

# Tendencias contemporáneas de la iniciación deportiva en el Voleibol

---

## *Contemporary trends of sports initiation in Volleyball.*

---

- **Michel Oroceno Aragón**  
Doctor en Ciencias de la Cultura Física
- **Eduin Hall Bisset**  
Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- **Nadieska Hechavarría López**  
Máster en Actividad Física en la Comunidad

### ***Resumen***

En este curso se introducen los resultados de una investigación motivada por las limitaciones técnicas en el accionar de los voleibolistas en la iniciación. Se presenta el diagnóstico de las dificultades de los entrenadores de Voleibol para enfrentar la dirección del entrenamiento técnico de este nivel, especialmente en la corrección de las ejecuciones de los deportistas. Por tanto, se elaboró una metodología para corregir errores en los voleibolistas que se inician.

***Palabras claves:*** Voleibol, iniciación, entrenamiento técnico, corrección de errores.

### ***Abstract***

This investigation was made due to the technical difficulties of the volleyball trainees. At the same time professors' limitations when teaching technical training and making corrections to the athletes' performance were diagnosed. That is why a methodology was created as a contribution to correct errors in the practice of volleyball in primary level.

***Key words:*** Volleyball, trainees, technical training, errors correction.

### ***Introducción***

Interpretar coherentemente el entrenamiento de las habilidades técnicas y tácticas en el Voleibol de iniciación, requiere considerar lo relacionado con las teorías de aprendizaje motor y coordinación motriz como fundamento del entrenamiento de la técnica y la táctica, asumiendo que “la comprensión de los efectos y métodos de entrenamiento técnico necesitan de conocimientos sobre la acción conjunta de los centros motores como el cortex motor en la corteza cerebral, los ganglios basales, el cerebelo y el bulbo raquídeo.

En este sentido, un papel importante lo constituye el proceso de consolidación de la formación de engramas dinámicos que puede ser distorsionado, incluso



extinguido, por cualquier otra actividad que se realice con posterioridad al entrenamiento de la técnica. Por tanto, es muy importante el tiempo para consolidar el rastro no asentado de forma crónica en la memoria.

Lo antes expresado se basa en los criterios de R.F. Schmidt sobre la información que se almacena en forma de excitación circular según coordenadas espacio temporales, que permite un engrama dinámico consolidado por la modificación estructural de la sinapsis participativa. De ahí que sea necesario tomar en consideración ciertos esquemas de ordenamiento de la técnica en una microestructura.

El análisis de los fundamentos psicomotores y de neurofisiología relacionados con el aprendizaje del movimiento, permite percibir el papel de la formación de la memoria como punto central del aprendizaje motor.

Hay otras consideraciones metodológicas importantes sobre el aprendizaje de la técnica y la táctica en el Voleibol de base, entre ellas el tema de la multilateralidad, la lateralidad y su tratamiento desde lo metodológico, así como la corrección de errores. Son muchos los ejemplos de la práctica deportiva cotidiana donde los atletas se desarrollan con deficiencias técnicas de base, que luego les dificultan su progresión en el deporte de alto rendimiento en la medida que aumentan el nivel y rigor competitivo.


Sin embargo, la corrección de errores no es un tema ampliamente tratado en la literatura sobre la preparación técnica y, es necesario profundizar en el mismo sobre todo en las cuestiones prácticas que favorezcan la aplicación de procedimientos metodológicos coherentes por parte de los entrenadores para corregir de forma apropiada los errores técnicos.

En consecuencia el objetivo de este trabajo es la elaboración de una metodología que contribuya a mejorar la dirección del proceso de técnico de Voleibol en la iniciación y en consecuencia el nivel de los atletas.

## ***Desarrollo***

Los errores se definen como divergencias respecto a la norma (Martin 2001, p.88). El análisis de errores es la identificación e interpretación de estas divergencias. Meinel (1978) reconoce que la detección del error depende de la práctica y experiencia de ver y seguir con detalle un movimiento, así como de la rapidez y amplitud de observación. Exige también que se tenga conocimiento de los movimientos y capacidad de captar verbalmente lo visto con absoluta precisión. Por tanto, el papel del entrenador es decisivo en el éxito de este proceso.

Concebir una propuesta coherente de corrección de errores en el Voleibol implica integrar cuestiones que a menudo se encuentran desintegradas en los escritos sobre el tema, y proyectarlos con una orientación metodológica que permita su aplicación práctica por parte de los entrenadores de este deporte.

El manejo de la información es un aspecto central en la corrección de errores, así lo reconoce Pérez Sierra (2004). Por tanto, los tipos de información,  
**Vol.13 No. 23 (2013) 5 ARRANCADA** 

retroalimentaciones o feedback, son esenciales para dirigir con éxito este proceso. En consecuencia, es importante tener en cuenta el criterio de Grosser y Neumaier (1986) sobre los tres momentos fundamentales en los que el entrenador puede brindar información al atleta: durante la ejecución del movimiento, inmediatamente después de finalizado este y después de terminar el entrenamiento.

La corrección durante la ejecución del movimiento, se basa en el hecho de que mientras más pronto reciba el deportista una información externa respecto a su movimiento, más claras estarán, en general, las huellas nuevas en su memoria. Sin embargo, tiene la limitante de que esas huellas se borran con rapidez.

Las correcciones inmediatamente después de finalizado el movimiento se dan en el momento justo después de acabar el movimiento y tienen una importancia decisiva para el perfeccionamiento y la corrección de errores en la formación técnica - deportiva.

Se recomienda brindar las informaciones en un espacio máximo de 25-30 segundos a continuación del ejercicio, cuando el deportista tenga la suficiente concentración para su asimilación (Pohlmann, 1979). Ese tiempo transcurrido es el pre-intervalo que comprende el espacio de tiempo que media desde la terminación de una ejecución motora hasta que la información es recibida por el atleta. Por su parte el post-intervalo comprende el espacio de tiempo que media desde la culminación de información de la corrección del error hasta la próxima ejecución. Este último se recomienda sea mayor a 5 segundos antes de comenzar la acción.

También se pueden dar las correcciones después de concluido el entrenamiento, sobre lo cual Nickel (1980) plantea que tienen mucho menos eficacia para la corrección y la estabilización del movimiento que los momentos durante y después del movimiento, pero reviste especial importancia en muchas ocasiones en las que realmente se necesita.

Muy importante son los criterios de Sainz (1996) respecto a la necesidad de emplear adecuadamente en las correcciones los cuatro componentes básicos del contenido de la información de Klix (1996): el aspecto métrico, referido a la determinación de la cantidad de información que se le debe hacer llegar al sujeto. El aspecto estructural, que comprende las interrelaciones entre los elementos que se informan, su orden de aparición corrigiendo primero los más importantes y luego los otros. El aspecto semántico, relacionado con las formas de expresión más idóneas para ser comprendidas por el sujeto, atendiendo a las características de la actividad y del propio deportista (P. Sierra, 63). Mientras que el aspecto pragmático hace referencia a la importancia y utilidad práctica de la información que le brinda el entrenador al atleta en el momento que le hace la corrección del error.

Otras cuestiones a considerar para la retroalimentación como parte esencial de la corrección de errores en el Voleibol de base, los plantea Padilla (2006) citando a otros autores. Entre ellas se encuentra la forma de intervención pedagógica para



corregir, la cual puede ser: verbal, visual, cinestésica y mixta. El propio autor cita la clasificación de las correcciones según la dirección del intercambio que puede dirigirse a: la clase, el grupo, o un individuo. Mientras que por la referencia a la acción puede dirigirse a: movimiento completo, o parte del movimiento.

No menos relevante para corregir errores es el carácter del feedback empleado con los atletas. Así, se destaca el aprobatorio simple, que sólo expresa la aprobación positiva de la ejecución, sin emitir consideraciones al respecto. El aprobatorio específico, donde se aprueba de forma positiva la ejecución del movimiento, con emisión de criterios satisfactorios que contribuyen al éxito de la realización. El feedback reprobatorio simple, cuando se desaprueba o emiten criterios negativos de la realización del movimiento, sin información dirigida al análisis de la ejecución. En tanto en el feedback reprobatorio específico, se desaprueba la realización del movimiento, con adición de criterios precisando la forma de modificación. Por último, en el feedback neutro, no se pronuncian criterios positivo o negativo de la ejecución; sólo transmite información de la medida de corrección que debe ser aplicada.

Además, es esencial diferenciar en la ejecución de la acción motriz, tres elementos que componen la técnica (Barrios y Ranzola, 1988): la base, el eslabón principal y los detalles, razón que permite establecer un ordenamiento, así como la prioridad para enfrentar las deficiencias cometidas por los principiantes en el Voleibol.

En resumen son estos criterios, los más relevantes y esenciales para sustentar una propuesta metodológica que facilite la dirección del entrenamiento técnico de Voleibol en cuanto a la corrección de errores por parte de los entrenadores de base. Por tanto, el reto de esta investigación y su novedad es integrar estos criterios y proyectarlos en un instrumento metodológico coherente que posibilite su empleo eficaz en el proceso de entrenamiento.

### ***Metodología para el entrenamiento técnico de iniciación y la corrección de errores en el Voleibol***

#### **Preámbulo**

Una vez que se tienen los argumentos necesarios para conformar una propuesta de solución al problema planteado, se procede a diseñar la metodología para la corrección de errores técnicos en el Voleibol de base. La misma se fundamenta en los criterios de los principales autores del tema en la metodología del entrenamiento en general y de este deporte en particular. Entre ellos se destaca Pérez Sierra (2004), Morell (1998) y Padilla (2006).

Se presenta como una secuencia de acciones que debe acometer el entrenador para corregir de manera adecuada los diferentes errores técnicos que cometen los atletas en las ejecuciones de los diferentes ejercicios de entrenamiento. El mismo ha sido diseñado para hacer las correcciones a un grupo de atletas en específico, pero por sus características puede ser utilizado en distintos grupos de atletas, dado que los pasos y acciones propuestas son comunes a cualquier clase de

entrenamiento, lo que sí puede cambiar es el contenido de los mismos.

Objetivo general. Orientar el trabajo de los entrenadores para corregir los errores técnicos fundamentales que cometen los voleibolistas en la etapa de iniciación.

### **Objetivos específicos**

-Brindar los elementos necesarios para caracterizar la técnica a enseñar.

- Elaborar las recomendaciones metodológicas necesarias para corregir los errores que se cometen teniendo en cuenta todos los factores que inciden en este proceso.

### **Justificación**

Esta propuesta es una necesidad del proceso de preparación técnica, especialmente en el nivel de iniciación, por cuanto, requiere un aprendizaje de base sólido.

Otro aspecto que justifica la necesidad de este conjunto de acciones es la capacitación constante que requieren los profesionales del Voleibol, por tanto al brindar esta propuesta se le facilita una nueva forma de trabajo para enriquecer su labor.

El proceso de corrección de errores es un tema no muy tratado en la literatura sobre metodología del entrenamiento, especialmente en lo que respecta a su dirección en contextos específicos de aprendizaje en el deporte de base. A partir de lo antes planteado, se justifica el interés de llevar a cabo esta propuesta de investigación y así contribuir a la solución del problema.

### **Aspectos metodológicos que contiene la propuesta**

A continuación se plantean las acciones que orientan el trabajo del entrenador para la corrección de los errores técnicos en la iniciación en el Voleibol, y por tanto el aspecto fundamental de la propuesta. Muchas de ellas se dan simultáneamente en la práctica:

- Caracterización motora de la técnica escogida.
- Definir la base, el eslabón principal y los detalles de la técnica.
- Precisar los posibles errores que se comenten en su ejecución.
- Determinar los aspectos en que centrará su atención durante las ejecuciones.
- Identificar la causa de los errores cometidos.
- Elegir el momento para ofrecer el feedback sobre la ejecución.
- Elegir a quien dirigir la corrección.
- Elegir el carácter aprobatorio, neutro o reprobatorio de la corrección.
- Ofrecer un mensaje donde sus aspectos métrico, estructural, semántico y pragmático estén en correspondencia con lo que exige la situación.



A continuación se detallan cada uno de estos aspectos:

✓ **Caracterización motora de la técnica escogida.**

Se trata de precisar todos los aspectos de cómo se ejecuta esa técnica de forma correcta. Por ejemplo: el remate es el gesto técnico del voleibol con el que se consigue una mayor eficacia en el ataque. Es la última acción de la cadena: bloqueo - intercepción - juego de pases - remate. Se puede definir como el golpeo al balón con una sola mano por encima de la red hacia el campo contrario, con el objetivo de provocar la máxima dificultad en la defensa del adversario. Sus fases consisten en carrera, batida y suspensión, golpe y caída. Un ejemplo de descripción detallada de uno de estos elementos es el siguiente:

**Carrera.** Desde todas las posiciones se produce una carrera diagonal hacia la red. Es preferible en general un ritmo de tres pasos, antes de efectuar el salto. Los dos primeros son más lentos y pequeños y el último es mayor y más rápido, buscando la elevación. Este último paso es raso y alargado, en el que se adelanta el pie derecho o el izquierdo (diestros o zurdos). Los dos brazos se echan hacia atrás. El otro pie lo sigue rápido y plano, quedando los dos pies casi juntos. En este momento, comienza el impulso de los brazos adelante - abajo - arriba, completamente extendidos. La mirada no se aparta nunca del balón.

✓ **Definir la base, el eslabón principal y los detalles de la técnica.**

La base de la técnica se refiere a las partes imprescindibles del movimiento, sin ella es imposible alcanzar la ejecución. Según el deporte y su manifestación técnica, pueden existir uno o más eslabones principales de la técnica que son partes de alta influencia en la ejecución. Cuando se habla del detalle o los detalles de la técnica, se hace referencia a elementos secundarios que influyen en la ejecución. En el remate, por ejemplo, la base de la técnica está constituida por la carrera, impulso o batida, vuelo o suspensión, golpeo, caída.

✓ **Precisar los posibles errores que se comenten en su ejecución.**

Esta acción metodológica es muy importante, por cuanto sugiere el análisis detallado de cada técnica que se enseña y tener la previsión de anticipar posibles errores, de modo que el entrenador pueda ser más efectivo en su corrección.

Por ejemplo en ejecuciones del remate son posibles errores los siguientes:

**En la carrera.** Realizarla lenta. Hacer el último pase muy corto. Iniciarla antes de tiempo. No tomar la dirección adecuada. No sincronizarla con el pase de colocación. **En la batida:** no llevar los brazos atrás. Dejarse el balón detrás del cuerpo. Dar un salto en la batida. **En el salto:** saltar hacia delante. Llevar las piernas rígidas. No elevar el brazo contrario al que golpea. **En el golpe:** golpear con el brazo flexionado. Parar el movimiento del brazo. Tener la mano relajada. No soltar la muñeca. Tocar la red. **En la caída:** caer sobre un solo pie. Caer sobre los talones. Cometer invasión de campo. Caer con las piernas rígidas.

✓ **Determinar los aspectos en que centrará su atención durante las ejecuciones.**

Esta acción metodológica consiste en precisar hacia qué aspectos debe centrar la atención el entrenador en correspondencia con la etapa de aprendizaje y entrenamiento en que se encuentre el atleta. Esta acción es muy necesaria por cuanto no todos los aspectos técnicos pueden ser corregidos de inmediato, sino que hay que establecer orden, prioridad y jerarquía durante la corrección.

✓ **Identificar la causa de los errores cometidos.**

La esencia de esta acción es determinar en cada ejecución la causa del error técnico cometido por el atleta, ya que es la condición previa para poder ofrecer una certera corrección. Si no identificas el error, su causa, es imposible corregirlo acertadamente.

✓ **Elegir el momento para ofrecer el feedback sobre la ejecución.**

Consiste en escoger en qué momento va a ofrecer la corrección según la situación práctica que se presente en el entrenamiento. Las opciones que tiene son: durante la ejecución, inmediatamente después de la ejecución (25 a 30 segundos posterior a la ejecución y/o más de 5 segundos antes de la siguiente), y después de finalizado el entrenamiento. Pueden aplicarse todas o algunas de ellas en dependencia de la situación e entrenamiento que se presente.

✓ **Elegir a quien dirigir la corrección.**

En este caso el profesor puede dirigirse a todo el grupo de atletas cuando se comete un error común por todo el grupo, a un grupo de atletas que cometen el mismo error, o a un atleta en dependencia del error que cometa. Todas estas opciones pueden ser utilizadas y en todo momento el entrenador debe estar pendiente cuando dirigirse a uno o más atletas durante la corrección.

➤ **Elegir el carácter aprobatorio, neutro o reprobatorio de la corrección.**

Se recomienda ante la presencia de errores emplear una corrección que no desaprobe la ejecución, o sea, neutra, en la cual se brinde información orientada a corregir el movimiento. Psicológicamente, el efecto de la corrección desaprobatoria es desmotivante para el atleta. En caso de utilizarla, siempre incorporar criterios sobre cómo modificar la ejecución. Además, es muy útil ante la correcta ejecución del movimiento el feedback positivo, pues estimula al atleta, y si la ocasión lo requiere, puede ir acompañado de información adicional orientada a seguir mejorando la técnica. Un aspecto esencial en este sentido está relacionado con el lenguaje no verbal; téngase en cuenta que algunos gestos y otras formas pueden resultar desalentadores para el atleta, aún cuando las palabras no sean dichas con intención negativa.

✓ **Ofrecer un mensaje donde los aspectos métrico, estructural, semántico y pragmático del feedback estén en correspondencia con lo que exige la situación.**

Esto hace referencia la necesidad de que el contenido del mensaje responda a lo

que exige el contexto en que se ejecuta la acción. Un empleo adecuado del aspecto métrico del feedback supone en términos generales correcciones cortas durante la ejecución, un poco más largas inmediatamente después de la ejecución y aún más detalladas al final del entrenamiento. Sin embargo, para estos atletas de carácter de las informaciones dependen del tipo de error, la frecuencia con que lo comete, la comprensión de su causa, los feedbacks recibidos al respecto, etc.

En cuanto a lo estructural, se debe tratar de priorizar en las correcciones los aspectos más importantes de la ejecución, los que más inciden en su éxito, e incluso, cuando se cometen varios errores, establecer un orden adecuado y delimitar cuál señalar primero, pues muchas veces uno es consecuencia de otro.

En el plano semántico el mensaje deberá ser transmitido en forma asequible al atleta, a su edad, nivel cultural, experiencia previa, para que lo comprenda y pueda corregir las deficiencias

Sobre lo pragmático dentro del mensaje de retroalimentación brindado por el profesor hacia los atletas durante sus ejecuciones técnicas, se recomienda expresarlo de manera que su contenido refleje lo que debe hacer el atleta concretamente para corregir el error. En la práctica del deporte muchas correcciones lejos de ayudar perjudican a los atletas, pues el entrenador no logra apreciar dónde está el error, por tanto nunca podrá corregirlo. que se requiere precisión en la observación y decir con claridad qué debe corregir el atleta. Sólo así se puede hablar de utilidad práctica del mensaje para el deportista.

## ***Conclusiones***

Con esta propuesta se crean las condiciones para desarrollar coherentemente el trabajo de corrección de errores en el deporte y en consecuencia se contribuye al mejoramiento del aprendizaje técnico por parte de los voleibolistas en la iniciación.

## ***Bibliografía***

1. Klix, F. (1996). Information und Verhalten. Ed. Martínez Roca. México.
2. Morell, P. (1998). Estrategia para mejorar el proceso de corrección de errores técnicos en los voleibolistas de la EIDE provincial de Ciego de Ávila. Tesis de maestría.
3. Perez, A. (2004). Propuesta metodológica para el proceso de corrección de errores técnicos en el área de velocidad en la categoría 8-11 años en la provincia de Ciego de Ávila de la República de Cuba. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
4. Sainz, N. (1987). Variables de la Corrección del Error. Ed. Pueblo y Educación. La Habana.