

**DECANATURA DE ESTUDIANTES  
DEPORTES  
PROGRAMA DE SELECCIÓN VOLEIBOL ARENA  
2021-10**

**INFORMACION DEL CURSO**

**NOMBRE DEL CURSO:** Selecciones de voleibol arena

**CODIGO:** 1- CNR-22936 Masculino  
2.- CNR-21500 Femenino

**SECCIÓN:** DEPO-3402

**CREDITO:** 1

**DOCENTE RESPONSABLE:** Rafael Roberto Noriega Ortega

**CORREO ELECTRONICO:** rr.noriega@uniandes.edu.co

**LUGAR:** Sala Virtual

**HORARIO:** Masculino Martes y jueves 11:00 am a 12:15 m  
Femenino Martes y jueves 12:30 m a 1:45 pm

**INTRODUCCION**

El deporte creciente del voleibol arena ha tenido, cada vez mayor cobertura de participación; iniciamos el programa en el año 2013 con participación de una dupla femenina en los torneos distritales de Ascun y Cerros y, luego de seis (6) años contamos con 6 duplas oficiales y otras 2 en formación.

Los estudiantes deportistas son formados al interior de la Universidad con altos estándares metodológicos dado que a nivel intercolegiado no se promueva esta disciplina deportiva.

Nuestras participaciones deportivas han cumplido con los objetivos propuestos y se espera que para este ciclo lectivo 2020-II podamos consolidarnos en el contexto universitario.

**OBJETIVOS DEL CURSO**

**Generales:** Afianzar los valores institucionales teniendo como principio el respeto, excelencia, libertad y solidaridad

**Competitivos:** Clasificar a las semifinales de los torneos Ascun deportes y de la Organización Cerros

**Específicos:**

**Componente física,** Orientar trabajos preventivos en primera instancia y de preparación, a fin de garantizar el 90% del cumplimiento de los entrenamientos y competencias

**Componente técnica,** Mantener el porcentaje de eficiencia: 50%.

**Componente táctica,** Mantener el porcentaje de eficiencia en ataque 50%, Mantener el porcentaje de eficiencia en defensa en 30%

**Componente teórica.** Identificarse con los valores institucionales  
**Componente psicológica:** Conocer e implementar técnicas de relajación

## **DESCRIPCIÓN DE MEDIOS Y MÉTODOS A EMPLEAR DURANTE EL MACROCICLO.**

Medios: Ejercicios de preparación general (autocargas), especial (teraband-bancos y cualquier elemento que se pueda disponer)

Métodos: Intervalados, Extensivos, Tábatas, pruebas y de competición

## **PERIODIZACIÓN**

### **PERIODOS**

Periodo Carga

- Fecha de inicio: enero 18 hasta febrero 28 de 2021
- Volumen en horas: 25 horas
- Volumen parte física: 12.2 horas
- Volumen parte técnica: 7.2 horas
- Volumen parte táctica: 3.6 horas
- Volumen parte teórica: 2 horas

Periodo Descarga.

- Fecha de inicio: Marzo 1 a marzo 28 2021
- Volumen en horas: 12.9 horas
- Volumen parte física: 3.6 horas
- Volumen parte técnica: 4.5 horas
- Volumen parte táctica: 3.8 horas
- Volumen parte teórica: 1 hora

Periodo Competitivo

- Fecha de inicio marzo 29 a mayo 2 de 2021
- Volumen en horas: 20 horas
- Volumen parte física: 2.6 horas
- Volumen parte técnica: 4.4 horas
- Volumen parte táctica: 11 horas
- Volumen parte teórica: 2 horas

## **NECESIDADES.**

De implementación. Computador con cámara, 16 balones, 10 bandas elásticas, 5 fitball

De planta física: Campo deportivo en excelente estado y mto quincenal

De apoyos. Inscripción a las competencias principales

## **COMPETENCIAS**

PRINCIPALES: Torneos universitarios Ascun y Cerros

PREPARACION: Interclubes y paradas invitacionales

## **TAREAS EDUCATIVAS QUE ESPERA LOGRAR EN EL GRUPO.**

- Lo disciplinario: Mantener a los estudiantes conscientes del cómo, pilar
- fundamental de la metodología de trabajo
- Los valores: Resaltar los valores institucionales manifiestos en el PEI
- Cumplimiento y compromiso. Mejorar en un 10% el cumplimiento del plan con respecto al anterior
- Sentido de pertenencia: Enarbolar con orgullo los colores institucionales

## **ACUERDOS**

Cumplir con los reglamentos (participación, Torneos universitarios, FIVB, festivales)

En caso de que los entrenamientos sean de carácter virtual conectarse in situ con cámara encendida.

Asistir (delegado) a todas las reuniones programadas desde el área de Deportes

Asistir a las programaciones deportivas, de carácter interno, Universitario distrital y/o nacional

Asistir a las charlas en psicología que se proyecten para el semestre

Participar en los eventos que desde la Decanatura (actividad física de programen)

En caso de virtualidad generar un espacio de compartimiento de sus actividades para toda la comunidad Uniandina