

ESTRATEGIA PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE LA DEFENSA DEL SAQUE EN VOLEIBOLISTAS DE CATEGORÍA 10-12 AÑOS DE LA HABANA

M.Sc. Nestor Sotolongo Traba

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5600-0796>

Correo: nestorst77@gmail.com

Resumen

La presente investigación surge a partir de la necesidad de mejorar la calidad de la defensa del saque en el equipo 10-12 años femeninos de Boyeros para que de esta manera puedan mejorar los resultados en competencias. Para ello se planteó como objetivo elaborar una estrategia para el perfeccionamiento de la defensa del saque en correspondencia con las etapas del programa de enseñanza aplicado en dichas categorías, estableciendo para cada una los ejercicios que deben emplearse según su nivel de dificultad, tomando como metodología fundamental la elaborada por Navelo y que sustenta el Programa Integral de Preparación del Voleibolista cubano. La misma se apoyó en diferentes métodos teóricos analítico-sintético, inductivo-deductivo y el enfoque en sistema) y empíricos (observación y análisis documental, los que permitieron fundamentar el objeto de estudio y caracterizar el comportamiento de la defensa en las atletas, a través del empleo de instrumentos y técnicas para el procesamiento de la información. Se pudo constatar que las atletas del equipo presentan deficiencias en la coordinación de los movimientos y en el contacto en la zona adecuada al momento de realizar la defensa del saque. Se confeccionó una estrategia para el perfeccionamiento de la defensa del saque en correspondencia de las etapas definidas para los planes de enseñanza aplicados en esta categoría.

Palabras clave: Defensa del saque, entrenamiento, estrategia.

Abstract

The present investigation arises from the need to improve the quality of the service defense in the 10-12 year old female team of Boyeros so that in this way they can improve the results in competitions. For this, the objective was to develop a strategy for the improvement of the defense of the serve in correspondence with the stages of the teaching program applied in said categories, establishing for each one the exercises that must be used according to their level of difficulty, taking as fundamental methodology the one elaborated by Navelo (2004) and that sustains the Comprehensive Program of Preparation of the Cuban Volleyball Player. It was based on different theoretical methods (analytical-synthetic, inductive-deductive and the system approach) and empirical (observation and documentary analysis), which allowed to base the object of study and characterize the defense behavior in athletes. Through the use of instruments and techniques for information processing. It was found that the athletes of the team have deficiencies in the coordination of movements and

in contact in the appropriate area at the time of defending the serve. A strategy was developed to improve the defense of the serve in correspondence with the stages defined for the teaching plans applied in this category.

Keywords: Defense of the serve, training, strategy

Introducción

El Voleibol es uno de los deportes más exitosos, populares, competitivos y recreativos en el mundo. Es rápido, es excitante y la acción es explosiva. El Voleibol comprende aun varios elementos cruciales superpuestos, cuyas interacciones complementarias lo hacen único entre los juegos de conjunto. Los pases de voleo, los equipos en campos divididos y el juego en equipo crean las condiciones necesarias para que los atletas manifiesten sus habilidades en ataque y en defensa, sustentadas en sus capacidades físicas.

Borroto et. al. (1992) planteó que las transformaciones en las reglas del juego han propiciado el paso de una forma de juego simple, a complejos sistemas y formas de juego, con variadas formas de ejecutar los fundamentos técnicos, especialización de los jugadores, entre otros elementos.

El Voleibol contemporáneo, para Medina (2015), exige a sus practicantes cada vez mayor especialización, unida a la sólida base general adquirida en la etapa de formación. Por ello la complejidad del entrenamiento en el marco de cada una de las especialidades es creciente.

Uno de los elementos técnicos más complejo del Voleibol lo es sin duda la defensa del saque o recibo y su correcta ejecución va a incidir de manera directa en el resultado del equipo en el complejo uno (K-1). La defensa del saque ha avanzado en la medida que evoluciona el saque. Siempre existe una lucha entre la defensa y el saque, por lo que es de gran importancia ya que es un primer paso necesario para la construcción de un ataque eficaz. Es la primera manifestación de la defensa en el juego, es la acción técnico-táctica más rápida y su bajo rendimiento en la defensa limita la ofensiva. Es una técnica que requiere concentración, observación, diferenciación y conocimientos del contrario. Su objetivo es neutralizar el saque contrario y facilitar al máximo la construcción del ataque propio. En la defensa del saque se manifiesta mucho el pase con los antebrazos, el cual se realiza extendiendo los codos totalmente y realizando una rotación externa de los antebrazos de forma que el golpeo se hace con la cara interior de los mismos. La zona de los brazos en el momento del contacto con el balón precisa que las manos estén unidas con los pulgares juntos, paralelos y simétricos.

Durante el Campeonato Provincial Pioneril femenino de Voleibol, se pudo apreciar que las voleibolistas del equipo Boyeros presentaban dificultados en la estructuración del K-1, fundamentalmente por deficiencias en la ejecución de la defensa del saque en su fase principal. Teniendo en cuenta este hecho, se realizó una observación para determinar las deficiencias que concretas durante la ejecución técnica de la defensa del saque en dicho equipo. Esto permitió establecer las deficiencias presentadas, lo que condujo a trazarse el objetivo de elaborar una estrategia para el perfeccionamiento de la defensa del saque en correspondencia con las etapas del programa de enseñanza aplicado en dichas categorías, estableciendo para cada una los ejercicios que deben emplearse

según su nivel de dificultad. El Voleibol es un deporte colectivo con secuencias de movimiento acíclicos, que requiere velocidad, potencia y resistencia para obtener un alto rendimiento (Bompa, 2000). El mismo se clasifica como juego colectivo, con regresos y rebote del balón, de intensidad variada y de colaboración y oposición entre los jugadores que se enfrentan en cada juego programado, según el sistema competitivo, calidad y rivalidad (Morán, 2005).

“La belleza del Voleibol como juego deportivo está dada por la manifestación de sus acciones técnico-tácticas” (Navelo, 2002, p.13). En este sentido, el aumento del nivel competitivo potencia el empleo de nuevas habilidades. Esto se alcanza a través del proceso de preparación, donde lo técnico-táctico juega un papel conductor, y con la aplicación certera de los principios del entrenamiento, entre los que se encuentran el principio de lo senso-perceptual, de la conciencia y la actividad, de la accesibilidad e la individualización y el de la sistematización (Navelo, 2004). Según Medina (2015) la interrelación de la preparación técnica y táctica se consigue perfeccionando las acciones técnicas en el marco de las acciones tácticas, ejecutando repetidas veces las acciones tácticas y aumentando la intensidad, lo cual contribuye a perfeccionar la técnica. Con el actual accionar de este deporte internacionalmente, para Lacosier, una de las mayores preocupaciones de los especialistas en los últimos años se dirige a fomentar la práctica del Voleibol desde edades tempranas con un enfoque productivo en función del desarrollo de habilidades correctas en los principiantes. (2009, p.1).

“El medio fundamental de la actividad deportiva es el ejercicio físico, en el proceso de preparación técnico-táctica este permite desarrollar los contenidos de la enseñanza, y a su vez representa el modo de expresión de los métodos” (Navelo, 2004, p: 48).

El dominio de la defensa del saque tiene primordial importancia en el Voleibol moderno. Cuando se trabaja con jugadores de Voleibol, es preciso dedicar atención constante recepción del saque desde los primeros pasos del aprendizaje y durante toda la carrera deportiva. La recepción del saque se realiza fundamentalmente con los antebrazos debido a que es la forma más segura. No obstante, con las modificaciones realizadas a las reglas del juego en lo referente al primer toque a la bola, los jugadores pueden también realizar esta acción con voleo por arriba. Independientemente de que el dominio de los fundamentos técnicos del Voleibol, en especial la defensa del saque, es fundamental para obtener buenos resultados durante las competiciones, Navelo (2004) enfatiza en que es imprescindible la formación de un pensamiento más productivo, por lo que los ejercicios de entrenamiento deben reunir condiciones en dependencia de la cantidad de jugadores a participar y si la finalidad del entrenamiento es técnica o táctica. En este sentido agrupa los ejercicios para el entrenamiento en tres grandes grupos de acciones, como se relaciona en la tabla siguiente.

Tabla 1

Diferentes tipos de ejercicios para el entrenamiento técnico-táctico (Navelo, 2004, p.49)

Tipo de acciones	Tipos de ejercicios
EN LAS ACCIONES INDIVIDUALES	1. Introdutorios 2. Simples 3. Modelados
EN LAS ACCIONES DE GRUPO	4. Simples 5. Modelados en la zona 6. Modelados entre ambas zonas 7. Modelados para el K-1
EN LAS ACCIONES DE EQUIPO	8. Modelados para el K-2 9. Los juegos 10. La competencia

Nota: La tabla muestra la clasificación de los ejercicios teniendo en cuenta los tipos de acciones.

Métodos, materiales y resultados

Esta investigación es cualitativa y tiene como paradigma el interpretativo. Por ello, el diseño es definido como no experimental, dado que no se manipula deliberadamente las variables, ya que se estudian los fenómenos tal como se desarrollan en su contexto natural, describiendo o analizando las variables y la relación que pueden existir entre ellas, pero sin provocar cambio alguno. Es transversal explicativo ya que se aplican los instrumentos en una sola oportunidad (observación) con el fin de determinar el comportamiento de las variables observadas. Para la realización de esta investigación, se trabajó con la población de atletas de la categoría 10-12 femenino de Boyeros.

En este sentido, se realizó una observación con el objetivo de comprobar el comportamiento de la defensa del saque por debajo de frente durante la preparación deportiva de las atletas de esta categoría. Para ello se tomó en consideración la guía de observación contenida en el Programa Integral de Preparación del voleibolista 2017-2020 (Navelo, 2004), donde se evalúan los siguientes indicadores:

1. Coordinación en los movimientos de flexión y extensión
2. Recepción en el área de contacto de los antebrazos
3. Flexión de los brazos durante el contacto

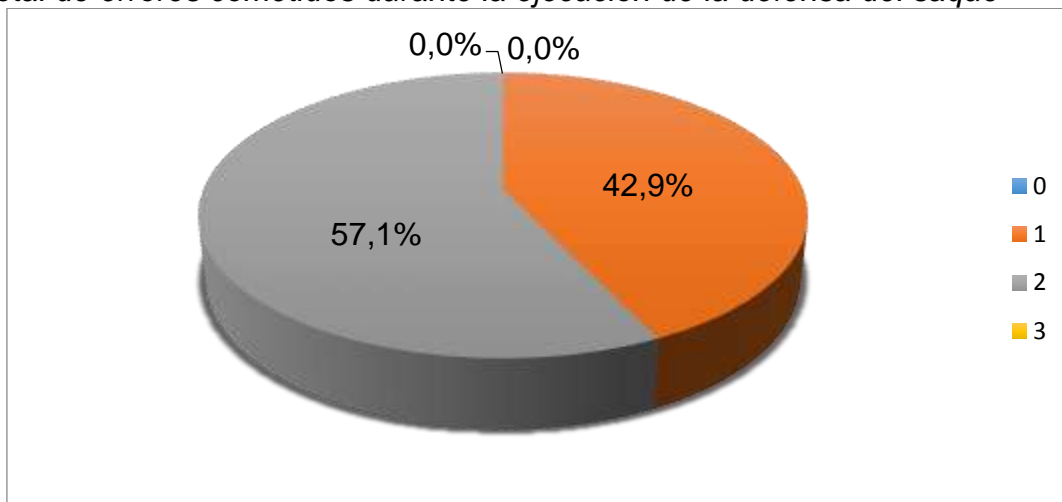
Estos indicadores fueron adaptados en un protocolo de observación para la recogida de la información. Para la evaluación se realizaron tres intentos, donde se determinó la ocurrencia de los errores observados, tomándose solamente como errores manifiestos aquellos que se repiten. Luego de aplicada la guía de observación, fueron tabulados los resultados obtenidos con el empleo de las tablas empíricas de distribución de frecuencias, por medio de las cuales se determinó la frecuencia del comportamiento de los diferentes indicadores observados.

Discusión de resultados

A continuación, se analizarán los resultados de la aplicación de la guía de observación en sus diferentes indicadores.

Figura 1

Total de errores cometidos durante la ejecución de la defensa del saque



Nota: Se muestra la cantidad de errores cometidos por parte de las atletas en los tres indicadores observados.

Como puede apreciarse en la Figura 1, todas las jugadoras manifestaron alguna deficiencia en la técnica de la defensa del saque. Seis de ellas, lo que representa el 42,9 % evidenciaron solamente un error y ocho, que representa el 57,1 % presentaron dos, no encontrándose jugadoras sin errores ni con tres en la ejecución. Estos errores se evidenciaron fundamentalmente en la descoordinación de los movimientos y el contacto con la zona errada de los brazos, lo que es fundamental para lograr un buen control del balón y llevarlo a la zona de pase a través de una buena coordinación de los movimientos de empuje. Puede ser que, al no poder coordinar los movimientos, este elemento esté incidiendo en el otro dada la relación que tienen con la elección del área donde se va a ejecutar la defensa del saque. Ejemplo, la jugadora se desplaza para ejecutar la defensa del saque hacia donde considera que va a ir la pelota, pero realiza los movimientos de extensión de las piernas antes del contacto con la bola, ya en este punto difícilmente pueda contactar con la zona apropiada de los antebrazos.

Estrategia para el perfeccionamiento de la defensa del saque.

Objetivo general de la propuesta: Perfeccionar la defensa del saque con dos manos por debajo de las voleibolistas de la categoría 10-12 años femenina de Boyeros que propicie la ejecución del K-1 en mejores circunstancias en condiciones de competencia. Para dar cumplimiento a este objetivo, se diseñó la estrategia en correspondencia con las etapas del programa de enseñanza. Cada una de las etapas constará con su objetivo y los principales ejercicios que se deben desarrollar, así como la forma en que debe ser controlado y evaluado.

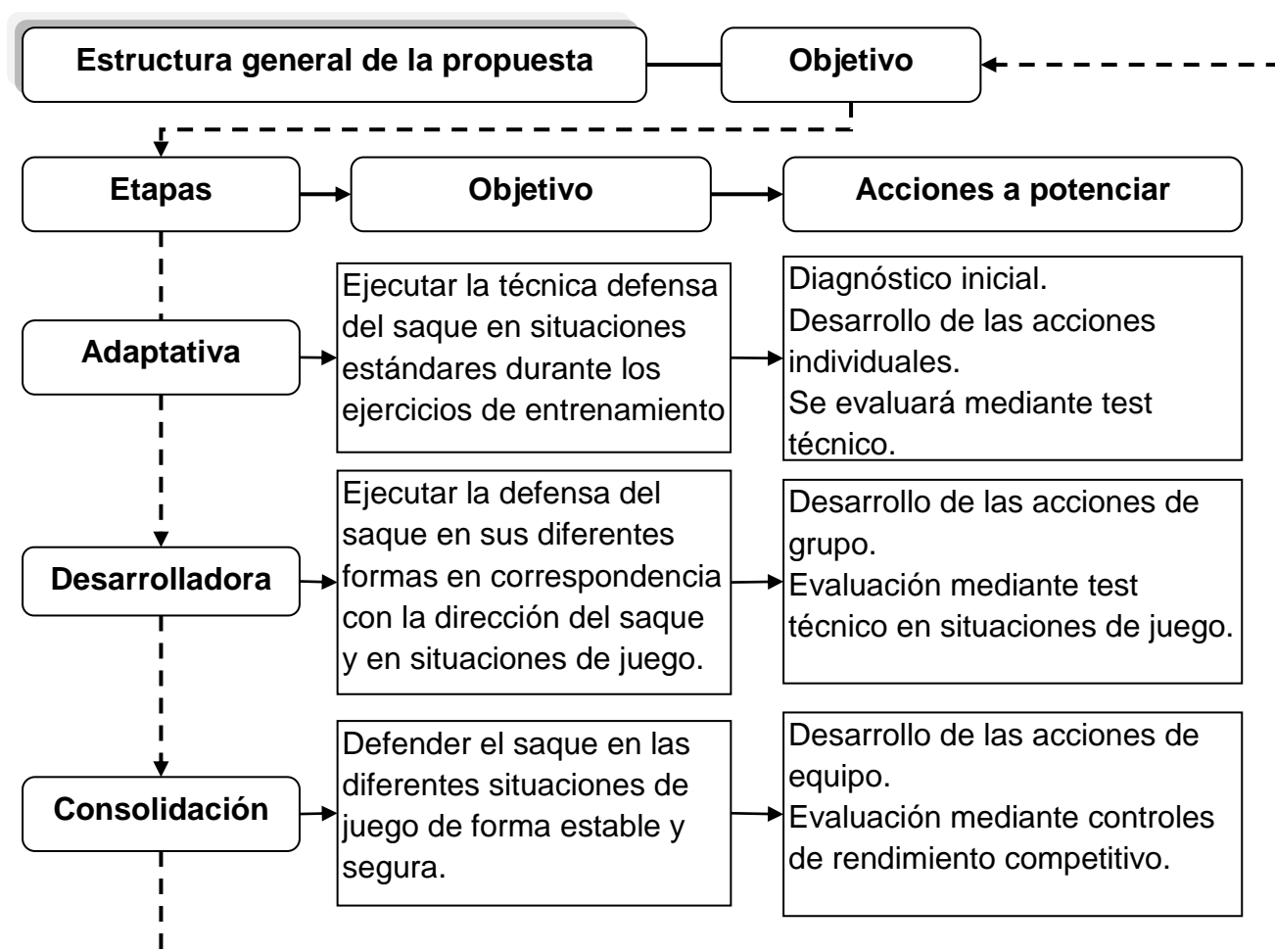
En la primera etapa, el trabajo se centrará en la mejora de la técnica a través del empleo de los ejercicios introductorios, simples y modelados. Se evaluará

entonces el desarrollo de la técnica en su estructura cinemática a través de test técnico. En la segunda etapa, el trabajo se centrará en el desarrollo de las acciones de grupo mediante el empleo de ejercicios simples y modelados, donde se ejecuta la técnica en condiciones similares al juego. Se evaluará el desempeño técnico durante el juego.

En la tercera fase se proyecta el trabajo con el desarrollo de las acciones de equipo, enfatizando en el desempeño de la defensa del saque durante los juegos. Se evaluará a partir del empleo de controles de rendimiento competitivo, donde se considerará no solo la técnica, sino también su efectividad a partir del cumplimiento del objetivo táctico.

Figura 2

Esquema de la estrategia para el perfeccionamiento de la técnica de defensa del saque



Nota: El esquema muestra la estrategia diseñada en sus tres fases, con el objetivo de cada una así como las acciones a desarrollar en cada una de las etapas y en correspondencia del objetivo.

Conclusiones:

1- Luego de la revisión bibliográfica se pudo constatar que la preparación técnica en los jugadores de Voleibol debe ajustarse a las exigencias actuales del deporte, donde los jugadores a la vez que aprenden la técnica,

deben también solucionar tareas de juego que les permita desarrollar su pensamiento creativo, por lo que la metodología elaborada por Navelo (2004) resulta un medio viable para este fin.

- 2- Con referencia a la técnica de defensa del saque por debajo de frente, se pudo constatar que las atletas del equipo 10-12 femenino de Boyeros manifiestan dificultades en la coordinación de los movimientos y en realizar el contacto en la zona apropiada de los antebrazos.
- 3- Se confeccionó una estrategia para el perfeccionamiento técnico-táctico de la defensa del saque teniendo como base las diferentes etapas en que transcurre el proceso de entrenamiento, indicando los ejercicios y forma de control que deben ser aplicados en cada momento, esta permitirá no solo la mejora de la técnica sino también del desempeño competitivo del equipo 10-12 femenino de Boyeros.

Referencias

1. Bompa, T. O. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
2. Borroto, E., Ramos, J., Herrera, G. y Bernal, H. (1992) *Voleibol 1*. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad Habana. Cuba.
3. Hessing, W. (s.f.). *Voleibol para principiantes. Entrenamiento técnico y táctico*. Colección: Iniciación Deportiva. Editorial Paidotribo
4. Hessing, W. (s/f). *Voleibol para principiantes: Entrenamiento, técnica y táctica*. Barcelona: Paidotribo.
5. Medina, D. (2014). *Sistema de ejercicios técnicos-tácticos para el perfeccionamiento de la recepción en las jugadoras auxiliares del equipo de voleibol de sala femenino de la categoría juvenil de la provincia Santiago de Cuba*. (Tesis en opción al Título de Licenciado en Cultura Física y Deportes). EFDeportes.com. Revista Digital Buenos Aires. Santiago de Cuba.
6. Morán Pedroso, L. (2005) Estudio sobre la cantidad de saltos por función en el Voleibol de sala masculino en el alto nivel competitivo. Trabajo de diploma. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
7. Navelo, R. (2004). *El joven voleibolista*. La Habana: José Martí.
8. Zhelesniak, Y. (s/f). *Voleibol, teoría y método de la preparación*.