

# Metodología para el desarrollo de la rapidez especial en la defensa del campo en voleibolistas escolares masculinos

## *Methodology for the development of special speed in the defense of the field in male school volleyball players*

MSc. Carmen Milagros Salfrán-Vergara<sup>I</sup>, Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera-Delgado<sup>II</sup>, Dra. C. Martha Silvia Mancebo-Calzado<sup>I</sup>

cmsalfranv@uo.edu.cu

<sup>I</sup>Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, Cuba, <sup>II</sup>Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, La Habana, Cuba

### Resumen

Este artículo está dirigido al desarrollo de la rapidez especial en el Voleibol, la cual juega un papel fundamental en la defensa del campo el cual marcan pautas en el rendimiento en la categoría escolar. Se propone elaborar una metodología para el desarrollo de la rapidez especial, durante la etapa de preparación especial, que incida en la mejora de los resultados en la defensa del campo de los voleibolistas escolares. Para ello, se utilizaron métodos del nivel teórico histórico-lógico, análisis síntesis, enfoque sistémico estructural, análisis de documentos y como métodos empíricos la observación, encuestas, entrevistas.

**Palabras clave:** preparación física especial, rapidez especial, defensa del campo.

### Abstract

This article is aimed at developing special speed in the Volleyball, which plays a fundamental role in the defense of the field which sets performance standards in the school category. It is proposed to develop a methodology for the development of the special speed, during the special preparation stage, which has an impact on the improvement of the results in the defense of the field of school volleyball players. For this, methods of the historical-logical theoretical level, synthesis analysis, structural systemic approach, document analysis and empirical methods were used observation, surveys, interviews.

**Keywords:** special physical preparation, special speed, field defense.

### Introducción

El voleibol como todo juego deportivo se compone de diferentes etapas de preparación, lo cual es importante para el buen funcionamiento del equipo y posibilita que el voleibolista escolar sea capaz de mantener un desempeño adecuado, con el mismo nivel durante toda la competición.

El voleibol escolar como base del alto rendimiento marcha en busca de caminos que agilicen y optimicen su proceso de preparación, lo que exige un constante desempeño técnico-táctico, psíquico y competitivo con resultados elocuentes. Sin embargo, ello no

es posible si no se logra que cada uno de estos aspectos contenga un fundamento general y especial, en cual se soporten los posibles resultados a conseguir durante cualquier momento del ciclo de preparación.

En los últimos tiempos, el voleibol según algunos autores, como: Ureña (2000), Arias (2013), Herrera (2013) ha pasado a ser un deporte de constantes cambios, en el que suceden incesantes modificaciones, las que en relación con la organización del juego se realizan en un tiempo relativamente corto y resultan emotivas. Entre los más connotados se encuentran los cambios de reglas en el saque, la defensa del campo, el recibo de los jugadores, en el segundo pase con dos manos por arriba, así como en la duración de los partidos, por ende, ello permite un buen espectáculo, que satisfaga las exigencias del público presente y del telespectador, las cuales no están ajenas al proceso de preparación del voleibolista escolar.

Estos cambios en las reglas influyen en el proceso de preparación del voleibolista escolar, de ahí, que sea primordial desarrollar la fuerza rápida, la potencia en el salto, la resistencia a la fuerza rápida, la rapidez de reacción, la rapidez de anticipación, rapidez de los movimientos, la de un segmento del cuerpo, además, la resistencia especial y las capacidades coordinativas, así como las percepciones.

En efecto, es esencial desarrollar parámetros que permitan al voleibolista escolar prolongar esfuerzos que se correspondan con los requerimientos de su edad en intensidad y duración de la mejor manera posible, por lo que es necesario dotarlos de las capacidades físicas básicas generales para que les sirvan de soporte a las capacidades especiales.

Dichos esfuerzos deberán favorecer a los voleibolistas escolares al más alto nivel en el momento de exigirle al organismo la intensidad relativa durante un lapso de tiempo corto. Todo debido a que muchas actividades físicas y competitivas exigen poseer determinado grado de fuerza, acompañada de una rapidez de ejecución del movimiento, por lo que objetivo de nuestro trabajo es elaborar una metodología para el desarrollo de la rapidez especial, durante la etapa de preparación especial, que incida en la mejora de los resultados en la defensa del campo de los voleibolistas escolares.

### **Materiales y métodos**

La población y muestra objeto de la investigación estuvo constituida por 10 entrenadores de voleibol masculino de la categoría escolar, de ellos: ocho pertenecen a la Escuela integración deportiva y dos a diferentes combinados deportivos del municipio Santiago de Cuba, con buenos resultados competitivos. Además, conforman la muestra los 12

voleibolistas de la categoría escolar, la edad que comprende esta categoría es 13-15 años, tienen una experiencia deportiva de 2-5 años, dato que evidencia el tránsito de estos atletas por las categorías que le anteceden, cursan estudio en la Escuela de Integración Deportiva Capitán Orestes Acosta de la provincia Santiago de Cuba. Se escogieron estos entrenadores como muestra, de forma intencional, porque son los que trabajan con la categoría que se considera la antesala del alto rendimiento y la que mayor deficiencia presenta en la rapidez especial en la defensa del campo, que constituye la base que garantiza la calidad de este último y los entrenadores deben interesarse en mejorar la calidad de sus resultados para que puedan asimilar las exigencias del nivel posterior y elevar el rendimiento deportivo.

En la investigación se utilizaron los siguientes métodos del nivel teórico, Inducción-deducción, análisis-síntesis, los métodos empíricos, la observación, la encuesta, análisis de documentos.

## **Resultados**

La socialización de la metodología con el colectivo de entrenadores enriqueció con su participación activa, el contenido y la estructura de la misma, a raíz de los señalamientos y recomendaciones, su funcionamiento está concebido en cuatro etapas, cada una contiene objetivo, acciones y procedimientos para su desarrollo, estructuradas como sistema que conservan de manera individual su propia identidad. Las etapas son: diagnóstico, planificación, aplicación, evaluación. A continuación, se exponen los aspectos a tener presente para su implementación en el desarrollo de la rapidez especial en la defensa del campo en voleibolistas escolares.

### **Etapas de la metodología**

#### ***Etapas I.-Diagnóstico y sensibilización***

**Objetivo:** establecer las condiciones necesarias para la aplicación de la metodología, a partir de la evaluación de la situación real de los entrenadores y voleibolistas, al sensibilizar a los entrenadores en la necesidad de su aplicación con disposición y voluntad para propiciar el cambio.

**Método y técnicas:** la observación y la encuesta. Se emplean para obtener una información objetiva y entrecruzada acerca de las necesidades, los motivos, intereses y actitudes de los entrenadores deportivos para aplicar el método desarrollo de la rapidez especial para defender el campo y el test de rapidez en la defensa del campo. Es importante que en esta etapa los entrenadores ubiquen a los voleibolistas por el nivel

alcanzado en el desarrollo de la habilidad y la capacidad, según lo establecido por esta autora en los fundamentos teóricos metodológicos planteados en líneas anteriores

Se recomienda que las acciones deberán dirigirse a:

Diagnosticar el estado en que se encuentran entrenadores deportivos y voleibolista comprometidos a participar en la realización de la metodología para el desarrollo de la rapidez de especial en la defensa del campo.

Sensibilizar a los entrenadores deportivos a partir de la comprensión de la realidad actual del proceso de preparación física especial.

#### **Procedimientos a seguir en esta etapa**

- Establecimiento de confianza entre los entrenadores y la investigadora para el intercambio, que facilite las acciones a realizar.
- Desarrollo de conversatorios con los entrenadores involucrados en el proceso para sensibilizarlos en la necesidad de trabajar en cada una de las acciones, explicarles en detalle los objetivos de trabajo.
- Reflexión entre los participantes acerca de la necesidad de prepararse sobre la rapidez especial en la defensa del campo.
- Seleccionar los métodos (observación y medición) que se utilizaran en el diagnóstico
- Determinación de las expectativas creadas en correspondencia con los objetivos.
- Registro de las debilidades y fortalezas en la conducción del entrenador para lograr el desarrollo de la rapidez especial en la defensa del campo.
- Aplicación del Sistema de Talleres de reflexión.

#### **Etapas II.-Planificación de la metodología propuesta**

**Objetivo:** desarrollar la preparación de la rapidez especial en la defensa del campo en los diferentes mesociclos planificados.

Las **acciones** desarrolladas fueron las siguientes:

- Planificar con los entrenadores las etapas general y especial, en que semana aplicar el test IGHD, para desarrollar la rapidez especial en la defensa del campo en los voleibolistas escolares.

- Garantizar la organización de la actividad que permita que el entrenador oriente y el voleibolista realice la rapidez especial en la defensa del campo en los voleibolistas escolares
- Determinar los métodos a utilizar en la ejecución de la rapidez especial en la defensa del campo en los voleibolistas escolares (estándar, variable y repeticiones)

### **Procedimientos a seguir en esta etapa**

Planificar el proceso de forma que ocurra una sistematización de los elementos deseados

### **Etapas III: Aplicación y control de la metodología propuesta**

**Objetivo:** aplicar la integración rapidez especial para defender el campo, a partir de la aplicación del test IHGD en voleibolistas escolares.

En esta fase se cumple la siguiente **tarea**:

Aplicar la metodología propuesta para la integración de la rapidez especial en la defensa del campo en los voleibolistas escolares.

### **Actividades que deben tenerse en cuenta para la aplicación de la rapidez especial en la defensa del campo**

1. Es preciso que, durante el desarrollo del macrociclo de entrenamiento, se utilice en las etapas general y especial, el test adecuado IGHD, para desarrollar la rapidez especial en la defensa del campo en los voleibolistas escolares para el control y evaluación (Anexo 14).
2. Se propone a los entrenadores de la categoría escolar tener presente que los ejercicios a ejecutar serán en forma de sistema integrado, en relación con la capacidad (rapidez especial) y la habilidad (defender), por otra parte, el voleibolista será capaz de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, la rapidez propia de sus movimientos y la reacción motora.
3. Se sugiere que los entrenadores enseñen a los jugadores que se encuentran en la zona de defensa que la primera línea de defensa la compone el bloqueo de su propio equipo y la segunda línea de defensa son los jugadores que defienden el campo producto del ataque del contrario y su relación con el bloqueo, teniendo en cuenta si se produce contacto o no con este, desplazándose con rapidez en busca del balón, teniendo en cuenta su velocidad y trayectoria, para permitir que continúe la acción.

4. Se recomienda orientar a los voleibolistas que el bloqueo se coloca según el pase y los movimientos del atacador del equipo contrario y que la segunda línea de defensa se coloca según la posición que adopte el bloqueo. Por esta razón, un defensor tiene que anticiparse a la acción del atacante, eligiendo la zona previsible donde puede caer el balón, para poder realizar esta acción táctica con eficiencia, deberá analizar los movimientos del atacante, la trayectoria del balón y los movimientos de sus compañeros en el bloqueo.
5. Se recomienda que, durante el proceso de entrenamiento de la rapidez especial en la defensa del campo, se utilicen los métodos del entrenamiento deportivo para el desarrollo de la rapidez especial para defender el campo.

En este componente se prevé que el entrenador ubique y evalúe los niveles que va alcanzando cada uno de los voleibolistas a partir de los siguientes indicadores:

Rapidez en los desplazamientos en el menor tiempo posible.

Realizar complejos de dos o más elementos técnicos en el menor tiempo posible.

Alta motivación permanente en cada momento que se ejecute una acción defender.

En el primer nivel el entrenador tendrá en cuenta los desplazamientos en el terreno que serán al frente, atrás, laterales, sin darle la espalda a la net luego realizara imitaciones defender en unión de los desplazamiento.

En el segundo nivel, al tener presente lo realizado en el primero, los desplazamientos y las imitaciones de defensa se le incorporan ejercicios con dos elementos técnicos en la medida de la asimilación por parte de jugadores. Estas acciones se irán evaluando según ejecute la técnica que puede ser cualitativa o cuantitativa. Es importante plantear que en la medida que la técnica se vaya consolidando, la ejecución cada vez será más rápida y eficiente.

En el tercer nivel para evaluar el mismo tendrá en cuenta dos subniveles:

En el primero el entrenador teniendo presente el nivel uno y el dos le agregan uno o más elementos técnicos según valla asimilando el voleibolista escolar.

El segundo nivel tendrá en cuenta motivos externos e internos:

Motivos externos: el entrenador será capaz de motivar al voleibolista por la capacidad rapidez especial y la habilidad defender con ejercicios en un mismo momento.

Motivos internos: el voleibolista construye sobre la base lo que el entrenador le enseñó y será capaz de utilizar la rapidez especial para defender el campo con éxito. Las evaluaciones serán cuantitativas y cualitativas.

Para el desarrollo de la rapidez especial en la defensa del campo en los voleibolistas escolares, se deben realizar los siguientes ejercicios:

Correr 9 metros de frente y a continuación 9 metros de espalda.

Defensa en Zona 5.

Defensa en Zona 1.

Defensa en zona 6.

7 contacto en Zig- Zag en zona saguera.

10 contacto en 4.50 metros.

### **Normas para la ejecución del test**

Orientación de la aplicación del test es necesario marcar y delimitar en el terreno hasta donde llegará el voleibolista al realizarlo. Se recomienda realizar el test en el horario de la mañana ya que el voleibolista se encuentra descansado.

Los procedimientos a seguir para realizar el test que puede comenzar tanto por la izquierda como por la derecha, pues los desplazamientos y acciones en la defensa de campo son iguales.

La medición del test se debe realizar en varias ocasiones de la etapa general: en el inicio, a mediados o al final, utilizándose en varias ocasiones durante los mesociclos de la etapa especial, así como durante los mesociclos competitivos.

La evaluación debe tener una explicación del test y de cómo realizarlo, la cual debe ser elaborada con anticipación, de manera que permita esclarecer las dudas que puedan surgir.

### **Procedimientos a seguir en esta etapa**

Desarrollo de las acciones y tareas de la metodología.

Registro de las experiencias adquiridas durante la aplicación de la metodología.

### **Etapa IV.- Evaluación**

**Objetivo:** evaluar los resultados alcanzados en la aplicación de la metodología y realizarlas transformaciones correspondientes.

Para dar cumplimiento al objetivo se deben realizar las siguientes **acciones**:

Examinar la aplicación de cada una de las etapas, para perfeccionar los avances presentados y determinar los elementos a modificar en los pasos siguientes.

Ejecutar los cambios necesarios pertinentes a fin de perfeccionar la metodología hacia el logro de los objetivos.

Rediseñar la metodología a partir de los resultados obtenidos.

#### **Procedimientos a seguir en esta etapa**

Evaluación del grado de cumplimiento de los objetivos de la metodología.

Valoración de cada una de las etapas, a partir del cumplimiento de sus objetivos.

Realización de los cambios adecuados a la metodología para su perfeccionamiento.

Definición de los ajustes necesarios y las posibles soluciones.

Medición del grado de receptividad y apoyo por parte de los entrenadores y especialistas de voleibol.

Comprobación de la aplicabilidad de la metodología.

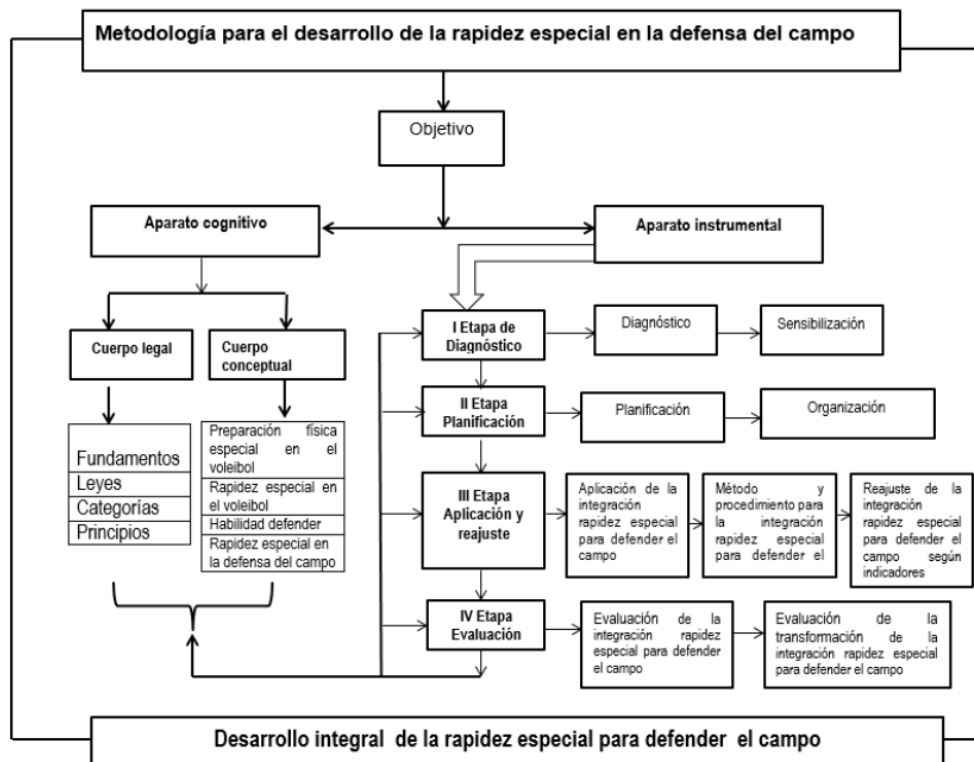
Indicaciones metodológicas generales para la implementación de la metodología para el desarrollo de la rapidez especial en la defensa del campo en voleibolistas escolares (Figura 1):

1. Explicación detallada y precisa a los voleibolistas del contenido a ejecutar, para que de esta forma conozcan la importancia y la utilidad de su actuación en la práctica, se tiene en cuenta la búsqueda constante de métodos y medios específicos, de modo que se aplique la relación existente entre las esferas afectiva, cognitiva y volitiva de la actividad.
2. Ante cada actividad prevista por el entrenador pedagogo, preguntar a los voleibolistas la posible solución de la tarea y posterior a ello entonces aplicarla en la práctica con su correspondiente valoración de ejecución, para de esta forma realizar los oportunos cambios que así se requieran en el sistema de preparación
3. Información a los voleibolistas de su comportamiento en las sesiones de entrenamiento dirigida a la rapidez de movimiento en la defensa del campo, con el fin de conocer sus potencialidades y atenuar las dificultades detectadas.
4. Realización de análisis una vez se lleve a cabo el control de lo acontecido en la aplicación del test, condicionando así la evaluación.



5. Valoración del grado de receptividad y apoyo por parte de los entrenadores y especialistas de voleibol.

**Figura 1 Representación gráfica de la metodología**



Los resultados obtenidos en el diagnóstico aplicado evidenciaran la existencia de insuficiencias en entrenadores y voleibolistas escolares para desarrollar la rapidez especial en la defensa del campo, por lo que se elaboró y aplicó una metodología con la finalidad de transformar esa realidad, la misma en su aparato teórico e instrumental, transita por diferentes etapas que condujeron al estado deseado respecto a la necesidad de integrar la habilidad y la capacidad ya mencionada

### Discusión

La investigación asume como fuente teórica para el diseño de la construcción de la metodología, las opiniones de los doctores De Armas *et al* (2003), quienes consideran la metodología como “un conjunto de métodos, procedimientos, técnicas que regulados por determinados requerimientos, permiten ordenar mejor el pensamiento y nuestro modo de actuación para obtener, descubrir nuevos conocimientos en el estudio de los problemas de la teoría o en la solución de problemas de la práctica” (De Armas *et al*, 2003, p. 24).

Los criterios expuestos por estos autores en cuanto a los elementos que componen la metodología, se asumen por la investigadora, la que se ajusta a partir de su naturaleza y

perspectiva que permita la transformación del proceso de preparación de los escolares voleibolistas. Igualmente se acepta la estructura de la metodología, la que se compone por dos aparatos: el teórico o cognitivo y el metodológico o instrumental.

Se destacan en la metodología que se propone las distintas acciones que se deben ejecutar en la práctica para combinar los métodos, medios, procedimientos a tener en cuenta por los entrenadores para alcanzar los objetivos propuestos, pues la metodología constituye una secuencia lógico-sistémica de etapas, con acciones significativas para ejecutar la rapidez en la defensa del campo que es a su vez lo que la distingue.

El aparato teórico cuerpo legal incluye categorías y conceptos, leyes y principios, los que regulan el proceso de aplicación de métodos, procedimientos, técnicas, acciones y medios que se utilizan para obtener los conocimientos o para intervenir en la práctica y transformar el objeto de estudio. Los conceptos que forman parte del aparato teórico o cognitivo de la metodología, son aquellos que definen aspectos esenciales del objeto de estudio. Los métodos teóricos y empíricos, las técnicas, procedimientos y acciones que se utilizan para el logro de los objetivos para los cuales se elabora la metodología, conforman el aparato instrumental.

La metodología ha de ser vista como un proceso y resultado que necesita, de la explicación de cómo opera en la práctica, de la combinación de los métodos, procedimientos, medios y técnicas, de tener en cuenta los pasos que se siguen para alcanzar los objetivos propuestos; de la expresión modelada, coherente y concreta de su conformación como un todo y de las interrelaciones que se originan entre los elementos de su estructura.

### **Conclusiones**

El estado actual de la rapidez especial en la defensa del campo identifica como principales insuficiencias la no precisión de orientaciones metodológicas dirigida a indicar cómo realizar ejercicios durante el entrenamiento para mejorar este particular, así mismo se evidencia la poca variedad de estos. La metodología para el desarrollo de la rapidez especial en la defensa del campo en voleibolistas escolares masculinos, constituye una herramienta útil y factible de implementar. Con la elaboración de la metodología se pretende orientar la planificación y organización para el desarrollo de la rapidez en función de la defensa del campo, lo que incide en la mejora de los resultados.

### Referencias bibliográficas

1. Arias, E. (2013). Propuesta del test de terreno para evaluar la rapidez especial en el desarrollo de la defensa del campo en voleibolistas escolares 12-14 años de La Habana. (Tesis de maestría). ISCF “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.
2. De Armas, N.; et al. (2003). Aproximación al estudio de la metodología como resultado científico. Santa Clara: Instituto Superior Pedagógico Félix Valera.
3. Herrera P., G: (2013). Los sistemas de juego y las funciones por posiciones en el fútbol de la categoría 12-13 años en la provincia Habana: propuesta metodológica. (Tesis de maestría). ISCF Manuel Fajardo, La Habana, Cuba.
4. Ureña, A. (2000). Estudios sobre la incidencia del saque en el resultado del juego en el voleibol masculino de nivel internacional. Chile: Universidad Playa Ancha.