

Batería de ejercicios para el perfeccionamiento del trabajo técnico-táctico en voleibolistas escolares

Set of exercises for the improvement of technical-tactical work in school volleyball players



Lermay Morán-Pedroso ^{1*}

¹Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) “Manuel Fajardo”. Cerro, La Habana, Cuba.

RESUMEN: El voleibol, desde su nacimiento como deporte hasta nuestros días es un espectáculo. Esa idea está hoy más que nunca presente y ha producido cambios sustanciales e innumerables en la reglamentación en más corto tiempo que ningún otro elemento. Esta investigación se realizó con el equipo femenino escolar del municipio Boyeros, debido a que en observaciones efectuadas en competencia provinciales de La Habana, se detectó una serie de errores técnicos en la defensa del saque, en voleo por arriba y el remate que daban al traste con los resultados deportivos y sobre los que existía una carencia de información tanto teórica como práctica relacionada con este tipo de población. Su objetivo fue diseñar una batería de ejercicios para el mejoramiento de la técnica. Se emplearon diferentes métodos teóricos y prácticos, entre los que se destacó la observación. Después de concluida la investigación y aplicada la batería se observó un cambio en la forma de juego del equipo que dio posibilidad de mejorar los lugares alcanzados anteriormente.

Palabras clave: perfeccionamiento técnico, voleibol escolar y categoría.

ABSTRACT: Volleyball, from its beginning as a sport to the present time, is a spectacle. That idea is present today more than ever before and has produced substantial and innumerable changes in the regulation in shorter time than any other element. This investigation was carried out with the female school team of Boyeros municipality, due to the fact that in observations made in provincial competitions of Havana, a series of technical errors was detected in the defense of the serve, in volley on top and the auction that gave the fret with sporting results. In addition, there was a lack of both theoretical and practical information related to this type of population. The objective of the research was to design a proposal of exercises for the improvement of the technique. Different theoretical and practical methods were used, among which the observation was highlighted. After the investigation was completed, a change was observed in the way the team played that made it possible to improve the places reached previously.

Key words: technical improvement, school volleyball and category.

INTRODUCCIÓN

El voleibol ha tenido un desarrollo ascendente desde su creación a finales del siglo XIX, exactamente en el año 1895, ocupando una posición privilegiada en el ámbito mundial; hoy es el deporte que cuenta con la mayor cantidad de federaciones nacionales afiliadas (220) al Comité Olímpico Mundial.

La categoría escolar representa un momento importante en el desarrollo gradual y perspectiva del voleibolista porque garantiza la adquisición de una base elemental que permita alcanzar los procedimientos y motivaciones que contribuyan a mantener a estos jóvenes valores en la cancha de juego.

*Autor para correspondencia: Lermay Morán-Pedroso. E-mail: lermaymp@inder.cu, lermaymp@uccfd.cu

Recibido: 04/09/2018

Aceptado: 18/12/2018

Entre las características más importantes de esta categoría se puede citar que es la etapa en que se consolidan y perfeccionan elementos decisivos para el futuro voleibolista, aquí es básico el principio de la especialización, por lo que está muy cercana la forma de juego de la categoría a la que se manifiesta en el nivel absoluto del voleibol. La altura de la red es la establecida por la reglamentación internacional para ambos sexos. Por primera ocasión aparece una nueva función: “el líbero” que es la expresión más moderna del voleibol mundial. Aunque se registren algo las formaciones de recibo así como la penetración a realizar, los equipos que cumplan con los requerimientos planteados por la Federación Cubana de Voleibol pueden jugar libremente. El juego es, por tanto, más exigente y complejo que en las categorías anteriores. El voleibolista tiene que estar listo para cumplir exigencias elevadas de los rendimientos competitivos. Esta categoría tiene competencias internacionales, por lo que el atleta que se desempeña en la misma tiene que estar preparado para evidenciar elementos similares a los de nivel máximo para su edad.

El estudio se basa en [Corso \(2013\)](#) que utiliza tres etapas para el proceso de enseñanza del voleibolista, ENSEÑANZA, DESARROLLO y PERFECCIONAMIENTO. El investigador asume tal criterio, también en [Reyes \(2013\)](#) que propone un método para la preparación técnico - táctica en voleibolistas, el cual indica la ejecución técnica con relación a la intención táctica implícita en las acciones de grupos y [Medina \(2014\)](#) que se refiere a la acción técnica relacionada con la táctica colectiva.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se realizó durante el proceso de preparación de dicho equipo que se efectuó en el curso escolar 2015-2016, en el área de entrenamiento del municipio de Boyeros, ubicada en el Combinado Deportivo #1.

Entre los métodos teóricos empleados están: el análisis documental a través del cual se consulta la bibliografía especializada, así como también estadísticas y otros documentos relacionados con la temática de la investigación; el **histórico-lógico** que permitió realizar un estudio acerca de los antecedentes, trayectoria y evolución de la

técnica motivo de esta investigación así como el devenir de los elementos fundamentales; el de **análisis y síntesis**, mediante el cual se utilizaron los datos de la temática para realizar un análisis de forma detallada y poder separar y sintetizar elementos para su estudio, y, finalmente, el **inductivo-deductivo**, para generalizar ideas a partir de conocimientos particulares, de forma que se pueda establecer una línea de trabajo correspondiente a la realidad. Entre los *métodos empíricos*, se trabajó la *observación, la que estuvo mayormente dirigida al trabajo de los entrenadores con el equipo en las diferentes secciones de entrenamiento y además, la*

entrevista, la cual fue aplicada a dos entrenadores que trabajaban como principal y asistente del equipo motivo de la investigación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Propuesta de Ejercicios

Ejercicio de recibo de defensa del saque (defensa del saque): errores técnicos:

1-Flexión de los brazos cuando realiza el contacto con el balón.

2-El desplazamiento y ubicación en el terreno.

Ejercicios

1-Las atletas se ubican cada una con un balón dentro del terreno y realizarán la técnica del golpeo del recibo por abajo en el lugar, continuo, en treinta segundos, cuatro series, dos con el pie derecho delante y dos, con el izquierdo delante, con un minuto de pausa.

La investigación se sustenta en las siguientes Indicaciones metodológicas:

1-Realizar el contacto con el balón con los brazos totalmente extendidos al frente y con el antebrazo.

2-Tener los pies en forma de paso.

3-Realizar la semiflexión y extensión de las extremidades inferiores.

2-Formar dos hileras de frente. Realizarán el recibo a la compañera que se encuentra a 3m, después se desplazan y se incorporan a la hilera contraria, continuo, en dos min, tres series, con un min de pausa.

La investigación se sustenta en las siguientes Indicaciones metodológicas:

Realizar el contacto con el balón con los brazos totalmente extendidos al frente y con el antebrazo.

1-Colocar los pies en forma de paso.
2-Realizar la semiflexión y extensión de las extremidades inferiores.

3-Que realicen el desplazamiento sin cruzar los pies

3-Formar una hilera en zona seis y realizar el recibo a la zona tres sobre balón lanzado a la izquierda y a la derecha, cuatro repeticiones, cinco series.

La investigación se sustenta en las siguientes Indicaciones metodológicas:

1-Realizar el contacto con el balón con los brazos totalmente extendidos al frente y con el antebrazo.

2-Colocar los pies en forma de paso de acuerdo al lugar en que se realiza la técnica.

3-Realizar la semiflexión y extensión de las extremidades inferiores.

4-Que realicen el desplazamiento sin cruzar los pies.

4-Formar una hilera y realizar el recibo de zona cinco, seis y uno a la zona tres después de un saque, cuatro repeticiones, cinco series.

La investigación se sustenta en las siguientes Indicaciones metodológicas:

1-Realizar el contacto con el balón con los brazos totalmente extendidos al frente y con el antebrazo.

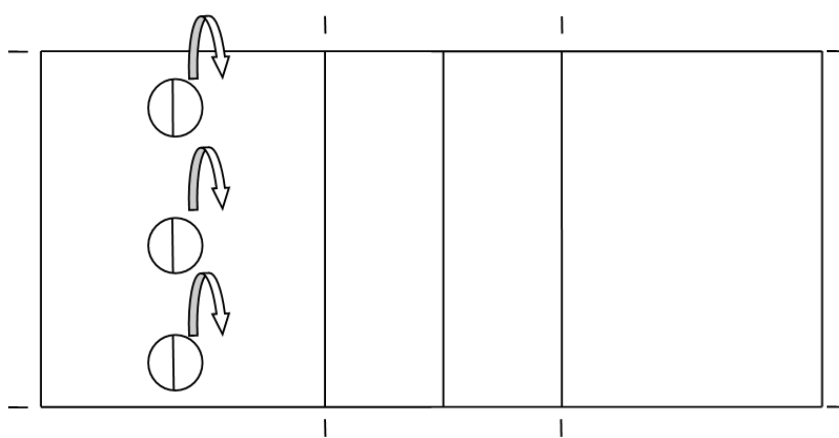


Figura 1. Ejercicio de Recibo de defensa del saque. Fuente. Elaboración propia

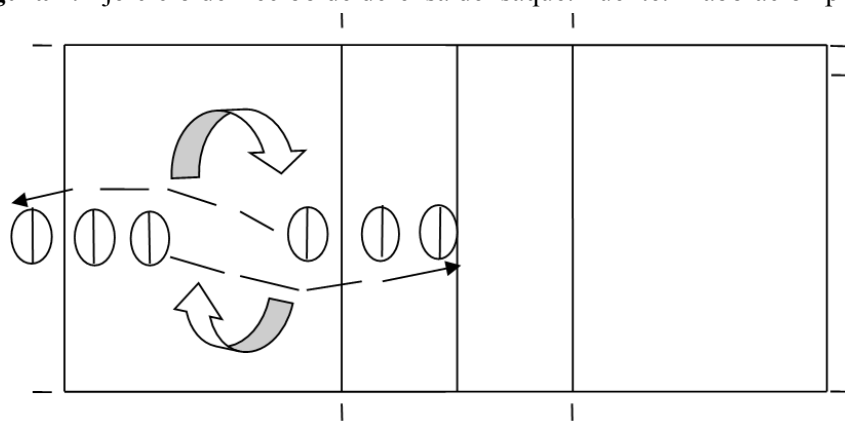


Figura 2. Ejercicio de recibo de defensa del saque. Fuente. Elaboración propia

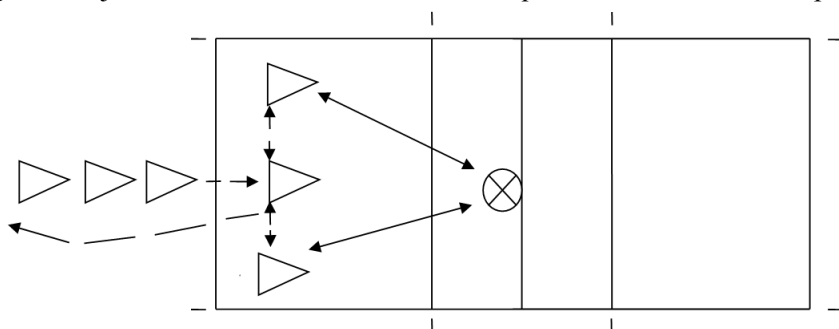


Figura 3. Ejercicio de recibo de defensa del saque. Fuente. Elaboración propia

2-Colocar los pies en forma de paso de acuerdo a la zona en que realiza la técnica.

3-Realizar la semiflexión y extensión de las extremidades inferiores.

4-Que realicen el desplazamiento sin cruzar los pies.

5-Se ubica a las atletas en las zonas cinco, seis, uno, dos, cuatro y realizarán el recibo a la zona tres después de un saque desde la línea final, cinco min, cada un min se ordena la rotación, tres series.

La investigación se sustenta en las siguientes Indicaciones metodológicas:

1-Realizar el contacto con el balón con los brazos flexionados delante y arriba de la cabeza.

2-Colocar los pies en forma de paso en dirección a la zona en que se realiza el pase.

3-Realizar la semiflexión y extensión de las extremidades.

1-Formar una hilera en la zona dos de frente a zona cuatro y realizar el voleo por arriba alto a zona cuatro desde zona tres, sobre balón lanzados, en dos min, tres series, con un min de pausa.

La investigación se sustenta en las siguientes Indicaciones metodológicas:

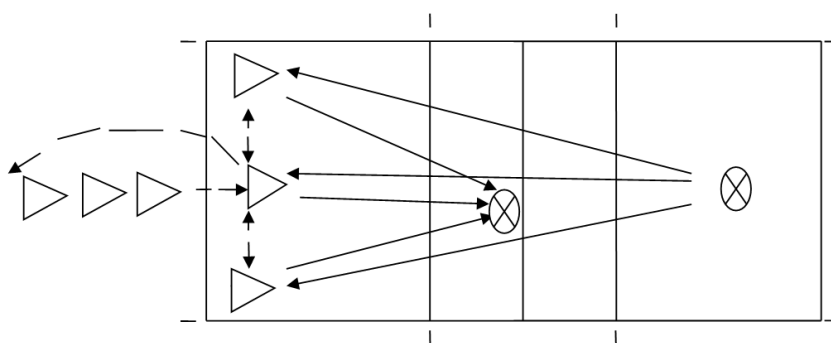


Figura 4. Ejercicio de recibo de defensa del saque. Fuente. Elaboración propia

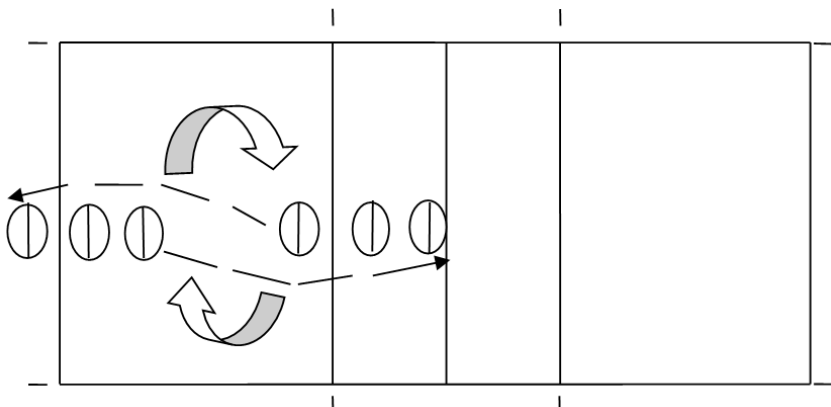


Figura 5. Ejercicio de voleo por arriba. Fuente. Elaboración propia

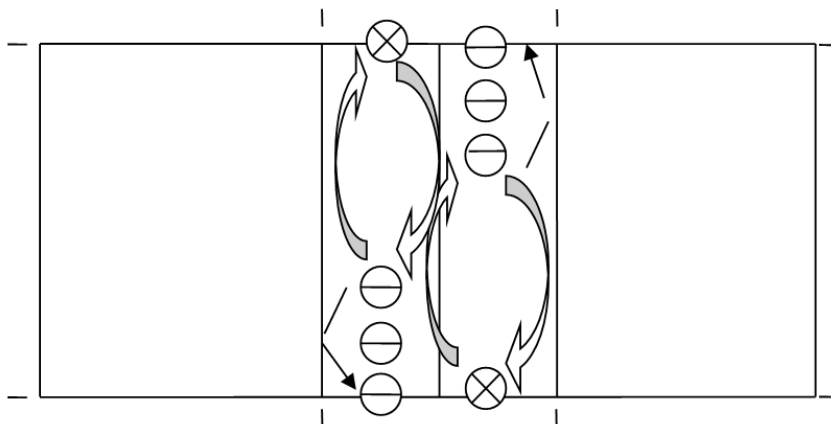


Figura 6. Ejercicio de voleo por arriba. Fuente. Elaboración propia

1-Realizar el contacto con el balón con los brazos flexionados delante y arriba de la cabeza.

2-Colocar los pies en forma de paso en dirección a la zona en que se realiza el pase.

3-Realizar la semiflexión y extensión de las extremidades.

4-Observar la altura del pase (altos).

2-Formar una hilera en la zona 2 de frente a zona cuatro y realizar el voleo por arriba alto a zona cuatro desde zona tres, sobre balón lanzados, en dos min, tres series, con un min de pausa.

La investigación se sustenta en las siguientes Indicaciones metodológicas:

1-Realizar el contacto con el balón con los brazos flexionados delante y arriba de la cabeza.

2-Colocar los pies en forma de paso en dirección a la zona en que se realiza el pase.

3-Realizar la semiflexión y extensión de las extremidades.

4-Observar la altura del pase (altos).

3-Formar una hilera en la zona dos de frente a zona cuatro y realizar el voleo por arriba alto a zona cuatro desde la línea de ataque, sobre balón lanzados, en dos min, tres series, con un min de pausa.

La investigación se sustenta en las siguientes indicaciones metodológicas:

1-Realizar el contacto con el balón con los brazos flexionados delante y arriba de la cabeza.

2-Colocar los pies en forma de paso en dirección a la zona en que se realiza el pase.

3-Realizar la semiflexión y extensión de las extremidades.

4-Observar la altura del pase (altos).

5-Las atletas se ubicarán en zona cinco, seis y uno, realizarán el voleo por arriba alto a zona cuatro desde zona tres, después de un recibo, en dos min, tres series, una en cada zona, con un min de pausa. Después se cambia a las atletas del pase al recibo y viceversa.

La investigación se sustenta en las siguientes indicaciones metodológicas:

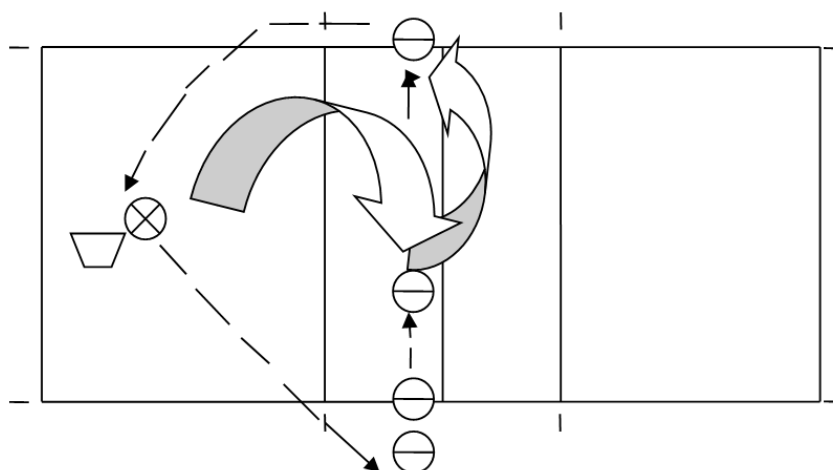


Figura 7. Ejercicio de voleo por arriba. Fuente. Elaboración propia

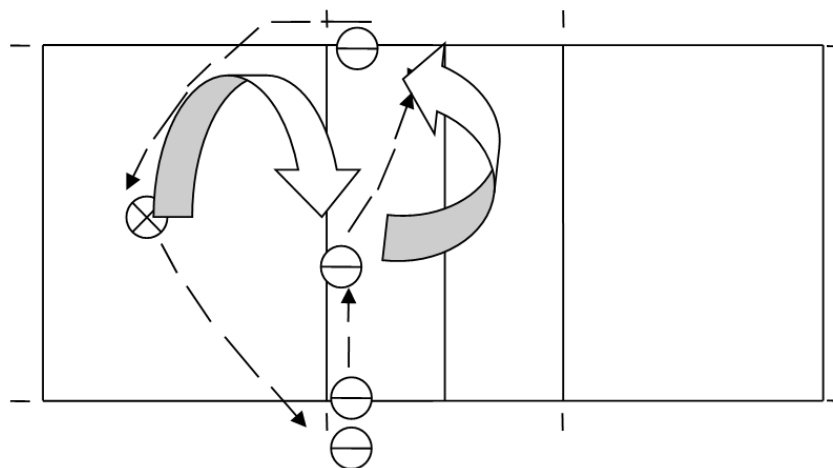


Figura 8. Ejercicio de voleo por arriba. Fuente. Elaboración propia

Para el pase:

1-Realizar el contacto con el balón con los brazos flexionados delante y arriba de la cabeza.

2-Colocar los pies en forma de paso en dirección a la zona en que se realiza el pase.

3-Realizar la semiflexión y extensión de las extremidades.

4-Observar la altura del pase.

Para el recibo:

1-Que el recibo se realice alto a zona tres y la ubicación de los pies a la hora del contacto con el balón (según la zona).

Remate

Errores técnicos observados con más frecuencia:

1-En el momento del contacto con el balón (el golpeo y la extensión del brazo).

2-La realización de la carrera de impulso (coordinación).

1-Golpeo el ataque contra el suelo que rebote en la pared, continuo, tres series de treinta segundos, dos min de pausa.

La investigación se sustenta en las siguientes Indicaciones metodológicas:

1-Realizar el contacto con el balón con la mano abierta y realizar el muñequero con el brazo extendido.

2-Realizar la flexión dorsal y ligera torsión del tronco.

3-Ataque sobre balón sostenido, cuatro series de un min y dos min de pausa.

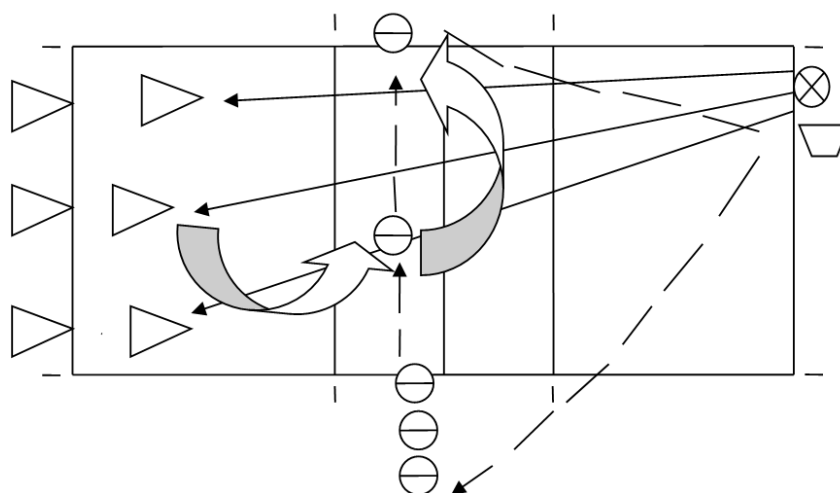


Figura 9. Ejercicio de voleo por arriba. Fuente. Elaboración propia

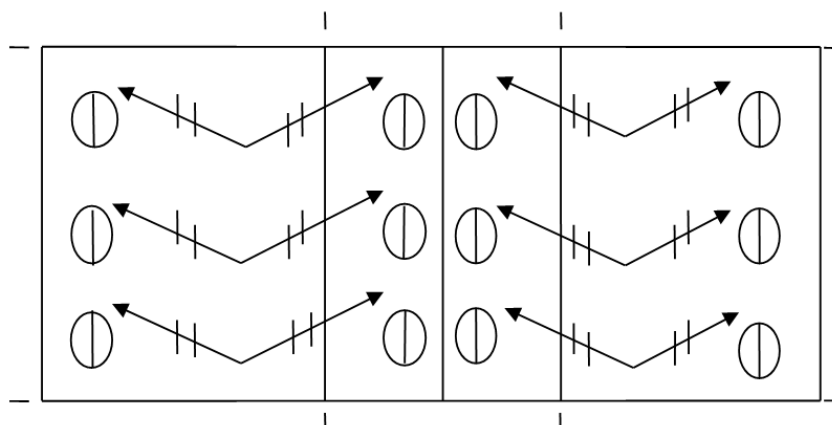


Figura 10. Ejercicio de remate. Fuente. Elaboración propia

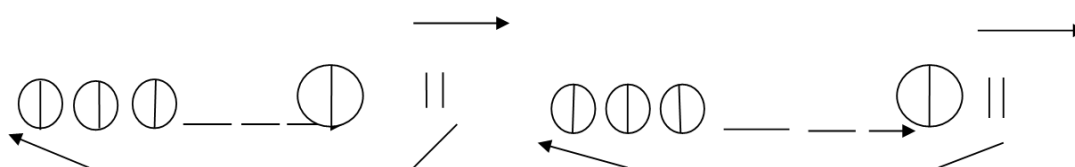


Figura 11. Ejercicio de remate. Fuente. Elaboración propia

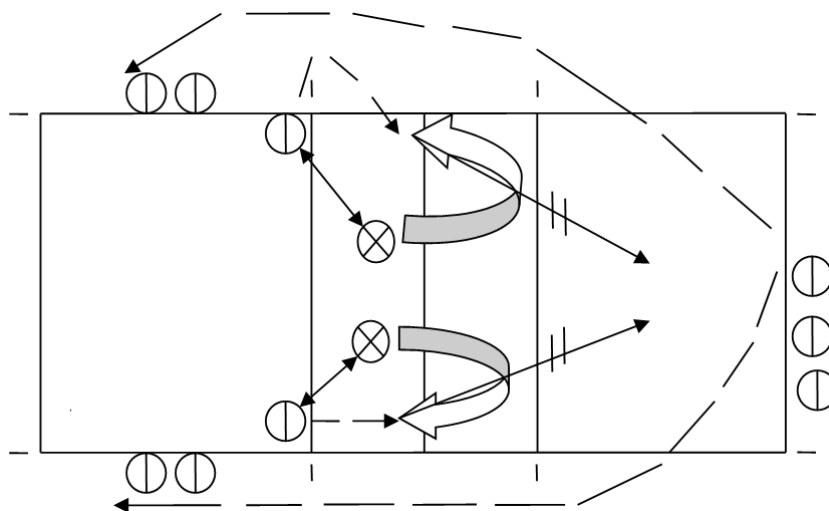


Figura 12. Ejercicio de remate. Fuente. Elaboración propia

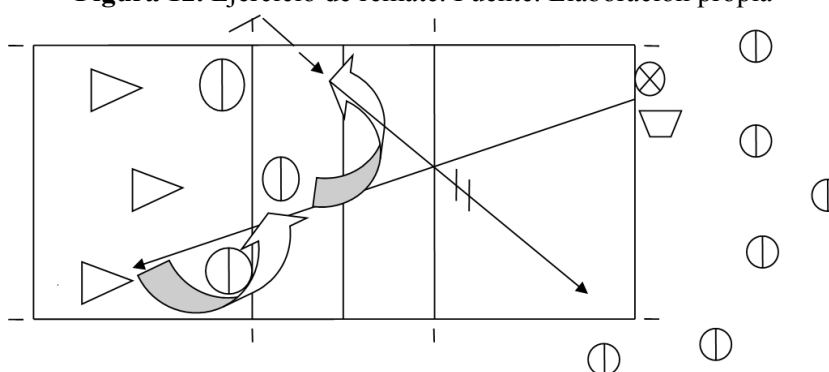


Figura 13. Ejercicio de remate. Fuente. Elaboración propia

La investigación se sustenta en las siguientes, Indicaciones metodológicas:

1-Realizar el contacto con el balón con la mano abierta y el muñequo.

2-Demostrar coordinación en la carrera de impulso y realizar el despegue con ambos pies.

3-Ataque sobre balón lanzado por zona cuatro primero y posteriormente, por zona dos después de un recibo, cinco min por cada zona.

La investigación se sustenta en las siguientes, Indicaciones metodológicas: ataque

1-Realizar el contacto con el balón con la mano abierta y el muñequo, con el brazo extendido.

2-La coordinación en la carrera de impulso (según la zona) con relación a la altura del balón.

La investigación se sustenta en las siguientes, Indicaciones metodológicas para el recibo

1-Que el recibo se realice alto a zona tres y la ubicación de los pies a la hora del contacto con el balón (según la zona).

4-Realización del complejo uno, recibo, pase y ataque por zona cuatro, dos min en cada rotación, después se ordena el cambio de las atletas.

La investigación se sustenta en las siguientes, Indicaciones metodológicas:

1-Demostración de las habilidades técnicas integradas en la confección del complejo uno.

En cuanto a la opinión de los especialistas sobre los ejercicios propuestos se consultaron (seis), los cuales son tres Licenciados en Cultura Física y tres Másteres; el ciento por ciento con más de diez años de experiencia en la enseñanza del voleibol, los cuales valoran que los ejercicios propuestos perfeccionan y corrigen la deficiencias técnico-tácticas detectadas en esta población en la ejecución técnica de la defensa del saque, el voleo por arriba y el ataque.

CONCLUSIONES

1. Partiendo de que se había detectado deficiencias en los elementos de defensa del saque, voleo por arriba y el ataque los que incidieron negativamente en el no cumplimiento del objetivo de la macroestructura, se diseñó la presente batería de ejercicios.

2. Se comprobó la efectividad de la propuesta, que tuvo gran aceptación por su novedad, al ser diseñada específicamente para la categoría escolar. de Voleibol. EFDeportes <http://www.efdeporte.com>, año18 No. 181.
3. Se pudo comprobar en la revisión de las concepciones teóricas relacionadas con la preparación del componente técnico del voleibolista que el aspecto metodológico es esencial para el cumplimiento de los objetivos en dicha planificación.

RECOMENDACIÓN

Incorporar la batería de ejercicios diseñada en otras categorías de la pirámide del rendimiento deportivo en La Habana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Borroto, E y otros (1992) Voleibol 1. Editorial Pueblo y Educación. La Habana
- Ceballo J.L (2013) Caracterización antropométrica de las jugadoras escolares de Voleibol de Cuba. Tesis Doctoral. La Habana. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria."ISCFManuel Fajardo".
- Corzo, Y. (2013) Propuesta de ejercicios para el perfeccionamiento técnico de las voleibolistas de 14-16 años del municipio Boyeros. Trabajo de diploma. La Habana. UCCFD Manuel Fajardo.
- Drauchke, K. y col. (1994) El entrenador de voleibol. Editorial Paidotribo. Barcelona
- Medina, D. (2014) Sistema de ejercicios técnico-tácticos para el perfeccionamiento de la recepción en las jugadoras auxiliares del equipo de voleibol de sala femenino de la categoría juvenil. EFDeportes.com, Revista Digital/. Buenos Aires, Año 18, N° 190, Marzo de 2014.
- Navelo. R (2004) El joven voleibolista. Editorial José Martí. Ciudad de la Habana
- Reyes, C. (2013) Métodos para la preparación técnico-táctica en el entrenamiento deportivo

MSc. Lermay Morán-Pedroso. Profesor Auxiliar, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) "Manuel Fajardo". Santa Catalina No 12354. Cerro, La Habana, Cuba. E-mail: lermaymp@uinder.cu, lermaymp@uccfd.cu

Los autores de este trabajo declaran no presentar conflicto de intereses.

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)