

## **CORRECCIÓN DE ERRORES Y PROTAGONISMO DEPORTIVO: UNA EXPERIENCIA A PARTIR DEL USO DE PROCEDIMIENTOS REFLEXIVOS EN LAS ATLETAS DE VOLEIBOL**

**Ana Celia Matarán-Torres**

Máster en Ciencias de la Educación

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes, Santiago de Cuba .

[acmatarant@scu.uccfd.cu](mailto:acmatarant@scu.uccfd.cu)

**Pedro M. Téllez-Quesada**

Master en Entrenamiento Deportivo

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes La Habana, Cuba.

**Imilsis Téllez-Quesada**

Licenciada en Cultura Física

Escuela Cubana de Voleibol

**Recibido:** 25 – 09 – 2013

**Aprobado:** 25 – 10- 2013

### **RESUMEN**

El presente trabajo sintetiza las experiencias adquiridas en la utilización de procedimientos dirigidos a una atención personalizada de los diferentes aspectos relacionados con la preparación de un equipo de voleibol femenino en el municipio Mariano, en La Habana, a partir de la utilización de procedimientos reflexivos. Las observaciones realizadas durante las sesiones de entrenamiento, las entrevistas a familiares y docentes, los test aplicados, permitieron el diagnóstico de las potencialidades y dificultades tanto individuales y colectivas. A partir de ellas fueron introducidas la autorreflexión, correflexión y pararreflexión deportivas, en función de elevar el nivel de implicación de las atletas en el proceso de entrenamiento. El trabajo destaca cómo estos elementos han favorecido el crecimiento personal y grupal, el autoconocimiento, la elevación del nivel de responsabilidad, la cohesión grupal, así como la ejecución de los elementos técnicos y tácticos. Se subraya además, cómo la labor coordinada junto a la familia, los docentes y otras influencias educativas, contribuyeron a elevar los resultados competitivos y permitieron un acercamiento al protagonismo de las atletas en su formación deportiva.

## **PALABRAS CLAVE**

Voleibol, corrección de errores, reflexión

## **ABSTRACT**

This research summarizes the acquired experiences in the procedure use aimed at personalized attention of the different aspects related to the female volleyball team preparation in Marianao, La Habana, from the reflexive procedures' use. The observations during the training sessions, the interviews to family members and teachers, and the applied tests allowed the individual and group difficulties diagnostic. This research highlights how these elements have favored the personal and group growth, the self-knowledge, the responsibility level increase, the group coherence, as well as the technical and tactical elements execution. Besides, it tackles how the coordinated labor altogether with the family members, teachers, and other educative influences contributed to rise the competitive results and also allowed and approach to the athletes' protagonism in their sport formation.

## **KEY WORDS**

Error's correction, volleyball, school athletes.

## **INTRODUCCIÓN**

El entrenamiento deportivo ha sido considerado como la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos y la cual representa en esencia un proceso organizado pedagógicamente con el objetivo de dirigir la evolución del deportista (Matveev, L. 1983). Abordar su esencia desde una perspectiva pedagógica requiere tener cuenta que está sujeto a leyes y principios, cuya aplicación adecuada exige la utilización de los fundamentos científicos que lo sustentan, en aras de alcanzar el éxito esperado en relación con la formación del deportista.

Los cambios actuales introducidos en la enseñanza - aprendizaje del voleibol a nivel mundial condicionan el dominio por parte del entrenador de estos aspectos, en aras de garantizar la preparación técnica, táctica, física, psicológica, y teórica adecuadas.

En el caso específico de los deportistas escolares se necesita un alto volumen de horas de entrenamiento, pues se encuentran en la fase de formación básica, lo que justifica la necesidad de crear una amplia base físico-técnica que pueda soportar las exigencias de la competencia.

Según el autor español Francisco M. Hervás Tirado (2003) los objetivos finales de cualquier entrenador que trabaje en busca del rendimiento deportivo están relacionados con el aumento de la eficacia de sus equipos, limitando al máximo el número de errores que cometen sus jugadores. Este autor considera que entrenar un equipo a través del control de su eficacia es una tarea fundamental para cualquier técnico deportivo.

El trabajo que se presenta tiene en cuenta los anteriores presupuestos teóricos y su objetivo es aplicar procedimientos psicológicos para la erradicación de errores técnico – tácticos y el reforzamiento de los aspectos formativos en un equipo de voleibol del sexo femenino del municipio Mariano.

## **METODOLOGÍA EMPLEADA**

La metodología empleada se concretó en una sucesión de observaciones al desempeño individual y colectivo durante el entrenamiento, el cual abarcó también los valores, hábitos, rasgos del carácter, volitivos, características de las relaciones interpersonales y la motivación deportiva. Para ello se utilizaron test psicológicos dirigidos a la exploración de estos contenidos de la personalidad como: el test de rasgos del carácter, y cualidades volitivas, así como el completamiento de frases. En su conjunto estas técnicas permitieron caracterizar importantes aspectos de las esferas cognitiva y afectiva de las atletas y revelar los factores motivacionales en relación con los contextos deportivo, familiar y social. A continuación se exponen algunos resultados de su valoración.

El equipo está conformado por 13 atletas, cuya edad promedio es de 12,3 años. De forma general las atletas se desarrollan en medios familiares favorables. El desempeño de las mismas en el aspecto docente es regular. Una ellas presenta necesidades educativas especiales, por lo que asiste a un centro para el tratamiento de estas particularidades. En cuanto a lo formativo durante el entrenamiento muestran de forma general dedicación, perseverancia, obediencia, preocupación y combatividad, aunque existen algunas dificultades en las relaciones comunicativas con atletas y entrenadores. En cuanto a los procesos psicológicos, algunas atletas presentan dificultades en la concentración de la atención, esto conlleva a que se distraigan con cierta facilidad de las tareas asignadas, tanto en la docencia como en el deporte. El grupo presenta muy buena disposición para el entrenamiento, pero cabe destacar que se presentan dificultades en la ejecución de los elementos técnicos del voleibol. La experiencia deportiva del equipo es heterogénea; mientras 6 atletas acumulan entre 4 y 6 años, existen otras que ni siquiera llegan a un año de permanencia en el grupo.

## **RESULTADOS**

### **Principales deficiencias.**

En general:

- Incumplimiento de las acciones individuales y colectivas, reflejado en los errores y faltas cometidas, durante la ejecución de los elementos técnicos.
- Insuficiencias en el pensamiento táctico que les impide resolver situaciones tácticas de manera creadora, las soluciones mostraban un matiz eminentemente reproductivo; sólo ocasionalmente lograban el éxito.
- Bajo nivel de responsabilidad en el cumplimiento de las tareas. No manifestaban dominio del aporte individual que debía realizar cada una de ellas con relación al equipo, al tiempo que el nivel de independencia y diferenciación en las acciones que debían desarrollar era limitado.

- Insuficiente cohesión grupal. Las acciones se trataban de resolver para sobresalir en el grupo de forma aislada o con un sentido de ser reconocida, independientemente del resultado del equipo.
- Problemas de disciplina reflejados en el accionar diario, pues mantenían charlas durante la realización de los ejercicios en las diferentes partes de la clase e incluso no se comportaban de forma receptiva ante los señalamientos de los entrenadores y mucho menos ante los de sus compañeras.
- Insuficiente desarrollo de las capacidades físicas que se manifestaron al mostrar con frecuencia síntomas de cansancio y rechazo ante la realización de la preparación física. Aquí se contemplaba de forma marcada la falta de coordinación.
- Insuficiente conocimiento teórico del juego de voleibol. Se detectó durante el proceso de intercambio con ellas, las cuales no respondían adecuadamente y en otros casos no emitían juicio alguno al referirnos a la ejecución de los fundamentos y complejos de juego (desconocían que elementos técnicos conformaban el K-1 y el K-2, y, por lo tanto, no reconocían cuándo estaban en presencia de uno o del otro)

#### **Desde el punto de vista técnico:**

- Deficiente ejecución del lanzamiento (generalmente bajo) para realizar el saque por arriba de frente.
- Posición alta en la recepción del saque, durante la fase inicial y de contacto con el balón.
- Poca coordinación entre el trabajo de piernas y brazos en el momento del contacto con el balón en la recepción del saque.
- Dificultades en los desplazamientos en la recepción del saque.
- Desplazamiento con las manos atadas para hacer el contacto con el balón en la recepción.
- Inadecuada colocación de las manos en el contacto con el balón en el voleo por arriba de frente.

- Poca coordinación en el trabajo de piernas y brazos en el momento del contacto con el balón.
- Doble salto en la carrera de impulso en el remate.
- Descoordinación entre el despegue y el contacto con el balón en el remate.

**Desde el punto de vista táctico:**

- No se dominaba la dirección del saque, siempre se sacaba al centro del terreno.
- En el pase, realizaban los desplazamientos lento, lo cual no le permitía ubicarse debajo del balón y por ende de frente a la zona que se va a dirigir el pase.
- En el remate no se dominaba, en qué momento utilizar la finta y cuándo el golpe fuerte.

**Desde el punto de vista teórico:**

Desconocimiento general de los aspectos básicos del voleibol que deben dominar de acuerdo con su edad.

Un lugar importante dentro del trabajo desarrollado para superar las deficiencias y problemas detectados lo ocupan los procedimientos empleados, asumidos a partir del aporte de la investigadora santiaguera Asunción Pérez Mariño (2010), quien ofrece un Método Educativo para la Formación Integral de los Atletas. Este método tiene como elemento esencial la reflexión, en relación con los aspectos más significativos que se manifiestan en los planos individual y grupal e intervienen en la dinámica del aprendizaje y la educación, para buscar en esa misma dinámica mejores formas de actuación, en un amplio proceso interactivo.

La autorreflexión deportiva (reflexión de los atletas sobre sí): tiene como núcleo al atleta. Se asume como un procedimiento metacognitivo que le permite penetrar desde posiciones críticas en su personalidad con vistas a la autotransformación, a partir de una valoración de sus rasgos, potencialidades, logros, limitaciones. Su utilización posibilita implicarse de manera activa y creadora en el proceso formativo, al proyectar alternativas dirigidas a superar sus limitaciones y exploten al máximo sus recursos

personales. Tiene como base la autovaloración, y su efectividad depende no sólo de la edad sino también del nivel de desarrollo psicológico alcanzado por el atleta.

Este procedimiento se comenzó a utilizar de forma constante en todos los momentos del entrenamiento con cada atleta que cometía errores en la ejecución de los elementos técnicos o manifestara alguna inadecuación en su comportamiento, sin interrumpir el trabajo colectivo. En este caso se inducía a través de alguna pregunta a que las mismas determinaran dónde había estado la dificultad, cómo mejorarla, cómo esto puede afectar el desarrollo de la tarea que se está desarrollando. Al final de cada sesión las atletas reflexionan de forma general acerca de cómo apreciaron su desempeño durante el entrenamiento, determinado por sí mismas sus logros y limitaciones y proyectando acciones para superarlas.

También fue utilizado en la parte inicial de la sesión, cuando se les dejaba a las atletas alguna tarea independiente relacionada con la ejecución de algún elemento técnico que aun presenta dificultades. En este caso se perseguía más bien la representación mental del movimiento, aunque también se les sugería realizarlo delante de un espejo, cuando se contaba con las condiciones o realizarlo delante de los familiares que, en su gran mayoría estaban presentes en el 80% de los entrenamientos. Este aspecto les permitía a los familiares apreciar el desempeño de las atletas durante la solución de la tarea independiente y comparar su actuación con el modelo ofrecido durante el entrenamiento.

Otro elemento en el que incidió favorablemente la autorreflexión está relacionado con las posibilidades que brinda a las atletas para realizar el autocontrol de su desempeño tanto en un ejercicio en particular como en el entrenamiento en general o durante una competencia. La mayoría de ellas iba ganando en habilidades para determinar la eficacia del movimiento y cuantificar las veces que fallaba, así podían también calificar en bien, regular o mal su actuación. Sin dudas, esta forma de analizar los resultados contribuyó al desarrollo de la autovaloración adecuada y otros rasgos del carácter como la honestidad y la sinceridad.

La correflexión deportiva (reflexión de los atletas sobre los demás y el equipo que forman), tiene como núcleo al equipo deportivo, permite establecer relaciones grupales adecuadas, a partir de una coevaluación que posibilite determinar de forma colectiva los rasgos que caracterizan del desempeño del atleta ya sea en relación con la actuación deportiva o con su comportamiento social.

Este procedimiento se utilizó fundamentalmente al inicio de la clase, cuando era necesario propiciar un clima favorable para profundizar en la actuación del equipo u subgrupo deportivo. En este caso a partir de determinados indicadores un grupo evaluaba el desempeño del otro. El equipo fue transitando por diferentes niveles en la utilización de este procedimiento. Al inicio no fue fácil, por lo que se necesitó trabajar con las normas de trabajo en grupo. Algunas atletas se molestaban al escuchar el criterio de las demás, mientras a otras no les gustaba opinar.

La correflexión fue muy útil, por ejemplo, en la valoración del desempeño de los juegos que se realizaban al final de las sesiones de entrenamiento donde se analizaban aspectos como: la calidad en la ejecución de la técnica, disciplina de las atletas, cumplimiento de las reglas del juego, entre otras. La puesta en práctica de este procedimiento favoreció el mejoramiento de las relaciones grupales, a partir de aprender a escuchar, respetar al criterio ajeno y aceptar la crítica con modestia.

La parareflexión deportiva (reflexión del entrenador y otros sobre los atletas y el equipo), constituye también un procedimiento cooperativo pero alcanza mayores niveles de socialización al implicar a otros agentes socializadores que intervienen en el proceso. En dependencia de la situación concreta pueden intervenir otros como la familia, los directivos, los docentes, el médico, el psicólogo, entre otros especialistas.

Se utilizó en determinados momentos de la preparación de las atletas y permitió aprovechar la experiencia particularmente de los padres, quienes apoyaban incondicionalmente el proceso. Posibilitó también profundizar en las características psicosociales de los atletas y en aspectos a los que los entrenadores no podían llegar por sí mismos.

Los docentes también aportaron una valiosa información que permitió conocer, utilizar y reforzar la preparación en diferentes asignaturas, los directivos ayudaron en la toma de decisiones, por ejemplo, al seleccionar a las atletas que integrarían un determinado



equipo, mientras que especialistas como el médico, ofrecían tranquilidad con sus criterios con respecto a preocupaciones que presentaba el equipo de entrenadores o alguna atleta en relación con su estado de salud.

Apoyado en los procedimientos anteriores, el trabajo para mejorar y elevar el rendimiento de las atletas se organizó de forma que permitiera concretar las siguientes direcciones:

- 1.-Erradicar los problemas de disciplina, para garantizar la utilización máxima del tiempo de entrenamiento (eficacia), para ello se realizaban llamadas de atención individual, en ocasiones fuera del grupo y colectivas cuando la situación se comportaba de forma general, así como charlas individuales, primero solo con la atleta y luego en presencia de sus padres si las circunstancias lo exigían. Las reuniones con los padres una vez al mes permitieron informarlos sobre la marcha del proceso de preparación.
- 2.- Realizar la preparación teórica a través de videos y la orientación de situaciones de juego, en las cuales ellas debían emitir su criterio, acerca de los aspectos que propiciaban esas deficiencias y como corregirlas.
- 3.- Desarrollar el nivel de responsabilidad para lograr el cumplimiento efectivo de las tareas asignadas a ellas y sus funciones dentro del juego.
- 4.- Organizar el trabajo en grupos, en las sesiones de entrenamiento, de acuerdo con las deficiencias más significativas detectadas en cada atleta.
- 5.- Planificar las actividades colaterales encaminadas directamente a la solución de las deficiencias detectadas.
- 6.- Establecimiento de metas individuales y colectivas.
- 7.- Desarrollo de actividades dirigidas a la corrección de las deficiencias, donde a las atletas se les orientaba señalar los errores y proponer la solución.
- 8.-Establecimiento de parejas o grupos de trabajo variables, a fin de socializar las actividades del colectivo.

9.-Realizar actividades recreativas junto a los familiares para elevar el colectivismo y lograr una mejor cohesión grupal.

Luego del cumplimiento del cronograma planificado, entre los logros más sobresalientes que se alcanzaron se pueden destacar:

- Las atletas desarrollaron un código de cooperación en los ejercicios durante el proceso de preparación.
- Se orientaban en el cumplimiento efectivo de las actividades inherentes a cada una de ellas y las de sus compañeras.
- Se erradicó más del 70 % de las deficiencias detectadas en el diagnóstico inicial, en el orden técnico, táctico, físico, teórico y social.

Todo lo expuesto con anterioridad, posibilitó alcanzar los siguientes resultados:

- Se obtuvo el 1er lugar en la competencia provincial de esa categoría. dos atletas del equipo alcanzaron los galardones de jugadora más útil y la mejor atacadora.
- Tres atletas participaron representando a la provincia La Habana, en la competencia clasificatoria Zonal Occidental, obteniéndose el 1er lugar.
- Luego participaron en los Juegos Escolares Nacionales, alcanzando el 2do lugar.
- Una de estas atletas actualmente es matrícula de la Escuela de Iniciación Deportiva “Mártires de Barbados”, de La Habana.

## **CONCLUSIONES**

1. Los procedimientos psicológicos empleados han favorecido considerablemente el desempeño individual y colectivo de las atletas al incidir en el mejoramiento de la ejecución técnica, en la formación de rasgos positivos del carácter como la perseverancia, responsabilidad, respeto mutuo, al tiempo que ha favorecido el desarrollo de la autovaloración y la cohesión grupal.

3. La implicación individual y colectiva de las atletas en el control de su aprendizaje y el trabajo cohesionado con la familia y otros agentes educativos han permitido

encaminar el trabajo para lograr el protagonismo de las atletas en este proceso, lo que ha contribuido a alcanzar resultados superiores en el orden competitivo.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- 1.-Comisión Nacional de Voleibol. (2002). *Programa de Preparación del Deportista (3ra ed)*. Ciudad de La Habana: Autor
- 2.-Fiedler, M. (1987). *Voleibol*. La Habana: Pueblo y Educación.
- 3.- Pérez, A. M. (2012) *Método educativo reflexivo para la preparación psicológica de atletas*. Tesis doctoral no publicada, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Santiago de Cuba.