Facatativá, Cundinamarca 15 de Febrero 2024.

Licenciado
ALEJANDRO VELASQUEZ MAYORGA
Director
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

ASUNTO: PROPUESTA DE SERVICIOS PARA EL CARGO INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL

Por medio de la presente me permito hacer entrega formal de la propuesta para prestación de servicios en el desarrollo de las actividades contempladas como instructor de voleibol, para el Instituto de Deporte y Recreación del municipio de Facatativá, por un valor mensual de (Un millón ochocientos mil pesos) M/CTE ($1.800.000)

Atentamente



JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ
C.C. N° 11.442.066 DE FACATATIVA
Celular: 3108152261
Correo electrónico: julianyesidgonzalezr@hotmail.com

ALCALDIA DE FACATATIVA

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION

PLAN DE TRABAJO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL 2024

JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ

LICENCIADO EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

INSTRUCTOR

INTRODUCCION

El siguiente proyecto tiene como finalidad dar a conocer los pasos que se desarrollarán durante el presente año en la escuela de formación deportiva de mini voleibol y voleibol, teniendo en cuenta las necesidades de los niños y jóvenes del municipio de Facatativá, así como la participación de la comunidad en general.

Bajo la fundamentación de adaptar el deporte al niño nace el Mini voleibol como un método de preparación para el Voleibol, extrayendo los contenidos más importantes del deporte de referencia. Como aprendizaje del juego del Voleibol convencional es el medio de educación para el niño, el cual a través de sus características adquiere un amplio valor formativo, cumpliendo con los requerimientos acordes al deporte y al entrenamiento infantil, siendo éste último un proceso pedagógico individual el cual es largo y sistemático, teniendo en cuenta las respuestas biológicas y psicológicas del niño al momento de brindarle alguna exigencia del aspecto deportivo.

El concepto de Mini voleibol fue modificándose y actualmente se utiliza de tres formas diferentes:

- Iniciación y captación de futuros jugadores
- Un medio para mejorar las cualidades motrices y coordinativas a nivel general.
- Un medio para el entrenamiento de jugadores de voleibol, con un objetivo técnico o táctico concreto e incluso de mejora de la condición física.

De acuerdo al objetivo que deseamos lograr, adaptaremos las reglas de juego y le daremos un sentido competitivo o lúdico y formativo. Poco a poco se van modificando las medidas del campo de juego, la cantidad de integrantes del equipo, la pelota para los más pequeños es de un peso y tamaño inferior, se disminuye la altura de la red de acuerdo a las características de los niños y los objetivos planificados.

El juego del Mini voleibol se realiza utilizando modelos, llamados juegos reducidos: **1:1, 2:2, 3:3, 4:4**; los dos primeros pueden ser considerados como "ejercicios jugados", ya que deben asegurarse en ellos la continuidad de la acción, con consignas didácticas y adaptaciones espaciales. Los dos siguientes tiene mayor acento competitivo, y deber ser propuestos como "juegos ejercitados", favoreciendo la maduración táctica del niño y la inclusión de más elementos técnicos específicos.

JUSTIFICACION

Este trabajo se presenta para dar a conocer el proyecto de actividades al INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE FACATATIVA para el año 2024

CARACTERIZACION

- La escuela de formación de voleibol buscará en lo posible deportistas con el siguiente biotipo:
- Cuerpo ectomesomórfico, es decir longilíneo y muscularmente potente.
- Tren inferior mas largo que el tren inferior.
- Cintura escapular mas ancha que la cadera.
- Debe tener un equilibrio postural.
- Buen esquema corporal
- Peso corporal en relación con la edad.
- Ajustado a las edades dispuestas por El instituto de Deportes en sus lineamientos.

FINALIDAD

Incrementar la práctica del voleibol a nivel municipal en edades de 7 a 17 años y evitar de esta manera que parte de la población más vulnerable en relación con las drogas y la criminalidad, posean una alternativa para poder emplear su tiempo libre de una manera sana y que les genere provecho no sólo físico sino emocional, además hacer un acompañamiento sobre la disciplina del voleibol en instituciones educativas del municipio.

OBJETIVO GENERAL

Educar a los niños y jóvenes en la práctica del voleibol por medio de los entrenamientos de la Escuela de formación de voleibol de Facatativá.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Enseñar a los niños y jóvenes a realizar el pase de dedos.
2. Inducir al niño al pase de antebrazo.
3. Fundamentar las clases de saque existentes.
4. Desarrollar el ataque en los niños y jóvenes.
5. Incrementar la capacidad de juego.
6. Participar con los niños y jóvenes en competencias municipales y departamentales.
7. Fortalecer el desarrollo de las capacidades motoras básicas en los niños de la escuela de formación deportiva.
8. Detectar niños y niñas talentos para este u otro deporte.

CONTEXTO FISICO ESPACIAL

El siguiente plan de trabajo se realizará en los diferentes polideportivos del municipio, así como en la villa deportiva y coliseo central, e instituciones educativas.

RECURSOS

HUMANOS:

Para llevar a cabo el presente plan de trabajo esperamos contar con niños y niñas del municipio de 6 a 17 años, además de la población de inclusión que se llegara a presentar.

MATERIALES:

20 balones de voleibol marca MOLTEN N° 5
30 conos plásticos
1 cronómentro
1 báscula
1 red para voleibol
3 pares de tubos adecuados para voleibol.
3 pares de antenas para voleibol.
3 Cajones de madera de 1,50 mts de alto por 2 de base

LOGISTICOS:

3 Canchas o polideportivos adecuados en demarcación y postura de los tubos para la red de voleibol con las medidas de 18mts de largo por 9 mts de ancho

3 Canchas instaladas en el coliseo central de 9 mts de ancho por 18 mts de largo, ubicadas de forma vertical en la placa actual del coliseo. Donde los tubos se pueden implementar en soportes de cemento, o abriendo orificios para colocar los tubos de la forma adecuada para no interferir con la estructura del piso y de paso no alterar las características de los otros deportes.

INDICADORES DE EVALUACION

Se realizarán evaluaciones periódicas para determinar el rendimiento físico deportivo de los jugadores, teniendo en cuenta los siguientes parámetros:

1. Test de Wells
2. Test de fuerza explosiva

3. Deten.
4. Test de velocidad.
5. Test de resistencia
6. Test de fuerza abdominal
7. test de fuerza de extremidades superiores
8. Test de extremidades inferiores.
9. test de pase de dedos, antebrazos y saque.

CONDICION FISICA

A. **Fuerza:** Si no eres fuerte no podrás elevarte frente a la red para luchar por ganar para tu equipo. Mientras más fuertes sean tus piernas, más podrás saltar para rematar con fuerza o para bloquear los ataques del equipo contrario**.** Si eres débil nunca podrás saltar más de 5 cm; si eres fuerte podrás saltar 50cm; y cuando juegues voleibol grande saltarás más de 80cm.

B. Agilidad: Tus movimientos deben tener mucha coordinación, y tus músculos además de fuertes, deben siempre estar listos para entrar en acción, moviendo todo tu cuerpo con facilidad, por lo que tu peso debe ser normal y no acumular grasa inútil. Nunca tendrás altura en tus movimientos si eres muy pesado.

C. Rapidez: El voleibol es movimiento y acción; te exige que te desplaces con mucha rapidez para llegar a cualquier lugar antes que el balón. No debes permitir que el balón juegue contigo, eres tu el que juega con el balón; pero, para hacerlo debes de llegar rápido y colocarte debajo de él.

D. Resistencia: El voleibol necesita siempre que estés activo y no te canses por lo que tu cuerpo debe resistir el esfuerzo y la tensión del juego que dura 45 o 60 minutos ya que debes ganar 2 juegos de 25 puntos cada uno.

POTENCIA MENTAL

A. Concentración mental: tu mente debe estar concentrada en el juego y no distraerse con tus amigos, si tu entrenador te da constantes instrucciones desde la banca, comete un error porque te distrae. Para practicar la concentración mental, debes leer en silencio muchos libros, meditando en lo que has leído. También puedes jugar ajedrez, como practica de la concentración mental. En voleibol un descuido ocasiona errores y cada error puede ser un punto. ¡Nunca te distraigas durante el juego!.

B. DECISIÓN: En voleibol hay que tomar decisiones rápidas. Muchas veces en el aire: Antes de rematar, deberás decidir si le pegas fuerte o suave; si fintas a la derecha o a la izquierda. Todo en fracciones de segundo.! Nunca debes titubear en cumplir las decisiones porque el que titubea o duda, pierde!

C. AUTO CONTROL: Es necesario ser el dueño de tus nervios, no permitas que el juego o tus errores te dominen, controla tus errores, ¡Contrólate!. Manda sobre tus actos. La serenidad es la mejor consejera. Que tú seas tu propi dueño durante y después del juego.

D. REFLEJOS: Es necesario que tu cuerpo este en espera de desplazarse a cualquier lugar y de reaccionar rápidamente a lo inesperado; esta reacción puede no ser consciente, pero si practicas los reflejos en el entrenamiento podrás hacerlo igual durante el juego. Tus reflejos serán instantáneos si tienes concentración mental y serenidad.

CONDICION MORAL

A. COMBATIVIDAD: Nunca te desanimes, no te desmayes aunque estés cansado; cada balón que se juega es muy importante; Cada jugada no termina hasta que el árbitro pita un error o una falta, ¡Nunca termina antes! Por eso debes buscar todos los balones y tratar de ganar siempre sin importar la anotación. Ha habido muchos juegos que se ganan después de ir perdiendo en cero.

B. LEALTAD: Siempre debes ser sincero y honrado. Si el árbitro pita una falta tuya, levanta la mano y acéptala, juega de buena fe, no mientas al entrenador, no engañes a tus compañeros, todos persiguen el triunfo, reconoce los méritos de los demás, su capacidad verdadera y la tuya propia.

C. CONSTANCIA: Debes perseverar en la práctica para corregir los errores, solo con una voluntad firme segura e inquebrantable superarás tus fallos. Si tu entrenador ordena 10 saltos haz 40, si te ordena 50 saques realiza 100. Tu ánimo siempre debe ser inflexible.

D. DISCIPLINA: El voleibol como el voleibol tiene muchas reglas que deben cumplirse, la principal es la obediencia a las órdenes del entrenador, tanto dentro como fuera del juego. Solo cumpliendo las instrucciones del entrenador llegaremos a ser grandes y mejores.

POTENCIA EDUCATIVA

A. CABALLEROSIDAD: Tu proceder en la cancha siempre debe ser limpio y noble, con el árbitro, el adversario, el público y con tus compañeros. Jamás insultes ni reproches a tus compañeros ni a los adversarios ni al árbitro. Levanta al caído y ayuda cuando te necesiten.

B. **DEPORTIVIDAD:** Siempre debes aceptar los triunfos de tu equipo como el resultado de un trabajo conjunto, como obra del entrenador y de tus compañeros, así como, en parte, tuya. No es inferior a ti el vencido. Tú te preparaste mejor si ganaste; Pero si pierdes, acéptalo con ánimo de mejorar tus errores, de superarte en el entrenamiento, de ayudar más a tu equipo redoblando el trabajo.

C. COMPAÑERISMO: En voleibol son 12 jugadores y uno o mas entrenadores los que integran un equipo. Tú eres parte importante de él! Tus compañeros tienen el mismo deber, conviven contigo y debes considerarlos tus amigos. Dales tu amistad ya que juntos hacen posibles los triunfos. Sin ellos o sin ti no sería el mismo equipo. Considéralos tu familia deportiva, no los critiques ni permitas que otros lo hagan, menos insultarles o calumniarles. Si no puedes ser amigos de ellos, no puedes formar parte de su equipo porque debes retirarte, ya que tu mismo derrotarías a tu equipo.

MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES BIOMOTORAS BASICAS

Capacidades Físicas:

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo
tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el
rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes
capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc.,
es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y
capacidades físicas.
Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en

práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de
un individuo también llamada condición física.
Las cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y movilidad
• Resistencia: Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante
el mayor tiempo posible.
Según Fritz Zintl (1991) es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a
esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de
esfuerzos.
Podemos decir que la resistencia depende de diversos factores como las técnicas de
ejecución de los ejercicios, la capacidad de utilizar económicamente los potenciales
funcionales, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, el estado funcional de diferentes
órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular, etc.
Fuerza: Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la
contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).
• Velocidad: Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.
Algunos autores como Grosser y Brüggeman la nombran como la rapidez y nos dice que es
la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar
movimientos con máxima velocidad.
• Movilidad. Harre (1973) plantea que “la movilidad es la capacidad del hombre para poder
ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del
movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad” DT. Leopoldo Cuevas Velázquez
La elasticidad y la flexibilidad son dos elementos de un mismo componente, la movilidad.
La movilidad es una condición previa y elemental para la ejecución de un movimiento, cuyo
desarrollo facilita el aprendizaje de determinadas habilidades motrices, disminuye la posibilidad de
lesiones musculares y ligamentarias, favorece el desarrollo de otras capacidades como fuerza,
resistencia, y velocidad, se incrementa la amplitud de los movimientos reduciendo el esfuerzo
muscular durante la práctica y la competencia con lo que se retrasa el cansancio y en forma muy
importante, mejora la calidad en la ejecución motora.
La elasticidad es una propiedad de los músculos, mientras que la flexibilidad es articular, pero en

la ejecución del acto motor ambas intervienen importantemente y en forma coordinada para lograr
una buena ejecución.
La mayor elasticidad de un músculo se ve favorecida si las articulaciones sobre las que se aplica
su acción tienen un alto grado de flexibilidad y viceversa.
Harre expresa que existen dos tipos de movilidad:
a) La pasiva que es la movilidad máxima posible en una articulación, que el deportista puede
alcanzar con ayuda (compañero, aparato, o su propio cuerpo).
b) La activa. Es la máxima amplitud posible en una articulación, en la que el atleta puede alcanzar
sin ayuda, tan solo a través de la actividad de los músculos.
Las cualidades o capacidades físicas básicas conforman la condición física de cada individuo, y,
mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo. DT. Leopoldo Cuevas Velázquez
Las podemos dividir en dos grupos:
Capacidades
condicionales
Fuerza Resistencia Velocidad
Estas capacidades están determinadas por los procesos energéticos y del metabolismo de
rendimiento de la musculatura voluntaria.
Capacidades
coordinativas
Flexibilidad Equilibrio Agilidad Movilidad

Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso, y dependen de él.
Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones
determinadas.
Factores determinantes para las cualidades físicas:
¾ · Edad
¾ · Condiciones genéticas
¾ · Sistema nervioso
¾ · Capacidades psíquicas
¾ · Hábitos (fumar, beber, hacer ejercicio, etc...)
¾ · Época de inicio del entrenamiento DT. Leopoldo Cuevas Velázquez
Clasificación
Fuerza máxima: Es la mayor cantidad de fuerza que puede general un músculo o un grupo de
músculos.
Fuerza rápida: Es la capacidad de la musculatura para desarrollar altos valores de fuerza en corto
tiempo. En donde se vencen resistencias medias a gran velocidad. Por ejemplo: un salto vertical
máximo u horizontal. Este tipo de fuerza al combinarse con el factor velocidad, se convierte en una
nueva cualidad no básica pero muy utilizada en el deporte: es la potencia o fuerza explosiva.

Fuerza de resistencia:
Es la capacidad de la musculatura de realizar un trabajo intenso de fuerza durante un largo tiempo
sin disminuir la calidad de la ejecución.
Con ella se vencen resistencias no máximas (30% del peso máximo) con velocidad media y con
un alto numero de repeticiones prolongando el esfuerzo sin llegar a la fatiga. DT. Leopoldo Cuevas Velázquez
En la práctica deportiva la fuerza aparece siempre combinada ya sea con la velocidad o con la
resistencia.
Según Harre, es “la capacidad de resistencia a la fatiga provocada por cargas ejecutadas con
velocidad submáxima a máxima y aprovisionamiento energético preponderantemente anaeróbico”.
Resistencia anaeróbica: Es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de
oxígeno. (Trabajo de más corta duración y alta intensidad), como por ejemplo la carrera de 100
metros en patines.
Resistencia aeróbica: es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que requiere oxígeno.
(El trabajo es de larga duración y poca intensidad), como por ejemplo la carrera de maratón, o
escalar una montaña. DT. Leopoldo Cuevas Velázquez

Velocidad de reacción simple. Se da cuando el individuo responde a un estímulo conocido. Por ejemplo la señal de un silbato en el fútbol.

Velocidad de reacción compleja: se manifiesta cuando el individuo responde a un estímulo no conocido.

Por ejemplo; el atacante en el voleibol tiene que reaccionar ante un pase y rematar según el bloqueo.

Velocidad de acción simple: se proyecta cuando la persona realiza en el menor tiempo un movimiento sencillo. Por ejemplo el golpe del boxeador.

Velocidad de acción compleja: se manifiesta cuando se producen varios movimientos rápidos y coordinados en el menor tiempo. Por ejemplo una finta de un jugador de fútbol para driblar a un defensor. DT. Leopoldo Cuevas Velázquez

La frecuencia máxima de movimientos (velocidad), se da en los ejercicios cíclicos, que se realizan en el menor tiempo posible. Por ejemplo en el atletismo la carrera de los cien metros.

A su vez la flexibilidad se puede manifestar de dos formas:
1) Flexibilidad Dinámica: Se realizan movimientos significativos e importantes de una o varias partes del cuerpo.

2) Flexibilidad estática: Adoptar una posición determinada y mantenerla durante un tiempo, sin que se produzcan movimientos apreciables.

Coordinación.
Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno
interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo).
Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o
acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades
físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad,
sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás.

- **I. MEDIOS Y MÉTODOS FUNDAMENTALES PARA DESARROLLAR LA RESISTENCIA**

Utilizándose para ello un gran volumen de trabajo de 1500 metros en adelante, con intensidad moderada, que permite cubrir la deuda de oxígeno, el medio eficaz para el desarrollo de ésta será la carrera o algunos deportes auxiliares como el baloncesto y el fútbol.

En el desarrollo de la resistencia anaeróbica se utilizará el método de intervalo extensivo con un volumen pequeño (600 a 1000) manteniendo una intensidad alta para lograr que se cubra la necesidad de oxígeno ocasionalmente.

El medio fundamental es la carrera.

Cuando se utilizan ejercicios técnico-tácticos como un medio para el desarrollo de la resistencia, recomendamos el uso del método de intervalos intensivos, donde el volumen de trabajo sea pequeño, pero las exigencias para la intensidad sean altas, efectuando el trabajo en deuda total de oxígeno.

Para la resistencia especial de competencia se utilizan al igual que en la resistencia de larga duración, el método de resistencia donde el volumen grande estará determinado por la cantidad elevada de partidos a realizar como también por una duración bastante prolongada de los set a jugar. La intensidad será media donde casi se

cubrirá la deuda de oxígeno. El medio fundamental será el ejercicio de competición.

- **II. MEDIOS Y MÉTODOS FUNDAMENTALES PARA DESARROLLAR LA FUERZA.**

Para el desarrollo de la fuerza máxima se utilizan el método de repetición donde el porcentaje a utilizar sea en el rango de 70 a 95%, los ejercicios se ejecutan con un ritmo estándar, se realizan de 1 a 8 repeticiones con una cantidad de 3 a 5 series, teniendo una pausa entre cada una de 2 a 5 minutos de recuperación.

Para el desarrollo de la fuerza rápida puede utilizarse el método de repetición así como el método de intervalo intensivo (en dependencia de las características del periodo de entrenamiento que se encuentre), los porcentajes a utilizar fluctúan entre el 40 y 20%; los ejercicios deben poseer un ritmo explosivo, donde se realizarán de 6 a 12 repeticiones con 3 a 6 series de ejercicios, teniendo una pausa de 2 a 5 minutos entre ellas.

La resistencia a la fuerza rápida para su desarrollo se utiliza el método de intervalo extensivo donde los porcentajes utilizados serán entre el 70 y 85%, debiendo tener los ejercicios un ritmo explosivo, ejecutándose los ejercicios entre 3 a 6 repeticiones con una cantidad de series entre 3 y 6 y una pausa de 1 a 3 minutos entre ellos.

Como medios para cualquier aptitud de fuerza se pueden utilizar los ejercicios con instrumentos como son las pelotas medicinales, balas, mancuernas, pesas extensores, ligas, etc., así como ejercicios sin implementos.

- **III. MEDIOS Y MÉTODOS FUNDAMENTALES PARA DESARROLLAR LA RAPIDEZ.**

La rapidez de desplazamiento se debe desarrollar mediante el método de repeticiones donde los ejercicios estarán matizados por una intensidad más alta, donde las repeticiones estarán entre los 5 a 10 por serie trabajándose tramos de 6x10 metros, 4x5 metros o 2x3 metros. Las pausas serán totales por lo que la recuperación debe durar entre 5 a 7 minutos.

Para el desarrollo de la reacción, así como la del movimiento se puede utilizar el método del intervalo intensivo, donde las características de la intensidad sea alta, trabajando el volumen por un nivel bajo y requiriendo además que la pausa sea incompleta.

Al desarrollar la resistencia de la rapidez, el método más adecuado será el de repetición con una intensidad que debe variar entre alta y muy alta, con 5 a 10 repeticiones por serie, donde los tramos pueden oscilar de 2x80, 3x100, 2x50 metros. Aquí la pausa debe lograr la recuperación total con una duración entre 5 y 7 minutos.

El desarrollo de la rapidez depende de factores tales como la fuerza, la elasticidad de los músculos, las habilidades técnicas y los mecanismos biomecánicos en el cual desempeña un papel importante la capacidad de reacción, coordinación, movilidad y la agilidad, se

emplean ejercicios con instrumentos, como también sin instrumentos dirigidos de forma especial como son:

- Aceleraciones mediante arrancada rápida
- Saltos de obstáculos
- Carrera en planos inclinados
- La reacción mediante carreras con cambio de dirección, juegos de persecución, arrancada rápida
- Carreras en tramos desde 10 hasta 150 metros
- Ejercicios técnicos tácticos, etc.
-

IV. MEDIOS Y MÉTODOS FUNDAMENTALES PARA DESARROLLAR LA MOVILIDAD.

La capacidad de movilidad es la que permite una gran aptitud de movimiento de las articulaciones, ella no estará determinada ni por la obtención o transmisión de energía, ni por la regulación y dirección de los movimientos, sino por cuestiones estructurales de las articulaciones y elasticidad de músculos, ligamentos y tendones, siendo una condición esencial para todo movimiento tanto cualitativamente como cuantitativamente, influyendo mucho en su desarrollo tanto para la rapidez como para la agilidad. Es conocida también como la flexibilidad.

Uno de los métodos más comunes para el entrenamiento de esta capacidad es el llamado método de Bob Anderson. Consiste en estirar un grupo muscular sin forzarlo y manteniendo la posición durante 10 - 30 segundos, a continuación relajamos los músculos 2 - 3 segundos, y finalmente estiramos los grupos musculares forzando un poco durante 10 - 30 segundos, siempre sin dolor.

- **V. MEDIOS Y MÉTODOS PARA LA TRANSMISIÓN DE CONOCIMIENTO.**

La utilización de medios y métodos para la transmisión de conocimiento está relacionada íntimamente con la preparación teórica del deportista. Esta preparación teórica se basa en los conocimientos que de teoría y metodología tenga el deportista, así como de otras ciencias como fisiología, etc.

La transmisión teórica o de conocimiento debe considerarse como una instrucción intelectual o auto-instrucción, para lo cual podemos hacer uso de conferencias, seminarios o estudio individual. Actualmente el uso de medios audiovisuales y la investigación en internet son claves para la transmisión de conocimiento.

La preparación teórica es el vínculo orgánico con la preparación técnica, táctica, física y psicológica.

III FUNDAMENTOS TECNICOS

1. TECNICA DEL SAQUE

El servicio o saque permite poner el balón en juego. Su objetivo principal radica en tratar de dificultar la construcción del ataque del equipo contrario o alcanzar un tanto directo.

Existen diferentes tipos de saques, diferenciándose entre ellos fundamentalmente por la forma de golpeo y la trayectoria descrita por el balón.

1.1 SAQUE CON EFECTO

Entendemos por saque con efecto (fuertes) aquellos a cuyo balón se le infringe una rotación durante su trayectoria, producto del movimiento de pronación de la muñeca durante el golpe. En estos tipos de saques la parábola del balón es aproximadamente definida posibilitando al contrario reconocer de forma relativamente fácil la zona de terreno hacia donde es enviado el balón.

1.2 FLOTANTE

Los saques sin efecto llamados también flotantes ("flooting"), están determinados por el golpe seco con el balón, el poco acompañamiento del brazo al golpe y el freno súbito del brazo al contacto con el mismo, esto hace que hace que la parábola y la velocidad descritas por el balón, no estén definidas y provoquen caídas bruscas e inesperadas generando un recibo difícil al contrario.

1.3 SAQUE POR DEBAJO DE FRENTE

Los pies de forma de paso (izquierda delante, si es derecho) al ancho de los hombros. Las piernas ligeramente flexionadas. El tronco algo inclinado al frente. El balón es sostenido con la mano izquierda delante del jugador. El otro brazo ligeramente flexionado se encuentra detrás del cuerpo.

El movimiento de encuentro con el balón comienza con el lanzamiento corto del balón hacia arriba. Seguidamente el brazo derecho se desplaza hacia delante en forma de péndulo golpeando el balón con la mano abierta por su parte anterior inferior. Después de haberse hecho

contacto con el balón todas los movimientos posteriores están en función de posibilitar al jugador penetrar al terreno y ocupar la zona correspondiente, preparándose para la realización de la próxima acción.

1.4 SAQUE POR DEBAJO LATERAL

Colocando lateralmente a la malla y de frente a la línea lateral del terreno. Los pies en forma de paso, aproximadamente al ancho de los hombros, las piernas ligeramente flexionadas. El tronco algo inclinado al frente con una pequeña torsión hacia el brazo que golpeo. El balón es sostenido con la mano derecha o izquierda delante y el brazo contrario se retira hacia atrás. Se lanza el balón algo hacia arriba donde el brazo derecho se desplaza lateralmente desde atrás hacia delante golpeando el balón con la mano abierta.

Esto último es válido para todos los saques, razón por la cual omitiremos en los demás saques que describamos.

1.5 SAQUE DE VELA

Colocado lateralmente a la malla los pies en forma de paso. Pierna derecha para los derechos se coloca delante contrariamente a todos los demás saques. El peso del cuerpo reposa en lo fundamentalmente sobre la pierna derecha. Tronco ligeramente inclinado hacia el frente. El balón se sostiene con la mano izquierda, la mano derecha se sitúa debajo y detrás semiflexionada. Se suelta el balón y la mano derecha va al encuentro del mismo. El contacto se realiza con el borde de la mano (unión del dedo índice y pulgar) por la parte inferior y cara externa del balón. En este momento el peso del cuerpo reposa completamente sobre la pierna que se encuentra delante.

1.6 SAQUE POR ARRIBA DE FRENTE DESDE EL LUGAR

El jugador se coloca de frente a la malla. La vista al frente, pies en forma de paso aproximadamente al ancho de los hombros (pie izquierdo delante). El balón se sujeta con una de las manos o ambas. Se lanza aproximadamente un y medio metro por encima de la cabeza, desplazándose el brazo izquierdo hacia arriba hasta colocarse flexionadamente delante de la cara, mientras que el brazo derecho continua su trayectoria hacia arriba y atrás, quedando semiflexionado

atrás y arriba da la cabeza. En este momento el peso del cuerpo se apoya en la pierna de atrás. El movimiento hacia el balón comienza con una extensión de la pierna de atrás, pasando el peso del cuerpo desde la pierna de atrás hacia la pierna de adelante. Cuando ambas piernas se encuentran en su momento de extensión mayor la mano hace contacto con el balón en su parte posterior y superior produciéndose un movimiento de pronación de la muñeca, lo que hace que el balón gire. Simultáneamente al golpe (contacto) se traslada la pierna de atrás hacia delante.

1.7 SAQUE POR ARRIBA DE FRENTE EN SUSPENSION

- Posición de frente a la malla

- Piernas en forma de paso

- Balón sostenido con las dos manos

- Vista al frente

- Separado de la línea final del terreno (de 3-5 m de distancia. Se lanza el balón hacia arriba y delante con una o dos manos.

- Lanzamiento del balón con dos manos aporta más seguridad y mayor coordinación, preferentemente el balón se lanza hacia dentro del terreno, para ganar en distancia al golpeo.

- Simultáneamente al lanzamiento se produce el primer paso de la carrera hacia delante, produciéndose un movimiento de traslación de los dos brazos, desde atrás al frente y hacia arriba. Antes de elevarse el cuerpo se realiza similar al saque de tenis. Después de producirse el contacto con el balón el jugador cae dentro del terreno apoyado sobre ambas piernas, amortiguando la caída con un movimiento elástico.

1.8 SAQUE POR ARRIBA LATERAL (GANCHO)

Posición lateral a la malla (hombro izquierdo o derecho "mira" a la malla). Piernas separadas y semiflexionadas, en forma de paso, aproximadamente al ancho de los hombros o paralelas. Balón sostenido con una o con ambas manos al frente. Vista dirigida al terreno contrario.

El balón se lanza a una altura aproximada de 1 m. Por encima de la cabeza y al frente realizándose una flexión y torsión dorsal del cuerpo hacia el lado derecho o izquierdo. Según el caso. El desplazamiento del brazo extendido hacia abajo en este momento.

El peso del cuerpo descansa sobre la pierna derecha la cual esta flexionada, el movimiento del cuerpo hacia el balón comienza con una extensión de la pierna derecha, produciéndose un desplazamiento del peso del cuerpo hacia la otra pierna manteniéndose el brazo extendido.

El contacto con el balón se realiza en la palma de la mano, con el brazo extendido. Simultáneamente al golpe, flexión ventral de la articulación de la mano y se realiza un desplazamiento del cuerpo hacia delante (movimientos para entrar en el terreno).

1.9 SAQUE POR ARRIBA DE FRENTE DE FLOOTING

Pies en forma de paso al ancho de los hombros. El balón es sujetado con la mano izquierda, el brazo derecho se mantiene flexionado al lado del tronco y la mano a la altura de la cabeza. La vista está dirigida al terreno contrario. El balón se lanza a poca altura, (más precisión en el contacto), poca flexión del tronco, la mano del jugador (abierta y rígida) va al encuentro del balón y le infringe un golpe fuerte en su punto medio con poco acompañamiento del brazo y un freno brusco del mismo. El brazo extendido en el momento del contacto.

1.10 SAQUE POR ARRIBA LATERAL (FLOOTING)

Postura y movimiento para la preparación del contacto con el balón. El jugador se coloca lateral a la malla con una pierna más adelantada que la otra y sujetando el balón con las dos manos, la vista va dirigida al balón. Nuevamente tiene lugar un movimiento hacia arriba y adelante acompañando los brazos al balón hasta el mismo aproximadamente sobre el eje vertical del cuerpo. En este momento el jugador golpea con el puño o el borde anterior da la mano y el brazo extendido sobre el centro del balón. También es importante en este saque la parada brusca del brazo (latigazo).

1.11 ASPECTOS FUNDAMENTALES EN LA EJECUCION DE LOS SAQUES

A) Lanzamiento del balón, debe ser lo más exacto posible

B) La pierna que se adelanta será siempre la contraria al brazo que golpea con excepción del saque de la vela. Debe de asegurarse una base de sustentación óptima del cuerpo.

C) En los saques por arriba el cuerpo descansa siempre sobre la pierna de atrás durante los movimientos antes del contacto.

2. RASGOS TECNICOS DEL PASE

El pase es la base del juego de voleibol. Ellos son condición para la construcción directa del juego de ataque de un equipo, sino su objetivo para la realización exitosa del pasador en el juego.

Existen diferentes tipos de pases:

2.1. TECNICA DEL PASE DE FRENTE

Los pies en forma de paso, el peso del cuerpo repartido sobre los pies, piernas semiflexionadas. El tronco ligeramente inclinado al frente, brazos flexionados y las manos en forma de copa con los dedos adelante, de la cara a la altura de la frente, la vista al frente cuando el balón se aproxima a las manos se ejecuta la flexión reguladora de fuerza fina (brazos y piernas) encontrándose el jugador preparado física y morfo-funcionalmente para realizar el voleo.

Comienza entonces una extensión simultánea de brazos y piernas hasta hacer contacto con el balón con las terceras falanges de los dedos de las manos.

Al terminarse el contacto, las manos indican hacia el lugar que se envió el balón y el cuerpo se encuentra completamente extendidos, donde estos movimientos finales estarán en función de adoptar la postura idónea para la ejecución del movimiento posterior en el juego; (anticipación motora). Esto último es válido para los movimientos finales(parte final) de todos los gestos técnicos del voleibol.

En el caso del pase en suspensión al frente, el encuentro con el balón se realiza igual que desde el piso, solo que el jugador realiza un salto con dos o un pie participando solamente el trabajo de brazos y manos. Este tipo de pase se realiza lo mismo con dos manos que con una.

Todo lo descrito en los movimientos en espera del balón es inherente al resto de los tipos de voleo excluyendo los que se ejecutan en suspensión.

2.2 TECNICA DEL PASE HACIA ATRAS.

Los pies en forma de paso. El peso del cuerpo repartido entre los pies. Piernas semiflexionadas. El tronco ligeramente inclinado hacia atrás. Brazos flexionados y las manos en forma de copa con los dedos separados arriba de la frente. Debe observarse que el jugador se encuentre debajo del balón antes del contacto con el mismo, diferencia

esencial en relación con el voleo de frente, desde esta posición se efectúa una extensión simultanea de brazos y piernas, donde los brazos de desplazan hacia arriba y atrás con ligero empuje de la cadera al frente. La vista persigue la trayectoria del balón.

Enseguida después del contacto el jugador gira rápidamente hacia donde se realizó el pase y se prepara para la próxima acción. También existe el pase hacia atrás en suspensión que al igual que este tipo de pase al frente el trabajo principal lo ejecutan los brazos y manos. También se ejecuta con dos manos y con una.

2.3 TECNICA DEL PASE LATERAL

Este pase guarda las mismas características iniciales que el pase por arriba de frente, pero antes del contacto el lugar se coloca lateral a la dirección del pase.

Este tipo de pase también es muy usado en suspensión, ellos se aplicarán en consecuencia con la distancia del balón respecto a la malla

2.4 TECNICA DEL PASE CON CAIDA

Esta variable de pase se emplea fundamentalmente cuando el balón trae una parábola baja o el jugador no se ha desplazado lo suficiente rápido hacia él. También cuando él balón irrumpe sorpresivamente en el jugador, debe elevar un pase limpio y táctico.

En estos pases con caídas laterales (izquierda o derecha) el jugador avanza hacia el balón realizando primeramente un salto grande con la pierna más cercana al balón gira ese mismo pie hacia adentro, el cual sostiene desde ese momento el peso del cuerpo. Simultáneamente al giro del pie se produce la flexión de esa misma pierna, después, que se produce la flexión con el balón el jugador cae sobre los glúteos y el costado de la espalda, en ese momento los brazos se encuentran extendidos

El jugador debe incorporarse lo más rápido posible para prepararse para la acción posterior.

2.5 ASPECTOS FUNDAMENTALES EN LA EJECUCION DE LA TECNICA DE LOS PASES.

a) En el caso del pase hacia atrás, debe realizarse, un ligero movimiento de las caderas hacia delante, y arriba mientras que el movimiento de los brazos será fundamentalmente hacia arriba.

b) Debe atenderse el trabajo de las piernas con relación a la distancia entre el jugador y el lugar hacia donde se dirige el balón.
c) Antes del contacto con el balón se estará de frente hacia donde se enviará el pase
d) Es importante el trabajo de todos los dedos en el momento con el contacto con el balón.

BLOQUE

Este es el elemento más eficaz de la defensa del campo, siendo su eficacia actualmente decisiva para el resultado final del juego y principalmente en el sector masculino. Es un fundamento más bien físico táctico que físico técnico. Su ejecución técnica es relativamente fácil, en comparación con las otras.



3.1 POSTURA Y MOVIMIENTOS PARA LA PREPARACIÓN DEL CONTACTO CON EL BALÓN

El jugador se sitúa aproximadamente a 50 cm de la malla, pies paralelos y separados al ancho de los hombros, piernas semiflexionadas. Tronco ligeramente inclinado al frente, brazos flexionados delante del cuerpo. En técnica de competencia para jugadores altos los brazos se sitúan extendidos arriba con las manos abiertas, las palmas de las manos hacia la malla. La vista está dirigida hacia el contrario. También existe el desplazamiento anterior al despegue, el cual puede realizarse paralelo a la malla, cruzando los pies al frente comenzando el movimiento con un giro del píe más cercano al lugar del salto o al mismo tiempo que la otra pierna se adelanta y se frena con el pié, el cual gira adelantándose a la otra pierna o si el balón esta muy distante, se gira y el desplazamiento se hace corriendo.

En todos los casos el movimiento de contacto comienza con un desplazamiento hacia el lugar, en cualquiera de las tres formas descritas. Cuando se llega al lugar del salto las piernas se flexionan más aún (aproximadamente hasta los 90) produciéndose el despegue con un movimiento ascendente de los brazos. De esta forma el jugador se eleva hasta alcanzar la altura mayor posible. Los brazos se

encuentran completamente extendidos y dedos de las manos separados unos de otros.

Entonces se produce un movimiento de brazos y manos (desde la articulación de los hombros) hacia el balón, abarcando el mismo. Cuando se trata del bloqueo de pases rápidos y cortos el movimiento de brazos y manos es directo hacia el balón después de realizado el contacto. La caída se realiza de forma amortiguada sobre la punta de los pies.

3.1.1 Variantes

En su realización técnica se pueden diferenciar en el presente dos variantes principales:

- Bloqueo con la colocación de los brazos de forma pasiva, donde o bien pasan muy poco los brazos hacia el otro o absolutamente nada, cuyo objetivo es restarle solo fuerza al balón y como consecuencia el balón pase al campo de la defensa de forma que se pueda construir un contra ataque.
- El llamado bloqueo defensivo, donde hay un trabajo activo brazos y el objetivo es que el balón no pase, o sea obtener un punto directo. Esto significa que simultáneamente al contacto se realiza un trabajo fuerte y activo de las manos.

4. DEFENSA DEL SAQUE (RECIBO, RECEPCION Y ANTEBRAZO)

Este elemento técnico es la antesala de la construcción del ataque en el K-1. Debe ser ejecutada con seguridad y exactitud por cuanto el sacador entre otras cosas, intenta hacer tantos directos mediante faltas en la ejecución del recibo o dificultar dicha acción para que no pueda construirse un buen ataque.

4.1 TECNICA DE DEFENSA DEL SAQUE (RECEPCION)

El jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario. Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semiextendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose

contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción

Cuando se haya terminado el contacto con el balón, el peso del cuerpo reposa sobre la punta de los pies. El cuerpo se regresa a su estado inicial realizando los movimientos pertinentes para la ejecución de la acción posterior.

4.2 ASPECTOS FUNDAMENTALES EN LA EJECUCION TECNICA DE LA DEFENSA DEL SAQUE (RECIBO)

a) Mientras más cerca se encuentre el jugador de la red, más pasivo (relativo) será al trabajo de los brazos.

b) Debe procurarse una superficie plana y tensa de los brazos al contacto con el balón.

c) La colocación del jugador antes del contacto será debajo del balón y en dirección al lugar donde se pretenda enviar al mismo.

d) Cuando se recibe en zona uno se adelanta la pierna derecha y por la zona cinco la izquierda.

e) No deben bajar los brazos en la espera del balón.

f) Durante el contacto con el balón, las piernas realizarán un trabajo más activo y los brazos relativamente pasivo, mientras más cerca se encuentre el jugador de la malla.

4.3 Consideraciones principales

Es el elemento principal y más eficaz para la obtención de punto en el juego. Para su ejecución y eficacia se necesita mucha técnica y potencia.

5. DEFENSA DEL CAMPO

Los elementos de defensa del campo se realizan para defender aquellos balones que hicieron contacto con el bloqueo y pasan al campo de la defensa o evaden al bloqueo. Ellos componen la tercera línea de defensa. Ella es muy importante por cuanto es la que permite realizar el contra ataque, y con ellos posibilitar un punto en algunos casos o el cambio del balón en otras. Es la antesala del ataque.

5.1 CON DOS MANOS POR ABAJO

Pies paralelos en forma de pasos algo más del ancho de los hombros (según el largo de las piernas). Piernas flexionadas profundamente. El peso del cuerpo se encuentra sobre el borde interno y punta de los pies, sin levantar los talones (evitar sentarse sobre los talones). Brazos semiflexionados a ambos lados del cuerpo. La vista dirigida al terreno contrario, cuando el balón está en fase de juego. Se unen los brazos entrelazados con las manos. No existe gran separación entre brazos y tronco. El contacto se realiza con la parte más ancha de los brazos. Es importante no incorporarse antes ni durante el contacto con el balón, solo después que halla efectuado el mismo. El jugador se incorporará después de haber hecho contacto, ocupando la posición correspondiente para realizar la próxima acción.

5.2 DEFENSA CON UNA MANO CON CAIDA (ROLLO)

El jugador parte desde la posición básica de defensa (baja) lo mismo hacia la izquierda que hacia la derecha. Se deja caer a lo largo extendiendo el brazo lo más posible (buscando distancia) deslizándose. El contacto lo realiza con el borde de la mano. (Unión entre el dedo pulgar y el índice) o el puño. También se realiza con rollo, la cual después de haberse realizado el contacto con el balón, se ejecuta el rollo (como consecuencia del desplazamiento) rodando sobre el hombro contrario. Es importante una incorporación rápida como preparación para la próxima acción.

5.3 FLECHA o PLANCHA

El jugador se encuentra en la posición básica de defensa (baja). Desde esa posición se realiza un salto rasante al piso hacia el frente(en forma de flecha) y el brazo extendido tratando de alcanzar la

mayor distancia. Casi simultáneo al golpeo del balón se produce la caída, apoyando primero la mano contraria a la que realizó el contacto seguido por un contacto del otro brazo con el piso en forma de deslizamiento continuo por la cadera, muslo y pierna al unísono

6. TECNICA DEL REMATE

Existen diferentes tipos de remate.

- Remate diagonal o de frente
- Remate con giro: Del cuerpo, de la mano, del brazo
- Remate lateral (gancho)
- Remate de muñeca
- Finta (toque)

6.1 REMATE DIAGONAL O DE FRENTE

6.1.1 Desplazamiento. La cantidad de pasos de la carrera de impulso es dependiente de las características del rematador y el tipo de pase que se remate y la situación determinada del juego. Importante en este último paso de la carrera de impulso, en que sea el más largo y rasante, pues prepara condiciones biomecánicas del cuerpo para un buen despegue.

La carrera de impulso se frena con el talón del pie. (Ligera torsión interna). En este movimiento los brazos se hallan extendidos arriba y atrás del cuerpo. Rápidamente el pie de atrás se coloca paralelo al otro (con ligera rotación interna) para una mejor utilización de la fuerza.

6.1.2 Despegue. La fase de despegue se considera la más importante, pues es donde se conjugan todas las leyes y principios físico - biológicos del jugador para realizar un mejor salto en correspondencia con el objetivo principal del remate, golpear el balón.

De esta forma el peso del cuerpo pasa de los talones a las plantas terminando en la punta de los pies, lo que conjuntamente a un desplazamiento rápido y fuerte simultáneo de los brazos hacia delante y arriba, y la extensión explosiva de las piernas el jugador realiza el despegue.

6.1.3 Golpeo. Un brazo (el que golpea) se encuentra flexionado al lado de la cabeza (codo señala hacia arriba), el otro semiflexionado se encuentra delante y a la altura de la cara (mantiene el equilibrio del cuerpo). El brazo describe un movimiento rápido hacia delante y arriba golpeándose con la mano abierta. En este momento el brazo debe estar extendido (mayor altura en el golpeo) realizándose simultáneamente al golpe con la mano abierta con flexión supina de la muñeca. El brazo desciende por delante del cuerpo.

6.1.4 Caída. Después del golpe con el balón se retira rápidamente la mano, bajándose por delante del cuerpo, el jugador desciende sobre la punta de los pies realizando un pequeño movimiento amortiguador.

6.2. REMATE DE FRENTE CON GIRO DEL CUERPO

Cuando termina la acción de remate el cuerpo del jugador termina en dirección contraria al desplazamiento inicial.

6.3 REMATE DE FRENTE CON GIRO DE LA MANO

La mano describe una dirección, diferente a la carrera de impulso y dirección original del brazo.

6.4 REMATE DE FRENTE CON GIRO DEL BRAZO (POR ENCIMA DEL HOMBRO)

El brazo se desplaza en el momento del contacto hacia el hombro contrario.

6.5 REMATE LATERAL (GANCHO)

La carrera (desplazamiento) de impulso se produce diagonal, a veces paralelo a la malla.

El despegue es similar al que se realiza en el remate de frente. Antes de golpear el brazo describe un movimiento circular pegándose al balón de la cabeza. La caída es sobre los dos pies frontal a la malla.

6.6 REMATE DE MUÑECA (DIRIGIDO).

Este tipo de remate contiene la misma forma de ejecución que el frontal. Su diferencia radica que al momento del golpe el jugador frena el movimiento del brazo, lo cual terminado el mismo la mano extendida hace contacto con el balón en forma de latigazo, o sea, en principio interviene el movimiento de pegada solo desde la muñeca.

6.7 FINTA (TOQUE)

En el momento del golpeo se frena el impulso del brazo haciéndose contacto con el balón sólo con los dedos hacia el contrario.

6.8 ASPECTOS FUNDAMENTALES EN LA TECNICA DEL REMATE

1. Debe asegurarse de que en el momento del despegue se pase de forma fluida del desplazamiento al despegue y explosivamente.

2. El último paso debe ser largo y rasante.

3. La distancia entre ambos pies al momento del salto debe ser aproximadamente al ancho de los hombros.

4. El despegue debe de efectuarse con ambos pies con ayuda de los brazos. El movimiento de estos últimos será enérgico.

5. La caída es amortiguada.

6. El brazo del golpeo debe estar extendido con rompimiento de muñeca al momento del contacto con el balón

7.3 TACTICA INDIVIDUAL DEL BLOQUEADOR

Este es un elemento técnico el cual su táctica ya sea individual o colectiva va a ser decisiva para el resultado final de la acción. La táctica individual está dirigida principalmente desarrollar de manera efectiva:

- Detectar la dirección en la que se producirá el remate
- La forma de colaboración de brazos y manos
- El desplazamiento de las manos y brazos por encima del borde superior de la net en el último momento del remate del contrario.

- Posición ventajosa con vista a poder desplazarse con la mayor facilidad posible y rapidez hacia el lugar del salto.

- Selección del lugar para efectuar el salto.

- Determinación del momento para el salto
- Conocer anticipadamente las intenciones del contrario
- Altura que debe alcanzar en el salto (no siempre es máxima).
- La táctica del equipo.
- Función y tareas específicas propias
- Sus propias potencialidades físicas.

7.4 TACTICA INDIVIDUAL DEL DEFENSOR DEL CAMPO (DEFENSA DEL REMATE)

La táctica de la defensa del campo al igual que en la defensa del saque (recibo) está muy supeditada a la táctica colectiva del equipo. Independientemente de ello las acciones individuales del jugador de la defensa serán decisivas para la victoria del equipo.

EL objetivo táctico será defender el balón posibilitando un contraataque y el jugador debe desarrollar el desplazamiento y coordinación de sus movimientos con el objetivo de colocarse en la posición más ventajosa con relación a:

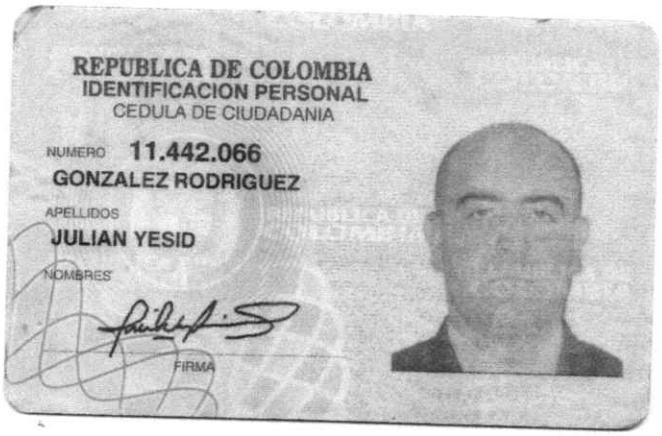
- Estar en la zona lo más temprano posible hacia la cual el rematador contrario supuestamente dirigirá el balón (anticipación).

- Tener la suficiente memoria táctico-técnica para resolver lo antes posible situaciones en las cuales debe hacerse contactos con balones que rebotan el bloqueo (reacción).

- Según la zona en lo que se encuentra, ser capaz de decidir rápidamente si permanece en su zona de origen o se desplaza a defender un engaño (toque).

Por lo tanto considerará:

- Su propio nivel técnico y repertorio técnico-táctico
- Evaluar desde el recibo las posibilidades de ataque del contrario
- Cubrir lo más temprano posible su área para defender
- Detectar las intenciones del rematador contrario (anticipación) y sobre esa base seleccionar el lugar propicio para defender.



REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
CEDULA DE CIUDADANIA

NUMERO 11.442.066

GONZALEZ RODRIGUEZ

APELLIDOS

JULIAN YESID

NOMBRES

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 21-JUL-1977

FACATATIVA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

1.78 ESTATURA

A+ G.S. RH

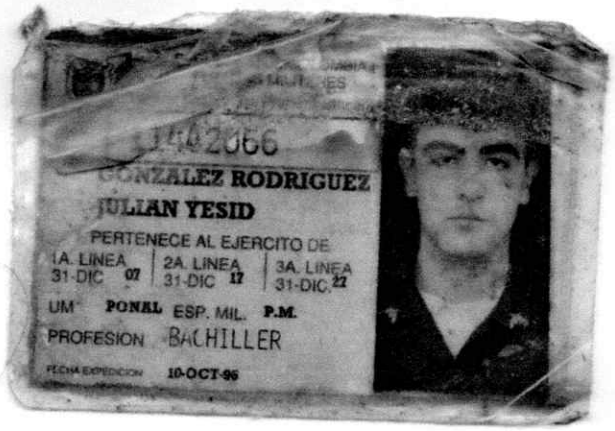
M SEXO

21-DIC-1995 FACATATIVA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL
CARLOS ARIEL SÁNCHEZ TORRES

INDICE DERECHO

A-1507600-00125877-M-0011442066-20081107 0005525434A 2 1790010954


1002066
GONZALEZ RODRIGUEZ
JULIAN YESID
PERTENECE AL EJERCITO DE
1A. LINEA 31-DIC 07
2A. LINEA 31-DIC 17
3A. LINEA 31-DIC 27
UM PONAL ESP. MIL. P.M.
PROFESION BACHILLER
FECHA EXPEDICION 10-OCT-96


FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA EJERCITO
000438

FORMATO ÚNICO

HOJA DE VIDA

Persona Natural

(Leyes 190 de 1995, 489 y 443 de 1998)

5 TIEMPO TOTAL DE EXPERIENCIA

INDIQUE EL TIEMPO TOTAL DE SU EXPERIENCIA LABORAL EN NÚMERO DE AÑOS Y MESES

OCUPACIÓN	TIEMPO DE EXPERIENCIA	
	AÑOS	MESES
SERVIDOR PÚBLICO	3	7
EMPLEADO DEL SECTOR PRIVADO	1	5
TRABAJADOR INDEPENDIENTE	0	8
TOTAL TIEMPO EXPERIENCIA	5	0

6 FIRMA DEL SERVIDOR PÚBLICO O CONTRATISTA

MANIFIESTO BAJO LA GRAVEDAD DEL JURAMENTO QUE SI __ NO __ ME ENCUENTRO DENTRO DE LAS CAUSALES DE INHABILIDAD E INCOPATIBILIDAD DEL ORDEN CONSTITUCIONAL O LEGAL, PARA EJERCER CARGOS EMPLEOS PÚBLICOS O PARA CELEBRAR CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS CON LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

PARA TODOS LOS EFECTOS LEGALES, CERTIFICO QUE LOS DATOS POR MI ANOTADOS EN EL PRESENTE FORMATO ÚNICO DE HOJA DE VIDA, SON VERACES, (ARTÍCULO 5o. DE LA LEY 190/95).

Ciudad y fecha de diligenciamiento FACATATIVA FEBLERO 15 DE 2024

FIRMA DEL SERVIDOR PÚBLICO O CONTRATISTA

7 OBSERVACIONES DEL JEFE DE RECURSOS HUMANOS Y/O CONTRATOS

CERTIFICO QUE LA INFORMACIÓN AQUÍ SUMINISTRADA HA SIDO CONSTATADA FRENTE A LOS DOCUMENTOS QUE HAN SIDO PRESENTADOS COMO SOPORTE.

Ciudad y fecha

NOMBRE Y FIRMA DEL JEFE DE PERSONAL O DE CONTRATOS

Función Pública

PUBLICACIÓN PROACTIVA DECLARACIÓN DE BIENES Y RENTAS Y REGISTRO DE CONFLICTOS DE INTERÉS
(Ley 2013 de 2019, Ley 1437 de 2011, 734 de 2002 y 2003 de 2019)

Tipo de declaración	INGRESO	Fecha de publicación	2024-02-14 21:18

Nombres y apellidos completos

Primer nombre	Segundo nombre	Primer apellido	Segundo apellido
JULIAN	YESID	GONZALEZ	RODRIGUEZ

Documento de identificación

Tipo	Número
CEDULA DE CIUDADANIA	11442066

Lugar de nacimiento

País	Departamento	Municipio
COLOMBIA	CUNDINAMARCA	FACATATIVÁ

Lugar de domicilio

País	Departamento	Municipio
COLOMBIA	CUNDINAMARCA	FACATATIVÁ

Nombre de la entidad/organismo/institución/persona jurídica pública o privada que presten función pública o servicios públicos o que administren, celebren contratos y ejecuten bienes o recursos públicos/Notarías/Curadurías/ u otra donde trabaje	INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE FACATATIVA

Lugar de sede

País	Departamento	Municipio
COLOMBIA	CUNDINAMARCA	FACATATIVÁ

Dirección	["calle 19 #4a02 barrio las quintas"]
Cargo o función que cumple	CONTRATISTA

Tipo de sujeto obligado de acuerdo con el artículo 2 de la Ley 2013 de 2019: Persona natural y jurídica, pública o privada, que presten función pública, que presten servicios públicos respecto de la información directamente relacionada con la prestación del servicio público.

1. DECLARACIÓN JURAMENTADA DE BIENES Y RENTAS

De acuerdo con lo consagrado en la Ley 2013 de 2019, a continuación procedo a publicar y divulgar proactivamente mi declaración de bienes y rentas y manifiesto que los únicos bienes y rentas que poseo a la fecha, en forma personal o por interpuesta persona, son los que relaciono a continuación.

1.1. DE INGRESOS, BIENES Y ACREENCIAS

Los ingresos y rentas que obtuve en el último año gravable fueron:

CONCEPTO	VALOR
Salarios y demás ingresos laborales	$33.066.000,00
Cesantías e intereses de cesantías	
Gastos de representación	
Arriendos	
Honorarios	
Otros ingresos y rentas	
TOTAL	$33.066.000,00

Las cuentas bancarias de las que soy titular en Colombia y en el exterior son:

Tipo de cuenta	Sede de la cuenta (País)	Saldo total de la cuenta a diciembre 31 del año inmediatamente anterior
CUENTA DE AHORROS	COLOMBIA	$300.000,00

Mis bienes patrimoniales son los siguientes:

Tipo de bien	País	Departamento	Municipio	Valor
APARTAMENTO	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	MADRID	$117.000.000,00

Mis acreencias y obligaciones vigentes a la fecha son:

Concepto	Saldo
CREDITO HIPOTECARIO	$58.000.000,00
CREDITO	$32.000.000,00

1.2. PARTICIPACIÓN EN JUNTAS, CONSEJOS, CORPORACIONES, SOCIEDADES Y/O ASOCIACIONES

Tengo participación en juntas, consejos o directivos: Sí [ ] No [X]

En la actualidad participo como miembro de las siguientes Juntas o Consejos Directivos:

Nombre entidad o institución	Órgano	Calidad de miembro	País

Tengo participación en corporaciones, sociedades y asociaciones: Sí [ ] No [X]

A la fecha soy socio de las siguientes corporaciones, sociedades y/o asociaciones:

Nombre corporación, sociedad o asociación	Tipo	Calidad de socio	País

1.3. DECLARACIÓN DE LAS ACTIVIDADES ECONÓMICAS DE CARÁCTER PRIVADO

Tengo actividades económicas privadas: Sí [ ] No [X]

Las actividades económicas de carácter privado, adicionales a las declaradas anteriormente, que he venido desarrollando de forma ocasional o permanente son las siguientes:

Detalle de las actividades	Forma participación

2. CONFLICTOS DE INTERÉS

De acuerdo con lo consagrado en la Ley 2013 de 2019, a continuación procedo a publicar y divulgar proactivamente el registro de la información que puede ser susceptible de generarme un conflicto de interés, así como aquella relacionada con los intereses de mi cónyuge o compañero(a) permanente, parientes y socios de hecho o de derecho.

2.1. INFORMACIÓN DE CÓNYUGE O COMPAÑERO(A) PERMANENTE

Tengo cónyuge o compañero(a) permanente: Sí [X] No [ ]

Los intereses personales de mi cónyuge o compañero o compañera permanente son susceptibles de generar una posible situación de conflicto de interés frente a la labor o actividad que desempeño: Sí [ ] No [X]

Primer nombre	Segundo nombre	Primer apellido	Segundo apellido
HEIDY	YOHANNA	GUZMAN	GUZMAN

Tipo documento: CEDULA DE CIUDADANIA Número: 35536236

Descripción del potencial conflicto de interés con su cónyuge o compañero(a) permanente:

2.2. INFORMACIÓN DE PARIENTES POR CONSANGUINIDAD, AFINIDAD Y CIVIL

Tengo parientes hasta el cuarto grado de consanguinidad, segundo de afinidad o primero civil con Intereses personales que son susceptibles de generar una posible situación de conflicto de interés frente a la labor o actividad que desempeño: Sí [ ] No [X]

A continuación presento la información de los parientes hasta el cuarto grado de consanguinidad, segundo de afinidad y primero civil que son susceptibles de generar conflicto de interés frente a la labor o actividad que desempeño.

De acuerdo con la Ley 2003 de 2019, los congresistas deben registrar sus parientes hasta el segundo grado de consanguinidad, segundo de afinidad y primero civil si son susceptibles de generar conflicto de interés frente a la labor o actividad que desempeñan.

Parentesco	Pariente	Tipo de documento de identidad	Documento de identidad	Descripción del potencial conflicto de interés

2.3. INTERÉS DIRECTO O ACTUACIONES DENTRO DEL AÑO ANTERIOR

Tuve intereses directos o actué como representante, asesor, presidente, gerente, director, miembro de junta directiva o socio de gremio, sindicato, sociedad, asociación, grupo social u organización con ánimo o sin ánimo de lucro y esto puede influir en mis decisiones y acciones en el desempeño de mi cargo actual:

Sí [ ] No [X]

Dentro del año anterior tuve interés directo o actué como representante, asesor, presidente, gerente, director, miembro de junta directiva o socio de gremio, sindicato, sociedad, asociación, grupo social u organización con ánimo o sin ánimo de lucro (nacional o extranjera), y a continuación describo cómo puede influir en las decisiones y acciones de mi cargo actual:

2.4. OTRAS INVERSIONES

Tengo fideicomisos en Colombia o en el exterior: Sí [ ] No [X]

Los fideicomisos y encargos fiduciarios de los cuales soy constituyente o beneficiario en Colombia y en el exterior son:

Nombre del fideicomiso o encargo fiduciario	Calidad	Valor	País

Tengo inversiones en Colombia o en el exterior: Sí [ ] No [X]

Las inversiones en bonos, fondos de inversión, fondos de ahorro voluntario y otras que tengo en Colombia y en el exterior son:

Tipo de inversión	Valor	País

2.5. DONACIONES QUE REPRESENTARON REDUCCIONES EN LA DECLARACIÓN DE RENTA

Realicé donaciones: Sí [ ] No [X]

Las donaciones que me representaron reducciones en la declaración de renta del último año gravable son:

Nombre entidad	Valor

2.6. POTENCIALES CONFLICTOS DE INTERÉS

Tengo potenciales conflictos personales de interés: Sí [ ] No [X]

Los conflictos de interés pueden generarse a partir de, por ejemplo:
> Actividades y negocios que realiza o tiene con socio o socios de hecho o de derecho.
> Establecimientos que posee.
> Litigio o controversia ante autoridades administrativas o jurisdiccionales.
> Haber hecho parte de listas de candidatos a cuerpos colegiados de elección popular.

Los potenciales conflictos personales de interés que tengo son:

CONTRALORÍA
GENERAL DE LA REPÚBLICA

LA CONTRALORÍA DELEGADA PARA RESPONSABILIDAD FISCAL , INTERVENCIÓN JUDICIAL Y COBRO COACTIVO

CERTIFICA:

Que una vez consultado el Sistema de Información del Boletín de Responsables Fiscales 'SIBOR', hoy miércoles 14 de febrero de 2024, a las 18:45:05, el número de identificación, relacionado a continuación, NO SE ENCUENTRA REPORTADO COMO RESPONSABLE FISCAL.

Tipo Documento	Cédula de Ciudadanía
No. Identificación	11442066
Código de Verificación	114420662402141845O5

Esta Certificación es válida en todo el Territorio Nacional, siempre y cuando el tipo y número consignados en el respectivo documento de identificación, coincidan con los aquí registrados.

De conformidad con el Decreto 2150 de 1995 y la Resolución 220 del 5 de octubre de 2004, la firma mecánica aquí plasmada tiene plena validez para todos los efectos legales.

YEZID LOZANO PUENTES
Contralor Delegado

Generó: WEB

PROCURADURIA GENERAL DE LA NACION

CERTIFICADO DE ANTECEDENTES

CERTIFICADO ORDINARIO No. 241438763

PIB
18:43:36

Bogotá DC, 14 de febrero del 2024

La PROCURADURIA GENERAL DE LA NACIÓN certifica que una vez consultado el Sistema de Información de Registro de Sanciones e Inhabilidades (SIRI), el(la) señor(a) JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ identificado(a) con Cédula de ciudadanía número 11442066:

NO REGISTRA SANCIONES NI INHABILIDADES VIGENTES

ADVERTENCIA: La certificación de antecedentes deberá contener las anotaciones de las sanciones o inhabilidades que se encuentren vigentes. Cuando se trate de nombramiento o posesión en cargos que exijan para su desempeño ausencia de antecedentes, se certificarán todas las anotaciones que figuren en el registro. (Artículo 238 Ley 1952 de 2019)

NOTA: El certificado de antecedentes disciplinarios es un documento que contiene las anotaciones e inhabilidades generadas por sanciones penales, disciplinarias, inhabilidades que se deriven de las relaciones contractuales con el estado, de los fallos con responsabilidad fiscal, de las decisiones de pérdida de investidura y de las condenas proferidas contra servidores, ex servidores públicos y particulares que desempeñen funciones públicas en ejercicio de la acción de repetición o llamamiento en garantía. **Este documento tiene efectos para acceder al sector público, en los términos que establezca la ley o demás disposiciones vigentes.** Se integran al registro de antecedentes solamente los reportes que hagan las autoridades nacionales colombianas. En caso de nombramiento o suscripción de contratos con el estado, es responsabilidad de la Entidad, validar la información que presente el aspirante en la página web: http://www.procuraduria.gov.co/portal/antecedentes.html

CARLOS ARTURO ARBOLEDA MONTOYA
Jefe División de Relacionamiento Con El Ciudadano

ATENCIÓN :
ESTE CERTIFICADO CONSTA DE 01 HOJA(S), SOLO ES VALIDO EN SU TOTALIDAD. VERIFIQUE QUE EL NUMERO DEL CERTIFICADO SEA EL MISMO EN TODAS LAS HOJAS.

POLICÍA NACIONAL
DE COLOMBIA

INICIO CONTÁCTENOS PREGUNTAS FRECUENTES

Consulta en línea de Antecedentes Penales y Requerimientos Judiciales

La Policía Nacional de Colombia informa:

Que siendo las 06:46:20 PM horas del 14/02/2024, el ciudadano identificado con:

Cédula de Ciudadanía Nº **11442066**

Apellidos y Nombres: **GONZALEZ RODRIGUEZ JULIAN YESID**

NO TIENE ASUNTOS PENDIENTES CON LAS AUTORIDADES JUDICIALES

de conformidad con lo establecido en el artículo 248 de la Constitución Política de Colombia.

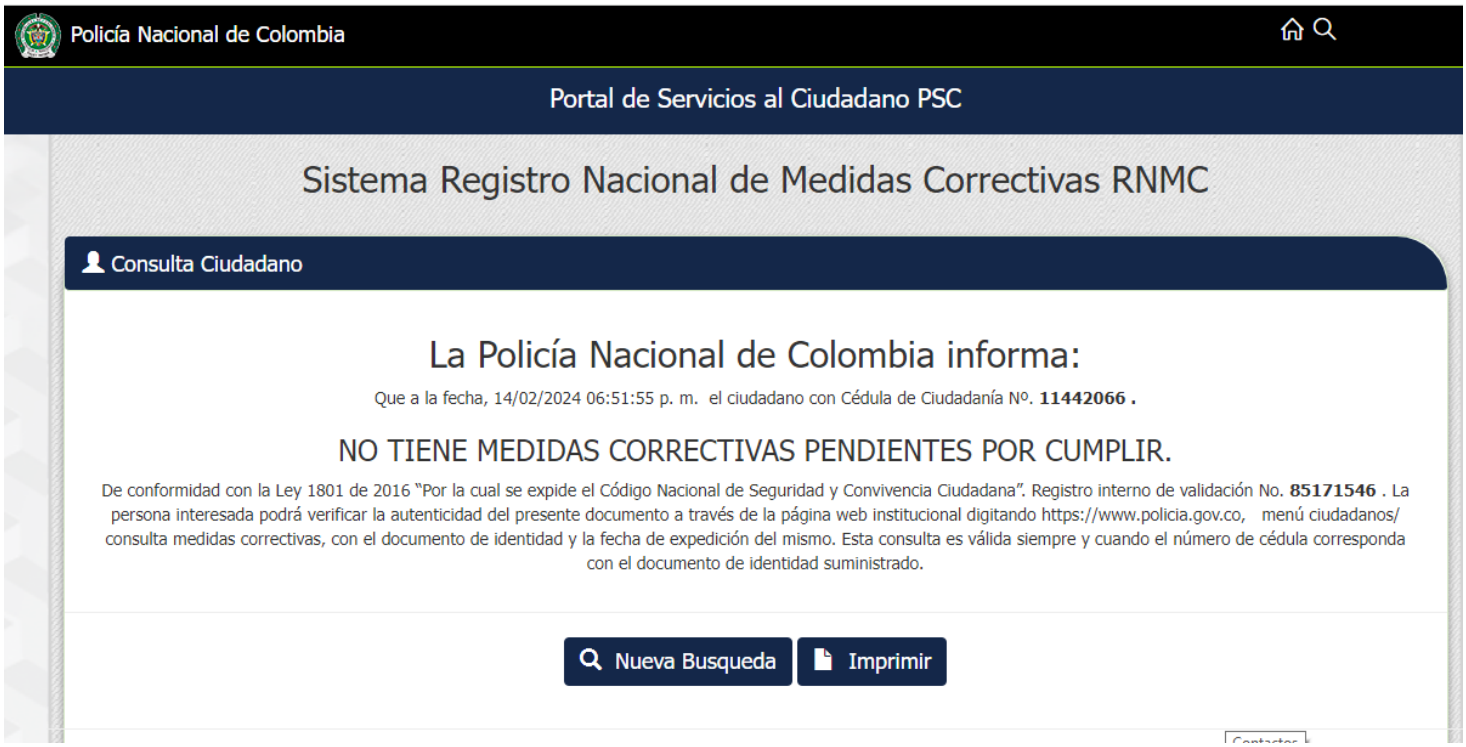
En cumplimiento de la Sentencia SU-458 del 21 de junio de 2012, proferida por la Honorable Corte Constitucional, la leyenda "NO TIENE ASUNTOS PENDIENTES CON LAS AUTORIDADES JUDICIALES" aplica para todas aquellas personas que no registran antecedentes y para quienes la autoridad judicial competente haya decretado la extinción de la condena o la prescripción de la pena.

Esta consulta es válida siempre y cuando el número de identificación y nombres, correspondan con el documento de identidad registrado y solo aplica para el territorio colombiano de acuerdo a lo establecido en el ordenamiento constitucional.

Si tiene alguna duda con el resultado, consulte las **preguntas frecuentes** o acérquese a las instalaciones de la **Policía Nacional** más cercanas.

Volver al Inicio

Dirección: Avenida El Dorado # 75 – 25 barrio Modelia. Bogotá D.C.
Atención administrativa: Lunes a Viernes 8:00 am a 12:00 pm y 2:00 pm a 5:00 pm
Línea de atención al ciudadano: 5159700 ext. 30552 (Bogotá)
Resto del país: 018000 910 112


Policía Nacional de Colombia
Portal de Servicios al Ciudadano PSC
Sistema Registro Nacional de Medidas Correctivas RNMC
Consulta Ciudadano
La Policía Nacional de Colombia informa:
Que a la fecha, 14/02/2024 06:51:55 p. m. el ciudadano con Cédula de Ciudadanía Nº. 11442066 .
NO TIENE MEDIDAS CORRECTIVAS PENDIENTES POR CUMPLIR.
De conformidad con la Ley 1801 de 2016 "Por la cual se expide el Código Nacional de Seguridad y Convivencia Ciudadana". Registro interno de validación No. 85171546 . La persona interesada podrá verificar la autenticidad del presente documento a través de la página web institucional digitando https://www.policia.gov.co, menú ciudadanos/ consulta medidas correctivas, con el documento de identidad y la fecha de expedición del mismo. Esta consulta es válida siempre y cuando el número de cédula corresponda con el documento de identidad suministrado.
Nueva Busqueda
Imprimir

CONSULTA EN LÍNEA DE INHABILIDADES DE QUIENES HAYAN SIDO CONDENADOS POR DELITOS SEXUALES COMETIDOS CONTRA MENORES DE 18 AÑOS

La Policía Nacional de Colombia informa:

Que siendo las 18:58:34 horas del 14/02/2024, el ciudadano identificado con cédula de ciudadanía No. **11442066,**
Apellidos y Nombres **GONZALEZ RODRIGUEZ JULIAN YESID**

NO REGISTRA INHABILIDAD

La presente consulta se tendrá en consideración por la entidad o empresa **INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE FACATATIVA**, con NIT **800215793-8** y su utilización es exclusivamente dentro del proceso de selección al cargo, oficio o profesión, en cumplimiento de la Ley 1918 del 12/07/2018 *"por medio de la cual se establece el régimen de inhabilidades a quienes hayan sido condenados por delitos sexuales cometidos contra menores, se crea el registro de inhabilidades y se dictan otras disposiciones"* y su Decreto Reglamentario 753 del 30/04/2019 *"por medio del cual se reglamenta la Ley 1918 de 2018"*, con observancia de las Leyes 1581 del 17/10/2012, 1712 del 06/03/2014 y demás normatividad rectora frente al tratamiento de datos.

Imprimir



Nueva Búsqueda

- (●) Empresa / Persona
- ( ) Entidad
- ( ) Departamento

11442066

Nombre de persona o empresa
JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ

Nit / C.C.:
11442066

Los siguientes datos relacionan el histórico de sanciones, multas o cualquier otro reporte por delitos contra la administración pública que haya sido impuesto a una persona natural o jurídica.

0

0 Sanciones disciplinarias
0 Multas y sanciones contractuales
0 Responsabilidades fiscales

Reporte General

Este informe se basa en los contratos registrados en el Sist. Electrónico de Contratación Pública, (SECOP), presentados a través del Portal de Datos Abiertos de Colombia.

Seleccione un año

Todos los años

Lista de los contratos más cuantiosos

*Para visualizar la información completa de los contratos, clic en link de Contrato.

Copy CSV Excel PDF Print Buscar:

#	Monto	Objeto de contrato	Entidad	Fecha inicio	Fecha terminación	Departamento	Detalles
1	$16,968,600	PRESTACION SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO ...	CUNDINAMARCA - INSTITUTO DEPAR ...	2023-03-01	2023-11-30	BOGOTA	
2	$14,352,000	PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATI ...	CUNDINAMARCA INSTITUTO DEPARTA ...	2021-03-25	2021-11-25	BOGOTA	
3	$13,120,000	PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COPMO INSTRUCTOR EN EL PROGRAMAS D ...	CUNDINAMARCA INSTITUTO DE DEPO ...	2021-04-05	2021-12-05	CUNDINAMARCA	
4	$11,998,000	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO ...	CUNDINAMARCA - INSTITUTO DEPAR ...	2022-02-08	2022-08-30	BOGOTA	

#	Monto	Objeto de contrato	Entidad	Fecha inicio	Fecha terminación	Departamento	Detalles
5	$11,266,660	PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE ...	CUNDINAMARCA INSTITUTO MUNICIP ...	2020-02-10	2020-10-27	CUNDINAMARCA	
6	$11,000,000	PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO ENTRENADOR YO INSTRUCTOR DE L ...	CUNDINAMARCA INSTITUTO DE DEPO ...	2017-02-15	2017-12-15	CUNDINAMARCA	
7	$10,800,000	PRESTACION DE SERVICIOS DE JUZGAMIENTO PARA LOS JUEGOS INTERCOLEGIADOS SUPERATE ...	CUNDINAMARCA INSTITUTO DE DEPO ...	2019-05-06	2019-06-06	CUNDINAMARCA	
8	$10,800,000	PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION DE UN ENTRENADOR YO INSTRUCTOR DE ...	CUNDINAMARCA INSTITUTO DE DEPO ...	2019-02-15	2019-11-15	CUNDINAMARCA	
9	$10,510,500	PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACION ...	CUNDINAMARCA INSTITUTO MUNICIP ...	2022-02-01	2022-09-01	CUNDINAMARCA	
10	$10,237,500	PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACION ...	CUNDINAMARCA INSTITUTO MUNICIP ...	2021-02-01	2021-09-01	CUNDINAMARCA	

Mostrando registros del 1 al 10 de un total de 26

Anterior 1 2 3 Siguiente

Entidades

[Entidades con mayor número de contratos adjudicados discriminados por: Número de procesos, Departamento y Municipio.]

Gráficas del reporte

Para visualizar gráficas seleccione una opción

Reporte exploratorio SECOP | Número de contratos por mes - año | Cuantía y número de contratación por año

¿Es conocedor de un **hecho de corrupción?**

La Secretaría de Transparencia de la Presidencia de la República cuenta con un canal **de denuncia de hechos de corrupción. Puede denunciar de manera segura** cualquier irregularidad que conozca.



¡Haga clic aquí!

Presidencia de la República de Colombia

Casa de Nariño: carrera 8 No. 7-26

Vicepresidencia: carrera 8 No. 7-57

Edificio Administrativo: calle 7 No. 6-54

Código postal: 111711

Horario de atención: Lunes a viernes 8:00 am a 5:45 pm

Contacto

Conmutador: (601) 562 9300

Correo institucional:

contacto@presidencia.gov.co

Notificaciones judiciales

Política de seguridad de la información

Acerca del sitio

Reporte

Presupuesto Transparente

Mapa de noticias

Indicadores

Normatividad

Contacto

Denuncie

MINISTERIO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LAS COMUNICACIONES - MINTIC

CERTIFICA QUE

Una vez consultada la base de datos de deudores alimentarios morosos **REDAM**, el(la) ciudadano(a) con número de identificación CC 11442066 **NO SE ENCUENTRA INSCRITO EN EL REGISTRO DE DEUDORES ALIMENTARIOS MOROSOS**

Esta certificación es válida en todo el Territorio Nacional, siempre y cuando el tipo y número consignados en el respectivo documento de identificación, coincidan con los aquí registrados.

Se expide en Bogotá el 14/02/2024 07:05 PM

Código Verificación: **W51UTQ67F8**

Válida hasta: **15/05/2024**

Dirección de Gobierno Digital

MINISTERIO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LAS COMUNICACIONES - MINTIC

CE-006 - 0000000100 – 2024

CERTIFICA

Que la(s) persona(s) relacionada(s) a continuación está(n) o ha(n) estado afiliada(s) a

TIPO Y NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CC 11442066
NOMBRES Y APELLIDOS	Gonzalez Rodriguez,Julian Yesid
TIPO DE AFILIADO	Titular
TIPO DE TRABAJADOR	Independiente Con Contrato De
FECHA DE AFILIACIÓN AL REGIMEN	01/06/2016
ESTADO DE AFILIACIÓN	Vigente
ESTADO DE SERVICIO	Habilitado
REGIMEN	Contributivo

La presente se expide a nombre de Gonzalez Rodriguez,Julian Yesid, a los 14 días del mes de febrero del año 2024.

NOTA: Esta certificación no constituye aprobación de traslado, ni es documento válido para solicitar servicios médicos.

Banny Yeritza Sarmiento Vanegas
Coordinador Gestión de la Afiliación

SOCIEDAD ADMINISTRADORA DE FONDOS DE PENSIONES Y CESANTÍAS PORVENIR S.A.

En su condición de administradora del

FONDO DE PENSIONES OBLIGATORIAS PORVENIR

NIT 800.224.808-8

CERTIFICA QUE:

JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ, identificado(a) con cédula de ciudadanía **11.442.066**, se encuentra afiliado(a) al **Fondo de Pensiones Obligatorias Porvenir**.

La presente certificación se expide el 14 de Febrero del 2024.

Cordialmente,

Gerencia de Clientes

Tenga en cuenta:

Es importante que sea constante en realizar los aportes obligatorios para su pensión, así lograría recibir el ingreso que desea cuando obtenga su beneficio pensional.

JAVAP SALUD OCUPACIONAL SAS

DEICY ROCIO RIAÑO DUARTE: MEDICO ESPECIALISTA EN SALUD OCUPACIONAL

LICENCIA N° 25-0744 del 22/12/2020 U.M.B.

CERTIFICADO MEDICO OCUPACIONAL



FECHA: 13 de junio de 2023 08:29:50 AM
ENFASIS: INGRESO - ENFASIS OSTEOMUSCULAR
EMPRESA: PARTICULARES FACATATIVA - PRINCIPAL
NOMBRE: JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ
C.C. 11442066 **EDAD:** 45 Años, 10 Meses y 23 Días.
E. CIVIL: Casado **DOMINANCIA:** Diestro **EPS:** E.P.S. SANITAS

CONCEPTO MEDICO

Se realizo examen medico ocupacional para desempeñar el cargo: INSTRUCTOR DEPORTIVO

Encontrando que el señor(a) en mención: Si, reúne con las condiciones Físico-fisiológicas para desempeñar el cargo, después de realizar la valoración medica laboral.

EXAMENES PARACLINICOS PRACTICADOS

RECOMENDACIONES DE SALUD OCUPACIONAL

MEDICAS: Tamizaje de prostata,Vacunación de adulto

OCUPACIONALES: Uso de E.P.P.,Inicio de actividad física,Control nutricional,Programas de prevención

RECOMENDACIONES *Estilo de vida saludable *Pausas activas *Higiene postural

RESTRICCIONES: NO

Para la expedición del presente documento, se tuvo en cuenta la confidencialidad de la historia clínica y el manejo de esta, de acuerdo con la resolución 2346 de 11 de julio de 2007 y su modificación con la resolución 1918 de 5 junio 2009 y para la conservación de la misma de acuerdo con el Decreto 1072/2015 Artículo 2.2.4.6.13.
CONSENTIMIENTO INFORMADO DECRETO 1072/2015: Autorizo al doctor(a) a realizar el examen médico y paraclínicos ocupacionales registrados en este documento, se me ha explicado la naturaleza y propósito del presente examen médico y paraclínicos. He comprendido y entendido el propósito, los beneficios, la interpretación, las limitaciones y riesgos de un examen médico y paraclínicos. Entiendo que la realización de estas pruebas es voluntaria y manifiesto que tuve la oportunidad de retirar mi consentimiento en cualquier momento. Fui informado de la confidencialidad de los datos y resultados registrados en el presente examen, y que las respuestas dadas por mí son verídicas. Finalmente

Dra. Deicy Rocío Riaño Duarte
MÉDICO ESPECIALISTA EN SALUD OCUPACIONAL
LICENCIA S.O.No. 25-0744 del 22/12/2020
Reg. Med. 25601-00
C.C. 52.339.770
U.M.B. - E.M.J.N.C.

FIRMA MEDICO S.O. RM Y LICENCIA

FIRMA PACIENTE



HUELLA PACIENTE

DIAN

Formulario del Registro Único Tributario

001

2. Concepto 0 2 Actualización

4. Número de formulario 14916852641

(415)7707212489984(8020) 000001491685264 1

5. Número de Identificación Tributaria (NIT)	6. DV	12. Dirección seccional	14. Buzón electrónico
1 1 4 4 2 0 6 6	2	Impuestos de Bogotá 3 2	

IDENTIFICACIÓN

24. Tipo de contribuyente	25. Tipo de documento	26. Número de Identificación	27. Fecha expedición
Persona natural o sucesión ilíquida 2	Cédula de Ciudadanía 1 3	1 1 4 4 2 0 6 6	1 9 9 5 1 2 2 1

Lugar de expedición / 28. País	29. Departamento	30. Ciudad/Municipio
COLOMBIA 1 6 9	Cundinamarca 2 5	Facatativá 2 6 9

31. Primer apellido	32. Segundo apellido	33. Primer nombre	34. Otros nombres
GONZALEZ	RODRIGUEZ	JULIAN	YESID

35. Razón social

36. Nombre comercial	37. Sigla

UBICACIÓN

38. País	39. Departamento	40. Ciudad/Municipio
COLOMBIA 1 6 9	Cundinamarca 2 5	Facatativá 2 6 9

41. Dirección principal: CR 1 A SUR 9 A 32

42. Correo electrónico: julianyesidgonzalezr@hotmail.com

43. Código postal	44. Teléfono 1	45. Teléfono 2
	3 1 0 8 1 5 2 2 6 1	3 1 2 4 5 4 7 3 0 7

CLASIFICACIÓN

Actividad económica

Actividad principal		Actividad secundaria		Otras actividades			Ocupación	
46. Código	47. Fecha inicio actividad	48. Código	49. Fecha inicio actividad	50. Código	1	2	51. Código	52. Número establecimientos
9 3 1 9	2 0 1 3 0 1 3 1	8 5 5 2	2 0 1 3 0 1 3 1				3 4 7 5	

Responsabilidades, Calidades y Atributos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
4	9																								

53. Código 49

49 - No responsable de IVA

Usuarios aduaneros

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

54. Código

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Exportadores

55. Forma	56. Tipo	Servicio	1	2	3
		57. Modo			
		58. CPC			

IMPORTANTE: Sin perjuicio de las actualizaciones a que haya lugar, la inscripción en el Registro Único Tributario -RUT-, tendrá vigencia indefinida y en consecuencia no se exigirá su renovación

Para uso exclusivo de la DIAN

59. Anexos SI [ ] NO [X] 60. No. de Folios: 0 61. Fecha 2023 - 05 - 27 / 20 : 08: 30

La información suministrada a través del formulario oficial de inscripción, actualización, suspensión y cancelación del Registro Único Tributario (RUT), deberá ser exacta y veraz; en caso de constatar inexactitud en alguno de los datos suministrados se adelantarán los procedimientos administrativos sancionatorios o de suspensión, según el caso, Parágrafo del artículo 1.6.1.2.6 del Decreto 1625 del 2016. De igual manera al formalizar el trámite el usuario fue informado y acepta la política de tratamiento de datos ley 1581 de 2012.

Firma del solicitante:

Sin perjuicio de las verificaciones que la DIAN realice.

Firma autorizada:

984. Nombre GONZALEZ RODRIGUEZ JULIAN YESID

985. Cargo CONTRIBUYENTE

COPIA CERTIFICADO DOCUMENTO SIN COSTO

Licenciado:
ALEJANDRO VELASQUEZ MAYORGA
DIRECTOR GENERAL
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ "IDRF"
E. S. D.

Ref.: No Inhabilidades e Incompatibilidades

Yo, JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ identificado (a) con la Cédula de Ciudadanía No. 11.442.066 expedida en Facatativá, manifiesto a través del presente escrito y bajo la gravedad del juramento **no estar incurso en las causales de inhabilidad e incompatibilidad, conflicto de intereses, prohibiciones o impedimentos** establecidos en la Constitución y la Ley, para poder contratar con esta entidad.

Atentamente



JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ
C.C. No. 11.442.066 DE FACATATIVA

República de Colombia

UCO

Universidad Católica de Oriente

Personería Jurídica reconocida por el Ministerio de Educación Nacional,
mediante Resolución 2650 del 24 de Febrero de 1983.
Código SNIES 1726.

En atención a que

JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ

Cédula de Ciudadanía Nº 11.442.066 de FACATATIVA

Aprobó los estudios programados y cumplió con las exigencias legales y reglamentarias, le confiere el título de

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

En testimonio de ello le expide el presente diploma en el municipio de Rionegro, Departamento de Antioquia, República de Colombia, el día *23* **del mes de** *Noviembre* **del año** *2018*

Rector

Decano

Secretario General

Anotado en el libro de registro de diploma N° *3* **, en el folio N°** *1396* **, registro N°** *6749* **de la Universidad Católica de Oriente.**

Refrendado en Rionegro, Antioquia, el día *23* **de** *Noviembre* **de** *2018*

Admisiones y Registro

001815

THOMAS GREG & SONS

LA REPUBLICA DE COLOMBIA

Y EN SU NOMBRE

EL COLEGIO "SAN JOSE"

SECCION DIURNA

FACATATIVA - CUNDINAMARCA

AUTORIZADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL, SEGUN RESOLUCION Nº 9174 DEL 13 DE JULIO DE 1988

CONFIERE A

Julian Yesid González Rodriguez

Identificado con CC. *No.* 11.442.066 *de* FACATATIVA

el título de

BACHILLER ACADEMICO

Por haber cursado y aprobado los estudios correspondientes al Nivel de Educación Media Vocacional, según los planes y programas vigentes.

Rector _____ COLEGIO SAN JOSE BTO. DIURNO RECTORIA FACATATIVA

Secretario _____ COLEGIO BTO. DIURNO FACATATIVA

Dado en FACATATIVA *a* 25 *de* NOVIEMBRE *de 19* 95

NO REQUIERE REGISTRO S.E.C
Decreto 921 de Mayo 6 de 1994.

Nº 767506

La Liga De Voleibol De Cundinamarca
CERTIFICA QUE

Julián Yesid González Rodríguez

Asistió y aprobó el curso departamental
"El Voleibol De Cundinamarca Nuestra Meta"
realizado en la ciudad de El Colegio,
Los dias 19, 20 y 21 de Marzo de 2022.

Carlos Andres Cruz
Secretario LVC

Tunney Cañon Reyes
Comision Tecnica LVC

Edwin Javier Cruz
Presidente LVC

CERTIFICACIÓN

La Liga Voleibol de Cundinamarca

CERTIFICA QUE

JULIAN YESID GONZALEZ

Asisitió y aprobó el curso departamental "Entrenando Entrenadores" realizado en la ciudad de Tocancipá, los días 6,7 y 8 del mes de Agosto de 2021

Taylor Lozada Rodríguez

Erik Yaniel Arias Oris

Cesar Arregoces Álvarez

Tunney Cañón Reyes

Edwin Javier Cruz Pineda
Presidente

1er Congreso Mundial Online
en Ciencias de la Educación Física el Deporte y la Recreación

FEDERACIÓN MEXICANA DE ASOCIACIONES EN EDUCACIÓN Y CULTURA FÍSICA

INCUBA DEPORTES

MINISTERIO DE EDUCACIÓN SUPERIOR, CUBA.
UNIVERSIDAD DE LAS TUNAS
FEDERACIÓN MEXICANA DE ASOCIACIONES EN EDUCACIÓN Y CULTURA FÍSICA
INCUBADEPORTES A.C.

Folio: CMO0748

Felicidades

CERTIFICAN A:

Julian Yesid González Rodríguez

Por haber Participado en el Primer Congreso Mundial Online en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.
Con una Duración de 40 Horas Académicas, que Comprenden Conferencias Magistrales y Talleres.
Coordinado desde Tierra Blanca, Veracruz, México; los días 11, 12, 13 y 14 de junio de 2020.

C. DR. FERNANDO QUEVEDO A.
DIRECTOR EJECUTIVO DE
INCUBADEPORTES A.C.

MSC. DUNIA BÁRBARA HECHAVARRIA E.
DECANA UNIVERSIDAD DE LAS TUNAS

MEE. ROSA GPE. PECH P.
PRESIDENTA DE FEEDCUFI.

CCPS 128-2023

LA SUSCRITA DIRECTORA GENERAL DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE FACATATIVÁ

CERTIFICA

Que revisados los archivos de la Entidad se pudo verificar que el Señor **JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ,** identificado con cédula No. 11.442.066 expedida en Facatativá, estuvo vinculado a la Entidad con contrato en la modalidad de Contratación Directa descrito de la siguiente manera:

OBJETO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO INSTRUCTOR EN EL PROGRAMA DE VOLEIBOL DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE FACATATIVA IDRF.

CONTRATO No.	076 de 2023
FECHA DE INICIO:	01/07/2023
FECHA TERMINACION:	30/11/2023

Se expide para los fines pertinentes a los diez y ocho (18) días del mes de diciembre del año Dos Mil Veintitrés (2023).

JACQUELINE TOBACIA AYALA
Directora General- IDRF

Elaboró: Lyda Cuartas
Revisó: Jacqueline Tobacía.

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

CERTIFICACIÓN DE CONTRATO		
Código GORF-F-081	Versión 04	Página 1 de 1

EL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACIÓN, CULTURA Y TURISMO IMDERCULTUR EL ROSAL
NIT.832.003.469-2

CERTIFICA

Que **JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ**, identificado con CC 11.442.066 de Facatativá Cund, firmó contrato de Prestación de Servicios con el Instituto Municipal de Deportes, Recreación, Cultura y Turismo IMDERCULTUR El Rosal, de la siguiente manera:

N DE CONTRATO	OBJETO	VALOR TOTAL DEL CONTRATO	FECHA DE INICIO	FECHA DE TERMINACION
041-2023	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA MODALIDAD DE VOLEIBOL DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES CULTURA Y TURISMO IMDERCULTUR.	SEIS MILLONES CUATROCIENTOS CINCUENTA Y SEIS MIL CUATROCIENTOS CINCUENTA PESOS M/CTE ($6.456.450).	1 DE FEBRERO DE 2023	9 DE JUNIO DE 2023
N DE CONTRATO	**OBJETO**	**VALOR TOTAL DEL CONTRATO**	**FECHA DE INICIO**	**FECHA DE TERMINACION**
089-2023	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA MODALIDAD DE VOLEIBOL DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES CULTURA Y TURISMO IMDERCULTUR.	OCHO MILLONES CUATROCIENTOS OCHO MIL CUATROCIENTOS PESOS M/CTE ($ 8.408.400).	13 DE JUNIO DE 2023	30 NOVIEMBRE DE 2023

Dado en el Rosal a los treinta (30) días del mes de noviembre de dos mil veintitrés (2023).

HUGO ARMANDO AREVALO ACEVEDO
DIRECTOR GENERAL

Elaboró: María Inés Luque peñuela -Apoyo a la gestión en archivo y PQRD
Revisó y Aprobó: Hugo Armando Arévalo Acevedo – Director General