

## **Propuesta Técnico Deportiva de Voley Playa**



**Sixto Jiménez Galán**

Avenida de Moscú, 13  
Playa de Fañabe  
38670-Costa Adeje  
Tenerife

e-mail: [sixtojimenez@hotmail.com](mailto:sixtojimenez@hotmail.com)  
Mobile: + 34 617534492  
Home: + 34 922 714898

INDICE DE CONTENIDOS

<b>Tema</b>	<b>Página</b>
Objetivos	3
Entorno de trabajo	3
Método de entrenamiento	3
Currículo Vitae	4
Datos sobre las Islas Canarias	6

## **Propuesta Técnico Deportiva de Voley Playa**

---

### **Objetivos:**

El presente documento tiene como objetivo mostrar y definir las actividades deportivas que realizo como técnico de Voley Playa en la Playa de Los Cristianos, al sur de la isla de Tenerife, y que van encaminadas a conseguir un alto rendimiento de los deportistas con los que trabajo.



### **Entorno de trabajo:**

Un factor determinante para la práctica y entrenamiento del Voley Playa es la climatología. El Sur de la Isla de Tenerife mantiene una temperatura estable todo el año lo que hace de esta zona el lugar idóneo para mantener un centro técnico permanente para la práctica de este deporte.



El gran número de horas de sol al día, permiten mantener un gran número de actividades y sistemas de entrenamiento. Este factor hace que esta zona sea la elegida por diversos jugadores de élite y por equipos completos de distintas selecciones nacionales. Gracias a ser un lugar de concentración de grandes jugadores de categoría internacional, facilita la competición como elemento complementario a los entrenamientos

El lugar de entrenamiento dispone de cuatro pistas donde trabajar simultáneamente. A escasos metros de las pistas de

entrenamientos, existen gimnasios para realizar los ejercicios complementarios para alcanzar la forma física deseada.

### **Métodos de entrenamiento**

Mi experiencia en competiciones nacionales e internacionales tanto como jugador como técnico, me permiten preparar de una forma personalizada cada jugador / pareja que dirijo.

En función de los objetivos de cada jugador / pareja, preparo el método más adecuado y eficaz para conseguir los resultados deseados.

La duración y alcance de cada ciclo de entrenamiento, vendrá marcada por las necesidades del jugador y por las diferentes competiciones en las que desea competir.



Trabajaremos con sistemas que van enfocados a jugadores con un alto potencial y de los que se desea sacar el máximo partido en un futuro a medio / largo plazo.

## **Propuesta Técnico Deportiva de Voley Playa**

---

Fecha De Nacimiento: 23/06/1962.  
Veces Internacional Absoluto en Pista: 150  
Veces Internacional Júnior: 40



### **Palmarés con la Selección Española (Pista):**

- 3º Sprint Cup En Grecia (1982)
- 2º Sprint Cup En Suiza (1988)
- 1º Sprint Cup En Mallorca (....)
- Tres Campeonatos De Europa De Selecciones Absolutas
- 6º En Los Juegos Del Mediterráneo En Rabat
- 1º En Los Juegos Del Mediterráneo En Siria

### **Clubes (Pista):**

- Cinco Ligas de España
- Cinco Copas Del Rey
- Una Supercopa
- 6º En El Campeonato Del Mundo De Clubes En Argentina
- 2º En La Recopa De Europa En Austria Y Nombrado Mejor Jugador Español
- 3º De La Copa De Europa En Holanda

### **Voley-Playa:**



- 1º Campeón De España De Voley Playa (1991)
- Campeón Del Circuito Winston (1992)
- Subcampeón De España (1992)
- Campeón De Seis Torneos Del Circuito Español Y Un Subcampeón (1993)
- Campeón De Cuatro Torneos Del Circuito Español Y Un 3er. Puesto Del Mismo (1994)
- Campeón Del Master Villa De Madrid (1996)
- Campeón De España Y Mejor Jugador Del Circuito Español (1997)
- Campeón Del Master Villa De Madrid (1997)
- Subcampeón De España (1998)

### **Voley-Playa (Equipo Nacional):**

- 6º En El Campeonato Del Mundo En Almería (1991)
- 5º Campeonato del Mundo en Marbella (1994)
- 3º Campeonato del Mundo de Portugal (1995)
- 2º Cmpto. Del Mundo En Tenerife (1995)
- 5º Campeonato del mundo en Sudáfrica (1995)
- 5º Campeonato del mundo en USA (1995)
- 7º Campeonato del mundo en Corea (1995)
- 5º En Los Juegos Olímpicos De Atlanta (1996)



## **Propuesta Técnico Deportiva de Voley Playa**

---

### **Como Entrenador de Voley Playa:**

- Campeón Y 3º De España Juvenil (1997)
- 5º Cmpto. De Europa Sub-19 (1997)
- Campeón Y 3º De España Juvenil (1998)
- Campeón De Europa Sub-19 (1998)
- Campeón De España Juvenil (1999)
- Campeón De Europa Sub-23 (1999)
- Subcampeón Y 4º De Europa Sub-23 (2000)
- Campeón De España Juvenil (2001)
- Subcampeón del Mundo Sub-19 (2001)
- Campeón del Mundo Sub 21 (2002)
- Subcampeón de Europa Sub-19 (2003)
- 10º en el Ranking Mundial de la FIVB con el equipo suizo Heyer-Hegger (2003)
- 3º en el Campeonato de Europa, Heyer-Hegger (2003)
- Campeón de ña 1ª prueba del campeonato de Europa, Bosma-Herrera, Italia 2004
- Campeón de la prueba Mundial de China, Bosma-Herrera (2004)
- Campeón de Europa Sub-23 (2004)
- **Subcampeón Olimpico Bosma-Herrera 2004 (Atenas)**
- Campeón del Mundo Sub-21 (2004)
- Mejor equipo Europeo elegido por la CEV (2004)
- 4º Campeonato de Europa Sub-20 (2005)
- 4º Campeonato de Europa Sub-23 (2005)
- Campeón y Subcampeón de España Juvenil (2005)
- Campeón de España Femenino Juvenil (2005)

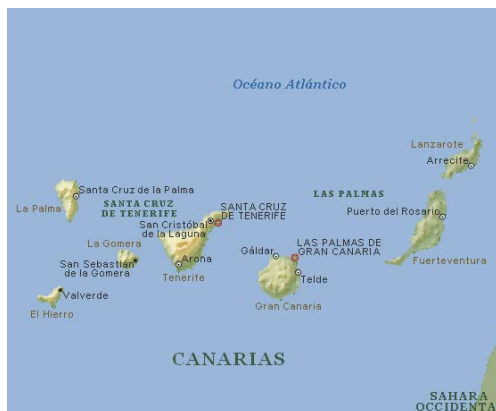


Actualmente Soy Jefe Técnico Del Centro De Tecnificación De Voley-Playa En Los Cristianos (Arona) y entrenador de Herrera-Mesa, primer equipo español.

## Propuesta Técnico Deportiva de Voley Playa

### Islas Canarias

Situadas frente a la costa noroccidental de África, constituyen dos provincias españolas: Las Palmas y Santa Cruz de Tenerife, cada una con su grupo de islas. Sus costas tropicales, playas soleadas y montañas han convertido las Islas Canarias en un importante destino turístico, haciendo los cruceros escalas regulares en Las Palmas de Gran Canaria y Santa Cruz de Tenerife, las capitales de las dos provincias.



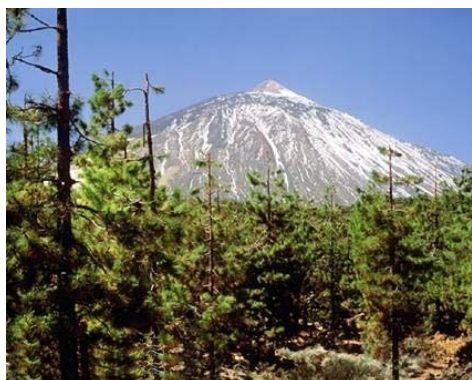
El archipiélago tiene 13 islas formadas por erupciones volcánicas. El rico suelo volcánico y las temperaturas suaves permiten el crecimiento de una vegetación muy variada.

Los periodos de sequía intensa son habituales, por lo que las tierras se irrigan artificialmente. Desde el nivel del mar hasta unos 400 m, la vegetación es típica de África septentrional, con palmeras de dátiles, dragos y cactus. A esa altitud, las tierras de regadío producen plátanos, higos y uvas de vino. En altitudes más elevadas, donde las temperaturas son más frescas, crecen eucaliptos, pinos y plantas de flor.



La Isla de Tenerife es la más grande de las islas Canarias; forma parte de la provincia de Santa Cruz de Tenerife. Situada en el océano Atlántico, cerca de la costa noroeste de África, al noroeste del cabo Bojador, tiene forma triangular, con unos 97 km de longitud, una anchura que oscila entre 16 y 48 km y una superficie de 2.059 km<sup>2</sup>. En las montañas de la isla nacen varios ríos pequeños. En la parte noreste se encuentra el pinar de la Esperanza, un bosque de eucaliptos y pinos. Su orografía, de origen volcánico, es prolongación de la cordillera del Atlas.

El pico del Teide (3.718 m), el más alto de España, ocupa la parte central y constituye la divisoria de las dos vertientes. El clima es tropical templado por la influencia marítima, con escasas precipitaciones. El suelo es fértil y entre los productos agrícolas destacan los dátiles, las palmeras de cocos, frutas, cereales, maíz, tomates, algodón y azúcar. El turismo tiene gran importancia económica. Santa Cruz de Tenerife, capital de la provincia, es la ciudad más importante y el principal puerto de la isla; la segunda ciudad más grande es San Cristóbal de la Laguna. El nombre Tenerife significa 'montaña nevada' en guanche, pueblo que habitaba la isla desde fines del neolítico.



## **Propuesta Técnico Deportiva de Voley Playa**

---



**Arona**, municipio español de la provincia de Santa Cruz de Tenerife, en la comunidad autónoma de Canarias, situado a 107 km de la capital provincial. El pueblo está emplazado a una altitud de 600 m, en el interior de la isla de Tenerife, en la falda sur del gran Parque nacional del Teide, en las proximidades del barranco del Rey. Su economía se ha basado tradicionalmente en los cultivos tropicales y la pesca, pero ahora es el turismo el factor determinante de su crecimiento

urbano, frente a las playas de Las Américas o Los Cristianos. (playa donde están ubicadas las pistas de entrenamiento)

Recoge una buena muestra de la arquitectura popular de Tenerife, con numerosas casonas y una notable iglesia parroquial del siglo XVII. La población está diseminada en varios núcleos. Población (1996), 28.208 habitantes.