

VM

VOLIMANIA

REVISTA — EDICION # 6



en exclusiva

DIGITAL—FREE



PINTANDO mis COLORES

Aury Cruz — Selección Nacional PR



SHOP at
www.volimania.com

Foto: Kelvin Sánchez



Mensaje Editor

I Ser Boricua está brutal! Con esté nuevo ciclo de inmigraciones hacia los Estados Unidos por partes de entrenadores y jugadores de categorías menores hemos podido observar como el BORICUA se hace sentir en sus nuevas instalaciones de voleibol. Hoy en día casi todos los clubes de la Florida, para tomar un estado como ejemplo, tienen al menos un Boricua como entrenador y varias jugadoras o jugadores en sus alineaciones. Ha sido interesante observar como el plan de trabajo de los boricuas dentro del voleibol ha sido una buena herramienta de nuevos aprendizajes. Definitivamente el Boricua está brutal.

Pero no tan solo podemos mencionar la inmigración a los Estados Unidos, sino también la alta participación de los Boricuas en el extranjero donde varios atletas han sido contratados como refuerzos en las ligas europeas. Definitivamente el Boricua está brutal.

Es un placer para mí poder seguir llevándoles a ustedes de una manera u otra Volimania con mucha pasión y entusiasmo. Por que somos Boricuas, **Pintando mis Colores.**

- *Jug. Wifredo Torres*, wtorres@volimania.com

Copyright Volimania 2016 ©. Prohibido la reproducción parcial y/o total de fotos y contenido. Derechos Reservados de Volimania. Para mayor información puede contactarnos en info@volimania.com o a través de nuestro webpage www.volimania.com.



CONTENIDO

4 “Value Player”

6 #Rio2016

8 Orlando Voleibol

10 “Sitting” Voleibol

18 Voli-Salud

24 Mets Campeones **12**





VALUE PLAYER



“Soy una persona de primera impresión seria, pero la realidad es que soy graciosa, amigable y bastante positiva” -
July Otero

July Otero

Towson University

Posición	Opuesto
Edad	19 años
Pueblo	Toa Baja, Puerto Rico
Estudia	Computer Science
División NCAA Volleyball	División 1
"Sets" jugados 2015	122
Ataques por "set" promedio 2015	1.92
Defensas por "set" promedio 2015	0.39
Bloqueos por "set" promedio 2015	0.38
PUNTOS por "set" promedio 2015	2.11
Países visitados con el Voleibol	México, Perú, Guatemala, Thailandia ...
Frase favorita	Don't worry be Happy!
Comida Favorita	Mofongo con pechuga
Lugar Favorito	El Morro





Fotos: FPV

Al Repechaje

Por: NORCECA.net

Puerto Rico reclamó la medalla de bronce del Torneo NORCECA Pre-olímpico Femenino al derrotar a Canadá 32-30, 25-17, 25-20 en el último día de la competencia en Lincoln, Nebraska. Puerto Rico terminó el torneo con récord de 1-2 y en el tercer lugar en el evento de round-robin de cuatro equipos (USA, República Dominicana, Canadá y Puerto Rico). Al terminar con el bronce, Puerto Rico se mantienen vivo en el proceso de clasificación olímpica y jugará en el Torneo Clasificatorio Olímpico Intercontinental en mayo.

A ellos se unirán el equipo del tercer lugar en el Clasificatorio Olímpico Suramericano y los equipos de segundo y tercer lugar del Torneo Clasificatorio Olímpico de África.

Karina Ocasio la mejor del partido con 23 puntos seguidos por Aury Cruz con 12.

Mejores Anotadoras

Nombre	Lugar	Remates	Bloqueos	"Aces"	Total
Karina Ocasio	1	52	8	5	65
Stephanie Enright	8	28	3	0	31

Mejor Colocadora

Nombre	Lugar	Sets	Fallas	Total	Avg.
Vilmarie Mojica	2	48	4	275	4.36

Intercontinental





Orlando

Por: Wilberto Torres

En Agosto del 2015 Orlando Volleyball (fundada en 1996) y Tampa Bay Volleyball (fundada en 2013) llegaron a un acuerdo para unir los dos clubes en uno - "dos ciudades, un club" - con el nuevo nombre OVA/TBVA Volleyball Academy. Esta unión logró que se convirtieran en el club más grande del país con aproximadamente 100 equipos, 150 entrenadores y 1,000 atletas.

OVA/TBVA han logrado juntos implementar varias mejoras en sus servicios de entrenamiento para el beneficio de los atletas "ELITE" y/o "Beginners". Entre esas mejoras se encuentran la construcción de canchas con Taraflex y la instalación de cámaras de video en las canchas de entrenamiento.

“ Train like a Champion”

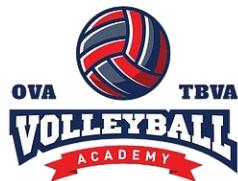
- Bob Gries (Owner)

2015 OVA	2014-2015TBVA
11 AAU Open National Championship	AAU 15 Open Champions
4 USAV National Championship	3rd Place 13 Open USAV Nationals
97 AAU All-American	2014 AAU Girls Junior National Champions
16 USAV All-American	2014 AAU Boys Junior National Champions

Las facilidades de Orlando, antes solamente OVA, localizada en Orlando South son el centro principal de la organización. Dichas facilidades cuentan con 16 canchas "indoor" y 10 de voleibol playero. En adición tienen un gimnasio privado para uso del club, cafetería y una tienda de ropa y accesorios de voleibol. Cuentan con otras 3 localizaciones en Tampa, Orlando North and Longwood.

"TRAIN WITH THE BEST" es su mensaje promocional. "Tenemos una de las mejores facilidades para entrenar el deporte del voleibol y en adición buenos equipos, entrenadores y recursos" indicó Yvonne Devlin, una de las directoras de OVA.

Tampa



Actualmente, OVATBVA cuenta con muchos atletas y entrenadores boricuas y debido a la situación del país siguen llegando a la academia. "Hemos comenzando a implementar la enseñanza del voleibol en tempranas edades como lo hacen en Puerto Rico. El "ball control" de nuestros atletas boricuas es sumamente impresionante." - indicó Yvonne.

La nueva organización es considerada una de las mejores instituciones para el desarrollo de atletas para que puedan tener un futuro dentro del voleibol como profesionales. Entre sus nuevos planes se encuentra realizar más "Showcase" para reclutamientos y torneos competitivos y de desarrollo. "Deseamos que el Voleibol sea mejor, que los torneos sean mejores y por supuesto que los atletas logren sus metas. Somos los mejores mentores dentro del voleibol y es debido a nuestra filosofía de **Look the Best to be the Best**" - OVA board

"Click" la imagen para ver video.

“Volleyball is a life-long sport”

- Yvonne Devlin
(Director)

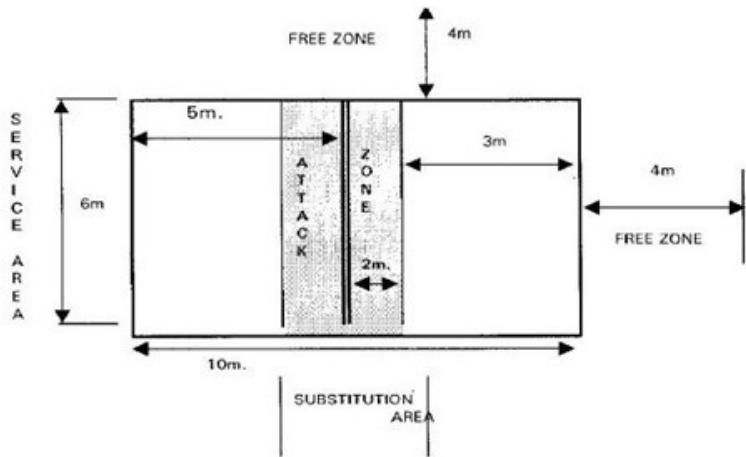
“Estamos listos para ser grandes”

- OVA





Sitting Volleyball



Sitting Volleyball, algunas veces conocido como Paralympic Volleyball, es dedicado a los atletas que tienen sus piernas amputadas. Comenzó en los juegos del 1976 en Toronto Cánada como un deporte de demostración y desde entonces es un juego por medallas.

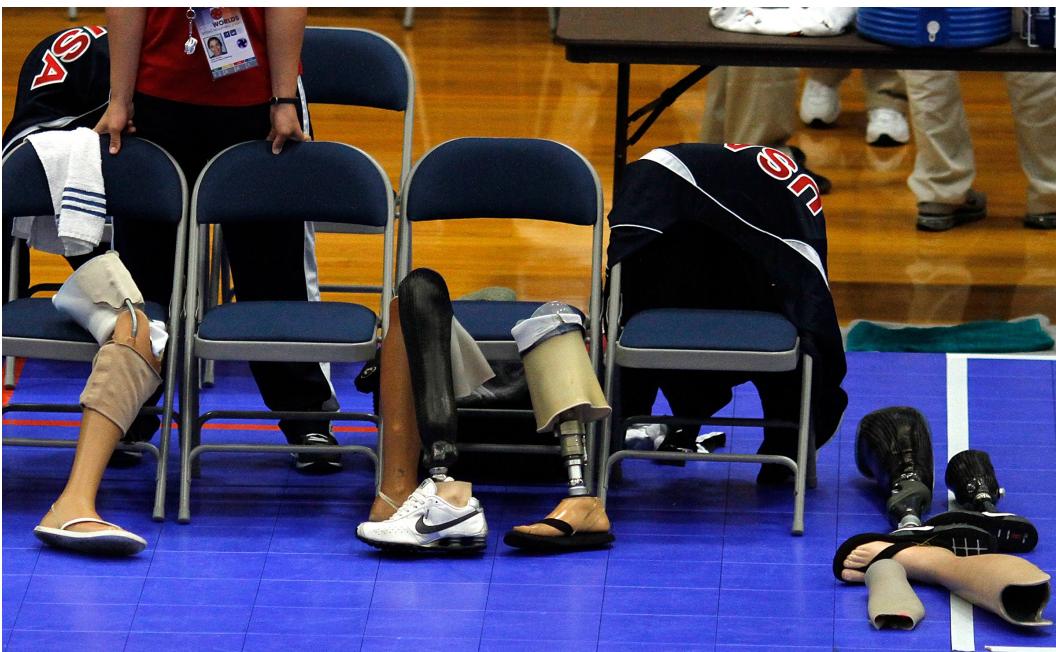


Actualmente es jugado en más de 60 países donde atletas “non-disable” pueden participar. El 2 de abril de 2005 se jugó por primera vez un torneo de clubes en Omaha, Nebraska. Ese fue el comienzo oficial para Club Sitting Volleyball. Todos los años durante la primavera se juega un torneo en Omaha, Nebraska y otro en Oklahoma City en Mayo.

Para poder ser miembro de US National Sitting Volleyball Team los atletas deben de tener algún impedimento físico que le limite su habilidad de jugar el juego del Voleibol.

Para mayor información relacionado al deporte incluyendo sus reglas, visita:

www.sittingvolleyball.org



PINTANDO *mis* COLORES

Por: Wilberto Torres

Cuando mencionamos el nombre Aury Cruz no hay otra cosa que venga a la mente que no sea Puerto Rico. Es una sensación única que se ha desarrollado dentro de todos los boricuas por los grandes logros que la querendona de Puerto Rico ha obtenido. No tan solo en su carrera profesional, sino representando con orgullo a la isla del encanto.

Su carrera dentro del voleibol comenzó en el club Pitirre de Guaynabo y su primera vez como profesional en la Liga Voleibol Superior Femenina fue en el 1998 con las desaparecidas Llaneras de Toa Baja donde fue la Novata del año. En RESUME tiene entre muchos logros, dos campeonatos con las Llaneras en el 1999 y 2009, y dos MVP. No obstante para el 1997 jugó por primera vez con la Selección de Puerto Rico en el NORCECA en Caguas. Desde ese momento, Aury no tan solo ha sido una de las grandes líderes del voleibol puertorriqueño sino también un ejemplo a seguir por muchos atletas al pasar los años.

“ Las gracias siempre se las he dado al Señor por unos padres maravillosos que tengo. Ellos entregaron su alma y tiempo para llevarme a cada entrenamiento y partido que tuve desde que inicie a jugar” - AZ

Al igual que muchos atletas actualmente, Aury estudió en los Estados Unidos con beca deportiva. La Universidad de Florida fue la graduación dentro del voleibol para Aury y la que ayudó en la decisión de su futuro deportivo. “Lo escogí como profesión al ver que se abrirían puertas para jugar como profesional y gracias a Dios es mi actual trabajo” - expresó la querendona boricua.

En aspecto personal podemos observar que Aury es una persona con mucha Fe y creyente de la palabra de Dios. En su cuerpo tiene marcado varios tatuajes pero tiene uno que la caracteriza como persona, Isaías 60:1 “Levántate, resplandece; porque ha venido tu luz y la Gloria de Jehova ha nacido sobre ti”. Las puertas en la vida se abren y se cierran con facilidad, solo hay que seguir la luz que te alumbría y tener Fe.

“

Gracias a mi
hermana que
me ayudó a ser
quién soy ahora
mismo”





V
VOLUNTAIR

A close-up photograph of a person's hair and fist wrapped in a Puerto Rican flag. The flag is draped over the person's head and shoulder, with the red and white stripes on the left and the blue field with a white star on the right. The person's dark hair is visible through the red stripe, and their fist is clenched and visible at the bottom left.

Aury Cruz

Selección Nacional PR

The Winners

AWARDS & SPORTSWEAR

TENEMOS UNA GRAN VARIEDAD DE UNIFORMES DEPORTIVOS COMO:

VOLIBOL, BALONCESTO, PELOTA, ATLETISMO

ROPA PARA EDUCACION FISICA

CONTAMOS CON TODO TIPO DE PREMIACION Y EFECTOS DEPORTIVOS

TEL (787)877-3931 / FAX (787) 877-4755



Varios profesionales del voleibol han comenzado a tener oportunidades de juego en el extranjero como refuerzos de ligas europeas. Aury Cruz llegó a Europa en el 2004 donde debutó con el sexteto Terra Salda Tortoli en Italia. Esta gran oportunidad fue ofrecida en la Copa Panamericana en el 2003 donde el agente italiano Donato Saltini, actual agente de Cruz, le presentó una propuesta que se ha cumplido hasta el día de hoy. "Ya son 10 años jugando en Europa, y el señor Saltini ha sido un gran mentor y líder en todo este proceso".

Podremos pensar que el jugar en las ligas europeas son logros significantes para los atletas y un orgullo para el país que representan. Pero, ¿entendemos el sacrificio que eso conlleva?, ¿sabemos las necesidades que pasan? Son muchas las interrogativas, pero el placer de hacer lo que más te gusta hacer no les permite pensar en eso a estos guerreros. Por su parte Aury nos cuenta:

AZ - "Al principio es bien difícil adaptarte a una cultura tan diferente y sobre todo al idioma. En mi experiencia pude comunicarme bastante bien debido a que en Italia se habla inglés y entienden el español por la similitudes en varias palabras. Ahora bien, en la faceta cultural pues ha sido aún un proceso de aprendizaje y desarrollo, tan en el nivel de juego como en el aspecto social. Me gustan los restos y por eso sigo aquí".

Este tema se puede expandir a varios subtemas, en especial si hablamos de la separación familiar por más de 6 meses. "Es un proceso bien doloroso, pero todo sea por mi futuro. Cuando pienso en mi Hermana, Eva Cruz, y en todo lo que ella me enseño, confirmó que estoy en el lugar correcto".

Jugadoras como Aury son un ejemplo de dedicación, de luchar por los propios sueños y sobre todo de llevar el nombre de la bandera de Puerto Rico en alto. El voleibol no es tan solo un deporte, el voleibol puede ser una vida para quién así lo desee desarrollar. Definitivamente Aury Cruz es **Volimania**.

Tiempo Técnico

Comida	Criolla
Artista	Rihanna
Deportista	Michael Jordan
Baile	Hip Hop
Miedo	Serpientes
Bebida	Vino, Cabernet Sauvignon
Facebook o Twitter	Twitter
Instagram o Snapchat	Instagram
¿Te casas?	Un día de estos ...
Hijos	Como Dios lo permita

“ Vuelvo a
jugar Volei-
bol en la
Liga Volei-
bol Superior en
Puerto Rico pronto”
- Aury Cruz

“ A pesar de lo pequeña que es mi isla, nos hacemos sentir en grande. Es por eso que toda mi carrera ha sido **PINTANDO MIS COLORES**” - de Toa Baja, Puerto Rico para el mundo, la gran Aury Cruz.





VOLI-SALUD

LESIONES Voleibol

Por: Katherine L. Carrión-Alvarez, MS, ATC



es un daño al hueso, tendón, músculo o ligamento adquirido por estrés repetitivo sin permitir tiempo para que el cuerpo se sane. "Shin-splints" es un ejemplo de lesión de sobreuso. (AAP.org) El cuerpo humano es capaz de adaptarse a cambio y estrés físico. Pero cuando el estrés es mayor y el cuerpo no tiene tiempo de adaptarse es cuando ocurre la lesión. Ya que el voleibol envuelve movimientos repetitivos sobre la cabeza tales como remates, bloqueos y acomodos, atletas están propensos a sufrir lesiones de sobre uso de la extremidad superior como lo es el "Rotator Cuff", "Shoulder Impingement" y "Biceps Brachii".

Causas de lesiones de Sobreuso: 1) Errores en el entrenamiento, 2) Regreso a competencia luego de una lesión, 3) Varias disciplinas deportivas al mismo tiempo, 4) Técnica incorrecta deportiva, 5) Desbalance muscular o de flexibilidad, 6) Factores anatómicos y de postura y 7) Equipo deportivo.

Las siguientes son las **4 etapas de una lesión de sobreuso:** 1) Dolor en el área afectada luego de la actividad física, 2) Dolor durante la actividad física, que no restrinja el rendimiento, 3) Dolor durante la actividad física, que restringe el rendimiento y 4) Dolor crónico o que persiste hasta en descansando. También envuelve movimientos repetitivos de la extremidad inferior tales como brincos y flexiones de rodilla constante como por ejemplo: 1) Tendinitis Patellar ("Jumper's Knee"), 2) "Shin splints" - Síndrome de estrés medial tibial y 3) Fascitis Plantar.

E

l voleibol es un deporte de alto impacto y explosividad, el cual somete al cuerpo a grandes cargas que podrían derivar en aparición de lesiones.

Cada año hay un aumento en el número de atletas que participan en este deporte, al igual que el número de lesiones relacionadas al voleibol. Estas lesiones pueden ser traumáticas o de sobreuso. Una lesión traumática es definida como un daño físico o herida producida por una fuerza externa o interna. Una torcedura (sprain) de tobillo es un ejemplo de lesión traumática. Una lesión de sobreuso (overuse)

Lesión	Clasificación	Carga
Desgarre Muscular	Traumático	Tensión/torsión/cizallamiento
Calambre Muscular	Sobreuso	Tensión/compresión
Tendinitis	Sobreuso	Tensión
Contusión	Traumático	Compresión
Torcedura/Esguince Ligamentoso	Traumático	Tensión/torsión/flexión
Fractura de hueso	Traumático	Tensión/torsión/cizallamiento Compresión/flexión
Fractura por estrés	Sobreuso	Tensión/torsión/cizallamiento Compresión/flexión
Bursitis	Sobreuso/Traumático	Compresión/cizallamiento
Myofascial Trigger Point O dolores musculares	Sobreuso/Traumático	Tensión

“ Si experimenta dolor comuníquese con el médico deportivo y el terapeuta atlético para orientación y tratamiento” - K. Carrión.

Recomendaciones para **prevenir** lesiones de sobre uso: **1)**Limitar el numero de equipos que el atleta participa en la temporada, **2)**Enfocar en la estabilidad del CORE, fuerza y flexibilidad de piernas y brazos, **3)**Buen calentamiento que envuelva ejercicio aeróbico y estiramiento dinámico, **4)**Monitorear actividades polimétricas, **5)**Realizar un enfriamiento adecuado luego de la actividad.





The website features a header with the 'VM VOLIMANIA' logo and the text 'REVISTA DE VOLEIBOL EN U.S.A Y PUERTO RICO'. Below the header are navigation links: PORTADA, MAGAZINES, VOLINDER, STORE, BLOG (highlighted in red), NETWORK, and CONTACTO. The main content area shows a photo of five female volleyball players sitting on the court around a net. The article title 'ESTABLECIENDO UNA CULTURA DE EQUIPO' is displayed above the text, which discusses the importance of establishing a team culture. Below the text is a button labeled 'CONTINUAR LEYENDO'. At the bottom of the website's display, there are social media sharing icons.

**Artículos para padres y entrenadores
con Coach Wilberto**

www.volimania.com



Código de Ética de un Entrenador

Por: Coach Wilberto

Como en toda profesión es requerido seguir un código de ética establecido por la organización a la cual representas o basado en una institución profesional según el caso individual del profesional. Los entrenadores de voleibol SON profesionales de la enseñanza del deporte de la malla alta. Aunque no existe un bachillerato o un grado asociado para ejercer, deben de seguir un código de ética el cual debería estar alineado a la Federación del país en el que residen.

Hablemos sobre lo mínimo que un "Coach" debe entender y cumplir para tener una buena ética profesional. Los códigos de ética intentan proveer un estándar de conducta profesional para educar a la comunidad de entrenadores en como se debe enseñar este deporte mas allá de las destrezas técnicas del juego. El entrenador es simplemente el modelo a seguir de los atletas a los cuales él representa. En adición el código ayuda a proteger tanto al entrenador como a los individuos que trabajan junto a él.

Competente - Entrenadores deben de mantener un trabajo de excelencia en todo momento. Deben de reconocer hasta donde deben llegar en término de sus conocimientos y su limitaciones como experto en la materia. Deben de proveer sólo los servicios en los cuales están adiestrados, educados o basado en su experiencia.

Integridad - Entrenadores deben de promover la integridad en esta profesión. Entrenadores deben ser honestos, justos y respetuosos con los demás. Cuando describen sus calificaciones como entrenador, los servicios que proveerá o el costo, no deben de proveer información falsa con el propósito de obtener un empleo. A la larga todos (entrenador, clubes, atletas) saldrán perjudicados.

Responsabilidad Profesional - Los entrenadores siempre deben aceptar la responsabilidad por su comportamiento y deben de adaptar sus técnicas de enseñanzas a las necesidades de los diferentes atletas. Entrenadores deben siempre estar consultando con otros profesionales y/o organizaciones para poder mantenerse al día en el juego y seguir aportando al bienestar del atleta.

Entrenador Responsable - Los entrenadores deben de entender la responsabilidad profesional que tienen con la comunidad y la sociedad en donde trabajan y viven.

La profesión del voleibol es bien importante para el desarrollo del futuro de los atletas y del deporte. Buenos entrenadores, aportarán al desarrollo de un deporte que tiene el potencial de ofrecer una vida de bien a la comunidad que tanto lo necesita. Ayer fuiste atleta, hoy puedes ser educador. #somosVoli

Por: Susana Montero

E

I Director atlético de la Universidad Metropolitana el Sr. Ariel Ortíz Morell luego de tener una larga y exitosa trayectoria en el mundo del voleibol a nivel internacional y profesional en Puerto Rico, en el 2005 toma la iniciativa de crear a VOLLEYUMET; una escuela técnica de voleibol femenino de categorías menores, con el objetivo principal de enseñar y desarrollar a jugadoras que dominen todos los fundamentos técnicos, destrezas tácticas en el sistema de juego y una condición física saludable, en un programa de entrenamiento anual, para así ayudarlas a conseguir becas universitarias en los Estados Unidos y Puerto Rico. Fueron muchas las jugadoras, que lograron su objetivo de conseguir su beca universitaria; como lo fue el caso de la Libero Laurie Rodríguez, Tathianna Cordero, Winna Pellet, Camila Rosado, Amarilys Mendez, Omayra Mendez, Nicole Vizcarrondo, Sheila Maldonado, Nahomie Chantal, entre otras.

Como parte de la evolución y crecimiento de VOLLEYUMET, las jugadoras cuentan con un programa de entrenamiento técnico y físico, que se complementa con el uso de la piscina y el gimnasio; adicional a esto tienen disponible el uso de un salón audiovisual, en donde se ofrecen charlas educativas, motivación y psicología deportiva, creyendo firmemente que a través del voleibol, aportan a la transformación social en Puerto Rico, creando seres humanos con herramientas de: Compromiso, responsabilidad, y disciplina . Actualmente la escuela cuenta con un programa de entrenamiento dirigido a niñas desde 9 hasta 18 años .El centro de entrenamiento es en el Complejo Deportivo UMET, en Cupey.

Su plan de trabajo anual, se divide en 2 períodos: Enero a Mayo, y Agosto a Diciembre, lunes a jueves desde 6:00pm y sábados desde las 9:00am.



Goytia Studios



Location	Homestead, FL
Email	goytiastudios@gmail.com
Webpage	www.goytiastudios.com
Phone	305-905-8642
Service	Wedding/Event/Video/Photo shooting

Volimania 6 Behind Scene Video Shooting



Por: Fernando Ribas Reyes
Publicado en www.yosoyvoli.com

Los Mets de Guaynabo se proclamaron campeones nacionales al vencer esta noche 3-0 a Carolina y 'barrelier' 4-0 la serie final del Voleibol Superior . Guaynabo, con su equipo 'Todos Nativos', hizo historia al ganar 23-18, 25-23 y 25-18 al reforzado Carolina.

Es la primera vez, en 11 años de torneos con refuerzos, que un equipo sin importados como Guaynabo gana el campeonato. Fue el tercer título para Guaynabo en el Voleibol Superior y su segundo desde el 2010. Sequiel Sánchez lideró a Guaynabo

en la victoria con 15 puntos. Pablo Guzmán agregó 12 puntos y Vázquez 11.



METS Campeones

Guaynabo inició el partido en Carolina como todos los demás: sirviendo efectivo. Y los Nuevos Gigantes actuaron igual que en los demás juegos: sin recibir bien. Así Guaynabo salió al frente 4-0 y controló el set excepto por una mejoría de Carolina luego del primer tiempo técnico con la entrada de Reily Calderón por Sirianis Méndez. Carolina se acercó 12-14, pero Guaynabo despegó sin problemas. Guaynabo superó 12-6 a Carolina en ataques positivos. Sequiel Sánchez lideró a Guaynabo con siete ataques positivos en el set. Víctor 'Chiqui' Bird no hizo ataques positivos en el primer set por Carolina.



Foto: Alfredo Agosto Ocasio—FPV

Carolina mejoró en el segundo set, sobretodo en la ofensiva de Yunieski Ramírez. Pero Guaynabo estuvo siempre en ventaja; ganó 8-5 y 16-12 los tiempos técnicos. Ramírez atacó fuerte por la cuatro, más un 'net serve' de Fernando Barón, quien entró por Bird, acercó a Carolina 23-24. Carolina tuvo dos veces el balón para empatar, pero fue Guaynabo, con Vázquez por la uno, el que sí convirtió para cerrar el partido.

El tercer set inició 3-0 para Guaynabo. Ese fue el principio del final. Un 'ace' de Enrique Escalante a Ramírez puso el marcador 8-3.

4-0

SERIE Final

E I

opuesto Juan
Vázquez fue
el Jugador
Más Valioso
de la serie fi-
nal.







“Play Volleyball ...
Train with NMB”

www.nmbvb.com



SHOP at
www.volimania.com

Foto: Kelvin Sánchez