



Las estrellas del Grupo

Maia Llacer Sirera | Componente del equipo de gimnasia

“Mi madre es entrenadora, así que viví la gimnasia desde pequeña”

“En Portugal participé en mi primera competición internacional; estoy contenta porque acabé la sexta en la general y logré la medalla de plata en suelo”

J. J.
GUION

Perfil

Maia Llacer Sirera
12 años.
Campeona de España nivel 1
2012.
Campeona de España nivel 3
2013.
Tercera de España nivel 5
2014.

Maia Llacer vivió la gimnasia desde pequeña porque su madre es entrenadora. A sus 12 años ya es dos veces campeona de España y el recientemente acaba de participar en su primer campeonato internacional.

—¿Cómo fueron sus inicios en la gimnasia?

—Yo soy de Alcoy y mi madre era la entrenadora de un club de allí así que siempre conocí la gimnasia porque además mi madre me llevaba con ella desde muy pequeña así que cuando fui un poco mayor ya empecé a entrenar yo también. Ahora llevo aquí en el Grupo unos dos años.

—¿Tiene algún aparato favorito?

—No tengo ningún aparato favorito, todos son ya bastante complicados, aunque la barra me gusta menos, pero me gustan todos. Puede que suelo se me dé un poco mejor que lo demás, pero creo que soy bastante regular en todos.

—Acaba de participar en un torneo en Portugal ¿qué tal?

—Bien, fue mi primera competición internacional y vengo contenta porque quedé sexta en la general

y segunda en suelo, creo que son buenos resultados.

—¿Qué está preparando en estos momentos?

—Estamos preparando el Campeonato de España que será en julio pero no se donde va a ser.

—Después de dos títulos nacionales ¿cuál es el objetivo para este Campeonato de España?

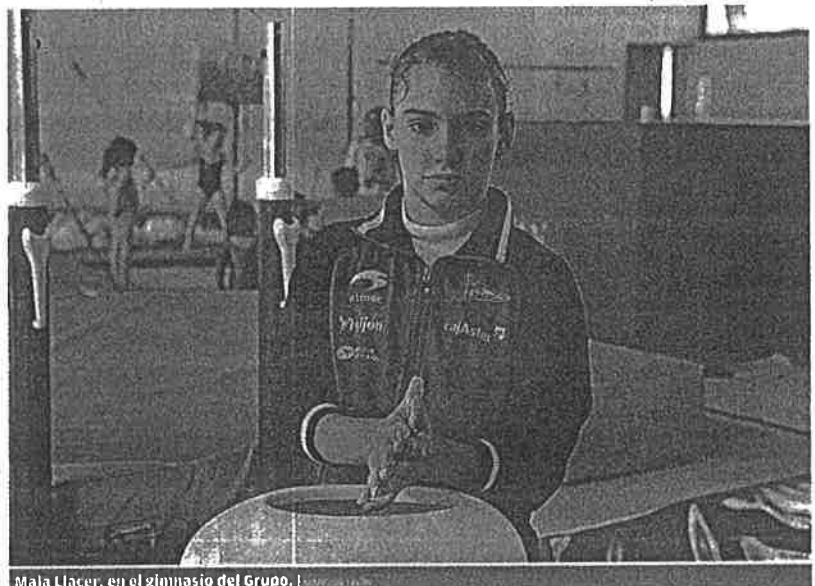
—Voy a hacerlo lo mejor que pueda, darlo todo y en el puesto que quede, quedé. Está claro que voy a ir a por todas pero habrá niñas mayores que yo así que a ver que sale.

—¿Cuánto tiempo le dedica a la gimnasia?

—Entreno seis días a la semana y tres horas cada día.

—¿Cómo marchan los estudios?

—Por el momento bien estoy te-



Maia Llacer, en el gimnasio del Grupo. | M. J. J. J.

niendo buenas notas y tampoco me cuesta compaginar los estudios con los entrenamientos.

—¿Qué les diría a otros niños para que se acerquen a la gimnasia?

—Que es un deporte que vale la pena probar porque es muy entretenido y llama mucho la atención al verlo porque hay ejercicios muy vistosos.

—¿Tiene algún ídolo?

—Sí, en chicos me fijo en Zoonderland y en chicas en Ana Pérez, del equipo nacional y también en la rusa Komova.

La cancha

Claves para hacer un equipo

■ Tener en cuenta la mejor calidad de cada jugador

Joaquín Álvarez
Entrenador de voleibol

La composición de un equipo se determina bajo el principio de selección de los jugadores, por su lado más fuerte, por su juego individual, por su fortaleza en las zonas delanteras y zagueiras, por su función y por el equilibrio de las fuerzas en la ofensiva y en la defensa.

Es por eso que no solamente debe atenderse la formación de los 6 jugadores regulares, sino la de todo el equipo en general.

Para la formación de un equipo es utilizable cualquier sistema de juego, pero considerando siempre las particularidades de

cada uno de los jugadores.

Hay varios sistemas para la composición de los 6 jugadores de un equipo. Citemos algunos:

1º) “5-1” (5 atacantes y 1 coloador).

2º) “4-2” (4 atacantes y 2 coloadores).

3º) “6-6” (6 en el ataque y 6 en la defensa).

4º) “3-3” (3 rematadores y 3 coloadores).

En todos ellos los jugadores tendrán que tener muy claro cada una de las tareas, para que el esquema funcione.

Para obtener esto, se hace necesario aplicar ejercicios adecuados para el saque, pase, remate, bloqueo y defensa.

La segunda fase estaría configurada por ejercicios para el perfeccionamiento de la colaboración en el juego ofensivo, co-



Disposición de un equipo durante un partido. | M. J. J. J.

laboración de los jugadores en la defensa del saque, colaboración de los jugadores en la defensa del remate.

Formación y disposición del equipo en el complejo 1 (K-1) y en el complejo 2 (K-2).

Para terminar con una tercera fase con ejercicios combinados (formas de juego).

Estas normativas fueron puestas en práctica por la antigua Unión Soviética, exportada a Cuba, a la RDA y seguida por todos los países tras el telón de acero, que marcaron una pauta en el voleibol y hoy siguen en la brecha, casos como Cuba, Rusia, Polonia, etc.

En consecuencia todo esto contribuye a esclarecer y profundizar en el conocimiento técnico-táctico del voleibol actual.