para darle una secuencia más lógica a la aplicación que se realizará con las deportistas de Rionegro VoleyClub. En el resto de las soluciones si se encuentra una secuencia, se evidencia también que están organizadas de la simplicidad a la complejidad, ya que es más fácil realizar un ataque o un toque que jugar contra el bloqueo.

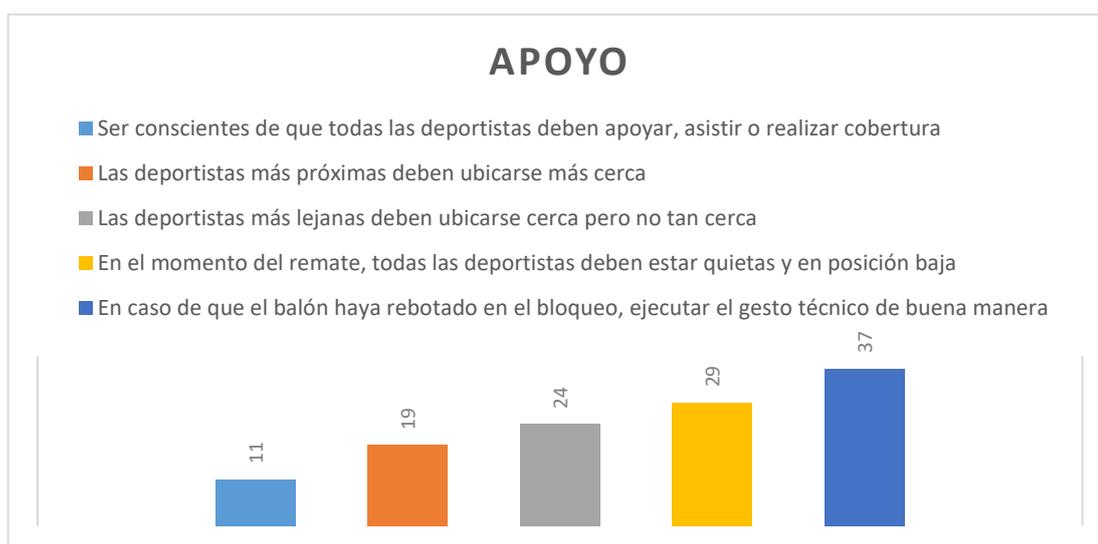
Apoyo.

Los entrenadores organizaron las soluciones para esta situación de la siguiente manera:

(Figura 15)

1. Ser conscientes de que todas las deportistas deben apoyar, asistir o realizar cobertura.
2. Las deportistas más próximas deben ubicarse más cerca a la jugadora atacante.
3. Las deportistas más lejanas deben ubicarse cerca pero no tan cerca.
4. En el momento del remate, todas las deportistas deben estar quietas y en posición baja.
5. En caso de que el balón haya rebotado en el bloqueo, ejecutar el gesto técnico de buena manera.

Figura 15. Soluciones apoyo.



Se encuentra que los resultados obtenidos en cuanto a la cobertura tienen una secuencialidad lógica, los cinco elementos pueden ser aplicados en ese orden sin ninguna dificultad con las deportistas de Rionegro VoleyClub, hay que tener en cuenta que para cumplir el objetivo de esta acción dependerá mucho de otros factores como lo pueden ser la jugada anterior, si es un k1 o un k2 y las distancias que cada deportista debe recorrer para llegar a la posición que debe.

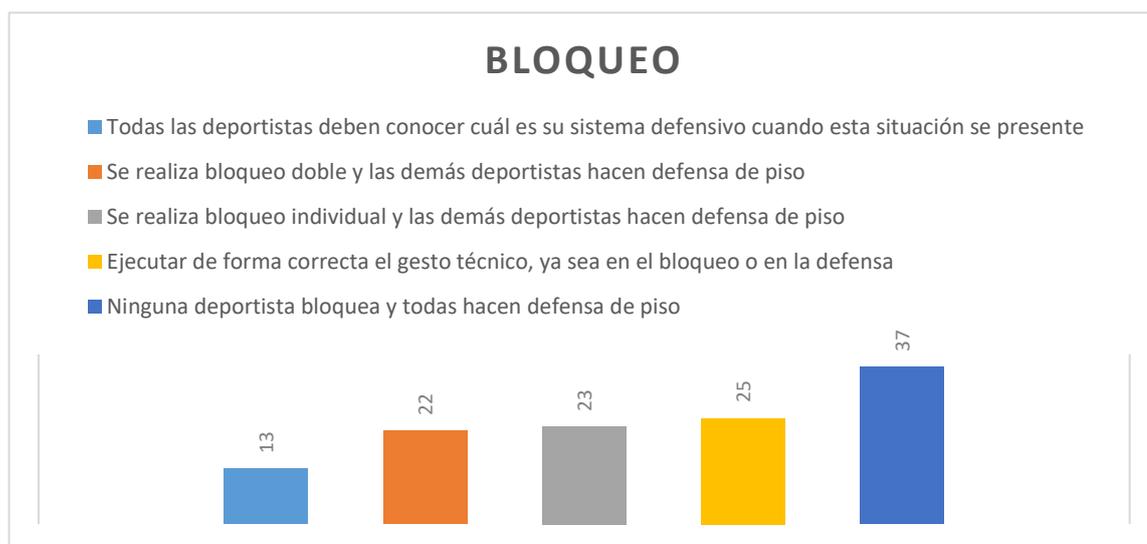
Bloqueo.

Los entrenadores organizaron las soluciones para esta situación de la siguiente manera:

(Figura 16)

1. Todas las deportistas deben conocer cuál es su sistema defensivo cuando esta situación se presente.
2. Se realiza bloqueo doble y las demás deportistas hacen defensa de piso.
3. Se realiza bloqueo individual y las demás deportistas hacen defensa de piso.
4. Ejecutar de forma correcta el gesto técnico, ya sea en el bloqueo o en la defensa.
5. Ninguna deportista bloquea y todas hacen defensa de piso.

Figura 16. Soluciones bloqueo.



En esta situación hay que tener presente que los niveles de juego de las deportistas juveniles pueden ser muy variado, y esto pudo condicionar las respuestas de los profesores en esta respuesta, además, el sistema de bloqueo que cada uno de ellos utilice, también pudo haber sido un factor determinante a la hora de responder. Lo importante es que los resultados obtenidos son aplicables para las deportistas de Rionegro VoleyClub, tienen un orden lógico, aunque en las dos últimas se podría entrar en controversia, ya que se está ubicando la ejecución

antes que una de las decisiones, pero como lo que se estaba preguntando era sobre la importancia de estas soluciones, podemos deducir que para la mayoría de los entrenadores no es atractiva la idea de que ninguna realice el bloqueo, por lo tanto los datos obtenidos son válidos y se utilizarán como tal.

Defensa de piso.

Los entrenadores organizaron las soluciones para esta situación de la siguiente manera:

(Figura 17)

1. Definir zonas de defensa de cada deportista.
2. Tener actitud defensiva.
3. Moverse rápidamente a su posición de defensa después del pase del equipo rival.
4. Estar en posición baja con piernas abiertas y en puntas de pies.
5. Realizar correctamente el gesto técnico.

Figura 17. Soluciones defensa de piso.



Los resultados obtenidos en esta situación de juego son muy valiosos, ya que como se ha mencionado anteriormente, esta depende de un sistema defensivo claro y definido por parte del entrenador, y esto se refleja en la solución que los entrenadores colocaron en primera posición. Se destaca el hecho de que en segundo lugar se ubica una solución referente al estado emocional

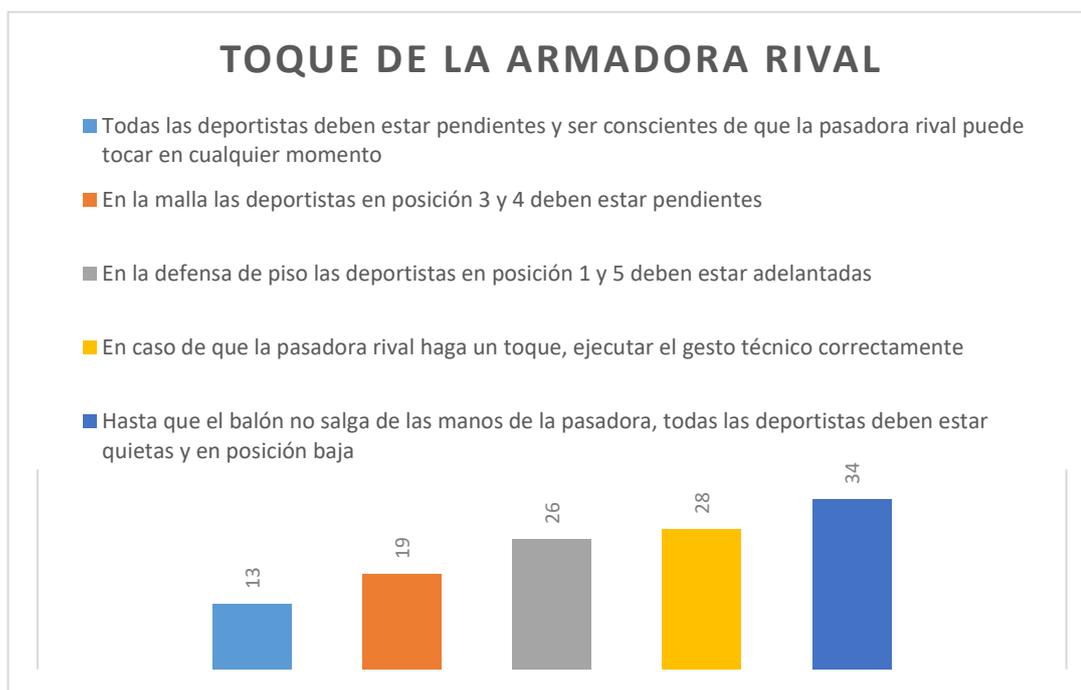
de las deportistas como lo es la actitud, “En el complejo K-II se encuentra aquel equipo que está en posesión de saque y su actitud debe ser prioritariamente defensiva” (Díaz Rodríguez, 2012), esto indica que para todas las acciones que impliquen defensa es necesario el “querer defender”, desear de la mejor forma no dejar caer ese balón en propio campo. Para las demás soluciones, se observa un orden lógico, dejando en última posición la ejecución, lo cual está muy bien.

Toque de armadora del equipo rival.

Los entrenadores organizaron las soluciones para esta situación de la siguiente manera:
(Figura 18)

1. Todas las deportistas deben estar pendientes y ser conscientes de que la pasadora rival puede tocar en cualquier momento.
2. En la malla las deportistas en posición 3 y 4 deben estar pendientes.
3. En la defensa de piso las deportistas en posición 1 y 5 deben estar adelantadas.
4. En caso de que la pasadora rival haga un toque, ejecutar el gesto técnico correctamente.
5. Hasta que el balón no salga de las manos de la pasadora, todas las deportistas deben estar quietas y en posición baja.

Figura 18. Soluciones toque de la armadora rival.



Como se ha visto en algunas de las anteriores situaciones de juego, hay acciones donde el objetivo se cumple después de realizar la ejecución, cuando hay un toque de la armadora rival, lo primero que se debe tener definido es un sistema defensivo, ya que esta hace parte también del k2. Los entrenadores ubican en primer lugar una actitud de conciencia de que esta jugada puede suceder en cualquier momento, ya que se caracteriza por ser sorpresiva, por lo tanto para los profesores lo más importante es que las deportistas sean conscientes de ello; seguidamente, en las dos siguientes soluciones ubican con exactitud cuales jugadores deben estar pendientes en su orden, pero como se dijo anteriormente, esta acción de juego termina después de su ejecución, pero los resultados arrojaron en última posición una solución referente a la toma de decisión después de la ejecución, lo cual no tiene una secuencia, por lo tanto estas dos últimas soluciones se intercambiaron a la hora de aplicar la guía metodológica.

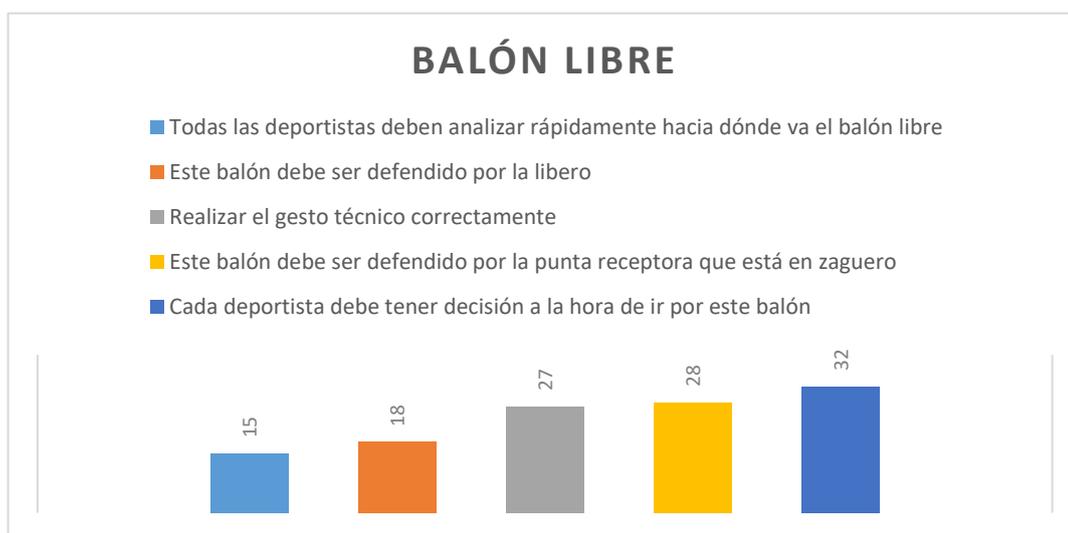
Balón Libre.

Los entrenadores organizaron las soluciones para esta situación de la siguiente manera:

(Figura 19)

1. Todas las deportistas deben analizar rápidamente hacia dónde va el balón libre.
2. Este balón debe ser defendido por la libero.
3. Realizar el gesto técnico correctamente.
4. Este balón debe ser defendido por la punta receptora que está en zaguero.
5. Cada deportista debe tener decisión a la hora de ir por este balón.

Figura 19. Balón libre.



En esta acción hay varias situaciones para analizar, la primera es que la solución que quedo en quinto lugar puede estar perfectamente en los primeros lugares como paso con algo similar en la situación de la defensa de piso, ya que el balón libre también es una acción defensiva, “En el complejo K-II se encuentra aquel equipo que está en posesión de saque y su actitud debe ser prioritariamente defensiva” (Díaz Rodríguez, 2012), en la defensa es indispensable tener una actitud defensiva, es decir, querer defender el balón; pero los

entrenadores lo ubicaron en último lugar, lo cual no está mal, ya que como es un balón sencillo puede no estar precedido por una actitud defensiva.

Lo segundo que hay que analizar, es que la solución más importante es observar rápidamente hacia donde se dirige el balón, y claramente todos los entrenadores prefieren que este balón sea defendido por la libero; es tan así, que posterior a esa solución, ubican no con mucha diferencia, primero una ejecución buena antes que ese balón sea defendido por la jugadora que se encuentra en posición 6. Hay que tener claridad que, en esta acción hay que tomar una decisión antes, durante y después de ejecutar; antes, para decidir quién va a ir por ese balón, durante para decidir cómo se va a resolver técnicamente dicha acción y después para entregar el balón a la zona predispuesta, es decir cumplir el objetivo. Teniendo en cuenta lo anterior, y para tener una secuencia lógica en este proyecto se va a intercambiar a la hora de estar en la aplicación del proyecto, la solución tres con la cuatro.

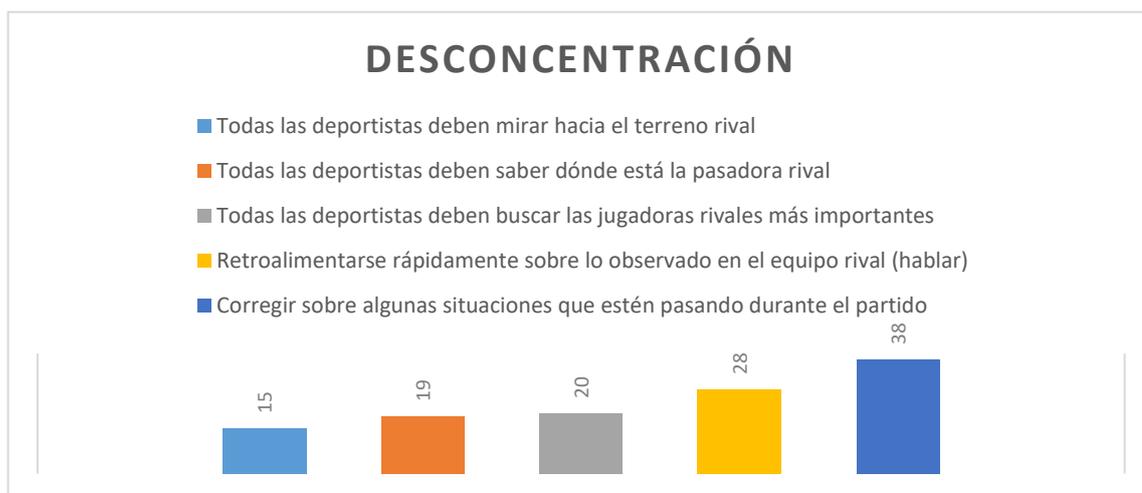
Desconcentración antes del inicio de la jugada.

Los entrenadores organizaron las soluciones para esta situación de la siguiente manera:

(Figura 20)

1. Todas las deportistas deben mirar hacia el terreno rival.
2. Todas las deportistas deben saber dónde está la pasadora rival.
3. Todas las deportistas deben buscar las jugadoras rivales más importante.
4. Retroalimentarse rápidamente sobre lo observado en el equipo rival (hablar).
5. Corregir sobre algunas situaciones que estén pasando durante el partido.

Figura 20. Soluciones a la desconcentración antes del inicio de la jugada.



Definir si las soluciones para esta situación tiene un orden lógico es muy complejo, ya que en este momento se pueden hacer muchas de estas soluciones al tiempo, o como sucede en las deportistas que a veces no hacen ninguna, entonces, los resultados cobran mucho más valor por esto, ya que vamos a tener un orden de importancia; por ejemplo según lo que respondieron los entrenadores, para poder definir en qué lugar esta la armadora y cuáles son las jugadoras principales, hay que mirar al frente primero, se encuentra un orden lógico, y después de esto se retroalimentan y se corrigen soluciones, lo cual sigue teniendo una secuencia, por lo tanto estas soluciones serán aplicadas a las deportistas tal cual están ubicadas.

Evaluación.

Después de aplicar la guía metodológica, se procedió a evaluar a las deportistas de Rionegro VoleyClub para darle cumplimiento al último objetivo del proyecto, evaluar el impacto de la visualización como elemento de la preparación teórica para la solución de las situaciones de juego dentro de la cancha.

Como primer instrumento para dar cumplimiento al objetivo, se utilizaron los entrenamientos virtuales para conocer que tanto había podido influir la visualización en las deportistas; la herramienta utilizada para ello fue una plantilla con la cual se pueden realizar simulaciones de las diferentes situaciones de juego (aplicación llamada Voleyball Dood), entonces a medida que se simulaba una acción se le preguntaba a una o varias deportistas la solución que le daría a dicha acción: por medio de sus respuestas y comparándolo con lo que se les había enseñado durante las preparaciones teóricas, se pudo evaluar si hubo algún cambio o no. También se hizo uso de una cancha en tridimensional como herramienta para ayudar a que las situaciones de juego se convirtieran un poco más reales.

Los resultados obtenidos por este primer instrumento fueron muy dicentes, se observa gran adquisición de conocimiento de cada una de las deportistas, por lo menos a lo que se refiere a lo teórico, cada una de ellas soluciona las situaciones de juego simuladas en la plantilla de buena manera, las saben resolver según las soluciones que se les brindo en la guía metodológica y además de ello saben expresar medianamente bien el cómo resolver cada acción de juego planteada.

En todas las situaciones analizadas encontramos el componente técnico o táctico, en cuanto a la táctica se evidencio que la mayoría de respuestas por parte de las deportistas fueron acertadas, y, aunque no pudieron ser evaluadas presencialmente en una cancha a causa de la pandemia, por medio de las situaciones simuladas se encontró un cambio significativo en comparación a los videos analizados en el primer objetivo. En las nueve situaciones de juego hubo cambios en cuanto a las decisiones que las deportistas tomaban antes de la intervención, ahora poseen más herramientas y opciones a la hora de solucionar estas acciones de juego y las hicieron parte de su arsenal deportivo.

En cuanto a la técnica, a pesar de no poder evaluar presencialmente este componente, se optó por utilizar un segundo instrumento para medir dicho aspecto, para ello se realizó un cuestionario donde aparte de obtener más resultados en cuanto a lo táctico, se preguntó por las sensaciones que cada una pudo tener en relación con la técnica, la visualización y la preparación teórica. Es decir que cada una de las deportistas respondió según las sensaciones que logro obtener durante la intervención con la guía metodología y expresó si esta técnica de visualización le sirvió para mejorar sus movimientos dentro de la cancha o no. Todas las deportistas que hicieron parte de este proyecto respondieron que la visualización les sirvió para mejorar tanto aspectos técnicos como tácticos, cada un expreso aspectos concretos en que dicha técnica le ayudo a mejorar; lo más relevante es que cada jugadora menciona un aspecto diferente, es decir que la visualización como elemento de la preparación teórica es una herramienta multifuncional a la hora de mejorar cualquiera de las técnicas del voleibol.

CONCLUSIONES.

- Se puede concluir que la visualización es un elemento aplicable en la preparación teórica de las voleibolistas para solucionar situaciones de juego dentro de la cancha.
- En la visualización es de suma importancia tener el concepto siempre presente, entendiendo el concepto como el aporte cognitivo que se le puede brindar a las deportistas en cuanto al voleibol; es decir que la visualización, se convierte en un elemento de la preparación teórica al integrarle este componente.
- El mejoramiento de la táctica por medio de la visualización como componente de la preparación teórica es evidente.
- La importancia a la hora de resolver una acción de juego correctamente radica en que cada entrenador, según las jugadoras que conformen su equipo y su criterio, disponga a cada situación de juego un objetivo claro para que posteriormente lo dé a conocer a sus deportistas.
- Por medio de la visualización se puede mejorar en la atención y la conciencia de las deportistas para resolver las situaciones de juego que se les presenta.
- La desconcentración y la falta de atención antes de cada jugada son los principales factores causantes del error en las diferentes situaciones de juego.
- Posiblemente la fundamentación técnica puede ser entrenada por medio la preparación teórica, utilizando la visualización.
- Dar claridad y mostrar detalladamente cada situación a las deportistas a la hora de visualizar, expresarles cual es la forma de ejecutar un gesto técnico correctamente y brindarles las mejores soluciones para cada situación, lleva a esta técnica a un nivel más alto, ya que no solo es el imaginar una acción de juego sino además de esto aumentar de conocimiento a cada una de las deportistas para resolver por medio del concepto una situación de juego.

BIBLIOGRAFÍA

- Alvarez Bedolla, A. (2002). *Selección y organización de los contenidos de entrenamiento en Taekwondo para las categorías Juvenil y Mayores. Tesis de Maestría en Entrenamiento Deportivo*. La Habana: ISCF "Manuel Fajardo".
- Ballen, M. (2007). *Abordaje hermenéutico de la investigación cualitativa. Teorías, procesos, técnicas*. Colombia: U. Cooperativa de Colombia.
- Campos, G. &. (2012). *La observación, un método para el estudio de la realidad*. Pachuca: Xihmai.
- Cañizares, M. (2008). *La Psicología en la Actividad Física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación*. . La Habana: Editorial Deportes.
- Carrasco, D., & Carrasco, D. (2014). *Voleibol I.N.E.F*. Madrid: Universidad Pontécnica de Madrid.
- Cortina, C. A. (2007). *Voleibol Fundamentos Técnicos*. Mexico.
- Díaz Rodríguez, J. &. (2012). *¿ Cuándo deben intervenir los entrenadores en la dirección de un partido de voleibol?: Posibles intervenciones psicológicas durante las distintas fases competitivas de un partido*. . Díaz Rodríguez, J., & Díaz Ceballos, I. (2012). *¿ Cuándo deben intervenir los entrenadores en la dirección de un partido de voleibol?: Posibles intervenciones* Cuadernos de Psicología del.
- Forteza, A., & Ranzola, A. (1988). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. Científico-técnica.
- Fotia, J. (2015). 10 problemas de la corrección en el entrenamiento de voleibol.

- Garcés, A. (2020). Visualización. Colombia.
- García, V., Ruiz, L. M., & Graupera, J. L. (2009). Perfiles decisionales de jugadores y jugadoras de voleibol de diferente nivel de pericia. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 123-137.
- Garfield, C. (1988). *Rendimiento Maximo*.
- Giesenow, C. (2018). Preparación mental para el saque: El papel clave de la rutina. *Volley Attack*.
- Hernández, A. (2000). *Manual de entrenadores FIVB*.
- Hernández, J. G. (2007). *Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento deportivo*. . Cuadernos de psicología del deporte.
- irbsevens.com. (2012). *Taringa*. Obtenido de https://www.taringa.net/+deportes/conoce-que-son-los-10-deportes-mas-practicados-del-mundo_hojia
- Ivoilov, A. (1986). *Voleibol: técnica, táctica y entrenamiento*. Buenos Aires: Stadium.
- Jeff, L. (1993). *Recepción, colocación y ataque en voleibol*. Barcelona: Paidotribio.
- Leon, N. S. (Junio de 2003). *EfDeportes*. Obtenido de EfDeportes:
www.efdeportes.com/efd61/teor.htm
- Lufrano, L. R. (2012). *Bibliografía a tener en cuenta para enseñar a jugar voleibol*.
- Matveev, L. (1965). *Periodización del entrenamiento deportivo*. . Moscú: Fiskultura sport.
- Ménez-Giménez, A. (2005). Hacia una evaluación de los aprendizajes consecuente con los modelos. *Universidad de Oviedo*.

- Moreno, A. (2011). Intervención en la toma de decisiones en jugadores de voleibol en etapas de formación. *Revista de psicología del deporte 2011. Vol 2*, 785-200.
- Ozolin, N. (1989). *Sistema contemporáneo de entrenamiento*. Habana: Ed. Científico Técnico.
- Pina, F. H.-P. (1998). *La investigación experimental. Métodos de investigación en psicopedagogía, 61-citation_lastpage*. Métodos de investigación en psicopedagogía.
- Sánchez Cervelló, D., & Albina Chicote, M. (2003). *Organización Supraespinal del Movimiento*. Córdoba: Fisiología dinámica. Barcelona: Masson.
- Villar, F. d. (2014). *El entrenamiento táctico y decisional en el deporte*. Madrid : síntesis.
- Viteri, N. C. (2012). *La investigación mixta, estrategia andragógica fundamental para fortalecer las capacidades intelectuales superiores*. España: Revista científica vol 2, número 2.

APÉNDICES

Apéndice A

Videos.



Apéndice B

Tabla para toma de datos en cuanto a la toma de decisión y ejecución de las situaciones de juego.

| Situación de Juego: | | | | | |
|--|----------|--|----------------------|---|--|
| Partido: | Video #: | | TOTAL | % | |
| Toma de decisión BUENA - Ejecución BUENA | | | | | |
| Toma de decisión BUENA - Ejecución MALA | | | | | |
| Toma de decisión MALA - Ejecución BUENA | | | | | |
| Toma de decisión MALA - Ejecución MALA | | | | | |
| | | | TOTAL JUGADAS | | |

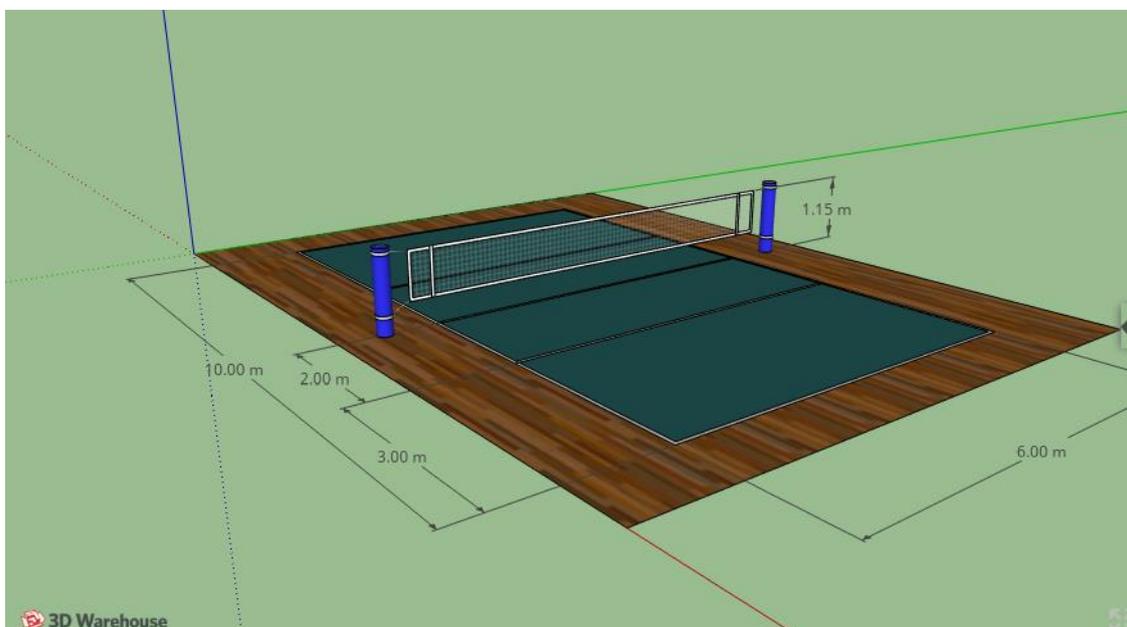
Apéndice C

Ejemplo de formato de sesión de entrenamiento.

| GUIA METODOLOGICA | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|--|---------|----------|---------------|---------------------|--|-----------|---------|---------------|-------|--|--|--|
| PLANIFICACIÓN SEMENA 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Objetivo: Utilizar la visualización como componente de la preparación teórica para mejorar la acción del saque o servicio, tanto de la jugadora sacadora como de las jugadoras en cancha. | | | | | | | | | | | | | | |
| Entrenador: | | Santiago Escobar Sepúlveda | | Club: | | Rionegro VolleyClub | | | | | | | | |
| SESIÓN 1 | | | | SESIÓN 2 | | | | SESIÓN 3 | | | | | | |
| | % | Duración: | 2 horas | Fecha: | | | % | Duración: | 2 horas | Fecha: | | | | |
| PARTE INICIAL | 10,0% | Preparación teórica del saque por medio del entrenamiento consciente de las deportistas. | | | PARTE INICIAL | 10,0% | Preparación teórica del saque por medio del entrenamiento consciente de las deportistas. | | | PARTE INICIAL | 10,0% | Preparación teórica del saque por medio del entrenamiento consciente de las deportistas. | | |
| | 2,5% | Escalera | | | | 2,5% | Movilidad Articular | | | | 2,5% | Escalera | | |
| | 5% | Activación Dinámica General: Toque de líneas | | | | 5% | Activación Dinámica General: Trote | | | | 5% | Activación Dinámica General: Juego | | |
| | 2,5% | Estiramiento Dinámico | | | | 2,5% | Estiramiento Dinámico | | | | 2,5% | Estiramiento Dinámico | | |
| | 5% | Activación Dinámica Especifica | | | | 5% | Activación Dinámica Especifica | | | | 5% | Activación Dinámica Especifica | | |
| PARTE CENTRAL | 5% | Preparación Física: Fuerza | | | PARTE CENTRAL | 5% | Preparación Física: Fuerza | | | PARTE CENTRAL | 5% | Preparación Física: Fuerza | | |
| | 5% | Preparación Técnica: Técnica de saque individual | | | | 5% | Preparación Técnica: Técnica de saque individual | | | | 5% | Preparación Técnica: Técnica de saque individual | | |
| | 15% | Preparación Técnica: Saque y recepción en posición 6 y 5, después 6 y 1. Preparación teórica del saque por medio de la técnica de visualización desde afuera de la cancha. | | | | 15% | Preparación Técnica: Saque y recepción en posición 6 y 5, después 6 y 1. Preparación teórica del saque por medio de la técnica de visualización desde afuera de la cancha. | | | | 15% | Preparación Técnica: Saque y recepción en posición 6 y 5, después 6 y 1. Preparación teórica del saque por medio de la técnica de visualización desde afuera de la cancha. | | |
| | 20% | Preparación Táctica: k2 enfocado solo en el saque | | | | 20% | Preparación Táctica: k2 enfocado solo en el saque | | | | 20% | Preparación Táctica: k2 enfocado solo en el saque | | |
| | 15% | Juego | | | | 15% | Juego | | | | 15% | Juego | | |
| PARTE FINAL | 2,5% | Vuelta a la calma | | | PARTE FINAL | 2,5% | Vuelta a la calma | | | PARTE FINAL | 2,5% | Vuelta a la calma | | |
| | 2,5% | Preparación Psicológica | | | | 2,5% | Preparación Psicológica | | | | 2,5% | Preparación Psicológica | | |
| | 10% | Preparación teórica del saque por medio de la retroalimentación como elemento de la visualización. | | | | 10% | Preparación teórica del saque por medio de la retroalimentación como elemento de la visualización. | | | | 10% | Preparación teórica del saque por medio de la retroalimentación como elemento de la visualización. | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Apéndice D

Cancha de voleibol tridimensional.



Apéndice E

Aplicación Volleybal Dood para celulares Android.

