



ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CABO DE HORNOS.
DEPARTAMENTO DE DEPORTE.
PUERTO WILLIAMS.

***“TALLER DE VOLEIBOL DE LA COMUNA DE
PUERTO WILLIAMS”***


MONITOR : ESTEBAN MUÑOZ ZAMBRANO

Puerto Williams, 25 DE noviembre de 2024

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

MES NOVIEMBRE 2024

AL: Sra. Pamela Tapia Villarroel, Jefe Departamento Desarrollo Comunitario.

DE: Estaban Muñoz Zambrano, monitor taller de Voleibol.

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL

EJERCICIO DE FUERZA GENERAL DE PIERNAS:

SALTO PLIOMÉTRICO FRONTAL CON AYUDA DE LOS BRAZOS:

EL INDIVIDUO SE COLOCARÁ DE FREnte A LOS OBSTÁCULOS QUE DEBERÁ SALTAR CON AYUDA DE LOS BRAZOS, LUEGO EL INDIVIDUO DEBERÁ REALIZAR SALTOS DE MANERA FRONTEL MANTENIENDO EL EJERCICO EL NÚMERO DE REPETICIONES QUE SE DESE REALIZAR.

SERIES: 3

REPETICIONES: 15

RECUPERACIÓN: 1 MINUTO

EL

SALTO PLIOMÉTRICO FRONTAL CON UN PIÉ CON AYUDA DE LOS BRAZOS:

EL INDIVIDUO SE COLOCARÁ DE FREnte A LOS OBSTÁCULOS QUE DEBERÁ SALTAR, LUEGO EL INDIVIDUO DEBERÁ REALIZAR SALTOS DE MANERA FRONTEL CON UN PIÉ Y AYUDA DE LOS BRAZOS MANTENIENDO EL EJERCICIO EL NÚMERO DE REPETICIONES QUE SE DESEA REALIZAR.

SERIES: 3

REPETICIONES: 14 (SE REALIZARÁN 7 CON UN PIÉ Y 7 CON EL OTRO)

RECUPERACIÓN: 1 MINUTO

EL ENTRENAMIENTO EN VOLEIBOL SE CARACTERIZA POR DOS TIPOS DE RESULTADOS.

EL PRIMERO SE REFIERE A LOS ESTADOS CORPORALES DESARROLLADOS, EL SEGUNDO SE REFLEJA INMEDIATAMENTE A TRAVÉS DE ESTOS ESTADOS CORPORALES EN EL RENDIMIENTO DEL EQUIPO E INDIVIDUAL. ESTOS RESULTADOS ESTÁN ESTRECHAMENTE RELACIONADOS.

EL ENTRENAMIENTO EN VOLEIBOL ES UN PROCESO ESPECIALIZADO A LARGO PLAZO BASADO EN EL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES. SI BIEN UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA NO ES EL OBJETIVO PRINCIPAL, CONSTITUYE LA BASE SÓLIDA SOBRE LA QUE SE CIMENTA EL DESARROLLO DE OTROS ESTADOS. DEFINIMOS UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA COMO LA CAPACIDAD DEL CUERPO DE RESPONDER DE FORMA ÓPTIMA POR MEDIO DEL TRABAJO MUSCULAR A ESTÍMULOS DEL ENTORNO, TANTO DEL EXTERIOR COMO DEL INTERIOR.

CAPACIDAD DE RENDIMIENTO:

EL ENTRENAMIENTO ESPECIALIZADO A LARGO PLAZO DEBE PROVOCAR NECESARIAMENTE UN TIPO DE ADAPTACIÓN ESPECIALIZADA. EN GENERAL, SE LLAMA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO Y SE DEFINE COMO LA ADAPTACIÓN DEL CUERPO DE UN JUGADOR A GRANDES ESFUERZOS REPETIDOS DE UN

CARÁCTER ESPECÍFICO. POR OTRA PARTE, DESDE UN PUNTO DE VISTA DIFERENTE: EL NIVEL DE LA CAPACIDAD DE ESFUERZO DE UN JUGADOR QUE ES IDÉNTICO AL ESFUERZO HECHO POR LOS JUGADORES EN LOS PARTIDOS DE VOLEIBOL.

ESTA ADAPTACIÓN RESULTA EN CAMBIOS FAVORABLES EN DIFERENTES FUNCIONES CORPORALES Y EN EL DESARROLLO DE PARTES SINGULARES DEL CUERPO. LOS CAMBIOS DE ADAPTACIÓN SE PUEDEN DIVIDIR EN:

AQUELLOS QUE SE PRODUCEN EN LAS ACTIVIDADES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL;

AQUELLOS QUE SE PRODUCEN EN OTROS TEJIDOS CORPORALES. PARA EVALUAR O MEDIR LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO, LOS JUGADORES DEBEN SER SOMETIDOS A UN ESFUERZO ESPECÍFICO, DETERMINADO DE FORMA MUY PRECISA Y, SEGUIDAMENTE, SUS RESPUESTAS CORPORALES SE DEBEN MEDIR EN:

- REPOSO (ANTES DE COMENZAR LA PRUEBA).
- DESPUÉS DE UN ESFUERZO ESTÁNDAR.
- DESPUÉS DE UN ESFUERZO MÁXIMO.
- DESPUÉS DE UN PERÍODO DE RECUPERACIÓN DETERMINADO.

CON RESPECTO A LA RESPUESTA CORPORAL, DISTINGUIMOS ENTRE LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO.

LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO GENERAL ES: DESPUÉS DE SOMETER A LOS JUGADORES A UN ESFUERZO ESPECÍFICO, SU RESPUESTA CORPORAL ES MEDIDA SOBRE LA BASE DE UNA FUNCIÓN NO ESPECÍFICA.

CONDICIÓN DEPORTIVA

SI UN JUGADOR TIENE UN ALTO NIVEL DE CAPACIDAD DE RENDIMIENTO, ESTO NO SIGNIFICA NECESARIAMENTE QUE PRODUZCA SU MÁXIMO O SUPERIOR RENDIMIENTO DURANTE UN PARTIDO. SOLO HA CREADO EL POTENCIAL.

LOS JUGADORES TIENEN QUE CREAR OTRO NIVEL DE ADAPTACIÓN QUE ES TEMPORAL, COMPLEJO Y EQUILIBRADO CON RESPECTO A LOS SISTEMAS CORPORALES IMPLICADOS, Y QUE AJUSTA LAS ACTIVIDADES DEL JUGADOR A SU ENTORNO SOCIAL. ESTO SE CONOCE COMO CONDICIÓN DEPORTIVA Y SE DEFINE COMO EL ESTADO DE PREPARACIÓN ÓPTIMA QUE PERMITE A LOS JUGADORES RENDIR AL MÁXIMO.

LA CONDICIÓN DEPORTIVA SE PRODUCE Y SE DESARROLLA EN LOS JUGADORES DE ACUERDO CON CADA NIVEL DE CAPACIDAD DE RENDIMIENTO.

AL DESARROLLAR LA CONDICIÓN DEPORTIVA, LOS MECANISMOS DE ADAPTACIÓN IMPLICAN PLENAMENTE AL SISTEMA NERVIOSO Y DIFERENTES CUALIDADES MENTALES; MIENTRAS QUE EN LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO, LAS RESPUESTAS CORPORALES CORRESPONDIENTES ESTÁN PRINCIPALMENTE REPRESENTADAS POR LOS SISTEMAS QUE ASEGUAN EL SUMINISTRO DE ENERGÍA AL ORGANISMO. PARA ADAPTAR A UN JUGADOR AL NIVEL DE CONDICIÓN DEPORTIVA, TODOS LOS SISTEMAS Y FUNCIONES IMPLICADOS TIENEN QUE ESTAR EQUILIBRADOS EN CONSONANCIA; DE LO CONTRARIO, LOS EVENTUALES DESEQUILIBRIOS IMPEDIRÍAN QUE SE PRODUZCAN LAS CONEXIONES CORTICALES QUE ASEGUAN EL ESTADO REQUERIDO DE PREPARACIÓN ÓPTIMA.

ES DE FUNDAMENTAL IMPORTANCIA ENCONTRAR INDICADORES FIABLES QUE AYUDEN AL ENTRENADOR A RECONOCER SI UN JUGADOR HA ALCANZADO SU NIVEL DE CONDICIÓN DEPORTIVA, O SI LO HA PERDIDO. LA CONDICIÓN DEPORTIVA POR LO GENERAL VIENE DETERMINADA POR LA ESTABILIDAD DE RENDIMIENTO. OTROS INDICADORES QUE REFLEJAN SI UN JUGADOR HA ALCANZADO SU NIVEL DE CONDICIÓN DEPORTIVA SON:

- LA CAPACIDAD DE TRABAJAR RÁPIDAMENTE EN ENTRENAMIENTOS O PARTIDOS, O DE RECUPERARSE RÁPIDAMENTE DESPUÉS DEL ESFUERZO.
- EL ÓPTIMO FUNCIONAMIENTO ECONÓMICO DEL CUERPO.
- DESARROLLAR Y MANTENER LA SENSIBILIDAD CON EL BALÓN.
- UN GRADO MÁXIMO DE VOLUNTAD, ESFUERZO Y DESEO, QUE SE REFLEJA POR LA DETERMINACIÓN DE GANAR BAJO CUALQUIER CIRCUNSTANCIA Y QUE AUMENTA CUANDO EMPEORA LA SITUACIÓN.

CALENTAMIENTO:

REALIZACIÓN DE MEDICIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO.

AL PRINCIPIO LOS MOVIMIENTOS SERÁN LENTOS Y DE INTENSIDAD MUY SUAVE, A MEDIDA QUE SE VAYA AVANZANDO, LA INTENSIDAD IRÁ EN AUMENTO PROGRESIVAMENTE. (10 A 20 MINUTOS.)

DESARROLLO DE LA CLASE:

EL CALENTAMIENTO SE ENFOCARÁ EN UN CALENTAMIENTO GENERAL.

- TROTE SUAVE.
- ROTACION DE MUÑECAS.
- ROTACION DE BRAZOS.
- ROTACION DE HOMBROS
- ROTACION DE CADERAS.
- ROTACION DE RODILLAS.
- ROTACION DE TOBILLOS
- ESTIRAMIENTO DE GEMELOS, CUADRICEPS Y GLUTEOS.

CALENTAMIENTO INDIVIDUAL CON BALON (5 A 10 MINUTOS).

REALIZAR TOQUES CON LOS ANTEBRAZOS Y REALIZAR TOQUES DE DEDOS

EN PAREJAS: (10 A 15 MINUTOS).

- UNO DE LLOS PASA LA PELOTA Y EL OTRO LE DA CON ANTEBRAZOS.
- UNO DE ELLOS GOLPEA CON TOQUE DE DEDOS Y EL OTRO CON TOQUE DE ANTEBRAZOS.
- REALIZAR PASES DE PECHO.
- PRACTICA TRES GOLPES
- SAQUECON UNA MANO.

- ENCUENTRO DEPORTIVO ENTRE LOS ASISTENTES. (10 MINUTOS)

VUELTA A LA CALMA:

ESTIRAMIENTOS Y DINÁMICAS DE RELAJACIÓN CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN. ELONGACIÓN DE LOS MÚSCULOS TRABAJADOS EN CLASES. (5 A 10 MINUTOS.)

EN ESTA ETAPA DEBEMOS REALIZAR LA TOMA DE FRECUENCIA CARDÍACA PARA VERIFICAR LAS CAPACIDADES PERSONALES.

FOTOGRAFIAS



