

UNIDAD
S E A D
021

UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA
NACIONAL



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

Participación en los XXXIV "Juegos
Estatales Deportivos de Voleibol
del equipo categoría infantil
rama varonil de la Escuela
Primaria Rural Estatal
"Melchor Ocampo"

CESAREO BARRAZA RIOS

Mexicali, B. C., 1987

27-IX-74 MEEG

UNIDAD
S E A D
021

UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA
NACIONAL

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

Participación en los XXXIV Juegos
Estatales Deportivos de Voleibol
del equipo categoría infantil
rama varonil de la Escuela
Primaria Rural Estatal
"Melchor Ocampo"

CESAREO BARRAZA RIOS

Memoria presentada para obtener el
título de Licenciado en Educación
Primaria

Mexicali, B. C. 1987

OFICIO: 323/D/87

ASUNTO: DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

Mexicali, B.C., a 16 de Octubre de 1987.


C. Profr. Cesareo Barraza

Rios
P r e s e n t e :

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y después de haber analizado el trabajo de titulación, alternativa Memoria, titulado 'Participación en los XXXIV Juegos Estatales Deportivos de Voleibol del equipo categoría infantil rama varonil de la Escuela Primaria Rural Estatal 'Melchor Ocampo' presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Exámen Profesional, por lo que deberá entregar siete ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

Atentamente,

El Presidente de la Comisión


S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL
UNIDAD SEAD No. 021
MEXICALI

Prof. Sergio Gómez Montero

TABLA DE CONTENIDO

	Página
INTRODUCCION	1
I. JUSTIFICACION	3
A. Motivos por los cuales se eligió el tema	4
B. Importancia del trabajo para la labor educativa	7
1. Influencia de la Educación Física en el desarrollo del niño	8
II. MARCO DE REFERENCIA	11
A. Estado de Baja California	12
1. Localización geográfica en la República Mexicana	13
2. Factores geográficos	13
3. Aspectos histórico, social y educativo de Baja California	15
B. Municipio de Mexicali	17
1. Extensión y límites del Municipio de Mexicali	17
2. Aspecto socioeconómico en Mexicali	18
3. Las delegaciones municipales en el Municipio de Mexicali	18
C. Valle de Mexicali	18
1. Límites geográficos	19
2. El clima	19
3. La fauna	19

	Página
4, La flora	20
5. Hidrología	20
6. La agricultura	20
7, Ganadería	21
8. Aspecto educativo en el Valle de Mexicali	
9. Servicios médicos	22
D. Ejido Michoacán de Ocampo	23
1. Suelo	24
2. Clima	24
3. Hidrología	24
4. Flora	24
5. Fauna	25
6. Comunicaciones y transportes	25
7. Características de la población y procedencia	26
a) Número de habitantes	26
b) Actividad ocupacional de la población adulta	26
c) Condiciones sociales y materiales	28
d) Nivel educativo y cultural	29
e) Datos históricos de la comunidad	30
E. Características específicas de la comunidad escolar	31
1. Ubicación	31
2. Aspecto material	31
3. Procedencia del alumno	33
4. Condiciones de salud	33
5. Datos estadísticos de sexo y edad	34
6. Sistema al que pertenece y su organización	34
7. Rendimiento escolar	35

	Página
F. Aspectos fundamentales del trabajo a desarrollar	36
III. DESCRIPCION DE ACTIVIDADES	38
A. Educación Física y el rendimiento deportivo	41
B. Aplicación de técnicas y procedimientos para la preparación del equipo escolar	43
1. Selección de los jugadores	43
2. Preparación física de los jugadores seleccionados	47
a) Ejercicios para desarrollar y mejorar las cualidades motrices	53
3. El entrenamiento	66
a) Primer etapa o preliminar	68
b) Parte preparatoria o formación corporal	68
c) Parte principal	69
1. Indicaciones previas	69
2. Primer contacto con el balón	70
3. Recepción y el toque de pelota	70
4. Desplazamiento	71
5. Saque o servicio	73
6. El ataque o remate	74
d) Parte final o aplicación de lo ensayado	76
C. Encuentros deportivos	76
1. La participación en el campeonato de zona	77
2. Los encuentros eliminatorios interzonas.	83
3. El encuentro intersistemas	86
4. La etapa regional	87
5. El campeonato estatal	89

	Página
RESUMEN	92
BIBLIOGRAFIA	95
ANEXOS	96
A. Programa de actividades	97
B. Cronograma de actividades	98
C. Permiso a jugadores	101
D. Convocatoria	102
E. Localización de las comunidades citadas	103
F. Diploma a jugadores	104
GLOSARIO	105

INTRODUCCION

En términos generales puede decirse que la Educación Física debe impartirse sistemáticamente, para poder llevar al jugador a la adquisición de un desarrollo armónico de sus cualidades motrices.

La necesidad de superar la calidad del juego de los equipos para escalar mayores niveles, propició la creación de un plan de entrenamiento que reuniera las técnicas y procedimientos necesarios para lograrlo.

Para organizar el presente documento que describe la participación como miembros activos en un evento importante para la comunidad, se han tomado en cuenta fundamentalmente las técnicas que señala el manual de Redacción e Investigación Documental I de la Universidad Pedagógica Nacional.

El proceso que se sigue en el desarrollo del presente documento tiene un carácter inductivo, y sigue una secuencia lógica que se divide en tres capítulos:

- I.- Justificación
- II.- Marco de referencia
- III.- Descripción de actividades

Capítulos que a su vez se dividen en temas donde se exponen las actividades que se realizaron durante el evento.

El desarrollo del Marco de referencia nos permite ubicar en el medio geográfico a la comunidad donde se desarrollan las actividades, describe las características de su población y medio ambiente.

En el capítulo de la Descripción de actividades se exponen las técnicas y procedimientos que son utilizados para la preparación de equipos de voleibol. También se incluyen los encuentros deportivos, así como causas probables que influyeron en los resultados.

Ante la imposibilidad de practicar un entrenamiento completo y libre de presiones que propicia el salir del salón de clases en horas académicas, se buscó la manera de solucionar el problema programando los ensayos en horas fuera del horario escolar.

El entrenamiento con todos los niños seleccionados se presentó problemático, había que trasladarse a comunidades lejanas para poder reunir a todos los jugadores que formaban la selección.

Conviene aclarar que algunos términos como "volear", "recepción", que se emplean en el presente documento, son utilizados en el sentido de las actividades que se realizan para entrenar y jugar voleibol. El sentido con que se utilizan algunos términos que pueden resultar confusos, aparece en el glosario de este documento.

CAPITULO I
JUSTIFICACION

CAPITULO I

JUSTIFICACION

El presente trabajo tiene el propósito de exponer el trabajo realizado como maestro de Educación Física, con el equipo de voleibol categoría infantil escolar rama varonil, durante su participación en los XXXIV Juegos Estatales Deportivos Escolares de Voleibol, realizado en la ciudad de Ensenada en el año de 1985, evento en el que se obtuvo el primer lugar.

Impartir la Educación Física en la escuela primaria resulta laborioso y de una gran responsabilidad, ya que cada niño presenta diferencias en sus cualidades motrices que lo hacen muy diferente a cada uno. La responsabilidad es mayor aún cuando se tiene que escoger a un número limitado de alumnos para integrar una selección que represente a la comunidad escolar.

A. Motivos por los cuales se eligió el tema

El voleibol, deporte de conjunto que se ha practicado en la escuela primaria "Melchor Ocampo" de el Ejido Michoacán de Ocampo desde hace poco más de treinta años, resulta económico y de gran recreación para la comunidad escolar en general.

En el año de 1977, en que llegamos a dicho plantel, se nos pidió que dirigiéramos el equipo de voleibol varonil, aceptamos de inmediato, pues el voleibol ha sido siempre nuestro deporte

favorito y que hemos practicado bastante; estábamos seguros de obtener buenos resultados, grande fue la sorpresa al darnos cuenta que el equipo asignado no dominaba los golpes básicos de dicho deporte, y que ya no había tiempo para una preparación completa. Así nos fuimos al evento de zona, siendo eliminados en el primer encuentro que sostuvimos.

En el siguiente año fuimos eliminados en el segundo encuentro del torneo; al año que siguió también sucedió igual, fuimos eliminados por el mismo equipo del año anterior.

Empezamos a pensar muy seriamente en lo que ocurría, primeramente analizamos el sistema de entrenamiento, resultando adecuado y al parecer no era el motivo de las derrotas. Más adelante descubrimos que los jugadores se ponían nerviosos durante los encuentros, y especialmente cuando se enteraban que jugarían con el equipo de la escuela del Ejido Oaxaca, que era el que siempre nos había eliminado de las competencias.

Es obvio que un estado nervioso, tenso o alterado, no le permite al jugador desenvolverse adecuadamente durante el encuentro, sus cualidades motrices se ven entorpecidas, y sus ideas no fluyen como lo hacen normalmente.

Empezó a tratarse el problema motivando a los jugadores por medio de pláticas referentes a la igualdad de circunstancias en que se encontraban todos los equipos, como la edad, experiencia, lugares donde entrenaban, etc.

Esto nos dió buenos resultados, al año siguiente peleamos la final con el equipo problema y aunque fuimos derrotados en tres sets, estábamos seguros que el problema estaba siendo superado.

Al año escolar siguiente derrotamos a nuestro equipo problema y nos coronamos campeones del torneo de zona, de interzona y de sistemas, en este último fuimos derrotados por el equipo que representaba a la ciudad de Mexicali.

Los años siguientes la historia se repitió, el equipo de nuestra zona escolar era eliminado por la selección de Mexicali en su etapa municipal.

Fue en el año de 1985 cuando nos sacudimos la influencia que ejercía Mexicali sobre nuestros equipos, el equipo fué vencido en dos sets en el Ejido Nuevo León, así pasamos a representar a la Zona Valle en el campeonato estatal que se realizó en la ciudad de Ensenada.

Se logró superar la idea, en la que nunca estuvimos de acuerdo, de que los equipos de las escuelas de la ciudad eran mejores, porque contaban con gimnasios y entrenadores especializados en Educación Física y que por consecuencia siempre estarían en los primeros lugares.

El entrenamiento dirigido sistemáticamente, apoyado en los recursos materiales y humanos necesarios, nos lleva a lograr un rendimiento deportivo adecuado, que nos brindará resultados muy

satisfactorios.

B. Importancia del trabajo para la labor educativa

Con el presente trabajo se pretende aportar las experiencias que en la labor educativa han sido provechosas.

Se presentarán algunas técnicas y procedimientos que ayudaron a obtener los resultados antes mencionados, se describirá el proceso que se siguió en las diversas etapas del evento.

El trabajo que se desarrolló en la comunidad resultó importante y benéfico para la educación, se fomentó el deporte, y la práctica de éste por el alumno es de gran utilidad en el desarrollo físico de su organismo; desarrolla sus percepciones, su inteligencia, sus tendencias a la experimentación, sus instintos sociales. El niño desarrolla y mejora sus cualidades motrices, lo que le permite el desenvolvimiento corporal que exige la práctica del deporte y la actividad de la vida diaria.

Por medio de la práctica del juego el niño agudiza sus sentidos, adquiere mayores reflejos, desarrolla su inteligencia, ya que constantemente debe pensar en la manera de dar respuesta o solución a situaciones difíciles que se presentan durante el juego, respuestas rápidas que deben dar los resultados requeridos. Los jugadores intercambian ideas, planean "jugadas" para doblegar al equipo contrario.

El voleibol es un deporte colectivo que propicia la socia-

lización entre los jugadores. El niño comprende plenamente la importancia de los instrumentos sociales de intercambio o comprensión mutua; el jugador debe combinar la pelota al jugador de enseguida, para poder armar una jugada de remate, por ello el juego colectivo fomenta la cooperación, la reciprocidad, el jugador que no combina la pelota desorganiza el juego de conjunto, y finalmente es dejado fuera del equipo.

En el deporte de conjunto el triunfo no es individual, todos los jugadores cooperan en él. El jugador o jugadores más sobresalientes no deben ser motivo de predilecciones; así como los elementos de más bajo nivel no deben ser discriminados, ya que tanto lo primero como lo segundo provocarían que se lastimaran los sentimientos de igualdad y solidaridad existentes en el equipo.

Es conveniente pues llamar la atención al jugador que regañe a otro cuando comete un error. Así también, se debe platicar con el jugador que presume ser el mejor del equipo, se deberá tener presente siempre que la reciprocidad y la cooperación son básicas para el buen funcionamiento de un equipo.

1.- Influencia de la Educación Física en el desarrollo del niño.

La educación integral en nuestro país, ha propiciado que los procesos educativos otorguen el verdadero valor educativo al comportamiento motor, y se comprenda que éste no es un proce

so aislado, sino que, por el contrario se relaciona con la conducta emergente de la totalidad de la personalidad; ésto ha permitido que la educación psicomotriz haya cobrado gran validez - en la educación formal.

La importancia lograda por la educación psicomotriz, ha propiciado la aceptación del movimiento como medio didáctico, y con ello una revaloración de la Educación Física en los últimos programas educativos.

La educación psicomotriz utiliza al movimiento como medio, la Educación Física lo maneja como fin en sí mismo, como objeto de un aprendizaje establecido en un proceso contínuo y paralelo al desarrollo del niño.

El aprendizaje sistemático del movimiento, permite la adquisición de destreza motriz, por ello la importancia de la Educación Física en propiciar la creación de hábitos adecuados de movimientos en el alumno.

En la aplicación de la actividad motriz en el niño, se toma en cuenta su desarrollo, ya que es éste el que determina las posibilidades de movimiento, y a partir de ellas, se van aumentando los grados de dificultad.

Los beneficios que pueden lograrse por medio de la práctica sistemática de la Educación Física consignados en el Libro - para el Maestro de Segundo Año, son los siguientes;

-La Educación Física contribuye junto con el desarrollo

intelectual, emocional, y de adaptación social, a encauzar el desenvolvimiento integral de todas las potencialidades que configuran la personalidad.

- Perfecciona la capacidad motriz general del alumno en formación, convirtiéndose en el agente primordial y más eficaz para lograr los objetivos de la evolución psicomotriz.
 - Influye positivamente en el crecimiento y en el desarrollo armonioso del organismo, tanto en el aspecto morfológico como en el funcional.
 - Propicia la adquisición de conocimientos, hábitos y cualidades motrices necesarias para que el organismo aumente su capacidad de trabajo, y se adapte mejor a las actividades físicas.
 - Incrementa el desarrollo de la capacidad de practicar actividades físico-recreativas y deportivas.
- (1)

(1) SEP. Libro para el Maestro, Segundo Grado.
México. 1977, p. 108.

CAPITULO II
MARCO DE REFERENCIA

CAPITULO II

MARCO DE REFERENCIA

Conocer nuestro México, sus ríos, montañas y pueblos, es un deber de todo mexicano, conocer nuestro Estado, sus ciudades y valles, la producción industrial y agrícola de ellos; sus sierras y ríos principales, es una obligación cultural de todo bajacaliforniano.

Conocer los valores nacionales, saber apreciarlos resulta indispensable para poder afirmar el amor a la patria que todo mexicano necesita experimentar, para desarrollar sentimientos de solaridad nacional y patriotismo.

Por ellos resulta necesario que conozcamos nuestro Estado, la comunidad donde desarrollamos nuestro trabajo de educadores, pues nuestra comunidad escolar no es un elemento aislado, sino parte importante de una estructura en la que cada uno de sus componentes desempeña una función específica para su buen funcionamiento.

A. Estado de Baja California

El Estado de Baja California se encuentra ubicado en la península del mismo nombre, que se localiza en el noroeste de la República Mexicana, sigue una orientación de noroeste a suroeste.

1. Localización geográfica en la República Mexicana

El Estado se ubica entre los meridianos $117^{\circ} 08'$ y $112^{\circ}48'$ de longitud oeste. Su área es de 70 113 - km, limita en su parte oeste con el Océano Pacífico en unos 720 km, colinda al norte con los Estados Unidos de Norteamérica en unos 221 km. Al sur colinda con el Estado de Baja California Sur, estando dividido por el paralelo 28. (2)

2. Factores geográficos

Los factores geográficos son variados, aunque en su mayoría son desérticos. El clima que tiene nuestro Estado es caliente, y tiene variedades como el mediterráneo, templado húmedo y el que predomina, el semidesértico.

Los ríos principales de nuestro Estado son el Río Colorado, cuyo caudal beneficia al Valle de Mexicali. El Río Tijuana se forma por el Río de las Palmas que nace en la sierra de San Pedro Mártir en territorio mexicano y el Río Alamar de los Estados Unidos. Pasa por la ciudad de Tijuana para desembocar en el Océano Pacífico.

Cuenta Baja California con muchos canales cuyo cauce permanece seco la mayor parte del año, se convierten en activos en el tiempo de lluvias, convirtiéndose en arroyos.

La península está recorrida en toda su longitud por una --

(2) Adalberto Walter Meade. Baja California. Monografía Estatal, S.E.P. 1981. p. 11.

cadena de montañas que siguen la dirección noroeste suroeste. Es continuación de la sierra Nevada o Costanera que se encuentra en territorio Norteamericano.

En Baja California se encuentran variados tipos de vegetación, como bosque de coníferas, bosque de encino, chaparral, mezquite y matorrales. En las zonas semidesérticas hallamos los cactus y magueyes.

La fauna que encontramos en nuestro Estado es variada aunque un poco abundante, existen gato montés, coyote, zorro, zorrillo, liebre, conejo, puma, correcaminos, castor, tortugas, caguamas, ranas, sapos, cachoras, lagartijas, tildillos, sarapicos, berrendos, borrego cimarrón; y una gran variedad de insectos.

La fauna marítima de Baja California cuenta con grandes y variados recursos.

En la minería existen en nuestro Estado gran variedad de recursos minerales, tales como el oro y la plata mezclados con plomo y zinc, también existe el hierro.

Se encuentran rocas calizas que se explotan para la industrialización del cemento. También hay formaciones de ónix, azufre de Cucapá. El cloruro de sodio existe en grandes cantidades. El vapor en su fuente natural, permite la producción de energía eléctrica en la zona volcánica de Cerro Prieto.

3. Aspecto histórico, social y educativo de Baja California

En el aspecto histórico en Baja California, no se ha podido comprobar en que tiempo llegó el hombre al continente Americano, procediendo probablemente del norte de Asia por el Estrecho de Bering, en su recorrido llegaron a Baja California; las pinturas rupestres representan la presencia del hombre americano en nuestro Estado.

Entre las tribus de los primeros pobladores existieron los cochimíes, los pericúes, cucapá, kiliwa, paipai y kimiai.

Los Españoles hicieron varias expediciones tratando de colonizar este lugar desconocido para el resto del mundo, fue hasta el año de 1697 cuando se fundó la Misión de Loreto, siendo este el primer establecimiento de la cultura española en Baja California, fundada por el Padre María de Salvatierra. (3)

Primeramente nuestro Estado era llamado Distrito Norte. A principios de 1901 se fundó el municipio de Ensenada, que fue el primero. Después pasó a ser el Territorio Norte de la Baja California.

El 21 de noviembre de 1952 apareció el decreto oficial para la organización del Estado, y fue asignado gobernador provisional el Lic. Alfonso García -- González.

La Constitución del Estado fue publicada el 16 de agosto de 1953. (4)

(3) Adalberto Walter Mead. Baja California. Monografía Estatal. S.E.P. 1981. p.

(4) Ibid. p. 171.

"El primer Gobernador Constitucional del Estado fue Braulio Maldonado Sáñez, quién gobernó de 1953 a 1959." (5)

Actualmente en el renglón educativo el Gobierno de Baja California ofrece educación a todos los habitantes, tanto pre-escolar, primaria, secundaria, preparatoria y la Universidad Autónoma de Baja California que cuenta con 22 escuelas profesionales que permiten satisfacer las demandas del estudiantado estatal. También se encuentra el CETYS (Centro de Enseñanza Técnica y Superior), el Instituto Tecnológico de Mexicali y el de Tijuana. El magisterio bajacaliforniano cuenta con la Universidad Pedagógica Nacional, que ofrece el postgrado de Licenciatura.

Los servicios médicos en nuestra entidad alcanzan gran diversificación, se iniciaron el año de 1945 con los Servicios Médicos Rurales Cooperativos.

Actualmente existen la Secretaría de Salubridad y Asistencia, el IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social), el ISSSTE (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado), el ISSSTECALI (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Gobierno y Municipios del Estado de Baja California), la Cruz Roja y una gran cantidad de servicios médicos privados.

(5) Sergio Ocampo Ramírez. Mi Estado. Geografía Elemental del Estado de Baja California. Tercer Año. Ed. Educador. Mexicali, 1978. p.42

Nuestro Estado está comunicado con el resto del país por medio de excelentes carreteras como son la de México-Tijuana, Mexicali-San Felipe, Tecate-Ensenada y Ensenada-San Felipe.

El Ferrocarril Sonora-Baja California comunica desde la ciudad de Mexicali al resto de la República.

B. Municipio de Mexicali

El Estado de Baja California está dividido en cuatro municipios, Ensenada, Tijuana, Tecate y Mexicali.

En el municipio de Mexicali se encuentra ubicada nuestra comunidad escolar, motivo por el cual mencionaremos algunas características que nos permitan conocerlo mejor.

1. Extensión y límites del municipio de Mexicali

Mexicali cuenta con una superficie de 13 689 kilómetros cuadrados, y según datos recientes, en 1987 la población era de 2 062 421. (*)

El municipio está limitado al norte por la frontera con los Estados Unidos de Norteamérica, hacia el este con la Mesa Arenosa de Andrade y el Río Colorado que lo divide del Estado de Sonora. Por el oeste está limitado por la Sierra de Juárez, y hacia el sur con una zona de mesetas desérticas, que colindan

(*) Datos tomados del Archivo de la Secretaría de Turismo de Mexicali, B.C.

con el municipio de Ensenada y las playas del Mar de Cortez.

2. Aspecto socioeconómico en Mexicali

Siendo Mexicali la capital del Estado, en ella se concentran la mayor parte de las actividades socioeconómicas como lo son la agricultura, pesca, industria y comercio que de ellas se derivan, siendo una comunidad de bastante movimiento, con una población de 900 mil habitantes, según datos recientes. (*)

Existen industrias procesadoras de alimentos, de bebidas - refrescantes, maquiladoras, fábricas de muebles, despepitadoras de algodón, plantas procesadoras de aceite y manteca, molinos - harineros, fábricas de cemento, etc.

3. Las Delegaciones Municipales en el Municipio de Mexicali

El municipio de Mexicali se divide en las siguientes delegaciones municipales: Colonia Progreso, Hechicera, Ciudad Morelos, Bataques, Michoacán de Ocampo, Colonia Venustiano Carranza, Colonias Nuevas, San Felipe, Delta, González Ortega, Los Algodones, Guadalupe Victoria.

C. Valle de Mexicali

En el municipio de Mexicali se encuentra enclavado el va--

(*) Datos tomados del Archivo de la Secretaría de Turismo de Mexicali, B. C.

lle del mismo nombre, su cabecera es la ciudad de Mexicali, que es una región agrícola de gran producción que se localiza en la baja cuenca del Río Colorado.

1. Límites geográficos

Limita en su parte norte central con la ciudad de Mexicali, en su parte sur se va reduciendo hasta encontrarse con zonas -- semidesérticas y las playas del Golfo de California. Al este -- colinda con la Mesa arenosa de Andrade y con la margen izquierda del Río Colorado que lo separa del Valle de San Luis Río Colorado, Sonora. Por el oeste limita con la Sierra Cucapá, que se encuentra desde la línea divisoria internacional, empezando en el Cerro del Centinela y termina con el Cerro del Mayor.

2. El clima

El clima que predomina en el Valle de Mexicali es el semi-desértico, extremoso en verano y en invierno.

3. La fauna

La fauna existente en el valle es la característica de las regiones semidesérticas, hay conejos, ratas, coyotes, liebres, aguilillas, gavilanes, zopilotes, correcaminos, zorrillos, cigarras, caguamas, tortugas, ranas, sapos, variedades de culebras, lagartijas, cachoras, chanates, tildillos, codornices, guilotas y una considerable variedad de insectos como grillos, arañas, -- etc.

4. La flora

La vegetación o flora silvestre que existe en nuestro valle la forman el mezquital y otros matorrales como el pino salado, pinillo, carrizo, tule, chamizo, malvilla, canutillo, y la cachanilla que es la planta que le da representación original al Valle de Mexicali.

En las zonas desérticas abundan los magueyes, nopales y otras variedades.

5. Hidrología

El valle de Mexicali es irrigado en su totalidad por el Río Colorado, auxiliado por una amplia red de canales, que permiten la siembra tanto en invierno como en verano, y apoyado por la Presa Morelos para la distribución adecuada de las aguas.

6. La agricultura

La agricultura representa la actividad principal en el Valle, la siembra de algodón ocupa el renglón más importante, tanto para el ejidatario como para el jornalero, para este último representa la primordial fuente de trabajo.

Actualmente se promueve la instalación de una fábrica procesadora de algodón, para obtener las telas necesarias y abastecer el mercado nacional e internacional existente; para superar

el proceso usado actualmente con las despepitadoras, exportar el algodón ya sin semilla y después importarlo en forma de hilados o tejidos a precios muy altos.

En el renglón agrícola productivo sigue el trigo, cuya superficie sembrada anualmente abarca una gran superficie, lo que significa un gran movimiento económico.

También se siembra con éxito la alfalfa, el cártamo, y --- otras variedades como cebollín, tomate, melón, calabacita, espárrago, etc. Se cultivan algunos cítricos con éxito, y también la uva, siendo una siembra que no ha sido explotada como se merece, ya que las características del suelo y clima son las ideales para los productos mencionados.

La producción de nuestro valle resulta rica y muy variada, ya que reúne la calidad necesaria para ser exportada. Se exporta a Estados Unidos, el ajo, cebollín, tomate, melón, espárrago, calabacita, etc.

A Canadá se exporta ajo y espárrago; y Japón sigue adquiriendo gran parte de la producción algodonera.

7. Ganadería

En ganadería, el valle de Mexicali empieza a tener un desarrollo más completo, ya que por la falta de pastizales para su engorda no había tenido la dedicación que merecía este renglón. Ahora, gracias a la creación de praderas artificiales organiza-

das en cooperativas durante el sexenio del Presidente Luis Echeverría Alvarez, ha permitido atender la demanda de consumo regional y estatal de carne, hasta exportar el excedente en pie. Tal es el caso de la Sociedad Cooperativa Luis Echeverría Alvarez, ubicada en el Ejido Puebla, la Sociedad Cooperativa Emilia Zapata del Ejido Michoacán de Ocampo, que trabajan con praderas artificiales para la engorda de ganado.

En los ejidos del Valle de Mexicali existe el ganado caprino, aunque en menor escala, significa una fuente de importantes ingresos para las familias de pocos recursos económicos, pues elaboran quesos, aprovechan su carne, que además tiene gran demanda en el mercado.

La porcicultura es una actividad de carácter doméstico preferentemente, y de gran ayuda a la familia de recursos económicos limitados.

8. Aspectos educativos del Valle de Mexicali

En el valle existe un número importante de escuelas primarias, jardines de niños y secundarias.

En el Ejido Nuevo León se encuentra la Escuela Normal Experimental, la Escuela Superior de Ciencias Agrícolas de la Universidad Autónoma de Baja California y la Escuela de Capacitación Agrícola incorporada a la U.A.B.C. Además de la Escuela del COBACH (Colegio de Bachilleres) que cuenta con alumnos de diversos poblados del Valle así como de la ciudad de Mexicali.

En el Poblado Guadalupe Victoria funciona otra escuela del COBACH y una Preparatoria Técnica Agropecuaria.

En el Poblado Benito Juárez funciona una Escuela Normal -- Experimental.

En el Ejido Puebla se encuentra el CONALEP (Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica), Plantel No. 1, que atiende a un gran número de estudiantes de la ciudad y del valle.

9. Servicios médicos

Las comunidades ejidales: Hermosillo, Nuevo León, Ciudad Morelos, Guadalupe Victoria, Benito Juárez y ejidos que las rodean, están atendidas por las Clínicas del Instituto Mexicano del Seguro Social, que tiene como derechohabientes a los agricultores del valle y demás trabajadores del campo.

En el Ejido Puebla hay un Hospital de la Secretaría de Salubridad y Asistencia, que presta servicio a las comunidades -- cercanas,

También existen Clínicas de Salud dependientes de la Secretaría de Salubridad y Asistencia en otras comunidades del valle de Mexicali.

D. Ejido Michoacán de Ocampo

En la parte suroeste de la Ciudad de Mexicali, capital del

Estado de Baja California, se encuentra ubicado el Ejido Michoacán de Ocampo, perteneciente a la Delegación de Cerro Prieto, - municipio de Mexicali; y respecto al Valle de Mexicali, este -- ejido se encuentra en la parte noroeste; colindando al norte -- con el Ejido Guanajuato, al sur con la Colonia Cerro Prieto, al este con el Ejido Chihuahua y al oeste con la Colonia Pacífico.

1. Suelo

El suelo que predomina en este ejido es de tipo arcilloso (tierra negra), que se emplea en la agricultura y ganadería.

2. Clima

El clima que predomina es el mismo que posee el Valle de Mexicali; muy seco y extremoso, con poca humedad durante todas las estaciones del año, llamado semidesértico.

3. Hidrología

El agua que llega a este Ejido para su irrigación y uso doméstico, es a través de dos canales, que se abastecen de un canal principal llamado Solfataras, que a su vez es alimentado por el Río Colorado.

4. Flora

El Ejido Michoacán de Ocampo cuenta con una vegetación ex-

celente, existen gran variedad de plantas y árboles ornamentales y de fruto, como son los rosales, camelinas, bugambilias, eucaliptos, álamos, fresnos, paraísos, juncos, etc. Entre los frutales encontramos naranjos, toronjos, limoneros, granados, duraznos, moreras, limas, palmeras, higueras, etc.

5. Fauna

La fauna que existe en el ejido es de tipo doméstico como son: vacas, cabras, cerdos, gallinas, patos, perros, gatos, - caballos y mulas.

La fauna silvestre aunque en menor escala está compuesta de conejos, liebres, coyotes, correccaminos, aguilillas, guilottas, lechuzas, gallo de monte, etc.

6. Comunicaciones y transportes

Este ejido está comunicado con la ciudad de Mexicali y -- con el resto de los ejidos por medio de la carretera Estatal - No. 2. Tiene servicio de autobuses cada hora y el Comunder, - que facilita el transporte del estudiantado de todo el valle, gracias a la aportación de los ejidatarios. Existe un promedio de automóviles de uno por cada familia resolviendo así el problema del transporte familiar.

En todas las casas cuentan con radio y televisión y también hay entrega diaria de periódicos, además del servicio de correos, medios informativos que permiten a los habitantes del

ejido enterarse de lo que ocurre a su alrededor.

7. Características de la población y procedencia

Las características de los habitantes de este ejido son variadas, ya que en él se encuentra gente originaria de diversas partes de la República, en forma general se puede decir -- que al igual que el resto del Valle de Mexicali, la mayoría de los habitantes son mestizos.

Los pioneros de esta comunidad llegaron del interior de la República, principalmente del Estado de Michoacán, existiendo gran parentesco entre ellos mismos. Son pocos los habitantes pioneros que todavía existen, La mayoría de la población existente es nacida en Baja California.

La comunidad ejidal practica en su mayoría la religión católica, aunque hay un número considerable que practican una u otra religión derivada de la Protestante.

En general sólo hay dos edificios o templos donde se reúne la población a practicar su religión.

a. Número de habitantes,- El Ejido Michoacán de Ocampo cuenta con un número de 2 500 habitantes, según los censos levantados en 1980, De éstos casi la mitad están en edad escolar, ya sea primaria, secundaria, preparatoria o profesional.

b. Actividad ocupacional de la población adulta,- En --

esta comunidad que tiene como actividad central la agricultura, la mayoría de sus habitantes que desempeñan un trabajo no se dedican a ésta, sino que lo hacen en la Planta Geotérmica de Cerro Prieto, como jornaleros, técnicos, operadores de máquinas, etc.

La otra parte de la población se dedica a la agricultura, ganadería y al empaque de espárrago, que aunque es temporal, -- emplea un significativo número de trabajadores de ambos sexos.

La población en edad escolar ayuda a los quehaceres domésticos y del campo. En su tiempo libre practican algunos deportes como el baloncesto, fútbol, voleibol, etc.

También practican la caza y pesca en algunos lugares cercanos que son magníficos para estas actividades.

La población que practica la agricultura (ejidatarios) está afiliada a organizaciones políticas como la CNC (Confederación Nacional Campesina) y a la Liga Agraria Estatal.

La otra parte trabajadora de la población, que lo hace en la Planta Geotérmica de Cerro Prieto, está afiliada al Sindicato Unico de Trabajadores Electricistas de la República Mexicana (SUTERM),

El ingreso del trabajador en este poblado es ligeramente superior al salario mínimo. Los que se dedican a la agricultura cuentan con buenas tierras de cultivo, lo que les permite -- obtener ingresos económicos regulares. Los trabajadores de la

Planta Geotérmica de Cerro Prieto obtienen salarios superiores al mínimo. El jornalero, que no tiene un trabajo estable, es el que por lo regular recibe el salario mínimo.

c. Condiciones sociales y materiales.- Los habitantes de esta comunidad pertenecen en su mayoría a la clase social media aunque existen también varias familias de escasos recursos económicos.

El ejido cuenta con agua potable, carece de drenaje, que es sustituido por letrinas,

Las calles se encuentran en buenas condiciones, están re-vestidas en su totalidad de arena traída de la sierra, y se cuenta con una calle pavimentada, se incluye también la Carretera Estatal No. 2, que atraviesa por el centro del poblado. Se cuenta también con un carro tanque que riega diariamente las calles para evitar el polvo.

Las condiciones materiales de las casas de esta comunidad son buenas, casi todas son de ladrillo y piso de cemento.

Aunque existen todavía algunas casas de adobe y de cachanilla,

La comunidad cuenta con servicio de farmacia, consultorio médico. Existen varias tiendas de abarrotes, dos gasolineras, una llantera y algunos talleres de mecánica en general.

Los deportistas de la comunidad disponen de campos de ----

beisbol, de fútbol, y de cancha para jugar basquetbol.

La comunidad ejidal cuenta con un Salón Social que está -- destinado a sesiones, reuniones políticas, conferencias, fiestas particulares, etc.

El parque recreativo está dotado de gran cantidad de árboles de sombra y de ornato, con un bonito kiosco, todas sus avenidas encementadas, siendo de gran atractivo y originalidad.

No podemos pasar a otro aspecto sin antes mencionar la Junta de Mejoras Sociales y Materiales, que desempeña un papel importante en la comunidad, ya que apoya el deporte en el Ejido, a la población escolar en las fechas conmemorativas y festejos del estudiantado.

d. Nivel educativo y cultural.- En el Ejido Michoacán de Ocampo existe un Jardín de Niños, una Escuela Primaria y una Secundaria, lo que permite que la población escolar no tenga que emigrar a otras localidades.

En el Salón Social periódicamente se ofrecen cursos de danza, costura, guitarra, etc., para la superación personal de los habitantes que así lo deseen.

La población más adulta, que no terminó la escuela primaria, sí sabe leer y escribir en su mayoría,

La población más joven, de los 18 a los 25 años, cuenta -- con estudios de secundaria, y son varias las personas con estu-

dios de preparatoria o alguna carrera corta, como la de maestro, secretariado, etc,

La población infantil y adolescente de los seis a los quince años, acude regularmente a las escuelas preescolar, primaria o secundaria de la comunidad, siendo un número estimado entre - los 950 alumnos,

Los alumnos egresados de la escuela secundaria acuden al - Colegio de Bachilleres del Ejido Nuevo León, al Colegio Nacio--nal de Educación Profesional Técnica (CONALEP) del Ejido Puebla, y otros acuden a las diversas escuelas o academias particulares de la ciudad de Mexicali.

En la comunidad se festejan las fechas que marca el calendario escolar oficial, teniendo especial atención en el 16 de - septiembre, 20 de noviembre y 27 de enero, ya que son enmarca--das con el desfile del estudiantado local por diversas calles - de la comunidad,

Existe en este ejido una Biblioteca Pública inaugurada recientemente; lugar al que acuden los estudiantes a realizar las investigaciones necesarias para su trabajo escolar. Esta Bi---blioteca es atendida por dos maestros. Tiene horario matutino y vespertino, para poder atender las diferentes necesidades que se presenten.

e. Datos históricos de la comunidad.- El Ejido Michoacán

de Ocampo perteneció al latifundio de la compañía "Colorado River Land Co.", monopolio norteamericano que controló la agricultura de nuestro valle, desde sus principios hasta alrededor de 1937, año en que el Gral. Lázaro Cárdenas realizó la expulsión de esta compañía, organizando nuestro valle en ejidos. Fue así como en 1937 nace el Ejido Michoacán de Ocampo, siendo gobernador del Territorio de Baja California Norte el Gral. Rodolfo -- Sánchez Taboada.

Las primeras autoridades que tuvo esta comunidad ejidal -- fueron el Sr. Leonardo Guillén, Presidente del Comisario Ejidal, Sr. Jesús Guillén, Secretario y el Sr. Sacramento Guillén, Tesorero. La mayor parte de los ejidatarios pioneros del Ejido Michoacán de Ocampo fueron parte activa en el movimiento agrario de 1937.

E. Características específicas de la comunidad escolar

1. Ubicación

La Escuela Primaria Melchor Ocampo está ubicada en el Ejido Michoacán de Ocampo entre las avenidas Lázaro Cárdenas y Venustiano Carranza, ocupando una superficie de una hectárea.

2. Aspecto material

El edificio escolar está construido de ladrillo tiene dos secciones que están divididas por un amplio patio donde juegan los niños. Existe un salón para almacén y una construcción des

tinada a la dirección. Existe también una cancha para la práctica de basquetbol y voleibol, la cual se encuentra en malas condiciones, teniéndose que practicar el voleibol en tres canchas de tierra que hay anexas. Siendo éste un grave problema, ya que cuando se va a jugar a otras escuelas, se hace en cancha de cemento, provocando un grave descontrol entre los jugadores, agudizándose el problema cuando se tiene que jugar en gimnasio, que cuenta con duela o cancha pintada.

El edificio escolar cuenta en su frente con una amplia barda de ladrillo y reja de varilla, lo que permite darle una magnífica vista, seguridad, control de alumnado y privacidad en el trabajo docente.

Cada aula cuenta con un aparato de ventilación, depósito para el agua, amplios ventanales por ambos lados, lo que permite una muy buena iluminación.

Existen 12 letrinas para resolver las necesidades fisiológicas de los alumnos. En el ala Este, están construidos unos sanitarios con fosa séptica, estando éstos sin funcionar debido a algunos trámites que están fuera del control escolar, ya que están siendo construidos por la Secretaría de Asentamientos Humanos y Obras Públicas del Estado.

En la escuela hay un autobús para el transporte del alumnado en excursiones y participaciones deportivas o concursos educativos y culturales que se realizan fuera,

Existe una pequeña biblioteca que funciona como el rincón de la lectura. También hay un mimeógrafo que nos permite salir adelante en la elaboración de ejercicios y exámenes escritos para el alumnado.

La plaza cívica se encuentra frente a la dirección de la escuela. En ella todos los lunes se llevan a cabo los honores a la bandera por el alumnado debidamente uniformado de falda y pantalón azul, blusa y camisa blanca en su respectivo caso.

3. Procedencia del alumnado

La población escolar de la Esc. "Melchor Ocampo" casi en su totalidad pertenece al mismo ejido, salvo un número pequeño de alumnos que proviene de la Colonia Cerro Prieto y de otras rancherías cercanas.

4. Condiciones de salud

El estado nutricional de los alumnos es bueno. Afirmamos esto ya que sólo es uno o dos casos por grupo en los que hay problemas de alimentación o salud.

Los niños en su mayoría pertenecen a la clase social media, lo que permite, gracias también a la responsabilidad de las madres de familia, que el alumno coma bien en su casa o que lleve algo de comida ligera para ingerir durante la hora del recreo. También hay una tiendita escolar en la que venden tortas y tacos higiénicamente preparados, refrescos embotellados y jugos,

que satisfacen las necesidades de los alumnos en su horario escolar.

Periódicamente la escuela es visitada por elementos de la Secretaría de Salubridad y Asistencia, que revisan los aspectos de vacunas, enfermedades en general, dentadura, examen de la vista, etc. Si a un niño se le detecta alguna enfermedad, se le da un documento para que pase a la clínica correspondiente y sea atendido más eficientemente puesto que ya se le ha detectado su malestar.

5. Datos estadísticos de sexo y edad

En nuestra escuela predomina el sexo masculino. Alrededor del 58% de la población son niños, que fluctúan entre los 6 y los 14 años. En los últimos años los alumnos egresan a menor edad. Antiguamente había alumnos que egresaban hasta de 18 años. En esta escuela primaria actualmente los alumnos egresan entre los 12 y 14 años de edad.

El número de alumnos con que cuenta la escuela actualmente es de 435; 14 se dieron de baja en el transcurso del ciclo escolar por cambio de domicilio; del alumnado existente, 254 son hombres y 181 mujeres.

6. Sistema al que pertenece y su organización

La Escuela "Melchor Ocampo" pertenece a la X zona escolar, que depende del Gobierno del Estado,

La Escuela cuenta con una planta de 13 maestros de grupo, 1 maestro de Educación Física, 1 maestro de Actividades Artísticas, 1 maestro MAC (maestro auxiliar de actividades culturales), En el aspecto administrativo existe un subdirector que auxilia al director en el manejo de la documentación, y el director que es de nombramiento efectivo,

En la escuela funciona el Consejo Técnico, que se elige al principio del ciclo escolar,

La Sociedad de Padres de Familia trabaja mancomunadamente con la planta de maestros para resolver algún problema o carencia como compra de mesabancos, ventanas, garrafones, etc.

El personal de intendencia se forma de dos conserjes que han participado en la reforestación y cuidado de las áreas verdes. También ayudan a manejar el autobús cuando el alumnado sale a excursión.

7. Rendimiento escolar

En los últimos 5 años la Escuela Melchor Ocampo ha participado en todos los eventos que marca la inspección escolar, dirigida muy atinadamente por el Profr. Arnulfo Romo Rodríguez. -- Concursos de escritura, ortografía, lectura de comprensión, etc.

Se han aplicado los exámenes semestrales que distribuye la inspección escolar, y como ésta lo recomienda, cambiarse de grupo con otro maestro del mismo grado, aplicando un área por día,

para dar oportunidad de repasar algunos aspectos que han sido difíciles.

El inspector de la zona después de cada evento realizado, informa los resultados a todos los directores de sus escuelas, en la junta mensual que se realiza cada vez en diferente comunidad escolar; entrega una tabla de resultados y promedios que se exhibe en cada uno de los centros de trabajo. Justo es mencionar que nuestra escuela siempre ha estado en los mejores lugares de dichos concursos y en el promedio de aprovechamiento en los exámenes semestrales. Y promediando su participación en el total de actividades, la escuela ha obtenido continuamente el primer lugar en la zona, llegándose a llamar la escuela piloto de la X Zona Escolar. Todo lo anterior nos estimula enormemente a continuar sosteniendo y elevando cada vez más la calidad de nuestra labor educativa.

En el aspecto deportivo nuestra Escuela también ha sido de los equipos destacados tanto en voleibol como en atletismo. Es tando siempre en primer plano a nivel Zona.

F. Aspectos fundamentales del trabajo a desarrollar

En el desarrollo de la presente memoria, se va a describir el testimonio de la participación como miembro activo de una comunidad escolar, en algún evento o actividad para la misma.

El evento que se registrará en esta memoria corresponde al

área de Educación Física, tuvo su desarrollo durante el año escolar 1984-1985, período en el que se ocupó la comisión de dicha área en la escuela "Melchor Ocampo",

En dicho período se trabajó con los grupos de tercero a sexto, de los que se obtuvieron las selecciones de fútbol, baloncesto, voleibol y de atletismo,

En el presente trabajo aparece la labor con el equipo de voleibol, los procedimientos que se usaron para lograr el objetivo propuesto, que consistía en elevar la calidad de juego en el equipo de voleibol categoría infantil rama varonil, para ubicarlo en un primer plano.

Se describirán las etapas del torneo, hasta llegar al evento final, que se realizó en la ciudad de Ensenada, donde el equipo conquistó el campeonato estatal.

La participación de la comunidad escolar en los eventos deportivos, ha permitido que un gran número de alumnos practiquen el voleibol correctamente, que conozcan sus reglas, y que aumente la interacción entre ellos, en un deporte que resulta económico y de gran recreatividad.

CAPITULO III

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES

En el transcurso de la carrera como maestro, siempre ha sido motivante la competitividad a nivel de alumnos, ya sea en el aspecto académico o en el deportivo,

Durante la gestión al frente del equipo de voleibol varo--nil de la escuela, hubo problemas para lograr que el equipo tuviera la calidad necesaria para estar en primer plano.

Los primeros años al frente de los equipos no fueron éxito sos, hubo varias derrotas, sin embargo, no causaron desánimo. Teniendo en cuenta todas las experiencias adquiridas, se deci--dió dedicar una atención más especial a los entrenamientos de voleibol; se empezó a entrenar por las tardes, fuera del hora--rio de clases. Se repasaron los aspectos en los que había más fallas, se depuró el saque tipo tenis, se practicó el clave cu--chareando el balón hasta dominarlo,

El equipo controlaba la recepción correctamente para hacer las jugadas de remate ensayadas.

Los equipos de voleibol que años anteriores se habían pre--parado, eran eliminados en el torneo de zona. Años después se logró llegar hasta la etapa regional, donde eran eliminados por el equipo de Mexicali. Tal parecía que de la etapa regional no

se pasaría jamás, los juegos regionales se efectuaban en el gimnasio que contaba con duela y techo, factores que descontrolaban enormemente a nuestros jugadores, que jugaban en cancha de cemento y al aire libre,

También los jugadores se descontrolaban por el hecho de -- que para realizar dicha eliminatoria, siempre tenían que ir a jugar a la ciudad de Mexicali, donde el público, como es lógico, apoyaba al equipo local.

Fué en el ciclo escolar 1984-1985 cuando las eliminatorias regionales se empezaron a realizar en forma alternada, tocando esa ocasión organizar a Mexicali Rural los eventos, que se efectuarían en el gimnasio y las canchas anexas del COBACH del Eji--do Nuevo León. (ver Anexo E)

El equipo se preparó como nunca, al fin jugaría en su casa, en cancha de cemento y al aire libre, Mexicali Rural tendr---dría una gran oportunidad,

En el presente capítulo se presenta el desarrollo que se siguió en la preparación de los jugadores de voleibol, las técnicas y procedimientos que se utilizaron. También se incluyen los encuentros deportivos que se sostuvieron en sus diferentes etapas.

Valiosa fué la colaboración de los maestros de quinto y -- sexto grado, que facilitaron a los jugadores para que entrenaran y jugaran en horas de clase,

Definitiva fué también la cooperación de la Directora de la Esc. Melchor Ocampo, Profra. Ignacia Fajardo Figueroa (ver Anexo C), que siempre estuvo apoyando al equipo, autorizó la compra de balones de voleibol que se ocupaban, de redes, y en el renglón de viáticos siempre colaboró para el transporte de los jugadores, ya que la mayoría de las veces se hizo en carros particulares.

El Plan de Trabajo que se siguió en la actividad que se describe en el presente capítulo, se encuentra en el Anexo A y B.

A. Educación Física y el rendimiento deportivo

El término Educación Física no debe ser confundido con rendimiento deportivo, hay que comprender que la primera trae como consecuencia lo segundo.

La Educación Física es impartida en todos los alumnos y tiene como intención fundamental permitir, estimular y orientar la participación motriz de los niños, para que ha través de su propia experiencia y de los hábitos que le brinda la enseñanza obtengan eficiencia, precisión y economía en sus movimientos cotidianos. Para lograrlo se parte del principio básico según el cual todo individuo tiene las mismas posibilidades de movimiento, salvo algunas deficiencias patológicas. (6)

No se debe pasar por alto que en el rendimiento deportivo

(6) SEP. Libro para el Maestro, Tercer Grado, México, 1982, p. 219

se exigen altos grados de destreza en el que sólo los alumnos -- sobresalientes pueden realizarlos, criterio que no es aplicable para impartir la Educación Física en la escuela primaria. Es -- por ello que para obtener selecciones de alto nivel, se escojan los alumnos que hayan logrado un alto rendimiento deportivo en -- el transcurso de la enseñanza de la Educación Física, para alcanzar el desarrollo físico y técnico que requiere el evento.

Resulta conveniente aclarar que existe pleno convencimiento que la Educación Física debe aplicarse como deporte escolar formativo, el alumno la debe practicar a la medida de sus capacidades motrices e intereses. No se pretende que el alumno obtenga reconocimientos a gran escala.

Debe tenerse presente que la Educación Física no propicia -- la discriminación en los educandos, todos tienen las mismas posibilidades de movimiento, salvo en casos de enfermedad. Todos -- tienen las mismas oportunidades de participación.

Por otra parte, se le llama rendimiento deportivo, a la actividad mediante la cual se selecciona y se trabaja con los alumnos de Educación Física que evidencien altos grados de destreza para la práctica de algún tipo de deporte, para integrarlos a selecciones que competirán representando a determinadas comunidades.

En el deporte de rendimiento en la escuela primaria, es redituable si se aplica en niños que manifiesten un desarrollo psicomotor básico, producto de las clases de Educación Física, que

acusen gran talento para el deporte de competencia, y que por sus características especiales, se realice de preferencia en actividades de extraclase y con carácter voluntario.

B. Aplicación de técnicas y procedimientos para la preparación del equipo escolar

1. Selección de los jugadores

Un voleibolista joven, de diez a doce años, sólo puede formarse en tres meses, entrenando una o dos veces por semana, este tiempo puede acortarse si el jugador está muy motivado, hasta entrenarse a sí mismo, en casa, en sus ratos libres, esto -- permitirá un progreso más rápido.

Algunos niños de la escuela primaria, deseosos de pertenecer al equipo de voleibol, mantienen una motivación constante -- capaz de sostener el entrenamiento de una hora diaria, 4 o 5 -- días por semana durante dos meses. Claro que para formar un jugador completo en el desarrollo de sus cualidades, son necesarios varios años de entrenamiento.

En Rusia, voleibolistas jóvenes de doce a catorce años tienen cuatro entrenamientos de una hora y media; en la República Democrática Alemana, dos -- entrenamientos especializados de dos horas por semana a partir de diez años. (7)

(7) Raymond Cassagnol. Las cinco etapas del voleibol. Buenos Aires, Editorial Kapelusz, S. A., 1978. p, 32

Debido a las condiciones del clima en nuestro medio, y a los exámenes de fin de cursos, es difícil entrenar en los meses de mayo y junio; se tiene que empezar a entrenar al inicio del año escolar, aunque nunca se empieza de cero.

Porque los alumnos ya tienen nociones de los golpes fundamentales de voleibol, algunos que están muy motivados ya los dominan aceptablemente.

El procedimiento que se utiliza para escoger a los inte---grantes del equipo principia en investigar la edad de los alumnos, pidiendo a los maestros que consulten las actas de naci---miento, es común que un niño muy motivado en participar, ignore intencionalmente su edad, siendo separado de los entrenamientos después de haber investigado su edad y haber invertido buena --parte del tiempo innecesariamente en él.

Una vez confirmada la edad de los alumnos, que por lo regular se encuentran en quinto y sexto grado, previo permiso de su maestro, se les lleve formados a la cancha de voleibol; allí se les da una explicación de los motivos por qué están allí, la necesidad de formar una selección representativa de la escuela, -se les explica cuáles serán las condiciones que deben reunir para quedarse en el equipo que generalmente son el dominio del balón, golpéandolo con ambos brazos unidos, de 10 a 20 levantadas sin que el balón caiga al suelo. El maestro debe ejecutar primeramente los ejercicios que hará el niño, pues éste procederá a la imitación, de allí la importancia que sean ejecutadas a --

una velocidad normal, no hacerlo rápidamente, pues se corre el riesgo de que el niño no aprenda el movimiento como debe ser y entonces recibe una mala imagen motriz, que se convertirá en un mal hábito, necesitando después mucho tiempo para corregirlo; - es importante pues, que aprenda desde el principio el movimiento correcto.

Antes de tener contacto con la bola, los alumnos trotan -- dos veces alrededor de la cancha, después harán un poco de ejercicio de circunducciones de brazos, lento primero, más rápido -- después hacia adelante diez veces, después diez hacia atrás. - El maestro hará el ejercicio lentamente para que los alumnos lo imiten. Enseguida con las manos cerradas, colocadas en el pecho, se jalarán los codos hacia atrás diez veces.

Los niños respiran profundo, inhalando con la nariz y exhalando con la boca. El ejercicio que sigue consiste en dar una vuelta a la cancha trotando rítmicamente de lado, procurando -- soltar fuerte los brazos y cruzarlos a cada paso.

Se le dará otra vuelta a la cancha corriendo con la punta de los pies, levantando las rodillas hasta la altura de la cintura y tocarlas con la mano.

Cada maestro puede enriquecer esta etapa de calentamiento con ejercicios adecuados, sin dejar de tomar en cuenta que puede ser la primera vez que los niños los practiquen y tengan limitaciones en su desenvolvimiento corporal.

Y como último ejercicio antes de entrenar con el balón el maestro los reúne en un círculo y les indica cómo se dará el -- golpe, flexionando las rodillas, agachando el cuerpo con los -- brazos extendidos, el ejercicio lo practican todos los niños al mismo ritmo, los niños que lo dominan presentando gran flexibilidad y estética, seguramente serán los que quedarán en el equipo, Dominando el movimiento sin pelota, el paso siguiente es - practicarlo con ella, pueden hacerlo varios niños a la vez, dependiendo de los balones con que se cuenten, el ejercicio es individual, un balón para cada alumno.

Es necesario que el maestro tenga mucha paciencia, es probable que algunos niños ya sepan realizar este ejercicio, sin - embargo otros lo empezarán a dominar al final de la primera semana, ensayando una hora diaria, el que unos alumnos puedan dominar el ejercicio rápidamente no significa que serán los que - den más rendimiento. En todo deporte hay jugadores más hábiles, más atléticos y otros que progresan con más dificultades.

Desgraciadamente tenemos que eliminar al más débil, al --- alumno que no haya presentado progreso en la primera semana de trabajo. Podemos darles otra oportunidad la segunda semana en la que los ejercicios se pueden hacer por parejas, y será al final de ésta cuando se de a conocer la lista de jugadores que se quedarán en el equipo. La lista se formará de 10 a 12, es el - número ideal para que en los ensayos pueda haber encuentros de seis contra seis,

El proceso anterior es el que regularmente se sigue para seleccionar a los jugadores que integrarán el equipo. Los ejercicios de calentamiento y de dominio de balón se practican diariamente durante una semana o dos procurando que sean los mismos ejercicios, después de la tercera semana se puede comenzar con los seleccionados en los fundamentos del voleibol, como son, toque de pelota, golpe debajo con dos manos, saque, remate y en algunos casos hasta con bloqueo.

Es importante que a los jugadores que no resulten seleccionados, se les explique el motivo y se les invite a participar en otros equipos o en atletismo, de tal manera que no se sientan un fracaso como deportistas, ya que se les causaría un gran daño.

2. Preparación física de los jugadores seleccionados

Cuando el maestro tiene en sus manos diez o doce jugadores para conformar un equipo, es fundamental que planee una rutina de entrenamiento físico o preparación, para aplicarla antes de la parte central del ensayo. Es cierto que cualquier deporte puede practicarse sin preparación física o sin entrenamiento técnico, pero el rendimiento deportivo de éstos, serán muy superiores al de los primeros. El entrenamiento técnico y la preparación física de los jugadores no se intercambian, una cosa no puede ser sustituida por otra, sino que ambos se completan, es imposible señalar hasta dónde llegarán los límites de una para

empezar la otra, Los ejercicios de ambos se unen para entrenar al jugador y mejorar su rendimiento,

"Podemos considerar como un jugador entrenado -- áquel que domina los gestos (habilidades) técnicos del juego, al mismo tiempo que se es capaz de participar en los partidos de un campeonato haciendo pleno uso de sus cualidades, tanto motrices (físicas) como psíquicas. Es decir, --- poseen un estado físico técnico óptimo," (8)

El estado físico técnico óptimo del que menciona Pila Teleña, se alcanzará cuando el jugador sea sometido a una preparación física razonada y permanente, que le permitirá desarrollar todas sus cualidades.

La preparación física no podríamos definirla de una manera exacta, aunque sepamos aplicarla en el jugador.

"La preparación física es la aplicación de un -- conjunto de ejercicios corporales (generalmente ajenos a los que se utilizan en la práctica del deporte) dirigidos racionalmente a desarrollar y mejorar las cualidades motrices del jugador - para obtener un mayor rendimiento deportivo". - (9)

La preparación física no es sólo la imitación de los ejercicios ejemplificados por el entrenador, independientemente de un plan trazado, es un proceso complejo que se apoya en base - generada de una investigación científica,

(8) Augusto Pila Teleña, Preparación Física, Primer Nivel, Madrid, 1978, p, 9.

(9) Ibid,

Debe ser una ejercitación conciente en el jugador, voluntaria y con metas bien definidas y dirigidas hacia un aspecto preciso de nuestro desarrollo corporal, es decir que el alumno esté seguro y convencido de que determinados ejercicios lo ayudarán a mejorar los reflejos, moverse con mayor flexibilidad, etc.

El rendimiento deportivo en el jugador no aumenta de la noche a la mañana, toma tiempo y depende del dominio técnico del deporte, del buen uso de las palancas humanas (piernas, brazos, etc.) pero depende más que todo del mejoramiento gradual de todas las funciones orgánicas del jugador, esto sucede poco a poco y se va acumulando, si no es suspendido el entrenamiento hasta lograr la condición física requerida.

Durante el entrenamiento el organismo se adapta a los estímulos constituidos por los ejercicios, esto sucede en forma global, afectando al organismo completo nunca a una sola parte aislada.

En el entrenamiento del voleibol se deben establecer los objetivos a alcanzar, para poder seleccionar los medios, es decir, los ejercicios que se aplicarán, que serán para desarrollar algunas o todas las cualidades motrices, como son la resistencia, velocidad, flexibilidad y la coordinación principalmente, que mejorarán el funcionamiento de los sistemas circulatorio, respiratorio, nervioso, etc.

En un jugador con una buena preparación física, sus pulmo-

nes intercambian el oxígeno por anhídrico carbónico más rápida y eficazmente. Utiliza las sustancias nutritivas de mejor manera. Transforma la energía química en mecánica por el sistema muscular.

La mejoría de las cualidades motrices se produce por el mejoramiento de la irrigación sanguínea, el mejoramiento del metabolismo, y el engrosamiento de la célula.

En resumen, un individuo entrenado, posee excelente coordinación motora, mayores reservas energéticas, neutraliza y resiste mejor la intoxicación que produce el esfuerzo físico, combatiendo así la fatiga y asimilando los síntomas que ésta produce.

Después de haber visto la importancia de la preparación física para el desarrollo de las cualidades motrices es necesario mencionar en qué consisten cada una de ellas, esto seguramente ayudará al entrenador a interpretarlas mejor, indispensable para cultivar su desarrollo ascendente.

Fuerza, es la facultad para vencer una resistencia, independientemente del tiempo empleado.

Resistencia, es la facultad para sostener un esfuerzo eficientemente el mayor tiempo posible.

Velocidad, es la facultad para reaccionar a los estímulos (velocidad de reacción), contraer los músculos (velocidad contráctil muscular), y trasladarse sobre sus pies, en el agua o sobre un implemento (velocidad de desplazamiento corporal).

Flexibilidad, es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones. Según Frising las condiciones que debe

reunir una articulación para su funcionamiento normal son: 1) movilidad, 2) estabilidad, 3) ausencia de dolor en el movimiento, y 4) un normal funcionamiento de los músculos encargados de sus movimientos.

Coordinación, es la facultad de utilizar conjuntamente las propiedades de los sistemas nervioso y muscular sin que unas interfieran en las otras.

Equilibrio, es la facultad de adoptar una posición contra la fuerza de la gravedad.

Relajación, es el menor estado de tensión del músculo.

La agilidad (aunque algunos expertos la consideran resultante de las otras) es la facultad de realizar el movimiento con el éxito deseado. (10)

Antes de presentar los ejercicios que se practicaron durante los entrenamientos, es conveniente conocer algunos aspectos del período del desarrollo en que se encuentran los jugadores.

Los educandos que integran un equipo infantil fluctúan entre los diez y once años. El niño todavía se encuentra en su segunda infancia, que abarca de los siete a los doce años.

El niño adquiere capacidad de cooperación, que sustituye al egocentrismo de la primera infancia. Se observa un cambio notable en las actitudes sociales, como es el caso de los juegos con reglamento, aún sin conocer de memoria todas las reglas del juego, tienden por lo menos a fijar la unidad de las reglas admitidas durante una misma partida y se controlan unos a otros con el fin de mantener la igualdad ante

(10) Pila Teleña. Preparación Física Primer Nivel. Madrid, 1978, p. 15 y 16,

una ley única,

Por otra parte, el término de "ganar" adquiere un sentimiento colectivo: se trata de alcanzar el éxito en una competencia reglamentada, y es evidente que el reconocimiento de la victoria de un jugador sobre los demás, así como la de la ganancia de las canicas que éste implica, suponen discusiones bien llevadas y concluyentes, (11)

El plano afectivo del niño de los siete a los doce años, se caracteriza porque aparecen nuevos sentimientos morales.

Una característica afectiva que aparece en esta etapa es el sentimiento de justicia, que es muy fuerte entre camaradas y que marca las relaciones entre niños y adultos, hasta el punto de poder influir en el trato hacia los padres.

La noción de lo que es justo comienza por confundirse con lo que se le manda o impone. El niño tiene momentos en que se rebela contra lo que quiere imponer el adulto, la sumisión de la primera infancia comienza a desaparecer. Por lo que la práctica de la cooperación y el respeto mutuo entre los jugadores, serán los que desarrollen los sentimientos de justicia, compañerismo e igualdad, que resultan indispensables para el desarrollo armónico de los juegos colectivos.

(11) Jean Piaget, Seis Estudios de Psicología. México. 1984. p. 64.

a. Ejercicios para desarrollar y mejorar las cualidades motrices.

Los ejercicios para el desarrollo y el mejoramiento de las cualidades motrices no pueden aplicarse separadamente para cada una de ellas, por razones de tiempo y de agotamiento se debe llevar a cabo un trabajo multifacético donde semanalmente se incluyan ejercicios para resistencia, fuerza y flexibilidad y cuando haya oportunidad para velocidad; las demás cualidades se ven desarrolladas y mejoradas por estos ejercicios.

La preparación física puede realizarse junto al entrenamiento técnico, aunque no es lo más ideal porque produce agotamiento, o realizarse aparte del entrenamiento técnico por razones de tiempo. En algunas ocasiones, como sucedió en la temporada 84-85, se invita a los niños que asistan por las tardes a la escuela para entrenar, esto puede ser una o dos veces por semana, dependiendo de las deficiencias que presente el equipo, o cuando se desea un entrenamiento más intenso debido a que se acerca un encuentro importante y difícil a la vez.

A continuación se presentan los ejercicios que se aplicaron para preparar físicamente a los seleccionados.

Ejercicios para el desarrollo y mejoramiento de la flexibilidad. (12)

(12) Los ejercicios y dibujos fueron tomados de:
INEF. Educación Física y Deportiva Escolar.
Madrid, 1976. p. 6, 7 y 8.

1.- Posición de fimes, brazo izquierdo al frente y arriba, brazo derecho abajo y atrás. Oscilaciones de brazos flexionando las piernas. Aumentar paulatinamente las oscilaciones. Ver figura 1.

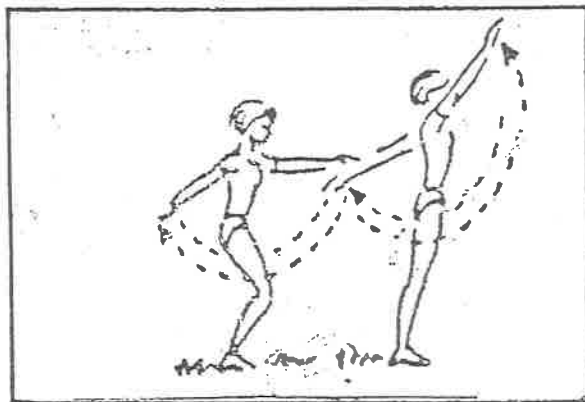


Fig. 1. Oscilaciones de brazos.
Instituto Nacional de Educación Física. Op. Cit. p. 6.

2.- Firmes, piernas abiertas, brazos en cruz, palmas de las manos arriba. Alternativamente, flexión de tronco adelante y abajo, llevando los brazos entre las piernas y atrás; extensión, - brazos a cruz y rebote. Ver figura 2.

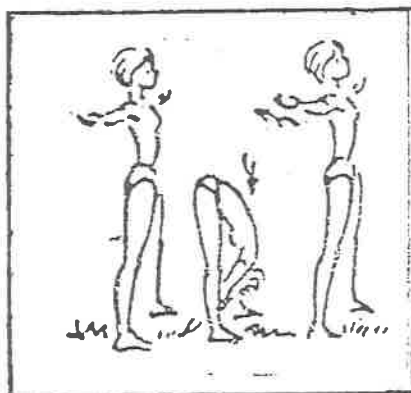


Fig. 2. Flexión de tronco.
Instituto Nacional de Ed. Fís. Op. Cit. p.6.

3.- Firmes, manos a los hombros. Lentamente flexionar el tronco adelante, brazos a cruz; brazos al frente, flexión de tronco y tocar el suelo con la mano. Ver figura 3.

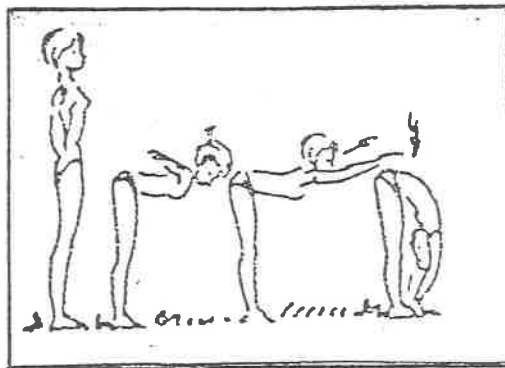


Fig. 3. Flexión de tronco hasta tocar suelo.
Instituto Nacional de Ed. Fís. Op.
Cit, p. 6.

4.- Saltos con piés juntos; saltos semiflexionando las piernas atrás.

5.- Sentado, piernas estiradas y elevadas. Circunducciones de piernas.

6.- Firmes, piernas abiertas. Flexionando el tronco adelante, brazos extendidos al frente, circunducciones alternas de brazos atrás y adelante. Ver figura 4.

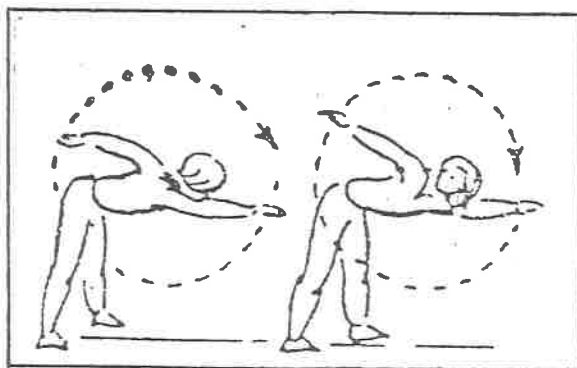


Fig. 4. Circunducciones alternas de brazos.
Instituto Nacional de Ed. Fís. Op.
Cit. p. 7.

7.- Firmes, piernas abiertas. Flexionando el tronco adelante y abajo, las manos tocan la punta de los piés, doble rebote, extender el tronco hasta adoptar la posición inclinada y brazos al frente. Ver figura 5.

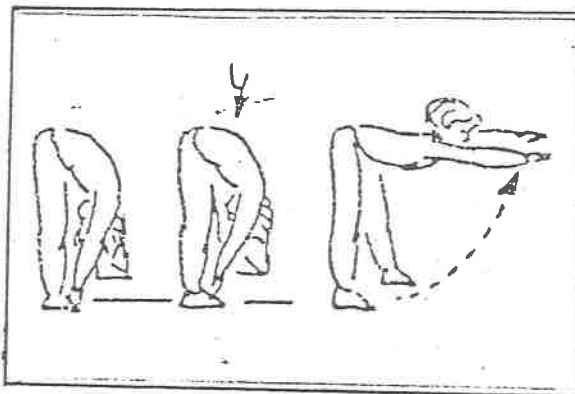


Fig. 5. Flexión de tronco y rebote.
Instituto Nacional de Ed. Fís.
Op. Cit. p. 7.

8.- Posición tierra de cuatro piés, elevación alterna de piernas extendidas, flexionando y extendiendo los brazos simultáneamente. Ver figura 6.

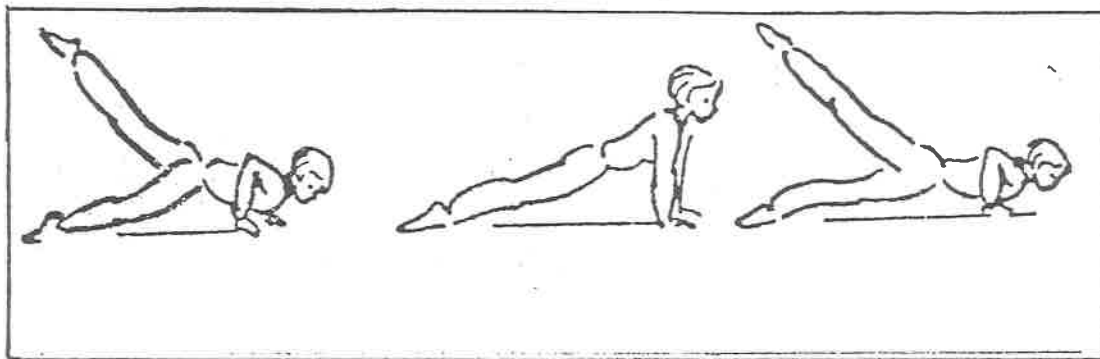


Fig. 6. Posición tierra de cuatro pies.
Instituto Nacional de Ed. Fís.
Op. Cit. p. 7.

9.- Posición tierra en cuclillas con pierna izquierda extendida adelante, Rebote, elevación y flexión de tronco adelante y abajo, brazos abajo, los dedos tocan la punta de los pies; elevación del cuerpo hasta posición firmes.

10.- Posición en cuclillas. Arrodillarse sobre la pierna derecha, flexión del tronco atrás, brazos arriba, rebotar.

11.- Firmes, piernas abiertas. Circunducciones de brazos paralelos a la izquierda y a la derecha. Ver figura 7.

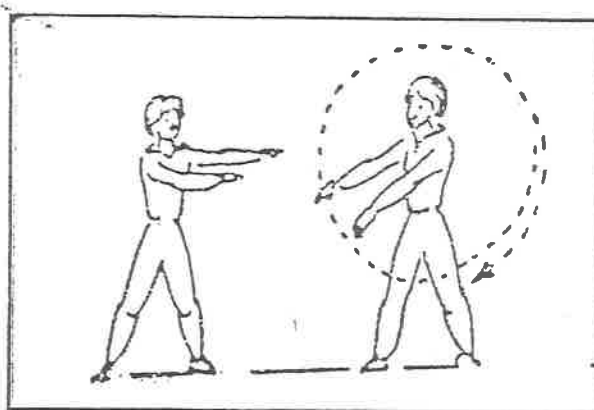


Fig. 7. Circunducciones de brazos paralelos.
Instituto Nacional de Ed. Fís. Op.
Cit. p. 8.

12.- Firmes, botar dos veces con piés juntos y a la tercera girar a la izquierda y descender a cuclillas y apoyándose con las manos. Ver figura 8.

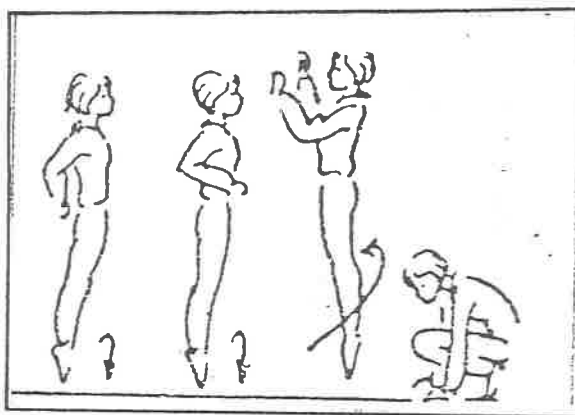


Fig. 8. Botar, girar y descender.
Instituto Nacional de Ed.
Fís. Op. Cit. p. 8

El mejor momento para los ejercicios de flexibilidad es después del calentamiento, o sea después de la parte preliminar.

Los mejores ejercicios son los que impliquen rebotes de piernas, ya que en el voleibol la flexibilidad en el salto es muy necesaria.

En general, los ejercicios con rebotes de piernas, empujar en el máximo punto de flexión o de extensión de una articulación, propician el desarrollo de la flexibilidad en mayor grado.

La flexibilidad de las articulaciones y de los músculos tienen gran importancia en el rendimiento deportivo. A mayor capacidad de flexibilidad y elasticidad, mayor es la relación de fuerza, el músculo podrá generar más fuerza si inicia su contrac

ción desde el máximo estiramiento, es por ello que debemos darle una gran importancia a los ejercicios para desarrollar y mejorar el funcionamiento de los tendones, tanto de los brazos como de las piernas del voleibolista.

También se practicaron los siguientes ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad del niño. (13)

Figura 9. Flexión de tronco con tres rebotes (adelante, al centro y atrás entre las piernas) con las piernas extendidas.

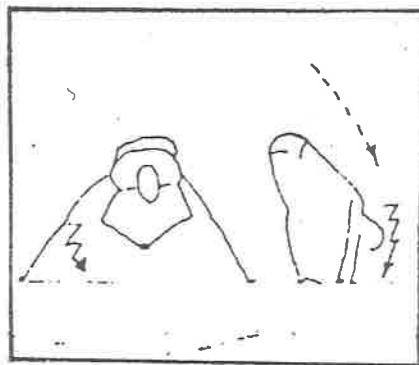


Fig. 9. Flexión de tronco con tres rebotes.
Augusto Pila Teleña. Op. Cit. p. 39.

Figura 10. En cuclillas y palmas en el suelo, extender piernas sin levantar manos,

(13) Los ejercicios y dibujos fueron tomados de:
Augusto Pila Teleña, Preparación Física,
Primer Nivel. Madrid. 1978, p. 39.

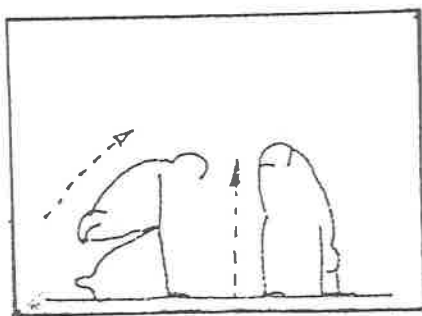


Fig. 10. Cucullillas y palmas en el suelo.
Augusto Pila T, Op, Cit. p. 39.

La velocidad es la más difícil de desarrollar, siendo de gran importancia, ya que de ella depende la agilidad, cualidad definitiva para el eficaz desenvolvimiento de un deportista.

Se practicaron los siguientes ejercicios para el desarrollo y mejoramiento de la velocidad, (14)

Figura 11. Sentadilla y rápida extensión. Sentadilla lenta con talones en el suelo y rápida extensión de piernas terminando en puntillas.

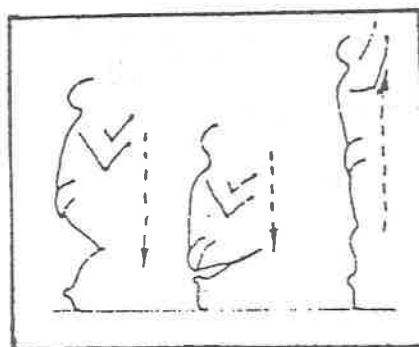


Figura 11. Sentadilla lenta y rápida,
Augusto Pila T, Op, Cit,
p. 41

(14) Los ejercicios y dibujos fueron tomados de;
Augusto Pila Teleña, Preparación Física,
Primer Nivel, Madrid, 1978, p; 41.

Figura 12. Elevación de talones, Carrera con elevación de talones a los glúteos, Caderas altas y al frente.

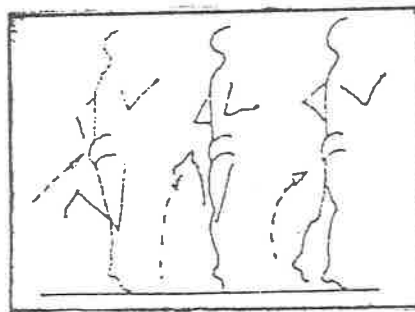


Figura 12. Elevación de talones.
Augusto Pila T. Op.
Cit. p. 41,

Figura 13. Trote con las caderas al frente y altas, el tronco ligeramente inclinado, correr elevando las rodillas.

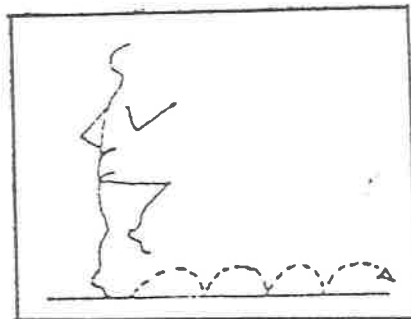


Figura 13. Correr elevando las rodillas.
Augusto Pila T, Op. Cit. P. 41.

Figura 14. Muelle. Con manos en los lumbares hacer muelle por flexión y extensión de la pierna que impulsa.

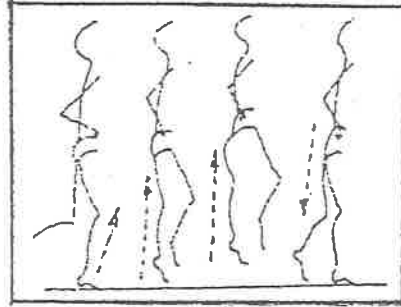


Fig. 14. Muelle.
Augusto Pila T.
Op. Cit. p. 41.

Figura 15. Bote, muelle y carrera. Bote sobre el sitio con -- pies juntos, desplazarse en muelle y finalmente pasar a carrera. Caderas altas y al frente.

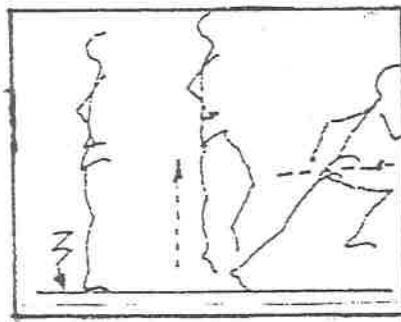


Fig. 15. Bote, muelle y carrera.
Augusto Pila T. Op. Cit.
p. 41.

Los ejercicios para el fortalecimiento son principalmente para las piernas y los brazos, aunque también se deben fortalece

cer la región de la cintura y del estómago, es decir, la región lumbo-abdominal,

Ejercicios para el desarrollo y mejoramiento de la fuerza.
(15)

Figura 16. Fondos, Extensiones y flexiones de los brazos.

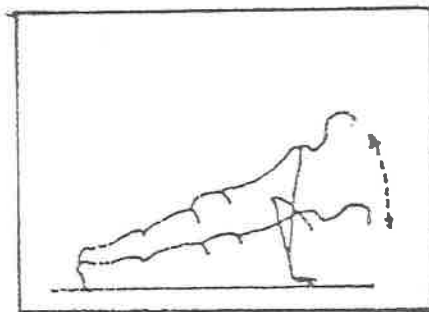


Fig. 16. Fondos.
Augusto Pila T.
Op. Cit. p. 22.

Figura 17. Fondos, elevando alternativamente las piernas.

(15) Los ejercicios e ilustraciones fueron tomados de: Augusto Pila Teleña. Preparación Física. Primer Nivel. Madrid, 1978. p. 22, 23 y 25.

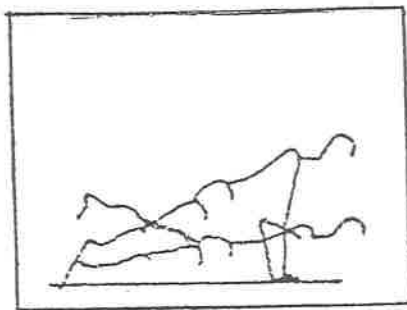


Fig. 17. Fondos y elevación de piernas.
Augusto Pila T, Op. Cit. p. 22.

Figura 18. Piernas abiertas, girar tronco a derecha e izquierda.

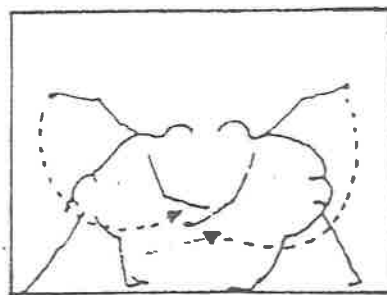


Fig. 18. Girar tronco.
Augusto Pila T.
Op. Cit. p. 23.

Figura 19. Arrodillarse, saltar y ponerse sobre los piés.

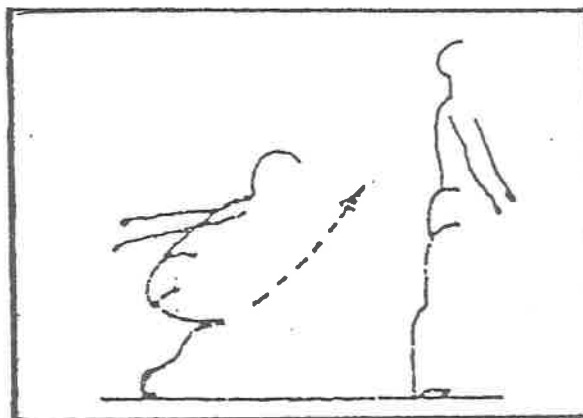


Fig. 19. Arrodillarse y saltar.
Augusto Pila T. Op. Cit.
p. 25.

Como se ha dicho anteriormente, los ejercicios pueden ser útiles para mejorar una o varias cualidades motrices al mismo tiempo, aunque no con la misma proporción, un ejemplo de ellos serían los de las figuras 14 y 15, que mejoran velocidad y --- fuerza al mismo tiempo.

El desarrollo y mejoramiento de la resistencia

Esta cualidad está vinculada al desarrollo de los siste-- mas circulatorio y respiratorio. El desarrollo de estos siste-- mas tiene gran importancia no sólo para la resistencia, sino - que ayuda grandemente a las otras cualidades.

Para el desarrollo y mejoramiento de la resistencia nos - podemos valer de cualquier esfuerzo sostenido como pueden ser carreras pedestres, carreras subiendo y bajando escalones brin-- cando objetos tirados en el suelo como troncos, mesabancos, -- etc., carreras de bicicleta, natación, jugar baloncesto, fút--

bol, etc. Los ejercicios de carrera se irán aumentando gradualmente, primero trotará y según avance en condición física, trotará a mayor velocidad, cuesta arriba.

3. El entrenamiento

El voleibol es un deporte que para dominarlo, necesita entrenarse por etapas. El jugador tiene tendencias a imitar a su entrenador, por ello es importante ejercitar la muestra en cámara lenta y en forma correcta,

Una vez asimilado el ejercicio, el jugador se convierte en multiplicador de su tiempo de preparación, es un trabajo personal que hace el alumno en su casa, en la hora del recreo o en cualquier tiempo libre disponible.

La motivación que existe en el educando es debido a la competencia, en la mayoría de los casos le importa más ganar el encuentro que jugar bien.

Habrán ejercicios que no sean aptos para los educandos o -- que estén mal aplicados, en estos casos se deben buscar los que sean más convenientes, y habrá que insistir hasta dominarlos. Se debe evitar el aburrimiento y el cansancio en el jugador, si es posible, que el jugador se quede con deseos de seguir jugando todavía,

En el jugador de diez a doce años, hay etapas que no se -- pueden desarrollar completamente, ya que requieren de bastante

tiempo, además de que las características corporales propias de su edad no le favorecen, como sucede en el voleo o toque de pelota.

En los equipos infantiles es muy común ver que existen buenos jugadores que no saben volear, en los equipos femeniles infantiles es raro que alguien lo ejecute.

Cuando el jugador ha alcanzado un mayor nivel de juego, empieza a interesarse en el voleo. Es más difícil para el niño aprender a volear, que a levantar el balón con los brazos unidos, o a rematar.

Una posible solución al problema sería que se fabricaran pelotas más chicas, que serían especiales para jugadores infantiles.

Es interesante pensar cómo un niño se puede adaptar a una pelota que se hizo para los adultos, o a un tablero de baloncesto, con medidas para la categoría adulta.

El entrenamiento que se ha llevado a cabo con los equipos de la Esc. "Melchor Ocampo", se ha ido mejorando a base de las experiencias tenidas en eventos pasados.

Un entrenamiento lo podemos formar por cuatro etapas que pueden ser elásticas y adaptadas al medio ambiente y a la condición física que mantengan los jugadores (ver anexos A y B).

a. La primer etapa o preliminar, Abarca de 5 a 10 minutos consiste en correr alrededor de la cancha, trote lento la primera vuelta, a la segunda vuelta se debe alcanzar la máxima velocidad, después ir disminuyendo hasta terminar en trote. En caso de haber escalones o gradas, se pueden subir corriendo varias veces, y bajar a menor velocidad con el mayor cuidado.

b. Parte preparatoria o formación corporal.- Empieza después de un receso de un minuto de la anterior, los jugadores caminan alrededor de la cancha, inician con desplazamientos laterales a la izquierda, a la derecha y viceversa, circundando los brazos. Se considera un ejercicio muy importante, ya que desarrolla la capacidad de desplazamiento enormemente. Se descansa medio minuto.

Enseguida, para desarrollar la velocidad, el jugador corre con la punta de los pies, eleva la cadera hasta tocar la rodilla con la palma de la mano. Se practica también elevando los talones a los glúteos. Se hace alto y se descansa 30 segundos.

Se practican muelles con manos en la cintura, se flexionan y extienden las piernas impulsándose el jugador 10 o 15 veces. Se combina con bote sobre el mismo sitio con los pies juntos, después desplazarse en muelle o sea brincando, después pasar a carrera con las caderas elevadas hasta la altura de la cintura.

Se practica circundación de brazos, primero lento, con mayor fuerza después, se ejercita de 10 a 15 veces.

Enseguida, después del descanso de medio minuto, se toma la posición de firmes, piernas abiertas, flexionar el tronco adelante, sin doblar las rodillas, tocar con mano derecha el pie izquierdo, la mano izquierda el pie derecho, de 10 a 15 veces.

Los ejercicios que se mencionaron anteriormente fueron fundamentales en la etapa preparatoria. En ocasiones se aumentaron, dependiendo del tiempo con que se contaba, los entrenamientos más provechosos y variados que se realizaron se dieron fuera del horario de clases, por las tardes, su duración fué de hora y media aproximadamente.

c. Parte principal.- Es fundamental que desde el principio se aprenda el movimiento correcto, si el entrenador lo hace bien, el alumno también lo hará.

1.- Primeramente los jugadores se forman en círculo, el maestro procederá a mostrarles cómo coloquen las manos, y cómo se deben unir y estirar los brazos, y la forma correcta de flexionar las piernas y ubicarse debajo del balón al instante de golpearlo.

Al principio estos movimientos se hacen sin pelota, todos los jugadores juntos, con desplazamientos hacia enfrente, hacia atrás, a la derecha, a la izquierda,

2.- Después y dependiendo de las pelotas que haya, el jugador entrará en contacto con ella, la aprisiona en sus manos, calcula su peso, su dureza, pero no la golpea, el ejercicio consiste en aventar el balón hacia arriba y atraparlo antes de que caiga al piso, se debe observar la facilidad del niño para desplazarse en su intento de atrapar el balón, algunos manifiestan dificultad en sus desplazamientos, lo que debe de tomarse en cuenta para los ejercicios posteriores.

3.- A continuación, en forma individual el niño empezará a golpear el balón con los antebrazos, como se le indicó, se le siguen haciendo observaciones de ser necesarias, flexionar piernas, colocarse debajo de la pelota, impulsar el cuerpo al momento de dar el golpe.

Este movimiento se repite diez veces, después va aumentando, según el progreso del jugador. Cuando este golpe se domine, se procederá a practicarse en parejas, resultando fundamental que se practique las dos semanas en que se seleccionarán los jugadores.

El aprendizaje del voleo es lento, como se mencionó al principio de este capítulo, se requiere de mucho tiempo, es muy común que el niño no quiera volear, los dedos se le doblan y le duelen. Es necesario que el niño no empiece voleando, puede iniciar aventando el balón hacia arriba y atraparlo con los dedos, poco a poco ir voleando o empujando, siempre hacia arriba, corregir si lo hace en forma horizontal.

Debemos recordarle a cada momento, que se flexionan las rodillas y el cuerpo se esconde debajo del balón y se impulsa al momento de golpearlo,

Una forma de tomar confianza al volear, es arrojar el balón hacia arriba, dejarlo rebotar y, cuando vaya hacia arriba, volearlo, así, el niño sentirá liviana la pelota, y no golpeará de lleno sus dedos todavía frágiles.

El niño se desplazará y agachará hasta colocarse debajo del balón, sin apartar mucho los brazos al empujar.

Cuando el alumno domine el toque del balón en forma individual, de 10 a 15 voleadas, es tiempo de pasar a practicarlos en parejas.

En la escuela primaria, debido al poco tiempo con que se cuenta para entrenar, el dominio del voleo no es un objetivo a seguir, lo fundamental es el golpe bajo para la recepción, el saque y el remate.

4.- Los desplazamientos.- Los movimientos del voleibol no son aislados, al ensayarse la recepción del balón, se practica también el desplazamiento. Uno de los detalles básicos para un desplazamiento adecuado, es que el niño capte con rapidez y exactitud la trayectoria que trae la pelota. El niño debe desplazarse anticipadamente, para ésto, habrá que observar la trayectoria del balón desde su nacimiento, desplazarse hacia donde

va la pelota, procurando no cruzar los pies; detenerse equili--
bradamente antes de la devolución. Recordar que el pie izquier--
do se coloca adelante, para los niños izquierdos es a la inver--
sa.

Un ejercicio que se practicó, consiste en formar a los ju--
gadores al centro del cuadro, el de adelante que quede en posi--
ción 6, el maestro se ubica en posición 3 y lanzará el balón --
elevándolo lo suficiente para que el jugador alcance a despla--
zarse, colocarse debajo de él y flexionar las piernas para dar--
le el impulso necesario a la recepción. A cada jugador se le -
puede lanzar varias veces la pelota, después se irá al final de
la formación corriendo en puntas y de espaldas.

Otro ejercicio que se practicó para mejorar el despla--
miento y la recepción, consiste en que uno por uno, los jugado--
res levanten un balón en posición 4, se desplace a posición 6,
levante otro balón, y luego otro en posición 2, el maestro, en
posición 3 lanza el balón aumentando gradualmente la dificultad
hasta llegar al clave, siendo éste moderado y aumentando su ra--
pidez según el progreso del niño.

Estos ejercicios de desplazamiento se incluyeron siempre -
en el entrenamiento.

Cuando un ejercicio se domine, se debe de intensificar en
rapidez o en dificultad,

También se practicó con tres jugadores, formando un trián--

gulo, dejando un espacio de tres metros entre cada uno, la pelota la pone en juego uno de ellos hacia el jugador de su derecha, cada uno de ellos la va golpeando con los antebrazos sin desplazarse más de un metro, la pelota tendrá que haber dado 3 a 5 vueltas sin haber caído al suelo,

5.- Saque o servicio.- Algunos entrenadores opinan que el niño debe empezar con saque bajo, quizás sea necesario cuando los niños son todavía muy débiles. La experiencia ha demostrado que al niño puede enseñársele a sacar por arriba, tipo tenis, desde un principio, si no alcanza a pasar la pelota desde los ocho metros, puede sacar dos metros dentro del cuadro, o sea de seis metros de distancia de la red.

Cuando por fuerza de repetición ya pueda pasarla, se puede alejar a los ocho metros.

La técnica que se sigue en el saque tipo tenis es la siguiente. Elevar los dos brazos, sosteniendo la pelota con la mano izquierda a la altura de la vista, el pie izquierdo debe colocarse adelantado, golpear la pelota hacia adelante.

Una vez que el alumno domine el saque por arriba, se procede a poner una marca con cal o un bote en la cancha contraria, primeramente en el centro (posición seis), el jugador tratará de colocar la pelota en ese punto, que es donde se dificulta más la recepción. Se va aumentando el grado de dificultad en las marcas hasta que el jugador que esté sacando, coloque el balón don-

de lo desee.

El jugador siempre debe ensayar el mismo saque, resulta común en ellos tratar de hacerlo de varias maneras, lo que le produce descontrol y mayor dificultad para dominar alguno en especial.

Cuando el niño está fallando continuamente su saque, se le indica que lo haga flotando o elevando más la pelota, pues entre más horizontal sea el saque, más probabilidades habrá de que toque la red, aunque de no hacerlo, habrá grandes probabilidades de que no sea regresado.

Los ejercicios para desarrollar y pulir el servicio se deben practicar todas las veces que se entrene. También es necesario hacerlo antes del juego, para que el niño se familiarice con la cancha, y además le sirve de calentamiento.

6.- El ataque o remate.- Este movimiento es la culminación de la jugada que realiza el equipo, es el objetivo de hacer un buen desplazamiento y una buena recepción, para poder combinar un buen pase que será rematado con un tercer golpe.

El remate o clave se le enseña al niño con el ejemplo principalmente. Se le muestra cómo se coloca la mano en la parte superior del balón en forma de cuchara y extendida verticalmente, la pelota deberá ir haciendo giros hacia adelante y con tendencia a bajar en forma curveada,

Un clave sin cucharear el balón lo podrán ejecutar los niños que tengan bastante estatura o que brinquen mucho.

El ejercicio se debe practicar sin red, puede ser a lo ancho de la cancha de voleibol (ocho metros).

Los 2,10 metros que mide de altura la red no permite que todos los jugadores puedan clavar, por ello es frecuente ver en los equipos infantiles que se remate sin brincar, cuchareando el balón solamente.

En el remate con brinco se debe preparar el impulso, el cuerpo ligeramente flexionado, encogido, el pie izquierdo atrás para los diestros, se hace un gran impulso, se eleva el pie izquierdo, luego el derecho. Los brazos con fuerza hacia atrás, ya que en el aire el cuerpo se distiende y los brazos se levantan, con el izquierdo se equilibra el cuerpo y el derecho hacia atrás con el codo levantado, se vuelve rápidamente la mano para golpear el balón con fuerza, en forma de cuchara con el puño quebrado.

No debe dejársele al niño pasar por debajo de la red después de haber rematado.

El remate se ensaya en cada jugador hasta cinco balones seguidos, sin apresurarlo o cansarlo, para que capte el movimiento que acaba de realizar y lo corrija o lo mejore,

Cuando el remate se maneje regularmente, el maestro organi-

za a los jugadores en grupos de seis, un grupo ensaya el clave, y el otro la recepción, y ayuda a controlar las pelotas devolviéndolas correctamente,

El grupo de jugadores que ensaya el clave, se forma por la banda izquierda, cada clavador da el pase al acomodador voleando la pelota, el maestro observa que sigan las instrucciones para el impulso y el cuchareo adecuado; que no se toque la red, cuando lo considere suficiente, el equipo que está en la recepción pasa a clavar y el que estaba en clave, ensayará la recepción.

d. Parte final o aplicación de lo ensayado.- Esta parte se realiza en cinco o diez minutos. Es probable que el jugador se encuentre agotado, no debemos exigirle mucho, es probable que ya no tenga suficientes fuerzas para elevarse a clavar, o ya no tenga interés en desplazarse para levantar una pelota difícil.

Los jugadores se dividen en dos grupos iguales y sostienen un encuentro breve, que tiene como objetivo aplicar lo aprendido, el maestro hace observaciones.

Es conveniente que el niño se quede con deseos de seguir jugando, de realizar un buen clave o saque, no se debe permitir que termine agotado esta etapa del entrenamiento y sin deseos de jugar al día siguiente.

C. Encuentros deportivos

Los objetivos logrados en el aprendizaje del alumno, final-

mente se ven exhibidos en el desarrollo del juego, y si el equipo sale victorioso el entrenador y la comunidad escolar se dan por satisfecho. Todo el trabajo desarrollado ha sido productivo. Habrá ocasiones en que no se pueda ganar aunque los jugadores hagan su mejor esfuerzo, siempre va a haber un equipo con mayor nivel, cuando éste sea igual, van a intervenir otros factores para decidir un encuentro, puede ser el azar, haber perdido el volado para pedir cancha o balón, cuestiones anímicas como pesimismo, nerviosismo, etc.

1.- La participación en el campeonato de zona

La convocatoria oficial para el evento de voleibol en la zona fue llevada personalmente a la dirección de la escuela por el Prof. Manuel Rivera Cervantes, Coordinador de Educación Física en nuestra zona escolar, el día 11 de octubre. (ver anexo D).

La convocatoria oficial no significa que se debe de empezar a trabajar en la preparación del equipo. Como se anotó en el plan de trabajo, ya se estaba trabajando en ello desde el inicio del año escolar. Se estaba en contacto con el balón a diario, si no se podía en horas de clase, se hacía en el tiempo de recreo o por las tardes. Se suspendían los entrenamientos cuando se ensayaba para el desfile del 16 de septiembre, o cuando había evaluación que coincidiera con la hora del ensayo.

Los niños siempre estuvieron motivados, esperaban ansiosos la fecha del evento. La dirección de la escuela regaló dos pelo

tas nuevas de voleibol, que con las que ya teníamos sumaron cinco en buenas condiciones.

Los jugadores siempre querían jugar o ensayar con las pelotas más buenas que estaban fabricadas de piel o de "polyurethane", usábamos la marca Pro-Choice, que resultaba económica y de muy buena calidad. Más tarde nos dimos cuenta del gran error - que cometíamos al ensayar con la mejor pelota y al acostumbrarnos a jugar sólo con nuestro balón.

Se le avisó a los niños la fecha de los juegos provocando una gran motivación en ellos, sólo les preocupó que les tocara jugar el primer encuentro con la Escuela "Benito Juárez", que siempre nos había dado problemas. Se les indicó que pidieran permiso a sus padres y a sus maestros, ya que es necesario hacerlo cuando se transporta al niño fuera de la comunidad. El primer día de encuentros los niños llegaron muy temprano, a pesar de que se les había citado a las 7:30 A.M.

Los jugadores habían acordado llevar camiseta amarilla y pantalón corto de cualquier color. La escuela tiene uniformes para sus jugadores, ellos prefirieron no usarlos porque estaban hechos de una tela gruesa y poco flexible que no proporcionaba la comodidad suficiente al jugar,

El transporte de los jugadores era siempre un problema a pesar de que la dirección de la escuela proporcionaba dinero para la gasolina, eran pocos los vehículos en buenas condiciones

para transportar un equipo de diez jugadores, de manera que se usaba un carro tipo "pick-up", los niños que iban dentro de la cabina iban cómodos, los que iban en la caja descubierta, sufrían el viento frío de la mañana, a pesar de llevar una cobija para cubrirse.

La junta previa se realizó como lo marcaba la convocatoria a las 8:30 A.M. Se entregó cédula de inscripción y acta de nacimiento de cada jugador. Se utilizó el procedimiento de "sembrar" los equipos fuertes en diferentes grupos, los demás se sortearon. Estos equipos "sembrados" eran los de la escuela "Benito Juárez" y de la escuela "Melchor Ocampo" que siempre habían sobresalido por su nivel de juego y llegar siempre a pelear la final. Los equipos asistentes eran diez, dividiéndose en tres grupos.

Al equipo varonil infantil de la escuela "Melchor Ocampo" le tocó el grupo tres, en el que jugarían "todos contra todos". A las nueve de la mañana se inició la ceremonia de inauguración con honores a la bandera y presentación de equipos. El primer encuentro fue en la escuela "José María Morelos I. Pavón" del Ejido Aguascalientes. Nuestro equipo jugó con los jugadores del cuadro base, ganando el primer set 15-0. Los jugadores contrarios obviamente no traían la preparación necesaria. El segundo set se hicieron cambios, se les dio oportunidad de jugar a los de la banca, ganaron con un marcador de 15-3.

No podíamos cantar victoria, necesitábamos ver el nivel de

juego que traían los demás equipos.

El segundo encuentro fue con el equipo del Colegio "Miguel Hidalgo". Se inició el primer set jugando con el cuadro base; - se ganó 15-1. El segundo set, con jugadores que estaban considerados de la banca, se ganó 15-4.

El tercer encuentro fue con la Escuela Venustiano Carranza del Kilómetro 43, este encuentro también fue ganado por nuestro equipo que ya esperaba la final con el Ejido Oaxaca, que sería - hasta el segundo día de competencias,

Terminamos los encuentros, se nos invitó a pasar a un salón donde se ofreció una torta de queso o bolonia, acompañada de un vaso de jugo de naranja a cada jugador. Las escuelas de nuestra zona siempre se han distinguido en ese aspecto, ofrecen un pequeño aperitivo, cuando realizan encuentros deportivos.

Los chiquillos regresaron a la escuela llenos de entusiasmo, querían seguir jugando en la escuela, no se les permitió pues al día siguiente continuarían los encuentros.

El día 9 de noviembre los encuentros empezaron a las 9 de - la mañana, sólo quedaban los primeros equipos de cada grupo, la Escuela "Benito Juárez", la Escuela "Faustino F. Sarmiento" y la Escuela "Melchor Ocampo". Se decidió en la junta previa que se usaría la eliminación sencilla.

En el sorteo le correspondió jugar a la Escuela "Benito Juá

rez" con la Escuela "Faustino F. Sarmiento", ganando la primera en dos sets con cierta facilidad.

El encuentro fue observado minuciosamente por nosotros tratando de localizar las fallas del equipo con el que nos enfrentáramos más tarde.

Terminando el juego de semi-final, invadimos la cancha, el equipo tenía "hambre de pelota". Se hicieron algunos ejercicios de desplazamiento alrededor de la cancha. Se practicó la recepción por parejas. Se practicó bastante el saque, resultando provechoso para los jugadores, finalmente antes de comenzar el encuentro se practicó el remate o clave en la red.

El equipo de la Escuela "Benito Juárez" ya había descansado y recibido algunas instrucciones, estaba listo para la gran final.

El encuentro empezó con el nerviosismo natural por parte de ambos equipos. Era en esta cancha donde más influía la porra en el equipo visitante. El encuentro estaba resultando muy parejo, se estaba controlando bien el balón, habían buen pase para armar jugada de remate. El equipo nuestro empezó a levantar más balones que el contrario. El árbitro suspendió el juego para pedir al público y a la porra que retrocedieran dos metros hacia atrás de la cancha de juego, petición que rápidamente olvidaban.

En este encuentro consideramos que público y porra presionaron al equipo local, que mostraba nerviosismo y empezaba a per-

der sques, mandando el balón fuera del cuadro. El primer set -- terminó con un cerrado marcador de 15-11 en favor de nuestro --- equipo.

El segundo set fue menos peleado, aprovechamos los tiempos que pidió el equipo contrario para infundir más confianza en los jugadores, indicar los "huecos" del enemigo y, pedirles que aseguraran su saque.

Con el nerviosismo el niño olvida retener el balón unos segundos antes de golpearlo, suele sacar de prisa, pegándole muy - horizontalmente, haciéndole que toque red.

La confianza que nos dió haber ganado el primer set, nos -- ayudó a salir victoriosos en el segundo con un marcador cómodo - de 15-7 puntos.

El equipo era campeón de zona, los jugadores querían saber quiénes serían los próximos rivales. Nos esperaba una semana de intenso entrenamiento. Nos eliminaríamos con los equipos ganado res de las zonas XI y XII.

No había duda de que la preparación había sido la adecuada. El desarrollo del equipo durante los encuentros había demostrado que el equipo iba a dar mucha batalla en los juegos venideros. Se seguiría con el plan de entrenamiento trazado, aumentando un poco más su duración diaria.

2. Los encuentros eliminatorios de interzonas

Después de saber que representaríamos a nuestra zona en la siguiente etapa, nos dedicamos a entrenar enormemente motivados. Sólomente teníamos seis días para pulir nuestro sistema de juego. Se aumentó el número de veces que el niño ensayaba el saque. El remate en la red se ejercitó con mayor frecuencia. En la hora del recreo se sostenían encuentros de un set con alumnos de la escuela que jugaban muy bien pero ya no daban la edad requerida para ser incluidos en el equipo. También se invitó al equipo -- del año pasado para un encuentro de práctica, algunos jugadores de dicho conjunto ya cursaban la secundaria.

Se había incluido en la selección a dos jugadores del equipo de la escuela "Benito Juárez", a pesar del problema que resultaba reunir a todos ellos para entrenar, eran buenos elementos, confiábamos en que se adaptarían a nuestro sistema de juego.

Los encuentros de práctica sirvieron mucho al equipo, mejoraron la recepción y el nerviosismo fue desapareciendo a la hora del juego.

El tema de conversación en los alumnos de la escuela era el voleibol. El equipo recibía muchas críticas de algunos niños -- cuando cometían un error. El apoyo moral de los demás fue muy importante.

El día 15 de noviembre nos trasladamos al lugar del evento, el Ejido Lázaro Cárdenas, comunidad muy retirada de la nuestra -

(ver anexo E), el traslado duró alrededor de 40 minutos, lo hicimos despacio porque algunos niños viajaban detrás del carro e iban descubiertos,

El primer encuentro lo sostuvieron las zonas XI y XII, ganando ésta última, que traía un equipo con muy buen nivel de juego.

El segundo encuentro fue el de nuestro equipo contra la zona XI, no tuvimos problemas para vencerlos en dos sets y eliminarlos de la competencia,

Ahora nos tocaría jugar por el pase a la siguiente etapa, con el equipo de la XII zona escolar, que parecía un equipo difícil. Nuestros jugadores descansaron unos minutos, que se aprovecharon para dar algunas indicaciones.

No hubo calentamiento antes del segundo encuentro, se empezó jugando con el mismo cuadro con que se había ganado anteriormente.

El juego resultaba de un nivel muy equilibrado, después de habernos subido 13 a 7 en el marcador, nos sacaron el juego de la bolsa, perdiendo así el primer set.

Era la primera ocasión que perdíamos un set, aquello se complicaba, el equipo contrario era de primera categoría, muy bien preparado, jugadores que remataban muy bien y que además estaban siendo dirigidos magníficamente por su entrenador.

El segundo set fue una verdadera pesadilla para los nuestros, no se hacía buena recepción, la presión de haber perdido el primer set ya no les permitió jugar con el desenvolvimiento acostumbrado. Cuando el equipo de la XII zona se empezó a despegar en el marcador, solicitamos tiempo, se trataba de calmar el nerviosismo de los jugadores, indicarles los "huecos" del enemigo, para que hacia ellos dirigieran el balón. La mayoría de nuestros jugadores sabían hacerlo, dirigir el balón detrás del jugador en posición seis. Esto nos dió buenos resultados, sin embargo el enemigo también ya había localizado nuestras fallas. El segundo tiempo lo pedimos cuando el marcador estaba 13 a 9, ya era muy difícil alcanzarlos, más no debíamos perder. Nos habíamos preparado muy bien y no lo estábamos demostrando. Había que hacerlos reaccionar, se les habló fuerte, recordándoles que no había mañana si perdíamos. Tenían que entregar todo en la cancha.

David Aguilar, jugador de poca estatura pero de magnífica recepción, jugando en posición cinco, levantó casi del suelo el saque contrario que significaría el punto catorce; el balón regresó rápidamente al cuadro enemigo, sorprendiéndolos y ya no regresó, y ninguno más regresó. El equipo reaccionó, defendió su cuadro como nunca lo había hecho. Ganamos 15 a 13 ese segundo set que tanto nos había costado.

En el tercer set ya había mucha confianza y entusiasmo en nuestros jugadores. Los contrarios se habían derrumbado, ya no

eran los jugadores agresivos que nos habían ganado el primer set.

Se mostraban inseguros y molestos, estuvieron a dos tantos de habernos eliminado,

Finalmente ganamos el tercer set 15 a 11 y, con ello, el -- juego que nos daba el pase a la siguiente etapa,

Los jugadores de la XII zona nos dieron el partido más dificil que tendríamos en toda nuestra participación en el torneo estatal. Seleccionamos a dos elementos de dicho equipo, que más tarde serían de gran apoyo para nuestra selección.

3. El encuentro intersistemas

El Valle de Mexicali debe ser representado en el campeonato de voleibol escolar sólo por un equipo, razón por la que se enfrentaban los equipos ganadores del sistema federal y el sistema estatal. Nuestro equipo era el representante del sistema estatal en el Valle, nos enfrentaríamos al equipo federal el 23 de enero en el Ejido Chihuahua. Teníamos suficiente tiempo para mejorar el sistema de juego que practicábamos.

Los entrenamientos continuaron con un ritmo normal, tres o cuatro veces por semana. Los lunes nos era difícil entrenar. Otra dificultad que se presentó era la de reunir a los seleccionados para entrenar, dos eran del Ejido Oaxaca y dos del Ejido Plan de Ayala, (ver anexo E). Muy deseosos de realizar un buen trabajo en el equipo, nos trasladamos a ensayar a aquellas comu-

nidades. Sostuvimos un encuentro de preparación con un equipo de la Escuela Secundaria del Ejido Plan de Ayala en el que nuestro equipo salió victorioso, se mostraba seguro y poseedor de una técnica de juego bien definida. También entrenamos en el Ejido Oaxaca, en algunas ocasiones nos traían a los seleccionados a nuestra escuela para los ensayos, sin embargo, la mayoría de las veces entrenaban sólo los jugadores de la nuestra.

Se llegó el día del encuentro con el equipo federal, sentíamos que estábamos preparados. Ese día por la mañana se nos entregó el uniforme representativo de Mexicali Rural, era de color amarillo con vivos verdes. El encuentro se desarrolló en cancha de tierra. Nuestra selección ofreció un juego con dominio de recepción y remate excelentes no tuvo mayores problemas para vencer en dos sets al equipo federal.

No seleccionamos a ningún elemento de ese equipo. Estaba resultando muy problemático reunir a los seleccionados para los entrenamientos.

4.- La etapa regional

El siguiente encuentro sería con la selección ganadora de la ciudad de Mexicali, que en varias ocasiones anteriores nos había eliminado. En esta ocasión ellos vendrían a jugar al valle, jugarían en cancha de cemento y al aire libre, como nuestros equipos estaban acostumbrados a hacerlo. El encuentro se desarrolló en la cancha anexa al gimnasio del COBACH en el Eji-

Nuevo León, el día 16 de febrero; había excelentes condiciones para jugar, no corría viento fuerte y el sol de ese mes era benigno.

La inauguración del evento se realizó adentro del gimnasio, quedándose a jugar allí las selecciones de secundaria que eran categoría juvenil.

Después se nos pidió la documentación reglamentaria, que consistía en acta de nacimiento de cada jugador, con fotografía, sellada y firmada por el director de su escuela.

Uno de los jugadores que habíamos seleccionado no pudo participar porque le hacía falta la fotografía.

El equipo infantil femenino de nuestra escuela, también había ganado todos los encuentros de las etapas anteriores y acababa de ser eliminado por Mexicali.

El encuentro nuestro se inició alrededor de las once de la mañana. Los jugadores no estaban nerviosos, jugar como locales y la seguridad en sí mismos que les daba la preparación adquirida, fueron factores importantes para que en dos sets, sin mayores problemas, vencieran al seleccionado de Mexicali.

Todo pareció tan sencillo. Sin embargo, sólo nosotros sabíamos todo lo que se había invertido.

El campeonato estatal en su parte final, que sería en Ensenada, no nos permitiría descansar, necesitábamos intensificar --

nuestra preparación,

5. El campeonato estatal

Tal parecía que representar al municipio de Mexicali en el campeonato estatal no nos provocaba nerviosismo. Haber superado el obstáculo que siempre nos había frenado, nos daba confianza y optimismo. Entrenamos por las tardes, visitamos a los seleccionados para entrenar en sus escuelas. La dirección de la escuela no dejaba de apoyar económicamente, disponiendo de los recursos de la tesorería, que tenía entradas regulares de la cooperativa y de la parcela escolar.

La secundaria del Ejido Oaxaca aceptó un encuentro de preparación que nos fue de mucho provecho, pues jugar contra jugadores mayores, ayuda, ya que después al jugar contra niños de la misma edad, resulta más fácil. El saque y el remate parecen menos fuertes.

Se llegó el día 22 de febrero, fecha del evento, los niños seleccionados del Ejido Plan de Ayala y del Ejido Oaxaca habían llegado a nuestra comunidad desde el día 21, y se habían hospedado en las casas de algunos jugadores con los que habían hecho amistad. Un autobús que proporcionó el comité organizador de la Secretaría de Educación, llegó por nosotros al Ejido Michoacán de Ocampo a las cuatro de la mañana, Nos reunimos con los demás jugadores en el Ejido Oaxaca, algunos llegaron tarde, saliendo el autobús hacia Ensenada alrededor de las seis de la mañana.

La inauguración sería a las diez. Naturalmente que llegamos tarde, eran casi las once de la mañana. Hecha la inauguración con nuestro respectivo regaño, nos transportamos al gimnasio municipal de Ensenada donde serían los encuentros. Primeramente vimos jugar al equipo femenino de Mexicali contra el de Tijuana. Ganaron fácilmente las tijuanaenses.

El equipo nuestro tenía que ganar, aunque era la primera vez que se jugaría bajo techo y en cancha pintada.

El equipo empezó a impacientarse. Nos tuvimos que trasladar a unas instalaciones anexas que sirven para empezar a calentar. Volvimos a la cancha principal y se hicieron los ejercicios de rutina muy apresuradamente, las actividades del comité organizador andaban atrasadas en tiempo.

Empezó el encuentro, experimentamos cierto alivio al ver a los equipos muy parejos tanto en recepción como en remate. El equipo de Mexicali remataba más fuerte, se empezó a subir en el marcador hasta ganar el primer set. Los puntos del equipo contrario fueron en su mayoría por errores nuestros al rematar.

En el segundo set se cambió de sistema de juego, se procuró rematar menos, lo que aprovecharon los contrarios, controlaron mejor la pelota, armaban con más facilidad las jugadas de remate, lo que les permitió hacer los puntos necesarios para ganar el segundo set,

Indudablemente que fue una gran equivocación el haber cam--

biado de sistema de juego.

En el tercer set, teníamos que arriesgar, todos los balones se regresarían por remate, sin importar que se perdiera uno o dos en la red, Nuestro equipo se subió en el marcador rápidamente, el remate y el servicio estaban resultando muy efectivos. En esos momentos aparece en las gradas del gimnasio, un numeroso grupo de jugadores de Tijuana que habían participado en atletismo, que se convierten en una respetable porra que causó un gran descontrol en los jugadores nuestros y que poco faltó para que perdieran el encuentro, Los jugadores de Tijuana aprovecharon el descontrol de los de Mexicali y viniendo desde cero, empataron el marcador a doce.

Se pidió el último tiempo por parte de los nuestros, procuramos calmarlos con expresiones como: "no se distraigan con el público", "sigan la trayectoria del balón siempre". Fué un final muy peleado en el que vencimos 15 a 13. (ver anexo F)

Un gran momento habíamos vivido, nuestro equipo era campeón estatal, gracias a la motivación, preparación y apoyo moral que tuvimos siempre.

El equipo de la Escuela "Melchor Ocampo", ahora Mexicali Rural, representaría a Baja California en los XXXIV Juegos Deportivos Escolares Prenacionales Zona 1, que se desarrollarían en la ciudad de Mexicali, B. C,

RESUMEN

RESUMEN

La Educación Física dirigida sistemáticamente, permite el desarrollo armónico de las cualidades motrices en el jugador.

Los alumnos que manifiesten un alto rendimiento deportivo durante las clases de Educación Física, son seleccionados para integrar los equipos representativos de la comunidad escolar.

El proceso para integrar un equipo de voleibol se divide en tres grandes etapas: selección, preparación física y entrenamiento. El entrenamiento se compone a su vez de cuatro etapas estrechamente relacionadas entre sí: preliminar, preparatoria, principal y, la final o aplicación de lo ensayado.

La preparación técnica o entrenamiento debe de ir acompañado siempre de una adecuada preparación física, de la motivación permanente de los jugadores, entrenador y comunidad en general.

El equipo representativo de una comunidad escolar, debe tener el apoyo moral y económico de la comunidad en general para poder salir adelante siempre.

Nuestra comunidad escolar no es un elemento aislado, sino parte importante de una estructura en la que cada uno de sus componentes desarrolla una función determinada para su correcto funcionamiento en general; conocedores de ello, los padres de los jugadores apoyaron siempre las actividades deportivas realizadas,

otorgaron el permiso a sus hijos para que participaran en ellas, asistieron frecuentemente a la escuela para preguntar por el estado de aprovechamiento de ellos, acordaron intensificar su cooperación para que cumplieran sus tareas académicas.

Para preparar el equipo de voleibol en forma adecuada fue necesario recurrir a entrenamientos fuera del horario escolar, ya que éste resulta muy reducido para impartir la Educación Física satisfactoriamente,

El plan de trabajo seguido durante la participación del evento descrito, permitió elevar la calidad del voleibol, como se había propuesto en el objetivo general.

Por otra parte, el trabajo desarrollado propició la socialización entre los jugadores, el intercambio de ideas, la comprensión mutua y la cooperación, siempre estuvieron presentes entre ellos.

BIBLIOGRAFIA

- CASSIGNOL, Raymond. Las cinco etapas del voleibol, Buenos Aires, Ed. Dapelusz, 1978, 112 p.
- INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACION FISICA. Educación Física y Deportiva Escolar. Madrid. Imprenta INEF, 1976. 227 p.
- PIAGET, Jean. Psicología y Pedagogía, México. Ed. Ariel, 1984, 208 p.
- _____. Seis Estudios de Psicología, México. Ed. Seix Barral, S.A., 1984. 227 p.
- PILA TELEÑA, Augusto. Preparación Física. Primer Nivel. Madrid. 1978. 80 p.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA, Libro para el Maestro. Segundo Grado. México. 1977. 184 p.
- _____. Libro para el Maestro. Tercer Grado. México. 1982. 252 p.
- WALTER MEADE, Adalberto. Baja California. Monografía Estatal. SEP, 1981.
- GARCIA-PELAYO Y GROSS, Ramón. Diccionario Enciclopédico Larousse Ilustrado. Tomo III. Ed. Larousse, México. 1984. 385 p.
- MUNGUIA ZATARAIN, Irma y José Manuel Salcedo Aquino. Redacción e Investigación Documental I. UPN. México. Litográfica RIESPA, S.A. 1982. 233 p.
- OCAMPO RAMIREZ, Sergio. Mi Estado. Geografía Elemental de Baja California. Tercer Año. Ed. Educador. Mexicali. 1970. 127 p.
- SANCHEZ CERESO, Sergio. Diccionario de las Ciencias de la Educación. Ed. Santillana, Madrid, 1983.

ANEXOS

ANEXO A

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Dirección de Educación Pública en el Estado
Departamento de Educación Primaria

Zona Escolar: X Esc. Rur. Mat. "Melchor Ocampo"
Clave: 02 EPRO 119 R Ubicación; Ej. Michoacán de Ocampo
Año Escolar 1984-1985 Programa de actividades desarrolladas por
el Profr. Cesáreo Barraza Ríos,
Area; Educación Física Deporte; Voleibol

Objetivo general: Elevar la calidad del voleibol que practican
los alumnos en la escuela primaria,

A).- Aplicación de técnicas y procedimientos para la preparación
del equipo escolar.

- 1.- Selección de los jugadores.
- 2.- Preparación física de los jugadores seleccionados
 - a).- Ejercicios para desarrollar y mejorar las cualidades motrices.
- 3.- Entrenamiento
 - a).- Parte preliminar
 - b).- Parte preparatoria
 - c).- Parte principal
 - 1.- Recepción, dominio del toque de balón
 - 2.- Desplazamientos
 - 3.- Saque o servicio
 - 4.- Ataque o remate

4.- Parte final o aplicación de lo ensayado

B).- Encuentros deportivos.

- 1.- Participación en el campeonato de zona
- 2.- Los encuentros eliminatorios interzonas
- 3.- El encuentro intersistemas
- 4.- La etapa regional
- 5.- El campeonato estatal

EL DIRECTOR DE LA ESCUELA

Profra, Ignacia Fajardo Figueroa



EL PROFR. DE EDUC. FIS.

GOBIERNO DEL ESTADO
LIBRE Y SOBERANO
DE BAJA CALIFORNIA
DIRECCION GENERAL DE
EDUCACION PUBLICA
ESC. PRIM. RURAL MAT.
"Melchor Ocampo"
EJ. MICHOACAN DE
OCAMPO, B. C.

Cesáreo Barraza Ríos

ANEXO B

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

DIRECCION DE EDUCACION PUBLICA EN EL ESTADO

DEPARTAMENTO DE EDUCACION PRIMARIA

Esc. Prim. Rur. Mat. "Malchor Ocampo" Clave: 02 EPRO 119 R X Zona Escolar. Ubicación: Ejido Michoacán de Ocampo.

Profr. Cesáreo Barraza Ríos. Area: Educación Física. Año escolar 1984-1985

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE VOLEIBOL

Objetivo general: elevar la calidad del voleibol que practican los alumnos en la escuela primaria.
Objetivos específicos: el alumno-jugador: dominará la recepción del balón con los brazos unidos.

- mejorará con un completo dominio el saque tipo tenis.
- dominará la recepción hasta dar tres golpes y realizar jugada.
- dominará el remate del balón con el talón de la mano, golpeando la parte de arriba en cuchara y puño quebrado.

MES	ACTIVIDADES	TIEMPO PROBABLE	TECNICAS Y PROCEDIMIENTOS	RECURSOS MATERIALES	EVALUACION	OBSERVACIONES
Hasta el 15 de sept.	A).- Aplicación de técnicas y procedimientos para la preparación del equipo escolar 1.- Selección de los jugadores	Una hora diaria durante dos semanas.	Colpear el balón con ambos brazos en forma individual, imitando la forma en que lo hace el maestro.	Cancha, red, pelotas, sillabato.	Evaluación permanente por medio de la observación. 10-20 levantadas	
Sept. 16 a oct. 30	2.- Preparación física de los jugadores seleccionados. a) Ejercicios para desarrollar y mejorar las cualidades motrices	15-20 minutos diarios durante todo el tiempo que dure el periodo de entrenamiento.	Se practicarán ejercicios para desarrollar las cualidades motrices, las indicaciones serán verbales, el maestro ejemplificará con demostraciones personales, el alumno tratará de imitar.	Cancha o césped, reloj, silbato.	Autoobservación	

MES	ACTIVIDADES	TIEMPO PROBABLE	TECNICAS Y PROCEDIMIENTOS	RECURSOS MATERIALES	EVALUACION	OBSERVACIONES
	3.- Entrenamiento				Autoobservación	
	a) parte preliminar	5-10 minutos diarios	Trote alrededor de la cancha alcanzando la máxima velocidad a los 50-60 m. disminuir hasta terminar en trote			
	b) parte preparatoria o formación corporal	De 10-15 minutos diarios	Ejercicios localizados, abdominales, flexión de brazos y piernas, flexión lateral de tronco, etc.		Observación por el maestro y autoobservación por los alumnos.	
	c) parte principal	30-40 minutos diarios	Ejercicios de carácter general con balones. Dominio de la recepción. Desplazamientos. Ataque o remate. Saque o servicio.	Red a una altura de 2.10 metros Seis balones como mínimo. Silbato.	Observación por el maestro.	
	d) parte final, aplicación de lo ensayado	5-10 minutos diarios.	Se enfrentarán grupos de seis jugadores cada uno, se aplicará lo ensayado	Cancha de 8 X 16 metros Un balón.	Autoevaluación y autoobservación por los jugadores.	

MES	ACTIVIDADES	TIEMPO PROBABLE	TECNICAS Y PROCEDIMIENTOS	RECURSOS MATERIALES	EVALUACION OBSERVACIONES
Nov. 8 y 9	B).- Encuentros deportivos 1.- Participación en el campeonato de zona.	Cuatro meses.	Ejercicios de preparación física para el fortalecimiento, flexibilidad, resistencia, velocidad y coordinación. El maestro realizará una pequeña demostración de cada ejercicio, previamente, se practicarán 15 minutos diarios todos los días que se entrenen.		En el desarrollo de los encuentros, el maestro evaluará lo aprendido por los alumnos.
Nov. 14 y 15	2.- Los encuentros eliminatorios interzonas				
Enero 23	3.- El encuentro interzonal.		Ejercicios de carácter general, dominio de la recepción, desplazamientos, saque o servicio tipo tenis, ataque o remate.		
Febrero 15 y 16	4.- La etapa regional.		Las técnicas y procedimientos que se emplearán serán las mismas para la preparación de los encuentros deportivos especificados en las actividades.		
Febrero 21 y 22	5.- El campeonato estatal.		Se le dedicará más tiempo al aspecto que presente mayores deficiencias.		

Ho. Vo.

El Profr. de Educ. Física
[Firma]
Prof. Cesáreo Barraza Ríos

El Director de la escuela
[Firma]
Profra. Ignacia Fajardo Figueroa



GOBIERNO DEL ESTADO
LIBRE Y SOBERANO
DE BAJA CALIFORNIA
DIRECCION GENERAL DE
EDUCACION PUBLICA
ESC. PRIM. RURAL MAT.
"Melchor Ocampo"
EJ. MICHOACAN DE
OCAMPO, B. C.

PERMISO A JUGADORES

DEPENDENCIA: ESC. PRIM . RUR. MAT. "MELCHOR CAMPO".
 OFICIO: 033
 ASUNTO:

EJIDO MICHOACAN DE OCAMPO, A 15 de marzo de 1985.

C. PROFR. AGUSTIN PIZA MAGAÑA.
 JEFE DE EDUCACION FISICA DEL ESTADO.

P r e s e n t e .


La que suscribe, Directora de la Esc. Prim. Rur. Mat. "Melchor Ocampo", del Ejido Michoacán de Ocampo, atentamente, le comunica a ese Departamento a su digno cargo para notificarle la satisfacción del personal Docente de este Plantel a mi humilde cargo por la selección de que fueron objeto los educandos;

- 1.- Felipe Díaz Cisneros.
- 2;- Juan Moreno Tovar.
- 3.- Héctor Guillén Solano.
- 4.- Leobardo Rivera Díaz.
- 5.-Alfonso Díaz Aguilar.
- 6.-David Aguilar Ahumada.

Así mismo cuentan los niños con el respectivo permiso y siguen contando con nuestro apoyo y respaldo en todas las actividades a realizar en el deporte.

A T E N T A M E N T E ,

LA DIRECTORA DE LA ESCUELA.


 PROFRA. IGNACIA FAJARDO FIGUEROA



GOBIERNO DEL ESTADO
 LIBRE Y SOBERANO
 DE BAJA CALIFORNIA
 DIRECCION GENERAL DE
 EDUCACION PUBLICA
 ESCUELA PRIMARIA RURAL
 MATUTINA
 "MELCHOR OCAMPO"

ANEXO D

CONVOCATORIA

DEPARTAMENTO DE EDUC. FISICA DEL EDO.
 INSPECCION DE LA X ZONA ESCOLAR.
 COORDINACION DE EDUC. FISICA DE LA ZONA.

C O N V O C A T O R I A .

Por medio de la presente se convoca a las Escuelas Primarias pertenecientes a la X Zona Escolar Estatal, a participar en el Torneo de VOLIBOL este será de ZONA, que se realizará bajo las siguientes :

B A S E S .

- I.- INAUGURACION:
 LUGAR: EL OAXACA
 ESCUELA: LIC. BENITO JUAREZ
 DIAS: 8 y 9 DE NOV.
 HORA: 8:30 A.M.
- II.- CATEGORIAS:
 Infantil Escolar: para los nacidos en el año de 1973.
 Infantil Menor: para los nacidos en los años de 1974 y 1975.
- III.- PARTICIPACION:
 Cada Escuela podrá inscribir 4 equipos; 2 en rama VARONIL y 2 en rama FEMENIL con 6 jugadores como mínimo y 10 como máximo por equipo.
- IV.- SISTEMA DE JUEGO:
 Este será todos contra todos.
- V.- INSCRIPCIONES :
 Serán gratuitas y podrán hacerse a partir de la publicación de la presente, se entregarán a más tardar el día de la Inauguración.
- VI.- JUSTA PREVIA :
 Esta será el día de la Inauguración a las 8:30 en la Escuela Sede, en la cual se dará a conocer el rol de juegos y se tratarán los casos no previstos en la presente.
- VII.- UNIFORMES :
 Se recomienda a todos los Directores de las Escuelas que presenten a sus equipos uniformados, aunque este sea humilde.
- VIII.- PREMIACION :
 Se premiará con TROFEO a los equipos que ocupen el PRIMER Lugar en cada Rama y Categoría; Además se otorgarán DIPLOMAS a los integrantes de los equipos que ocupen los PRIMEROS lugares en cada Rama y Categoría.
- IX.- PROTESTAS :
 Se atenderán las que sean por considerar irregular un jugador, -- más no por causa de arbitraje.

Mexicali B. C. a 11 de OCT. de 1984



GOBIERNO DEL ESTADO
 LIBRE Y SOBERANO
 DE BAJA CALIFORNIA
 DIRECCION GENERAL DE
 EDUCACION PUBLICA
 INSPECCION DE EDUCACION
 PRIMARIA
 X ZONA
 MEXICALI, B. C.

INSPECCION DE LA X ZONA
 ESCOLAR ESTATAL.

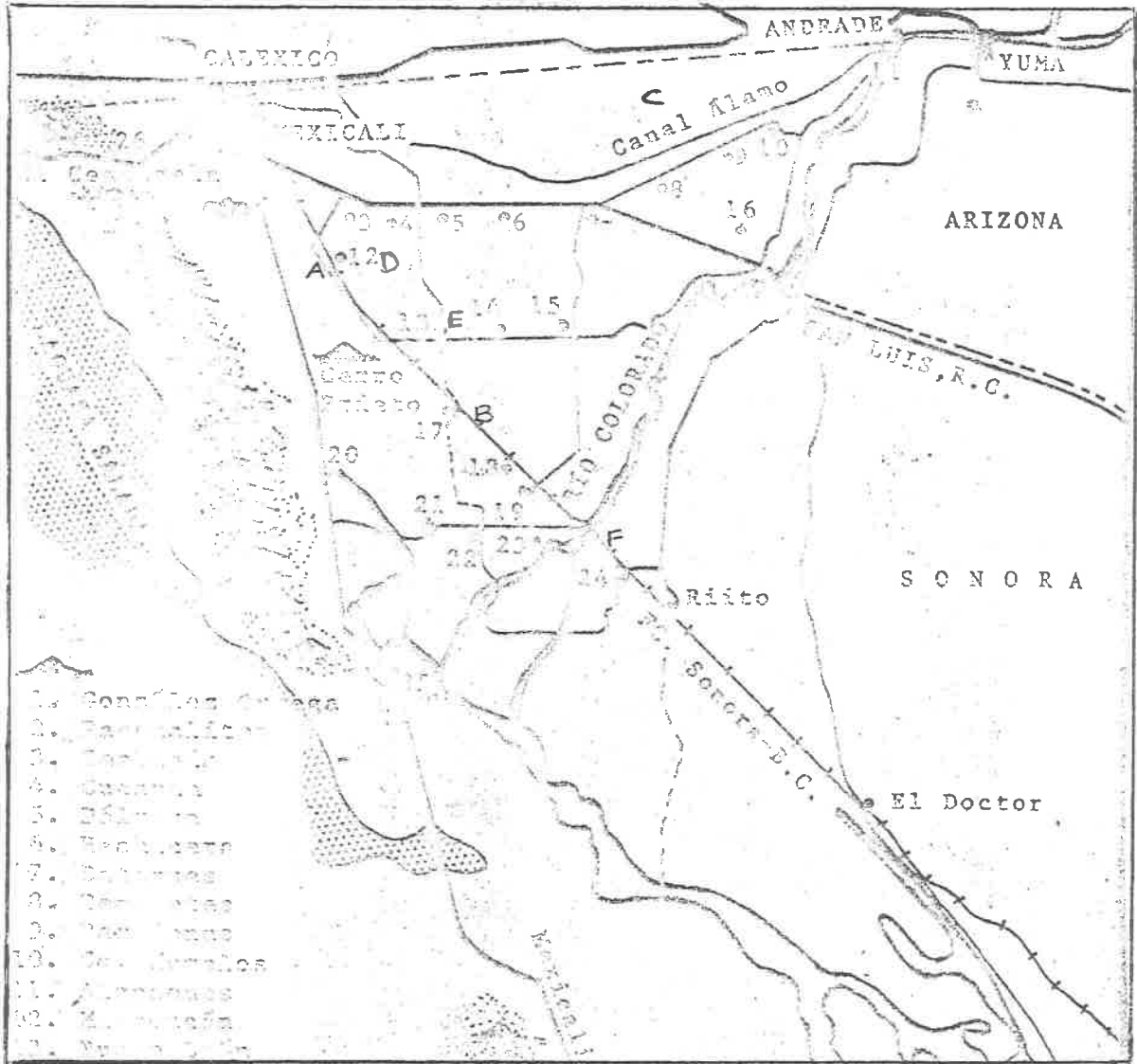
RODRIGUEZ

EL COORDINADOR DEPORTIVO
 DE LA ZONA.

MANUEL RIVERA C.

ANEXO E

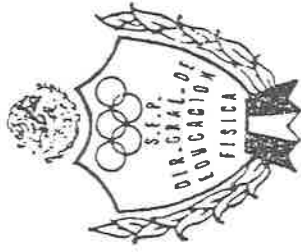
LOCALIZACION DE LAS COMUNIDADES CITADAS*



- A. Ej. Michoacán de Ocampo. B. Ejido Oaxaca.
 C. Ej. Lázaro Cárdenas. D. Ej. Chihuahua.
 E. Ej. Nuevo León. F. Ej. Plan de Ayala.

* El mapa fué tomado de: Sergio Ocampo Ramírez, Mi Estado, Geografía Elemental de Baja California. Mexicali, Ed. Educador, 1970, p. 68.

DIPLOMA A JUGADORES



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

Dirección Federal de Educación Física
Coordinación Municipal de Educ. Física Federal

OTORGAN EL PRESENTE

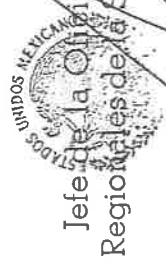
D i p l o m a

DAVID AGUILAR AHUMADA

A:

Por HABER OBTENIDO EL 1er. LUGAR EN LOS XXXIV JUEGOS ESTATALES DEPORTIVOS ESCOLARES DE VOLEIBOL, CATEGORIA INF. ESC., RAMA VARONIL.

Ensenada, B. C., a 22 de febrero de 1985



Jefe de la Oficina de Servicios Regionales de la S.E.P. en Ensenada

Coordinador Mpal. Fed. de Educ. Física

Responsable de los Juegos Deportivos Escolares

S. P. D. N. U. N. O.

Octavio García

C. P. JOSÉ MORENO ESPINOZA. PROFR. OCTAVIO GARCIA GARCIA PROFR. MIGUEL A. JIMENEZ MERCADO. Depto. de Servys. Regionales

GLOSARIO

- 1.- Circunducción: Cercar, rodear, que circunda, dar giros completos con los brazos y piernas.
- 2.- Circundando: Hacer girar las piernas o los brazos.
- 3.- Clave: Acción de rematar, golpe duro y rápido -- que da el jugador en el aire, dejando sorprendido al equipo contrario.
- 4.- Cucharear: Golpear la pelota con la mano colocada en forma de cuchara.
- 5.- Lumbarés: Relativo a la parte posterior de la cintura.
- 6.- Lumbo-abdominal: Se refiere a la parte posterior de la cintura y al abdomen (vientre).
- 7.- Recepción: Recibir el servicio o saque del equipo -- contrario.
- 8.- Saque: En el voleibol, saque es sinónimo de servicio, poner en juego la pelota, después de que haya caído, o al iniciar el juego.
- 9.- Sembrar: Colocar los equipos reconocidos como de mayor nivel, en grupos diferentes.
- 10.- Set: Cada uno de los tres juegos en que se divide un encuentro de voleibol escolar. -- El set lo gana el primer equipo en hacer quince puntos.
- 11.- Voleo: Sinónimo de toque de pelota. Golpear la pelota en el aire con los dedos, para impulsarla antes de que caiga.