

LA DEFENSA DEL CAMPO EN JÓVENES VOLEIBOLISTAS

THE DEFENSE OF THE FIELD IN YOUNG VOLEIBOLISTAS

Autores: MSc. Idalkis Segura- Rodríguez¹

MSc. Yanelis Aballe- Pérez²

MSc. Joel Lázaro Rosales- Pérez³

^{1 y 2} Universidad de Holguín

³ Combinado deportivo “Henry García Suarez”. Instituto de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder) Holguín

País. Cuba

RESUMEN

La investigación es un recurso metodológico para los entrenadores de Voleibol en categorías de temprana edad dada la necesidad de solucionar las dificultades existentes en la defensa de campo. El estudio perfecciona a través de ejercicios la enseñanza del elemento técnico de defensa del campo en la categoría 11-12 años, al tener en cuenta que esta condición es de iniciación en el deporte y requiere de sistematicidad y seguimiento por parte del profesor-instructor, en el proceso de entrenamiento. La aplicación de los ejercicios y la medición de los resultados individuales y grupales demostraron su efectividad.

Palabras clave. Voleibol, técnica, defensa de campo, ejercicios

ABSTRACT

The research is a methodological resource for Volleyball coaches in early age categories given the need to solve the difficulties in the field defense. The study improves through the exercises the teaching of the technical element of defense of the field in the category 11 - 12 years, considering that this condition is of initiation in the sport and requires systematicity and monitoring by the teacher-instructor, in the training process. The application of the exercises and the measurement of individual and group results proved their effectiveness.

Key words. Volleyball, technique, field defense, exercises

INTRODUCCIÓN

El Voleibol es uno de los juegos más populares del mundo y para lograr resultados superiores es necesario comenzar a desarrollar los futuros voleibolistas desde las primeras edades, formar en cada eslabón una sólida preparación en los componentes de la preparación física, psicológica, táctica y especialmente la técnica, que es objeto de estudio en la investigación.

Es un deporte de gran emoción, donde las acciones colectivas priman sobre las individuales, desarrolla en sus jugadores la observación, la agudeza visual, la memoria, la atención, el sentido del compañerismo, la disciplina, un completo y multilateral desarrollo físico. El deporte ha evolucionado en reglamentación general como en el accionar de los diferentes elementos técnicos defensivos (defensa del saque y de campo) al ser este último uno de los fundamentos técnico- tácticos que ha ido en evolución en el deporte desde sus inicios hasta hoy en día con la incorporación del líbero. (Santana *et al*, 2003 y Ricardo, 2008)

En la actualidad destaca la aparición de grandes variaciones en sus normas a fin de hacerlo más espectacular. Por sus características de juego, es un deporte que puede ser realizado por prácticamente cualquier persona. Es un juego que permite desarrollar el espíritu deportivo del sujeto de un modo armonioso y lúdico.

Sin embargo, los equipos cubanos históricamente han tenido deficiencias en los elementos técnicos defensivos (defensa del saque y del campo) que los ha limitado y no les ha permitido alcanzar lugares mejores en momentos propicios y torneos de gran importancia donde podíamos reafirmar su clase, es por eso que el deporte revolucionario exige investigar, buscar soluciones a los problemas, ser cada día más objetivos, entender y llevar a cabo soluciones y nuevos caminos en la aplicación de lo novedoso a nuestras condiciones, deben ser premisas de trabajo porque las mismas representan ventajas en el desarrollo del juego. (Navelo, 2000, 2001, 2004; Santana *et al*, 2003 y Ricardo, 2008)

En el deporte Voleibol el elemento técnico de la defensa del campo, no es el más trascendental para que un equipo logre la victoria, pero si es en gran medida el que

garantiza que los atletas dominen este fundamento sus equipos tienen la posibilidad de alcanzar los mejores resultados en el juego, por ser el que permitirá a través de su correcto accionar la conformación del contra ataque.

Durante el partido la defensa del campo constituye un elemento clave para poder pasar a la ofensiva, y no solo la enseñanza va a prevalecer en una adecuada posición, si no en la comodidad para realizar el envío a las manos del pasador.

Atendiendo a la importancia de la enseñanza de la técnica defensiva en el Voleibol y a partir del resultado de instrumentos aplicados la observación a 10 unidades de entrenamiento, las entrevistas concebidas a los entrenadores y al comisionado provincial a partir de un estudio diagnóstico realizado, permitió identificar en el elemento técnico las insuficiencias que a continuación se relacionan:

- Los atletas no mantienen la vista al frente en cada una de las fases por la que transcurre el movimiento.
- Existe una tendencia hacia la semiflexión de los brazos en el momento del contacto con el balón.

- El tronco lo mantienen erguido al realizar el movimiento
- En el momento del contacto con el balón es limitada la flexión de las piernas.
- Incorrecta colocación de los pies al realizar el movimiento.

El objetivo de la investigación fue dirigido a contribuir a la enseñanza de la técnica de defensa del campo en la categoría 11 - 12 años.

Los aspectos abordados permitieron formular el problema científico. ¿Cómo contribuir a la enseñanza de la defensa del campo en voleibolistas de la categoría 11 a 12 años, del municipio Holguín?

Para darle respuesta a la interrogante, se elaboró una propuesta de ejercicios para contribuir a la enseñanza de la defensa del campo en voleibolistas de la categoría 11 a 12 años del municipio Holguín.

METODOLOGÍA

La presente investigación se llevó a cabo en el mes de octubre del 2015 a junio 2016 con la población de 12 atletas. Se eligió de para el estudio el equipo regular de la categoría 11- 12 años femenino, lo que representa el 100 % de la matrícula del municipio: 2 atletas tienen 10 años, 6 de 11

años, que son nuevo ingreso y 4, de 11 años con experiencia de un (1) año en el deporte, reúnen los requisitos que se establecen para esta categoría y que norma la comisión nacional del deporte como es la estatura, las dimensiones de las extremidades inferiores y superiores que estuvieran relacionadas con sus antecesores, así como las habilidades y los desplazamientos en el terreno.

Los métodos teóricos utilizados por los autores fueron el *histórico- lógico*, para estudiar todo lo concerniente al deporte y en específico el elemento técnico defensa del campo, su historia, génesis y ordenar lógicamente todos los acontecimientos tanto teórico como en la propia práctica de la investigación; los procesos lógicos del pensamiento como el *analítico- sintético* y el *inductivo- deductivo* que permitieron interpretar los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes del estudio.

En los métodos empíricos se utilizaron *la observación* a 10 unidades de entrenamientos antes y después de la aplicación de la propuesta; *la entrevista*, permitió que los especialistas deportivos de Voleibol (Metodólogo provincial y

entrenadores) mostraran a través de las respuestas al cuestionario los niveles de prioridad que los mismos le brindan a la metodología establecida para la enseñanza, perfeccionamiento desarrollo de la defensa del campo en el deporte.

El *análisis documental*, permitió la revisión del programa de la categoría 11-12 años, por constituir un punto de partida para fundamentar la problemática que se investiga; el *taller de socialización* aplicado a especialistas de la base y el alto rendimiento y el *test pedagógico* técnico-táctico para ser empleado durante el proceso de entrenamiento para la categoría pioneril, de Navelo (2004), que consistió en:

El jugador realizará la ejecución del movimiento técnico en tres intentos en condiciones variables sencillas, los mismos deben permitir la observación de dicho movimiento por parte del entrenador o los entrenadores. Él o los observadores deberán tomar aquellos errores reincidentes que hayan ocurrido durante la realización de los intentos permitidos. Dichos errores son señalados en una planilla:

Defensa. Después de un ataque suave a la derecha, izquierda o al frente

Posibles errores a cometer:

- Posición erecta del cuerpo
- Recepción fuera del área de contacto de los antebrazos
- Uso incorrecto de los brazos durante el contacto

Evaluación

- Si no comete errores: 15 puntos
- Si comete un error: 10,5 puntos
- Si comete 2 errores: 7,5 puntos
- Si comete los 3 errores: 0 puntos

El método matemático- estadístico empleado fue la estadística descriptiva y como procedimiento se utilizó el cálculo porcentual, para comparar los resultados antes y después de aplicar los ejercicios de defensa de campo propuestos, así como los signos de la diferencia.

RESULTADOS

Los ejercicios para la enseñanza y el perfeccionamiento y desarrollo de la defensa del campo se elaboraron teniendo en cuenta el orden metodológico que a continuación se relaciona: nombre del ejercicio, objetivo, desarrollo, medios, valores que desarrolla, condiciones, métodos y procedimientos organizativos y

la relación trabajo- descanso. Se proponen un total de 18 ejercicios, estructurados en tres tipos: introductorios, simples y modelados. A continuación se ejemplifica en cada caso:

1. Ejercicios introductorios. Orientados a la primicia de la enseñanza, dirigidos fundamentalmente para el fortalecimiento de una parte del movimiento o al movimiento en general en el menor de los casos, en su aplicación se emplean los movimientos de imitación y el uso de medios auxiliares.

Ejercicio no. 1

Objetivo: enseñar la posición de defensa del campo.

Desarrollo: en una fila, hilera los jugadores realizan imitación y mantención de la posición baja del elemento técnico de defensa del campo.

Métodos. Explicación y demostración. Global.

Formas organizativas: filas, hileras y dispersos.

Medios: Cancha, silbato, cronómetro.

Relación trabajo – descanso. Serie. 3 - repeticiones: 15 - tiempo: 20' Descanso- 25'

Ejercicio no. 2

Objetivo: enseñar la defensa del campo a partir de medios auxiliares.

Desarrollo: realizar la imitación del movimiento de defensa del campo con un compañero, uno adopta la posición del elemento técnico, el otro sostiene el medio sobre los antebrazos y se corrige la posición.

Métodos. Explicación y demostración. Global.

Formas organizativas: Filas, hileras y dispersos.

Medios. Cancha, pelotas medicinales, balón de juego, silbato.

Relación trabajo - descanso Serie: 5 - repeticiones: 20 - tiempo: 20'. Descanso 25'

2. Ejercicios simples. Se realizan en condiciones sencillas, después de los lanzamientos a corta distancia, en diferentes condiciones estándar y variables.

Ejercicio no. 3

Objetivo: enseñar la defensa del campo en condiciones estándar.

Desarrollo: en cada una de las canchas, se colocan en tríos, se realiza el remate y la defensa; el atleta número 1 remata ubicada en las zonas delanteras, el número 2 ejecuta la defensa ubicada en zona 5 o 1 y el 3 realiza el pase dirigido, en condiciones estándares.

Métodos. Explicación y demostración. Global.

Formas organizativas: filas, hileras

Medios. Cancha, balón, silbato.

Relación trabajo - descanso. Serie: 3 - repeticiones: 15 - tiempo: 20'. Descanso 25'

Ejercicio no. 4

Objetivo: enseñar la defensa del campo al complejizar el ejercicio.

Desarrollo: igual que el anterior pero con net por medio.

Métodos. Explicación y demostración. Global. Propioceptivos.

Formas organizativas: filas, hileras

Medios. Cancha, balón, silbato.

Relación trabajo descanso. Serie: 5 -
repeticiones: 20 - tiempo: 20'. Descanso
25'

3. Ejercicios modelados. Se caracterizan
por su aproximación con las condiciones
del juego más reales, cercanas a la
competencia, parte desde las formas más
sencillas hasta llegar a las más complejas.

Ejercicio no. 5

Objetivo: realizar defensa del campo a
partir de balones rematados.

Desarrollo: se rematan balones desde un
soporte colocado cerca de la net hacia los
jugadores que se encuentran
posesionados en cada una de las zonas
zagueras del terreno, estos su vez envían
hacia las zona delanteras.

Métodos. Repetición variable.

Formas organizativas: filas, hileras

Medios. Cancha, balón, silbato.

Relación trabajo descanso. Serie: 5 -
repeticiones: 20 - tiempo: 25'. 1 min.

Ejercicio no. 6

Objetivo: dirigir la defensa del campo hacia
la zona 2-3.

Desarrollo: igual que el anterior pero la
defensa será dirigido hacia la zona
delantera en específico a la 2-3.

Métodos. Repetición variable.

Formas organizativas: filas, hileras

Medios. Cancha, balón, silbato.

Relación trabajo- descanso. Serie: 5;
repeticiones: 20; tiempo: 25'; descanso
1min.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Los autores de la presente investigación
consideraron necesario realizar un análisis
de los resultados obtenidos en cada uno
de los intentos y la contabilidad de los
errores cometidos por los investigados.
(Tabla no. 1)

Tabla no. 1. Análisis de los resultados obtenidos en el pretest.

No	Intentos y errores									Ptos. obtenidos
	1er			2do			3er			
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0
2	X			X		X			X	7,5
3	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0
4	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0
5	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0
6				X			X			10,5
7	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0
8		X		X	X		X			7,5
9	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0
10	X						X			10,5
11	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0
12	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0

Legenda. La equis (X) representa los errores cometidos en cada uno de los intentos

Fuente. Elaboración Propia

En la tabla no. 1 se realiza un análisis por cada uno de los atletas seleccionados para realizar la investigación, en cada uno de los intentos a realizar y los 3 errores posibles a cometer al efectuar el movimiento de defensa, después de un ataque suave a la derecha, izquierda o al frente. El estudio muestra que de las 12 atletas investigadas, 8 (66.7 %) no

obtienen puntuación por cometer hasta 3 errores, son de nuevo ingreso en la categoría, sin ninguna formación atlética que le anteceda y a pesar de que 6 de ellas cumplen con la normativa para esta categoría, el desarrollo técnico no alcanza los niveles que se aspira; las 4 jugadoras que completan la nómina, el 33.3 %, son las que obtienen alguna puntuación, se

tiene a su favor un año de experiencia en el deporte.

El análisis y la discusión de la investigación partió del estudio de la tabla no 1 antes

razonada, este resultado se comparó con los datos obtenidos en el postest (tabla no. 2), después de aplicada la propuesta de ejercicios.

Tabla no. 2 Comparación de los valores obtenidos por cada atleta en el pretest, postest y signos de la diferencia.

Total de Atletas	Ptos obtenidos en el pretest	Ptos obtenidos en el postest	Signos de la diferencia
1	0	7,5	+
2	7,5	10,5	+
3	0	0	-
4	0	10,5	+
5	0	10,5	+
6	10,5	15	+
7	0	7,5	+
8	7,5	15	+
9	0	7,5	+
10	10,5	15	+
11	0	10,5	+
12	0	10,5	+

Fuente. Elaboración Propia

La tabla No 2 muestra el comportamiento individual de cada atleta en el pretest, y postest, la obtención de los signos de la diferencia en la comparación de los test antes y después de aplicar los ejercicios propuestos, según establece la estadística

descriptiva aplicada a través del procedimiento matemático cálculo porcentual, así como los datos que muestran la mejora grupal en un 83,33 %.

Resulta necesario analizar la investigación desde la perspectiva de los logros y las dificultades obtenidas, es por ello que la primera medición (pretest) refleja la importancia y necesidad de buscar nuevas vías, formas y soluciones para contribuir a la enseñanza de la defensa de campo en voleibolista de edades tempranas, solo 4 atletas que representa el 33,3 % de la muestra seleccionada para el estudio, realizan el movimiento técnico de defensa del campo con al menos 2 errores, favoreciéndose con la puntuación ya establecida en el programa de enseñanza para estas edades.

La segunda medición (postest) refleja los valores obtenidos luego de aplicar la propuesta de ejercicios elaborada por los autores.

Al observar los signos de la diferencia reflejados en la tabla, se muestra que 11 atletas, de las 12 seleccionadas para el estudio mejoraron la técnica del fundamento defensa del campo para un 91,6 %, al comparar los resultados obtenidos del postest con respecto al pretest y a pesar que de forma general, los resultados comparativos muestran avances claros y bien marcados, de manera individual la jugadora número 3, no avanza

en el aprendizaje, según las mediciones realizadas.

A modo de resumen se puede plantear que a partir de los resultados obtenidos se lograron mejoras en la enseñanza de la defensa del campo de forma individual, pero también de forma grupal, por ser el elemento técnico que históricamente ha repercutido en la no ubicación en mejores lugares al municipio, pero también por ser el que permite la correcta ejecución del contraataque a través de envíos fáciles, ideales y cómodos al pasador del equipo, lo que permitirá a largo plazo y con un trabajo sistemático la obtención de un mejor lugar en la provincia.

CONCLUSIONES

Los especialistas valoraron de muy aceptables los ejercicios para contribuir a la enseñanza de la defensa del campo en voleibolistas de la categoría 11-12 años del municipio Holguín, al plantear que están caracterizados por el grado de asequibilidad y aceptación por parte del practicante de la categoría estudiada.

La aplicación de los ejercicios para contribuir a la enseñanza de la defensa del campo en voleibolistas de la categoría 11-12 años del municipio Holguín, a partir de

la medición y comparaciones individuales y grupales demostraron su efectividad.

Congreso Cubano de Teoría y Metodología. Matanzas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barrios, J. y Ranzola, A. (1995) *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo.* Habana: Editorial Deportes.

Ceballos, J. L. (2002) *Caracterización antropométrica de las jugadoras escolares de Voleibol de Cuba* (Tesis de doctorado no publicada) Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Ciudad de la Habana, Cuba

De Armas, M. y Artesí, P. (2003) *Propuesta de orientaciones metodológicas para el desarrollo de la preparación psicológica en atletas escolares de Voleibol desde la perspectiva del entrenador* (Trabajo de diploma no publicado) Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Villa Clara, Cuba

Navelo Cabello, R. (2000) *La preparación técnico- táctica de los jóvenes jugadores en correspondencia con el Voleibol contemporáneo.*

Navelo Cabello, R. (2001) *Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico - táctica de los jóvenes voleibolistas* (Tesis de doctorado no publicada) Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Ciudad de la Habana, Cuba.

Navelo Cabello, R. (2004) *El Joven Voleibolista.* Ciudad de la Habana: Editorial José Martí.

Ricardo, L. (2008) *Eugenio George Laffita, el mejor del siglo XX. JIT.* Recuperado de <http://www.jit.cu>.

Santana, J. L. *et al.* (2003). *Programa de preparación del deportista. Voleibol.* Ciudad de la Habana: Comisión Nacional de Voleibol.

Recibido: 12032016

Aprobado: 20052016

Datos de los autores:

Idalkis Segura Rodríguez

Licenciada en Educación Física

Máster en Actividad Física en la
comunidad

Profesora Auxiliar

Universidad de Holguín. Facultad de
Cultura Física

jlrosales@fcf.uho.edu.cu

Yanelis Aballe Pérez

Licenciada en Cultura Física

Máster en Actividad Física en la
comunidad

Profesora Asistente

Universidad de Holguín. Facultad de
Cultura Física

yaballe@fcf.uho.edu.cu

Joel Lázaro Rosales Pérez

Licenciado en Cultura Física

Máster en Actividad Física en la
comunidad

Combinado deportivo “Henry García
Suárez”

Instituto de Deportes, Educación Física y
Recreación (Inder) Holguín