

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FISICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”

HOLGUIN

**TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA.**

Ejercicios para la enseñanza de la defensa del campo en voleibolistas de la categoría 11 - 12 años.

**AUTOR.** Pablo Manuel Aguirre Salazar.

**TUTOR(a).** MSc. Idalkis Segura Rodríguez.

**CONSULTANTES.** MSc Michel Pérez García.

MSc. Eloide Góngora Gómez

Curso 2014- 2015

# Agradecimiento

Agradezco a la Revolución cubana que desinteresadamente ha formado generaciones sin importar raza, sexo o posición social.

- ❖ A mi madre, que será siempre faro y guía de mi formación.
- ❖ A mi padre por ser ejemplo de paciencia y comprensión.
- ❖ A mi padrastro, por su confianza educación y disciplina.
- ❖ A mi tutora, MSc. Idalkis Segura Rodríguez y a los consultantes MSc. Michel Pérez García. Eloide Góngora Gómez.
- ❖ A los profesores de la Facultad de Cultura Física de Holguín que me han ayudado incondicionalmente, aunque no los nombre, reciban mi gratitud absoluta.
- ❖ A los amigos que siempre han estado cerca para brindar su colaboración y apoyo incondicionalmente durante la carrera.

## **Resumen**

La investigación es de gran importancia y actualidad porque brinda un recurso metodológico para los entrenadores de categorías de temprana edad, aporta ejercicios propuestos por el autor y da solución al problema científico detectado a través del diagnóstico aplicado. La presente investigación estuvo dirigida a enseñar la técnica de defensa del campo en la categoría 11 - 12 femenina, teniendo en cuenta que esta categoría es de iniciación, por lo que es de gran importancia la sistematicidad y seguimiento del objetivo que se persigue para así lograr un buen resultado en cada uno de las atletas que fueron seleccionados para el estudio, en el proceso investigativo se utilizaron métodos de nivel teórico, empírico y estadísticos que permitieron arribar a conclusiones lógicas para dar respuesta cada una de las interrogante científicas.

**Palabras Clave.** Voleibol, enseñanza y defensa de campo.

## **Summary**

The investigation is of great importance and present time, it toasts a methodological resource for the trainers of categories of early age, it contributes exercises proposed by the author and he/she gives solution to the scientific problem detected through the applied diagnosis. The present investigation was directed to teach the technique of defense of the field in the category 11 - 12 feminine, having in all that this category is of initiation, for what is of great importance the sistematicidad and pursuit of the objective that it is pursued, stops to achieve a good result in each one of the athletes that you/they were selected for the study, in the investigative process theoretical, empiric and statistical level methods they were used this way that allowed to arrive to logical conclusions to give answer each one of the query scientists.

Words Key. Volleyball, teaching and field defense.

## Índice

	Pág.
Introducción.....	1
<b>CAPÍTULO I FUNDAMENTOS TEÓRICOS- METODOLÓGICOS DE LA DEFENSA DEL CAMPO EN EL VOLEIBOL Y LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS.....</b>	<b>9</b>
Epígrafe 1.1 Evolución histórica del juego de voleibol .....	9
Epígrafe 1.2 Tendencia contemporánea de los elementos defensivos.....	18
Epígrafe 1.3 Caracterización de la categoría 11-12 años.....	24
<b>CAPÍTULO II EJERCICIOS PARA POTENCIAR LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE DEFENSA DEL CAMPO EN VOLEIBOLISTAS DE LA CATEGORÍA 11 -12 AÑOS FEMENINO DEL MUNICIPIO DE FRANK PAÍS Y EL ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>	
.....	30
Epígrafe 2.1 Ejercicios para potenciar la enseñanza de la técnica de defensa del campo.....	30
Epígrafe 2.2 Análisis de los resultados.....	38
Conclusiones. ....	48
Recomendaciones.....	49
Bibliografía. ....	
Anexos.....	

## **Introducción**

El Voleibol es un deporte de competición de gran emoción y vistosidad donde las acciones colectivas priman sobre las individuales, desarrollando sus jugadores la observación, la agudeza visual, la memoria, la atención, el sentido del compañerismo, la disciplina, un completo y multilateral desarrollo físico.

Desde el período de su nacimiento como deporte hasta nuestros días el elemento espectáculo ha sido determinante y está hoy más que nunca presente produciendo cambios sustanciales en más corto tiempo que ningún otro deporte, por lo antes planteado podemos decir que el Voleibol ha evolucionado grandemente en reglamentación general como en el accionar de los diferentes elementos técnicos defensivos (defensa del saque y de campo) siendo este último uno de los fundamentos técnico - tácticos que ha ido en evolución en el Voleibol desde sus inicios hasta hoy día con la incorporación del líbero.

Hoy estas diferencias son cada vez menores, el juego rápido y combinado ha ocupado un importante espacio y caracteriza a los mejores equipos del mundo, debido entre otros factores a la influencia del fenómeno de la globalización en el campo de la preparación de los jugadores y como un proceso objetivo resultante del extraordinario desarrollo de la ciencia, la técnica, las comunicaciones y las fuerzas productivas en general.

El voleibol es uno de los juegos más populares del mundo; el nivel internacional se eleva cada año así como la cantidad de jugadores que participan en las competencias de importancia y los cambios que han sufrido las reglas de este

deporte en los últimos tiempos hacen que en este no haya enemigo pequeño, para lograr y mantener resultados superiores es necesario comenzar a desarrollar los futuros voleibolistas desde las primeras edades, formando en cada escalón una sólida preparación en cada uno de los componentes: la preparación física, psicológica, la táctica y especialmente la técnica, que es la que nos ocupa en este trabajo.

El Voleibol actual ha sufrido modificaciones que han sido generadas por distintos factores, entre ellos encontramos: el incremento de la maestría técnica de los jugadores, las reglas del juego y el espectáculo, es por ello que nuestros profesionales de la Cultura Física y el deporte se esfuerzan cada día más para lograr en edades tempranas un conocimiento teórico y técnico de los practicantes de la modalidad que hoy refiere la investigación.

En la actualidad se destaca la aparición de grandes variaciones en sus normas con el 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 nuestros equipos históricamente han tenido deficiencias en los elementos técnicos defensivos(defensa del saque y del campo) que los han limitado y no les han permitido alcanzar lugares mejores en momentos propicios y torneos de gran importancia, es por eso que el deporte revolucionario exige irremediabilmente que tengamos que investigar, buscar soluciones a los

problemas, ayudarnos de las ciencias auxiliares para de esta forma ser cada día más objetivos, entender y llevar a cabo soluciones en aras de lograr el éxito al aplicar lo novedoso adaptado a nuestras condiciones, estos elementos deben ser las premisas de nuestro trabajo ya que las mismas representan ventajas en el desarrollo del juego.

La correcta ejecución de los elementos técnicos del Voleibol demuestran la armoniosidad del juego en su conjunto, siempre que haya una orientación clara y precisa en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje, es por ello que la figura del entrenador en la dirección de dicho proceso juega un papel ejemplarizante y en la actualidad se intensifica este accionar en edades tempranas, en aras de garantizar la pirámide del alto rendimiento en el deporte que el autor realiza el estudio.

### **Fundamentación del problema**

Resulta difícil demostrar en el deporte Voleibol que el elemento técnico estudiado es el más trascendental para que un equipo logre la victoria, esto se debe en gran medida a que en este juego todos los elementos poseen una gran conexión sin embargo la enseñanza de la técnica de defensa del campo en edades tempranas, es uno de los elementos de prioridad e importancia en el deporte de la malla alta, los atletas que dominen este fundamento tienen la posibilidad de alcanzar los mejores resultados en el juego de voleibol, por ser el que permitirá a través de su correcto accionar la conformación del contrataque.

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

La investigación está dirigida a la enseñanza de la técnica de defensa del campo en la categoría 11 - 12 años, por la necesidad de seleccionar ejercicios para potenciar la enseñanza del elemento técnico estudiado, la categoría pioneril es de iniciación por lo que se requiere de mayor sistematicidad y constancia del trabajo del entrenador unísono con los atletas para lograr un buen resultado, siempre teniendo en cuenta los métodos y procedimientos adecuados y bien seleccionados para la edad que se estudia.

La aplicación de métodos científicos (como la observación a 5 unidades de entrenamiento, la entrevista concebida a los entrenadores y el comisionado provincial y la medición en la categoría 11- 12 años del municipio de Frank País) a partir de un estudio diagnóstico realizado, permitió identificar en el elemento técnico defensa del campo 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
- ✚ Limitada flexión de las piernas en el momento del contacto con el balón.



✚ Incorrecta colocación de los pies al realizar el movimiento.

Los aspectos abordados con anterioridad, permitieron formular el siguiente **problema científico**. ¿Cómo potenciar la enseñanza de la técnica de la defensa del campo en voleibolistas de la categoría 11 a 12 años femenino del municipio Frank País?

Para darle respuesta a la interrogante el autor define el siguiente **objetivo**.

Elaborar ejercicios para potenciar la enseñanza de la técnica de defensa del campo en voleibolistas de la categoría 11 a 12 años femenino del municipio Frank País.

Planteándose las siguientes **preguntas científicas**.

1- ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos sustentan la técnica de defensa del campo en el voleibol?

2- ¿Cuál es el estado actual de la enseñanza de la técnica de la defensa del campo en voleibolistas de la categoría 11 a 12 años femenino del municipio Frank País?

3- ¿Qué características poseen los ejercicios para potenciar la enseñanza de la técnica de defensa de campo en voleibolistas de la categoría 11 a 12 años femenino del municipio Frank País?

4- ¿Qué factibilidad poseen los ejercicios para potenciar la enseñanza de la técnica de la defensa del campo en voleibolistas de la categoría 11 a 12 años femenino del municipio Frank País?

Para darle respuesta a cada una de las interrogantes científicas el autor considera las siguientes **tareas científicas**.

1. Determinar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la técnica de la defensa del campo en el voleibol.

2. Diagnosticar el estado actual de la enseñanza de la técnica de la defensa del campo en voleibolistas de la categoría 11 a 12 años femenino del municipio Frank País.

3. Determinar los ejercicios para potenciar la enseñanza de la técnica de la defensa del campo en voleibolistas de la categoría 11 a 12 años femenino del municipio Frank País.

4. Aplicar los ejercicios para potenciar la enseñanza de la técnica de la defensa del campo en voleibolistas de la categoría 11 a 12 años femenino del municipio Frank País.

## **Muestra y Metodología**

La presente investigación se llevó a cabo en el mes de noviembre del 2014 a febrero 2015 en el municipio de Frank País donde en ese período se observaron las 5 clases, se realizó la selección de la muestra y se aplicaron los instrumentos científicos y los test, se seleccionaron los ejercicios y la muestra teniendo en cuenta los criterios de selección que exige el deporte voleibol.

De una población constituida por 12 atletas se seleccionó de forma intencional una muestra de 12, que constituye el equipo regular de la categoría 11 a 12 años femenino del municipio de Frank País, lo que representa el 100% de la matrícula, de ellas 4 de 10 años, que son nuevo ingreso, y 8 de 11 años con experiencia de un(1) año en el deporte, teniendo presente la estatura que establece las normativas nacionales y las dimensiones de las extremidades inferiores y superiores que estuvieran relacionadas con sus antecesores, así como las habilidades y los desplazamientos en el terreno.

El autor considera necesario relacionar el siguiente criterio de inclusión para la selección de la muestra:

- Que las atletas están interesadas en participar en la investigación.

## **Resultados esperados**

Con la aplicación de los ejercicios propuestos por el investigador, se consideran los siguientes logros.

- Dominar la técnica de defensa del campo.
- Lograr una mejor ejecución de la técnica que se investiga.
- Mejorar los resultados competitivos (municipio) de la categoría 11-12 años.
- Aportar atletas a la EIDE Pedro Díaz Coello Holguín, conformando la matrícula de dicho centro.

## **Aporte Práctico:**

La significación práctica del trabajo consiste en la elaboración de ejercicios que permitan potenciar la enseñanza en la técnica de la defensa del campo en la categoría 11 a 12 años femenino de voleibol del municipio de Frank País además de ser utilizados como una herramienta de trabajo para los entrenadores de ese deporte en aras de obtener mejoras en los resultados deportivos.

## **Métodos Teóricos.**

**Histórico lógico:** para estudiar el deporte voleibol y en específico el elemento técnico defensa del campo, su historia, génesis y ordenar lógicamente todos los acontecimientos tanto teóricos como en la propia práctica de la investigación.

**Analítico - sintético:** para la interpretación de los datos obtenidos en la aplicación de los métodos empíricos.

**Inductivo - deductivo:** este método permitió interpretar los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

### **Métodos Empíricos.**

**Observación:** se utilizó una guía de observación elaborada por el autor para valorar a través de indicadores bien marcados la enseñanza del elemento técnico estudiado (observándose 5 entrenamientos antes y después de la aplicación de la propuesta)

**Entrevista:** se aplicó a los especialistas deportivos de voleibol (comisionado provincial y entrenadores) con el objetivo de recopilar información, acerca de los niveles de prioridad que los mismos le brindan a la metodología establecida para la enseñanza, perfeccionamiento y desarrollo de la defensa del campo en el voleibol.

### **Análisis documental.**

Programa de preparación del deportista: la revisión de este documento constituirá un punto de partida para fundamentar la problemática que se investiga, además de aplicar el test y la evaluación que establece en el programa para la categoría investigada antes y después de la propuesta de ejercicios.

**Test de defensa de campo.** El autor lo utiliza para evaluar los resultados obtenidos antes y después de aplicar la nueva propuesta, establecido en el PPD del deporte.

**Matemático – estadístico.** Se utiliza la estadística descriptiva a través del cálculo porcentual para comparar los resultados antes y después de aplicar los ejercicios de defensa del campo propuestos por el autor, así como los signos de la diferencia.

## **CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS – METODOLÓGICOS DE LA DEFENSA DEL CAMPO EN EL VOLEIBOL Y LA CARACTERIZACIÓN DE LAS EDADES 11-12 AÑOS.**

El capítulo refiere la evolución histórica del juego de voleibol, sus características, los fundamentos teóricos metodológicos sobre la defensa del campo, los diversos criterios de autores que hablan sobre el deporte y sus formas de juegos, así como las características de las edades que se investiga.

### **Epígrafe 1.1 Evolución histórica del juego de voleibol.**

A finales del Siglo XIX y para ser más exactos en el año 1895, el Prof. William G. Morgan ideó en la ciudad de Holyoke - Massachusetts, el innovador juego que fuera denominado como "Mintonetti", mezclaría en sus inicios algunos aditamentos de otros deportes como por ejemplo la red del tenis, que fue suspendida en el centro del terreno de juego para dividirlo en dos sectores iguales, y el neumático del balón de básquetbol como elemento principal del juego para ser impulsado solo con las manos.

Al año siguiente de su creación, en 1896, el juego sería bautizado durante una convención de educación física por el Prof. Alfred Halstead como Voleibol, nombre con el que se le conoce en la actualidad. .

La entrada del Voleibol se había registrado en Cuba en el año de 1906 por el sargento del cuerpo de señales del ejército norteamericano Augusto York antes de aparecer los datos más arriba registrados, a quien no hay por qué despojarlo de su papel en la divulgación del juego debido a que la privilegiada posición

geográfica del asentamiento del cuerpo invasor norteamericano, el campamento militar de Columbia en el entonces barrio de Marianao, brindó las posibilidades a que comenzaran a crearse clubes de cubanos residentes en ese entorno quienes se dedicaron a la práctica de este deporte.

Las mujeres comenzaron a practicarlo por el año 1930 en el club deportivo Medina, municipio Marianao y el primer campeonato en Cuba organizado por Rafael Usa Torres, se inició el 1ro de Junio de 1938, a las 9.00 p.m. en los terrenos de la galletería "Vitapán. Las féminas buscaron la forma de manifestarse en este deporte y comenzaron a realizarlo en clubes pertenecientes a la minoría burguesa de la época, el gusto popular se impuso y la motivación por su práctica fue creciendo pero sin apoyo de los gobiernos de turnos de la etapa neocolonial. Al triunfar la revolución comienzan a darse las oportunidades para la práctica masiva del Voleibol en ambos sexos, en el caso del femenino con el desarrollo del deporte en centros escolares a través de la Educación Física

El voleibol del mañana está representado hoy por noveles jugadores que en un futuro no muy lejano formarán parte de las selecciones nacionales, para lograr un trabajo de entrenamiento mirando al mañana, el entrenador debe conocer en qué dirección conducir a los jugadores de manera que sean capaces de enfrentar el juego que se le avecina; por ello caracterizar al voleibol en estos momentos es una labor imprescindible que permitirá guiar a los especialistas en su labor al poner en práctica nuevas concepciones del trabajo de entrenamiento con vista a alcanzar los máximos resultados en esta importante misión.



## **Características del Voleibol contemporáneo.**

El voleibol actual ha sufrido diferentes modificaciones que han sido generadas por distintos factores, entre ellos encontramos: el incremento de la maestría técnico-táctica de los jugadores, las reglas del juego y el espectáculo.

En relación con sus características, (Santana, J.L.1999:1) en su "Panorámica de la evolución del reglamento de voleibol" destaca: "...el voleibol actual ha estado caracterizado por los eternos contrarios dialécticos que le dan vida: el ataque y la defensa, pugnan por alterar la estabilidad del juego". Desde el período de su nacimiento como deporte hasta nuestros días, el elemento espectáculo está hoy más que nunca presente y ha producido cambios más sustanciales en más corto tiempo que ningún otro elemento.

(Santana, J.L.1999:1). El planteamiento anterior ha conducido innumerables cambios en la reglamentación, entre ellos citamos:

El empleo de los cuatro toques cuando el balón hace contacto en el bloqueo.

La flexibilidad del reglamento en los fundamentos técnicos del juego.

El aumento de las zonas de contacto del cuerpo con la bola.

La utilización del jugador líbero para mejorar la recepción y la defensa del campo.

El saque puede rozar la banda superior de la red.

La realización del juego por medio del sistema Rally Point.

Todo ello ha sido realizado como respuesta a los propósitos del plan director mundial del Voleibol de la FIVB que plantea: en cuanto a las reglas que debemos favorecer las acciones de juego más espectaculares (COI, FIVB, 1985:16.)

Desde el punto de vista técnico- táctico "...a partir de los años ochenta se consolida en el mundo el juego rápido, combinado y fuerte" (Borroto, E, Herrera, G, Ramos, J. L. y Bernal. H., 1992:40). Entre palabras los autores sintetizan las principales características del voleibol mundial de hoy día, para ello es imprescindible desarrollar jugadores con un elevado dominio de la técnica, una alta capacidad de pensamiento en beneficio del éxito de su habilidad y un desarrollo físico general y especial capaz de garantizar las elevadas exigencias del juego.

Por otra parte, Herrera, Ramos y Despaigne, en su manual de consulta operativa para el entrenador, nos dicen que "...de un juego sobre pases altos y poco combinativos, más bien esquemático de la década del cincuenta, se ha llegado en la actualidad a un juego mucho más dinámico y arriesgado producto de pases cortos y rápidos con numerosas combinaciones" (Herrera, G, Ramos, J. y Despaigne, M., 1996: 143).

En los planteamientos anteriores de Borroto, E. (1992), Herrera, G. (1996) y Santana, G. L. (2000), se concretan las principales características del voleibol de hoy.

Las características del entrenamiento para lograr insertarse con éxito en el voleibol actual fueron planteadas por Eugenio George Laffita (antiguo director del

seleccionado nacional femenino cubano) al señalar: "...en el pasado el entrenamiento podía basarse en la planificación del trabajo físico especial; mientras que en este momento reclama una dimensión mucho más universal" (Velásquez, J., 2000). Esta necesidad de modificación es también reconocida en el programa cubano de preparación del deportista, en el que se expresa que durante muchos años los resultados de nuestros seleccionados en la preparación física han constituido el factor más importante en el voleibol de Cuba, no obstante, para continuar en la élite es necesario tener presente otros elementos que se relacionan a continuación:

Jugar a gran altura sobre la red.

Jugar con velocidad y variabilidad.

Dominio perfecto de los elementos técnico-tácticos.

Excelente preparación mental.

Apoyo científico e investigaciones.

Selección temprana de talentos

.Amplio desarrollo de los equipos infantiles y juveniles (programa de preparación del deportista, 2000).

Como se aprecia, el tratamiento metodológico del proceso de preparación del joven voleibolistas precisa estar a tono con las características del voleibol contemporáneo pues la formación o preparación del jugador debe realizarse de manera que le permita enfrentar las condiciones del entrenamiento y el juego

moderno (Herrera, G., Ramos J. L. y Despaigne, J.) plantean que ...siempre que la planificación en las etapas de iniciación y construcción respondan a la creación de una amplia base del dominio de los gestos técnicos y tácticos competitivos estarán asegurados los eslabones de rendimiento y alto rendimiento( Herrera, G., Ramos J. L. y Despaigne, J., 1996).

### **Algunas consideraciones sobre la técnica en el Voleibol.**

Padilla y Andux (1998), identifican a la técnica en el voleibol como... "el medio característico que ajustado a su reglamento propicia la comunicación entre los compañeros y los oponentes para lograr el éxito esperado."

Justo Morales González (1998) federación cubana de Voleibol cita a Mainel, que define la técnica como un procedimiento de solución a una determinada tarea deportiva, nacida y ensayada en la práctica. Debe ser racional, funcional y lo más económicamente posible dirigida a la obtención de altos rendimientos deportivos.

Esto hace analizar al autor dos cuestiones:

Que anterior a la técnica tenemos que desarrollar capacidades las cuales estarán en función de un mejor y más rápido aprendizaje, (he aquí en general el valor del trabajo colateral de la preparación física).

Que la técnica será el eje principal en que sustentará el éxito de la técnica y por tanto aunque inherente uno de otro hay que respetar y considerar cuestiones metodológicas muy marcadas en los libros las cuales no deseamos repetir, por

tanto señalamos solamente cuestiones que en la práctica obviamos y que son errores muy frecuentes de los entrenadores.

Por lo planteado por Justo Morales González entendemos generalmente que la técnica es la manera de ejecutar los movimientos posibles del deporte en cuestión o aquel conjunto de principios, ideas o esquemas ejecutados con el objetivo de combatir al contrario, ya sea anulando su sistema de ataque o bien invalidando su dispositivo defensivo.

### **Fundamentos teóricos, metodológico de la defensa del campo en el Voleibol.**

Diversos autores han abordado sobre el elemento técnico de defensa del campo, cómo se realiza y sus características, diferentes definiciones que se tuvieron presentes para el desarrollo de la investigación, se ofrece una descripción teórico metodológica del voleibol en la categoría 11 a 12 años así como sus características generales, importancia, tipos de defensa, características de las edades en estudio y características psicológicas de esta categoría.

Marrero. R. (1999; p.31), aborda algunos elementos importantes sobre los tipos de defensa como a continuación se relacionan:

Defensa positiva: cuando un jugador logra levantar el balón hacia la zona 3-2 o hacia el pasador.

Defensa negativa: cuando un jugador no logra levantar el balón hacia la zona 3-2 o hacia el pasador.

Morales. J (2000; p.56) plantea que:

Una defensa se lleva a cabo con el fin de garantizar la acción de ataque programada. Si el equipo basa su juego en combinaciones o juego rápido, este será vital para el desarrollo del juego en el voleibol actual, la posibilidad de una defensa segura facilita el Complejo1.

Según Rodríguez y Santana, (2003; p.37). Es un elemento de vital importancia para el resultado final de las acciones en el complejo I (k I). Se ejecuta para la defensa del remate del adversario, lo mismo por arriba, que por abajo. En termino de habilidad, defender es hacer contacto con un balón procedente del remate o bolas tiradas del contrario, desde una zona determinada en dirección hacia la ubicación de la parte de atrás

Según Navelo, R. (2004; p.56) en su texto, El joven voleibolista expresa que la técnica de defensa del campo es un elemento con gran responsabilidad en la construcción del ataque en el K-1. Debe ser ejecutado con exactitud y precisión, por cuanto el atacador o rematador entre otras cosas, intenta hacer tantos directos mediante faltas en su ejecución. Él es de gran importancia durante el desarrollo de un juego, pues una mala ejecución del mismo conlleva a la obtención de un punto para el equipo contrario.

Ricardo (2008; p.24). plantea que:

En la actualidad, la defensa en los equipos de alto nivel, se suele realizar por 2 o 3 jugadores que se responsabilizan, sobre los demás, en esta faceta.

Desplazamiento en recepción

Mantener las caderas bajas, brazos adelante y vigilar constantemente el balón.

Desplazamiento en “posición de recepción”.

Normalmente utilizar pasos laterales y no cruzados, a no ser que se requiera un desplazamiento muy largo.

Alfonso (2011) con la propuesta de un sistema de ejercicios para el perfeccionamiento de la defensa zaguera, mostro luego de aplicar una batería de ejercicios la obtención de resultados alentadores en la defensa zaguera en la etapa especial, en categoría juvenil masculino.

Y. Keleschov, V. Tiurin, Y. Furaev (1980), Toyoda H. (2002) Navelo (2004), citado por Martínez, E(2011) en la publicación Modelo estratégico para la preparación de la recepción en el Voleibol desde una óptica competitiva los cuales exponen que existen una serie de ejercicios técnico- tácticos para entrenar la defensa de campo

Así también Navelo (2013; 19) citando a Santana en el documento programa de preparación del deportista comunica los principios técnicos siguientes:

1. Desplazamiento. Detrás del balón y realizar el toque delante del cuerpo.
2. El contacto con el balón no debe ser por encima de la cintura.
3. Los brazos dirigen el balón adaptándose a la fuerza del remate.

4. Enviar el balón al colocador en condiciones de montar el ataque preestablecido (suele ser una recepción más o menos alta)

5. Previamente, lo fundamental es la observación del rematador, prever el balón y su trayectoria y en consecuencia anticiparse, con el desplazamiento, al punto de caída del balón.

### **Epígrafe 1.2 Tendencia contemporánea de la defensa.**

Las nuevas tendencias de la defensa están llamadas a que los contactos con dos manos por arriba desaparezcan en el juego moderno, debida a la fortaleza y velocidad que se le imprime al balón en los remates sin discriminación de sexo, atendiendo a las edades de los competidores y a la especialización en la defensa con la introducción de los líberos.

Para evitar esta tendencia el otro equipo dispone de dos líneas de defensa, la primera de bloqueo, consiste en poner un “muro” al remate para frenarlo o paliarlo y la segunda es la encargada de recuperar el balón a más baja altura una vez que este ha conseguido eludir total o parcialmente la primera línea.

### **Formaciones para la defensa**

En esta formación, como en la formación con tres jugadores, se utiliza la colaboración entre los jugadores, evitando que participen en el la defensa los jugadores que se encuentran en las zonas 4, 3 y 2; además, el jugador de la zona 1 que es el pasador, se coloca detrás del jugador de la zona 2 para garantizar su



participación en el segundo pase. La función de defensa recae 100% sobre los jugadores de las zonas 5 y 6.

La defensa del campo. Consideraciones principales sobre sus rasgos técnicos.

Los elementos de defensa del campo se realizan para defender aquellos balones que hicieron contacto con el bloqueo y pasan al campo de la defensa o evaden al bloqueo, esta posición compone la tercera línea de defensa y es la que permite realizar el contrataque.

Formaciones para la defensa

Las formaciones para defender el remate tienen como objetivo evitar mediante la construcción del recibo que el contrario no anote un punto, dichas formaciones han evolucionado mucho hasta nuestros días y se considera que principalmente en los años 50 al 60 se realizaron con 5 o 6 jugadores y posteriormente con 4, 3, 2 y hasta con 1 jugador. En la actualidad con la aparición del jugador especializado en la defensa denominada líbero las principales formaciones para la defensa que se utilizan son con 4, 3 y 2 jugadores.

Para decidir la selección de una determinada formación para la defensa se deben atender los requisitos siguientes:

- Cubrir lo mejor y eficazmente posible todas las zonas del terreno.
- Procurar una transición fácil y fluida de la defensa al ataque.

Utilizar de una forma más estratégica y táctica las potencialidades individuales y colectivas de los jugadores y del equipo teniendo en cuenta:

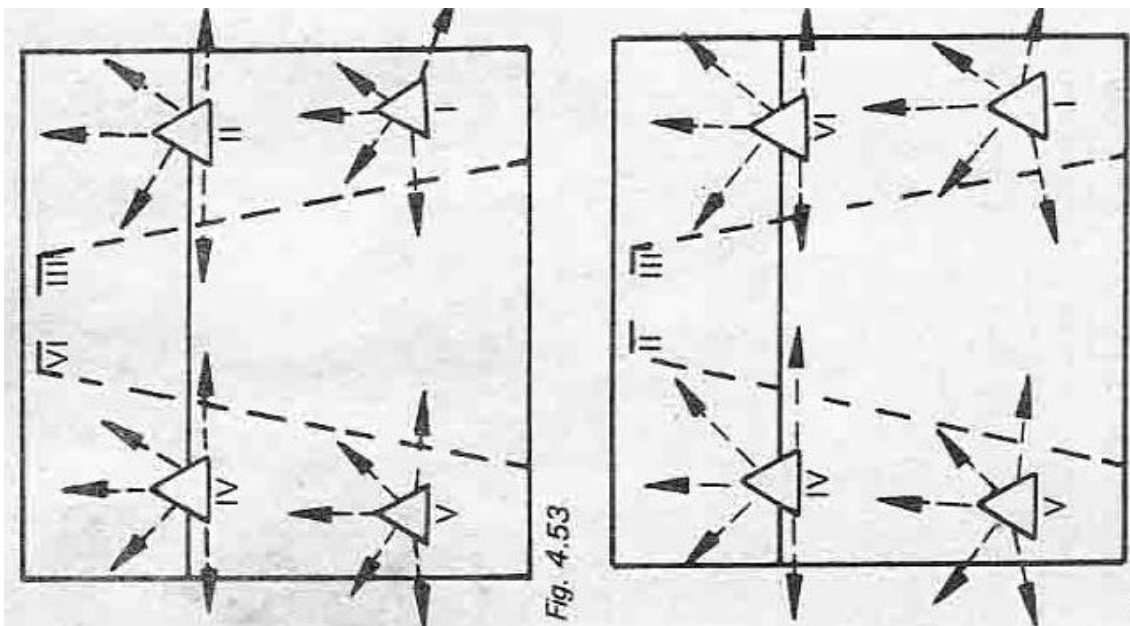
Dominio técnico-táctico

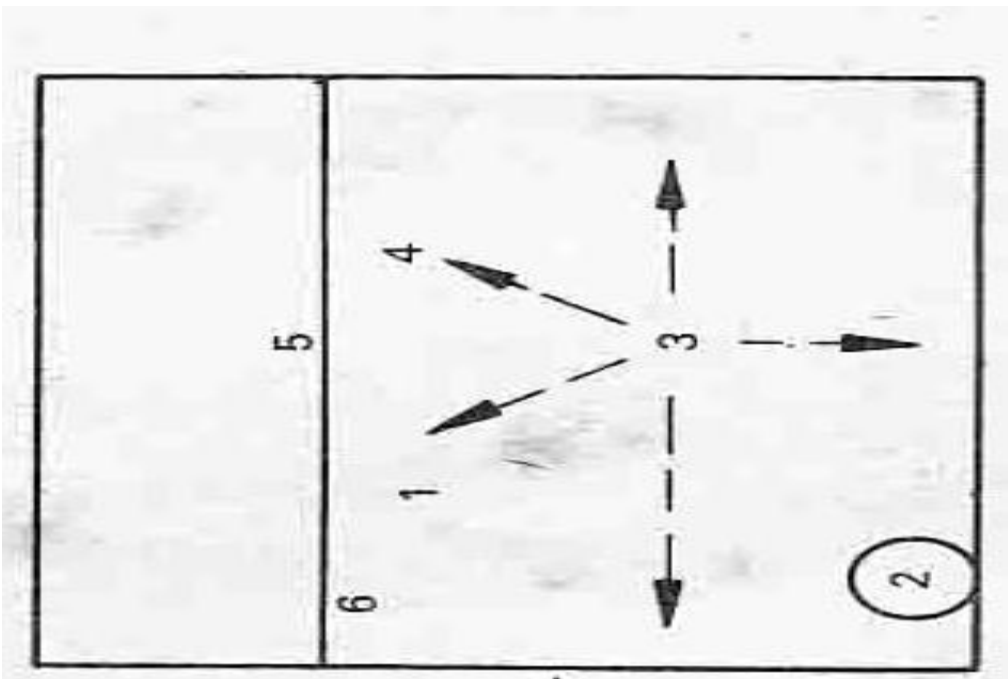
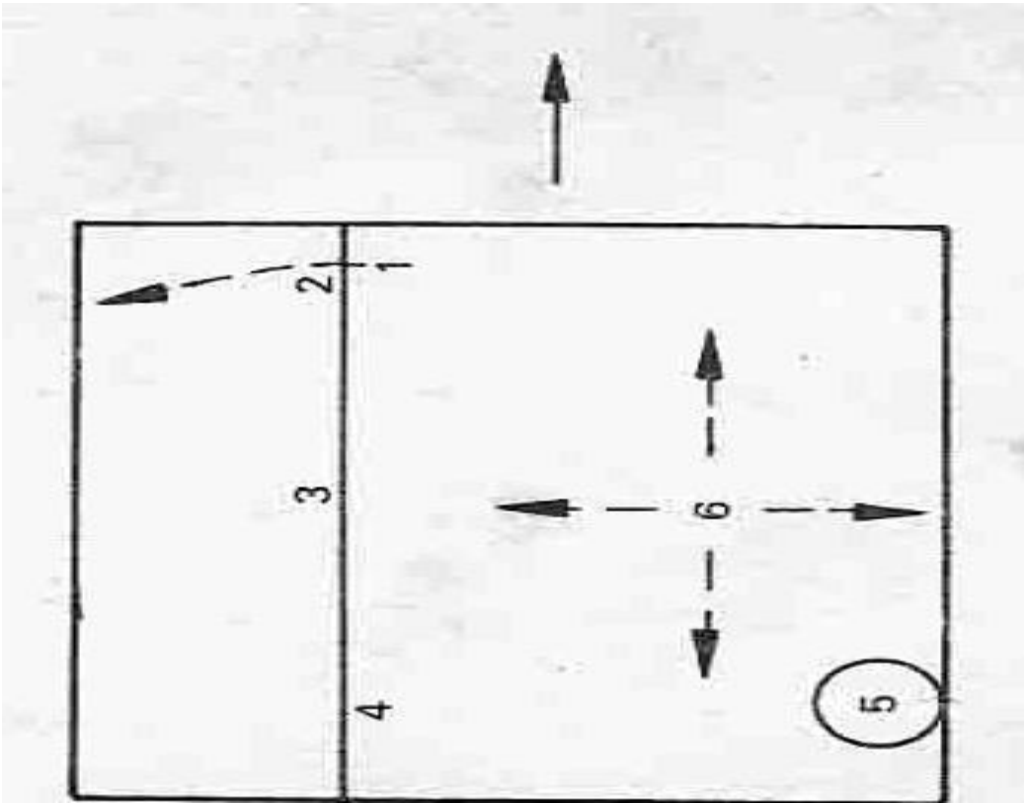
Nivel de preparación física

Nivel de desarrollo volitivo

Nivel de desarrollo intelectual

Considerar el sistema y la forma de juego del equipo.





Con dos manos por abajo

Pies paralelos en forma de pasos algo más del ancho de los hombros (según el largo de las piernas). Piernas flexionadas profundamente. El peso del cuerpo se encuentra sobre el borde interno y punta de los pies sin levantar los talones (evitar sentarse sobre los talones). Brazos semiflexionados a ambos lados del cuerpo, la vista dirigida al terreno contrario cuando el balón está en fase de juego. Se unen los brazos entrelazados con las manos, no existe gran separación entre brazos y tronco, el contacto se realiza con la parte más ancha de los brazos. Es importante no incorporarse antes ni durante el contacto con el balón, solo después que se haya efectuado el mismo. El jugador se incorporará después de haber hecho contacto y ocupará la posición correspondiente para realizar la próxima acción.

Defensa con una mano con caída (rollo)

El jugador parte desde la posición básica de defensa (baja) lo mismo hacia la izquierda que hacia la derecha, se deja caer a lo largo y extiende el brazo (buscando distancia) deslizándose. El contacto lo realiza con el borde de la mano (unión entre el dedo pulgar y el índice) o el puño, también se realiza con rollo luego de haber realizado el contacto con el balón rodando sobre el hombro contrario, es importante una incorporación rápida como preparación para la próxima acción.

Flecha o plancha

El jugador se encuentra en la posición básica de defensa (baja), desde esa posición se realiza un salto rasante al piso hacia el frente (en forma de flecha) y el brazo extendido tratando de alcanzar la mayor distancia, casi simultáneo al golpeo del balón se produce la caída, apoyando primero la mano contraria a la que realizó el contacto seguido por un contacto del otro brazo con el piso en forma de deslizamiento continuo.

La Defensa de campo. Rasgos y características técnicas.

Fases del movimiento antes, durante y después del contacto con el balón.

Fases del movimiento antes del contacto con el balón.

Pies aproximadamente paralelos separados algo más que el ancho de los hombros.

Flexión profunda de las piernas.

Peso del cuerpo reposa sobre el borde interno y la punta de los pies sin levantar los talones del piso.

Tronco inclinado al frente.

Brazos semiextendidos al frente y fuera de las rodillas.

Vista al frente.

Fases del movimiento en el momento del contacto con el balón.

Brazos extendidos al frente con las manos entrelazadas.

Contacto de la parte más ancha de los antebrazos con el balón desde la posición profunda.

Fases del movimiento después del contacto con el balón.

Incorporación rápida.

Movimiento del jugador para la preparación de la próxima acción.

### **Epígrafe 1.3 Caracterización de la categoría 11-12 años.**

Esta es la categoría en la que se inicia el jugador de voleibol por lo que prima una atmósfera de juego y de descubrimiento de las posibilidades que ofrece este deporte. En ella se pretende desarrollar un jugador universal en el que no haya especialistas ni en el ataque ni el pase. La red se fija a una altura de 2,15 m (femenino) y 2,20 m (masculino), en un terreno de 8 X 8 m; el saque se realiza por abajo, de frente y lateral, además de que su recepción, de manera obligatoria, se realiza por abajo en una formación (W) para garantizar recibos al pasador en la posición 3 y ataques por los extremos. Se defiende preferentemente con el 6 adelantado.

#### **Caracterización psicológica de la edad.**

Es recomendable señalar que puede haber niños con una edad y presentar características de otra, por ejemplo, un niño de 10 años puede comportarse como uno de 12 años y viceversa, con esto queremos señalar que la edad cronológica del niño es posible que no coincida con las características psicológicas, por todas estas razones el entrenador debe partir de la observación de la conducta del niño

y los resultados frente a las tareas y actividades, valorar el nivel de desarrollo del niño y de esta forma adecuar realmente el plan de preparación a las potencialidades del infante, en unos casos va a permitir que se avance acorde con el desarrollo adecuado del niño y en otros cuando el pequeño esté algo retrasado, sabrá entenderlo y podrá ayudarlo a alcanzar su meta y desarrollo.

El entrenador puede influir en el niño mediante sus sentimientos por el grupo, el equipo, mostrando la importancia de su cooperación para las tareas del colectivo. En esta etapa el niño es capaz de hacer valoraciones muy precisas de las relaciones interpersonales. La esfera de la atención sufre cambios notables, lográndose establecer una mayor estabilidad e intensidad de las mismas, casi podría decirse que los 11 años constituyen una edad atlética, no porque demuestra un gran interés por sobresalir en los deportes, sino por el puro placer que experimenta en actividades físicas simples como correr, saltar, patinar, montar bicicleta, etc., ahora más que nunca siente la necesidad imperiosa de utilizar sus grandes masas musculares.

Su vida colectiva organizada es más seria, está basada en las relaciones de camaradería, su afán de competencia es el motivo impulsor para ingresar en nuestras áreas deportivas, trata de ser tan bueno como los demás en el deporte pero sin querer superarlos. A esta edad el niño siente otra inclinación por el trabajo; si se le somete a exigencias en este sentido aparece un sentimiento de fatiga y rencor por lo que el entrenador debe ser muy observador de esta situación.

El cuadro amplio y completo de equilibrio que aparece a los 10 años como resultado de la consumación de la infancia, da muy pronto pasos a nuevas fuerzas del crecimiento que imponen su energía creadora y la infancia se proyecta a nuevas evoluciones conocidas como la adolescencia. Sobre la adolescencia se ha escrito mucho pero de manera general se puede considerar que es un período muy complejo del desarrollo de la persona, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

La adolescencia es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado.

Las peculiaridades de este período están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más adecuados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo. Todos los cambios tanto sociales como corporales y psicológicos influyen de manera notable durante esta edad.

### **Caracterización Psicofisiológica del Voleibol.**

El voleibol se considera un juego cíclico o no estereotipado por sus movimientos, el trabajo muscular es dinámico y estático por la posición de su cuerpo requiere de un esfuerzo de los extensores no sólo del tronco y el cuello sino también de las extremidades predominando la fuerza elástica de los flexores extendidos.



Este juego deportivo, se caracteriza por un alto grado de saturación emocional, las particularidades psicológicas de la actividad están determinadas por el carácter de las acciones del juego y por las particularidades objetivas de la lucha competitiva, por lo que en el transcurso del juego los atletas pueden experimentar la mayoría de los estados funcionales como: pre arranque, calentamiento, entrada al trabajo estado estable y fatiga.

Según la zona de potencia que se trabaja que generalmente es la moderada porque un juego tiene un tiempo de duración de más de 30 segundos hasta horas el cuerpo del atleta fisiológicamente se comporta de las formas siguientes:

- Mecanismo energético fundamental aerobio.
- Reserva energética glucosa y lípidos.
- La frecuencia cardíaca es cerca de 170p/min. Aumentando el trabajo del corazón pero no al máximo.
- La glucosa en sangre disminuye.
- El ácido láctico se mantiene entre un 50 y 70%.
- Demanda de dióxígeno de 3 a 4 L/min.
- Deuda de dióxígeno es pequeña de 4 a 5 L/min.
- Trabajo de la respiración por debajo del máximo.
- Gasto general de energía 10 000 kcal.
- Ventilación pulmonar de 60 a 80 L/Min.

- Sudoración intensa.
- Acidez de la sangre se mantiene dentro de los límites normales.
- La recuperación ocurre a partir de las 12 a 24h hasta días.

Como plantea García Ucha (1999), el estudio de las exigencias de la actividad deportiva permite establecer las demandas anátomo-fisiológicas y psicológicas que debe satisfacer el atleta de acuerdo con las condiciones objetivas y subjetivas para poder alcanzar los resultados tanto en el entrenamiento como en las competencias

Para la formación de atletas de nuevo tipo durante el entrenamiento se debe trabajar de manera consciente, científica y desde sólidas proyecciones hacia la elevación de las cualidades humanas donde se valore al sujeto (atleta) en el marco de su integralidad. Una de las problemáticas actuales que cobra auge se centra en el tratamiento y desarrollo de las actividades y tareas de formas interrelacionada e intercondicionadas entre sus miembros, requiere de un favorable tratamiento de todos aquellos factores que garanticen el logro de los objetivos y metas.

El nivel de las relaciones interpersonales, el proceso comunicativo entre los atletas y sus entrenadores y entre ellos , así como el grado de influencia que ejerce el medio ambiente en que se desenvuelven, son factores que debe dominar el entrenador en aras de planificar y desarrollar acciones socioeducativas que perfeccionen los rasgos distintivos de la personalidad de sus atletas y contribuir al proceso de cohesión teniendo en cuenta la edad que se aborda.

En la actualidad existen criterios disímiles sobre cómo debe estructurarse el trabajo de preparación deportiva y de formación en las edades de iniciación deportiva, algunos pedagogos consideran que muchos entrenadores con el propósito de conseguir de forma precipitada rendimientos al máximo nivel aceleran el proceso de entrenamiento en detrimento de algunas necesidades básicas de los escolares, lo que influye desfavorablemente en el desarrollo psíquico y fisiológico de los niños en etapas futuras.

Otros consideran que el organismo humano cuenta con enormes recursos de adaptación para asimilar altas cargas de trabajo y que por las exigencias que supone la actividad competitiva es necesario preparar desde edades tempranas la mente y el carácter del futuro deportista campeón, a partir de altas demandas en el proceso de entrenamiento; pero el autor asume el criterio que el entrenamiento debe ser planificado y regulado sin excesos.

## **CAPÍTULO II EJERCICIOS PARA POTENCIAR LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE DEFENSA DEL CAMPO EN VOLEIBOLISTAS DE LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS FEMENINO DEL MUNICIPIO DE FRANK PAÍS Y EL ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.**

En este capítulo se realiza la descripción de los ejercicios, dosificación correspondiente y análisis de los resultados alcanzados.

**Epígrafe 2.1** Ejercicios para potenciar la enseñanza de la técnica de defensa del campo en voleibolistas de la categoría 11 a 12 años femenino del municipio Frank País

## **Fundamentación teórica de los ejercicios.**

La propuesta que plantea el autor de la investigación, se realiza atendiendo siempre a la edad y a la etapa de desarrollo en que se encuentran las niñas en estas edades, a partir de los estudios realizados se encontraron consideraciones importantes las que se tuvieron en cuenta. La propuesta ofrece ejercicios para la enseñanza de la técnica de defensa del campo en la categoría 11 a 12 años femeninos de voleibol en el municipio de Frank País. Para estructurar los ejercicios se tuvo en cuenta las posibilidades reales de los escolares para su desarrollo técnico. Se realiza el estudio con 12 escolares que es la muestra seleccionada, se aplicó la propuesta de ejercicios en su entrenamiento con resultados satisfactorios.

Los ejercicios son fundamentales para potenciar la defensa del campo en la etapa de inicio, comienzo porque, desde temprana edad es donde se empiezan a desarrollar las habilidades de los practicantes; están conformados en su estructura con el nombre, objetivo, desarrollo, métodos, formas organizativas y medios, así como la relación que se establece entre el tiempo de trabajo y el descanso o recuperación, van a estar integrados en 3 grandes grupos como a continuación se relacionan:

Ejercicios de iniciación. Dirigidos al inicio de la enseñanza, se orientan 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 si fuera necesario.

Ejercicios simples. Se ejecutan en condiciones sencillas, son los casos de la defensa individual, después de los lanzamientos a corta distancia, en diferentes condiciones estándar y variables y otros que sobradamente cumplen esta condición.

Ejercicios competitivos. Son un escalón superior en el trabajo técnico –táctico, se caracterizan por su similitud con las condiciones del juego cercanas a la competencia partiendo desde las más sencillas hasta las más complejas, estos responden al patrón de juego establecido por las aspiraciones del entrenador.

### **Ejercicios para la enseñanza y el perfeccionamiento de la defensa del campo.**

#### **Ejercicio No 1**

Nombre: ejercicios de iniciación

Objetivo: enseñar la posición de la técnica de defensa del campo.

Desarrollo: en una fila, hilera las jugadoras 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**

Nombre: ejercicios de iniciación

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

Desarrollo: realizar la imitación del movimiento de defensa del campo con una compañera, una adopta la posición del elemento técnico, la otra sostiene el medio sobre los antebrazos, corrigiendo 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´.

### **Ejercicio No 3**

Nombre: ejercicios de iniciación

Objetivo: enseñar la técnica de defensa del campo con desplazamientos.

Desarrollo: las jugadoras se ubican una frente a la otra (una de frente a la net y otra de espalda) de forma tal que una realizan el remate y la otra jugadora realiza la defensa de campo.

Métodos. Explicación y demostración. Global.

Formas organizativas: filas, hileras

Medios: Cancha, balón, silbato, cronómetro.

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

#### **Ejercicio No 4**

Nombre: ejercicios simples

Objetivo: enseñar la defensa del campo en condiciones estándar.

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

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 5**

Nombre: ejercicios simples

Objetivo: enseñar la defensa del campo complejizando 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´

### **Ejercicio No 6**

**Nombre:** ejercicios simples

Objetivo: realizar la defensa del campo a partir de balones lanzados.

Desarrollo: se lanzan balones desde el terreno contrario, se realiza la defensa por la zona 1, se realiza un desplazamiento hacia la zona 6 y se defiende, luego se desplaza y defiende por zona 5, dirigiendo el balón hacia las zonas delanteras.

Métodos. Explicación y demostración. Global. Propioceptivos.

Formas organizativas: filas, hileras

Medios. Cancha, balón, silbato.

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

### **Ejercicio No 7**

Nombre: ejercicios competitivos.

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



Desarrollo: igual al ejercicio anterior pero, se rematan los balones desde un soporte colocado cerca de la net hacia las jugadoras que se encuentran posesionadas.

Métodos. Repetición variable.

Formas organizativas: filas, hileras

Medios. Cancha, balón, silbato.

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

### **Ejercicio No 8**

Nombre: ejercicios competitivos.

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

Desarrollo: igual que el anterior pero, la defensa será dirigido hacia la zona 2 -3.

Métodos. Repetición variable.

Formas organizativas: filas, hileras

Medios. Cancha, balón, silbato.

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

### **Ejercicio No 9**

Nombre: ejercicios competitivos.

Objetivo: enseñar la defensa del campo.

Desarrollo: formación k-2 a partir del remate realizado desde el terreno contrario, dar seguimiento del ejercicio luego con balones lanzados

Métodos. Repetición variable.

Formas organizativas: filas, hileras

Medios. Cancha, balón, silbato.

Relación trabajo descanso Serie: 5 -repeticiones: 15 -tiempo: 25. Descanso 1min.

### **Ejercicio No 10**

Nombre: ejercicios competitivos.

Objetivo: enseñar la defensa del campo a partir de juegos con tareas

Desarrollo: se realiza un juego 6 contra 6, las jugadoras que se encuentran en las zonas zagueras ejecutan la defensa y envían el balón defendido hacia las zonas delanteras.

Métodos. Repetición variable.

Formas organizativas: en equipo

Medios. Cancha, balón, silbato.

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

### **Ejercicio No 11**

Nombre: ejercicios competitivos.

Objetivo: enseñar la defensa del campo con juegos con tareas

Desarrollo: se realiza un juego 6 contra 6, las jugadoras que se encuentran en las zonas zagueras ejecutan la defensa y envían el balón defendido hacia las zonas 2-3.

Métodos. Repetición variable.

Formas organizativas: en equipo

Medios. Cancha, balón, silbato.

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

## **Ejercicio No 12**

Nombre: ejercicios competitivos.

Objetivo: enseñar la defensa del campo en condiciones de juego

Desarrollo: un juego 6 contra 6 en condiciones normales

Métodos. Repetición variable.

Formas organizativas: en equipo.

Medios. Cancha, balón, silbato.

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

## **Epígrafe 2.2 Análisis de los resultados**

### **Análisis del diagnóstico**

#### **Análisis de la observación realizada a los practicantes de voleibol. (Anexo 1)**

Se realizó con el objetivo de comprobar el comportamiento de la ejecución técnica de la defensa del campo en los entrenamientos observados, que fueron cinco, antes de aplicar la propuesta de ejercicios.

En los cinco entrenamientos observados, el objetivo planificado no se cumple, así como la metodología para la enseñanza, perfeccionamiento y desarrollo de los elementos técnicos del voleibol, se violan en un cien por ciento, según lo que establece el programa de preparación del deportista, que es la utilización lógica de los medios auxiliares disponibles para la enseñanza, por presentar insuficiencias económicas y falta de disposición del recurso humano directivo con que se cuenta, la opción de medios auxiliares para cumplir con la propuesta de la enseñanza en edades tempranas que se establece desde instancias superiores es nula.

La enseñanza del fundamento técnico que se imparte en los entrenamientos se realizan en un cien por ciento como habilidad aislada, sin tener en cuenta el entrenador, que el deporte voleibol es un juego de cadena, donde la relación entre los diferentes elementos técnicos propiciará al practicante, una mejor ejecución técnica en la categoría por la que transita y en las posteriores, no existe sistematicidad en la corrección de la técnica dando lugar a que se manifiestan errores fundamentales.

## **Análisis de la entrevista realizada a los entrenadores de voleibol del municipio Frank País (Anexo 2)**

Los tres entrenadores coinciden en que sí se cumple en su entrenamiento, con la metodología para la enseñanza, perfeccionamiento y desarrollo de la técnica de defensa del campo, planteando que lo único que no se realiza es el trabajo con medios auxiliares, por no contar con los mismos.

El aprendizaje de las atletas de la categoría 11-12 años que es objeto de investigación, se monitorea a través de la experiencia que tienen cada uno de los entrenadores y mediante la visualización conocen cómo los atletas van adelantando en el aprendizaje de cada elemento técnico y del juego en sí.

En la pregunta No 3, los entrenadores plantean unánimemente que la enseñanza de la técnica de la defensa del campo, contribuirá a mejorar los resultados futuros del deporte en el municipio, expresan que es el elemento técnico más difícil de enseñar y a la vez es el que da la posibilidad de conformar el contraataque en el juego de voleibol.

## **Análisis de la entrevista realizada al Comisionado provincial del deporte voleibol. (Anexo 3)**

El comisionado provincial plantea que a todos los entrenadores de voleibol de la provincia se les comunica y actualiza sobre la metodología para la enseñanza, perfeccionamiento y desarrollo de los elementos técnicos del voleibol, así como de otras aristas que respectan al deporte desde las reuniones nacionales con la comisión, como seminarios y cursos que se imparten.

Los entrenadores conocen sobre la importancia del control del aprendizaje de los atletas, así plantea la máxima dirección de la provincia en este deporte y comunica que los test establecidos en el PPD del voleibol monitorean ese aprendizaje, lo que hay veces que por morosidad no lo aplican con sistematicidad para saber el comportamiento del aprendizaje de sus atletas

En la pregunta No 4, el Comisionado provincial alega que la enseñanza y perfeccionamiento de la técnica de la defensa del campo desde edades tempranas contribuirá a mejorar los resultados futuros de la provincia de forma general, no solo para las categorías pioneriles, sino también para las que prosiguen y donde deben transitar por la pirámide alto rendimiento, estas atletas, es por ello tan necesario buscar nuevas vías y formas que revitalicen los entrenamientos actuales.

### **Análisis de los resultados del pretest**

El autor sustenta el análisis de las insuficiencias detectadas, a partir de la descripción del test aplicado por el Dr. Navelo (2013) en el PPD del deporte voleibol. (Ver anexo 4)

**Tabla No 1.** Total de intentos (3) por cada uno de los jugadores en cada zona zaguera (Zona 1 y 5)

No	Nombre y Apellidos	Posición 5			Posición 1			Total
		1	2	3	1	2	3	
	<b>Total de Intentos</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	

1	Helena Suárez Rodríguez							0
2	Mailen Fuentes Pérez							0
3	Alina García Romero							0
4	Catherine Fernández Paz							0
5	Yuselin del valle Nin	X						5
6	Reina Vivian estrada			X	X	X		11
7	Aliuska Salinas Caro					X		5
8	Sucel Salinas Caro		x			x		7
9	Aliena Roblejo Durán			X		x		7
10	Caridad Chacón Sánchez		X		x			7
11	Daivis Fuentes Corrales							0
12	Alicia Salazar Ramírez			X		X		7

La tabla refiere a los 3 intentos realizados por cada uno de los jugadores en las zonas zagueras 1 y 5 como plantea el test que se relaciona en el PPD del deporte, el análisis muestra que las cuatro atletas investigadas que se encuentran enmarcadas con los números del 1 al 4, son nuevo ingreso en la categoría 11-12

años, sin ninguna formación atlética que le anteceda y a pesar que dos de ellas cumplen con la normativa para esta categoría, el desarrollo técnico no alcanza los niveles deseados.

Como refleja la tabla No 1, la atleta No 6 obtiene resultados confortadores a partir de la evaluación del test, por ser integrante de la nómina del equipo de la EIDE “Pedro Díaz Coello”, matrícula de este centro de perfeccionamiento atlético hace dos años atrás, seleccionada por sus condiciones físicas y cumplir con las normativas establecidas por la Comisión Nacional en cuanto a talla y alcance como atleta de perspectiva en la categoría.

### **Análisis de la aplicación del postest**

**Tabla No 2.** Total de intentos (3) por cada uno de los jugadores en cada zona zaguera (Zona 1 y 5)

No	Nombre y Apellidos	Posición 5			Posición 1			Total
		1	2	3	1	2	3	
	<b>Intentos</b>							
1	Helena Suárez Rodríguez		X		X			7
2	Mailen Fuentes Pérez		X		X	X		9
3	Alina García Romero		X			X		7
4	Catherine Fernández Paz		X		X		X	9
5	Yuselin del Valle Nin	X	X	X	X	X	X	15



6	Reina Vivian Estrada	X	X	X	X		X	13
7	Aliuska Salinas Caro		X	X				7
8	Sucel Salinas Caro				X	X		7
9	Aliena Roblejo Durán		X					5
10	Caridad Chacón Sánchez		X		X			7
11	Daivis Fuentes Corrales		X					5
12	Alicia Salazar Ramírez			X		X	X	9

**La tabla No 2** muestra el total de intentos por las zonas zagueras 1 y 5 para cada una de las jugadoras seleccionadas para el estudio, luego de poner en práctica los ejercicios que el autor propone, se evidencia que:

A partir de la escala de evaluación que establece el test técnico de defensa del campo en el PPD del deporte, se revelan en la investigación resultados alentadores que oscilan entre los valores de 7 a 9 puntos por las cuatro atletas de nuevo ingreso en el equipo, evidenciándose en el logro del contacto con la pelota de voleibol hasta tres ocasiones en una y otra zona zaguera que se evalúa el fundamento técnico, así también el incremento notable de otras atletas como las marcadas con los No 5 y 6, con años en la categoría y resultados atléticos que las antecede.

**Tabla No 3** Comparación de los valores obtenidos por cada atleta en el pretest y postest.

Total de atletas	Ptos obtenidos en el pretest	Ptos obtenidos en el postest	Signos de la diferencia
1	0	7	+
2	0	9	+
3	0	7	+
4	0	9	+
5	5	15	+
6	11	13	+
7	5	7	+
8	0	7	+
9	7	5	-
10	5	7	+
11	0	5	+
12	7	9	+

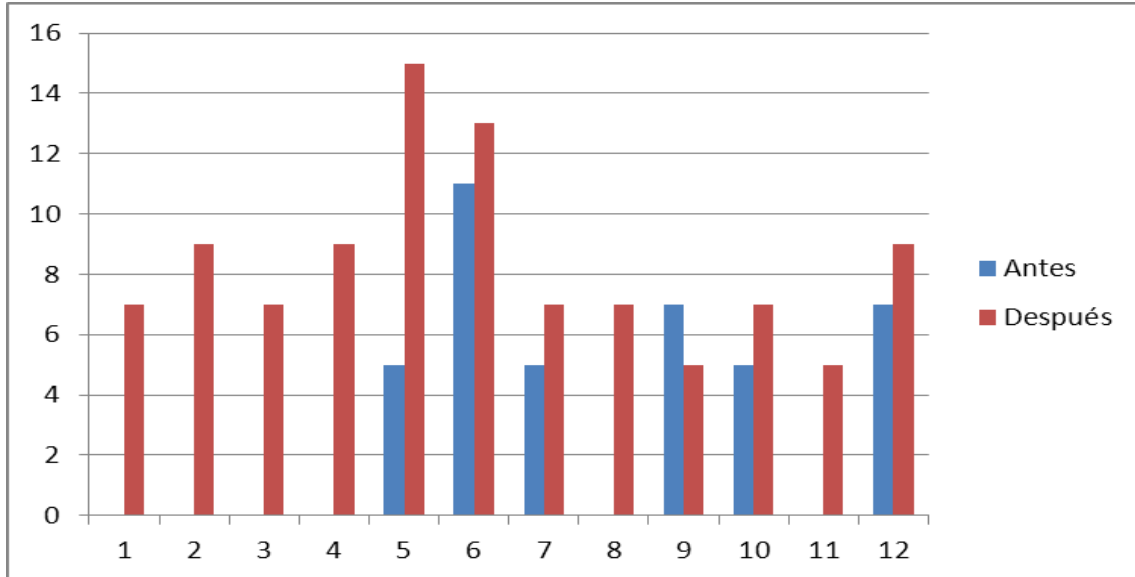
**La tabla No 3** muestra el comportamiento individual de cada atleta en el pretest, y postest, la obtención de los signos de la diferencia en la comparación de los test antes y después de aplicar los ejercicios propuestos por el autor de la investigación, según establece la estadística descriptiva aplicada a través del procedimiento matemático calculo porcentual, así como los datos que muestran la mejora grupal en su totalidad, a partir de este análisis, se considera necesario abordar la investigación desde la perspectiva de los logros y las dificultades obtenidas, es por ello que:

La columna enmarcada con el nombre de puntos obtenidos en el pretest, refleja la importancia y necesidad de buscar nuevas vías, formas y soluciones para potenciar la enseñanza de la defensa de campo en edades tempranas, pues al aplicar la prueba técnica para el elemento que es objeto de estudio y que dicha prueba se establece en el PPD de el deporte, tanto para su concepción, como evaluación de la misma; solo seis atleta, que representa el 50% de la muestra seleccionada para el estudio, logran defender por cada una de las zonas marcadas; 1 y 5 (Ver anexo 4)

De los 12 atletas seleccionadas para el estudio, el 100% al ser evaluados en el postest, según refleja la 2da columna enmarcada en la tabla expuesta, logran hacer contacto con la pelota de voleibol en las dos zonas zagueras que se evalúan (zona 1 y 5 respectivamente), después de haber incorporado en sus entrenamientos habituales la propuesta de ejercicios elaborados al efecto.

Al referirnos al análisis de los signos de la diferencia enmarcados en la tabla, se muestra que 11 atletas, de las 12 seleccionadas para el estudio y que componen la nómina del equipo de voleibol del municipio; mejoran la técnica del fundamento defensa del campo, al comparar los resultados obtenidos del post test con respecto al pretest se obtiene un 91,6%, a pesar que de forma general existen avances claros y precisos, pero de manera individual resalta la jugadora marcada con el número nueve que no avanza en el aprendizaje, según las mediciones realizadas después de aplicar la nueva propuesta.

**Gráfico No 1.** Comparación de los valores obtenidos en el pretest y postest.



La gráfica No 1, muestra la comparación de los valores obtenidos por cada una de las 12 atletas, según las pruebas aplicadas, intermediando la propuesta de

ejercicios, representado en los gráficos de barras en colores azules (pretest) y rojos (postest), se evidencia, a partir de los resultados obtenidos, las mejoras en la enseñanza de la defensa del campo de forma individual pero también de forma grupal, por ser el elemento técnico que históricamente mayormente ha repercutido en la no ubicación de mejores lugares en el 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, permitiendo a largo plazo y con un trabajo sistemático la obtención de la ubicación en la provincia de lugares cimeros.

## **Conclusiones**

1. Los fundamentos teóricos -metodológicos que sustentan la enseñanza de la técnica de defensa del campo, evidencian la necesidad de continuar realizando estudios que permitan lograr mejoras en los resultados de los elementos técnicos defensivos, por constituir la 3era línea de defensa de los equipos de voleibol.
- 2 .La aplicación racional y eficaz de los métodos científicos mostraron, a partir del diagnóstico, el estado actual de la enseñanza de la técnica de defensa del campo de las voleibolistas de la categoría 11 a 12 años del municipio de Frank País, y las brechas para nuevas propuestas.
3. Los ejercicios para potenciar la enseñanza de la técnica de defensa de campo en voleibolistas de la categoría 11 a 12 años del municipio Frank País, se

caracterizan por el grado de asequibilidad y aceptación por parte del practicante de la categoría estudiada.

4. La aplicación de los ejercicios para potenciar la enseñanza de la técnica de la defensa del campo en las voleibolistas de la categoría 11 a 12 años del municipio Frank País, a partir de las comparaciones individuales y grupales demostraron, las mejoras en los resultados obtenidos.

### **Recomendaciones.**

Evaluar la posibilidad de crear un manual de ejercicios para potenciar la defensa del campo en edades tempranas, a partir de las experiencias de cada uno de los entrenadores de los municipios, que contribuyan a mejorar los resultados provinciales.



## **Bibliografía**

1. Andux, Calixto, Elpidio Hernández y Graciela González. (1988) Programa de preparación del deportista. Voleibol. Habana, Editorial. 198 p.
2. Armas, M. De, P. Artesí y Alfonso (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. Villa Clara, Facultad de Cultura Física.
3. Barrios, Joaquín Barrios y Alfredo Ranzola. (1995) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Habana, Editorial Deportes. 140 p.
4. Bompa, O. T. (2000) Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo. 102p.
5. Borroto, Evelina y col. (1992) Voleibol 1. Habana, Editorial Pueblo y Educación. 149 p.
6. Castillo Magaña, Luis Carlos (2014) Ejercicios para la técnica de recibo en la categoría escolar 11 a 12 años de Voleibol. Trabajo de diploma. Holguín, ISCF "Manuel fajardo.
7. Ceballos, J. L. (2002) .Caracterización antropométrica de las jugadoras escolares de Voleibol de Cuba. Tesis de Doctorado (Doctorado en ciencias de la Cultura Física. Ciudad de la Habana, ISCF "Manuel Fajardo.
8. Herrera, G., J. Ramos y M. Despaigne. (1996) Manual de consulta operativa para el entrenador. Habana, Editorial. 143p.



9. Marrero. R. (1999) La historia del voleibol en Cuba. Habana, Editorial Deportes. 125 p.
10. Morales Ávila, Ramón Lázaro (2014) Ejercicios para la enseñanza de la técnica del pase en la categoría 11-12 años femenino de voleibol. Trabajo de diploma. Holguín, ISCF "Manuel fajardo
11. Navelo, R. (2004) El Joven Voleibolista. Ciudad de la Habana, Editorial José Martí. 275 p.
12. ----- (2000) La preparación técnico - táctica de los jóvenes jugadores en correspondencia con el Voleibol contemporáneo. Matanzas, s.n. 25p.
13. ----- (2001) Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico - táctica de los jóvenes Voleibolistas. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física) . Ciudad de la Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
14. Ricardo, L (2008) Eugenio George Laffita, el mejor del siglo XX. Publicación del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación de Cuba. Disponible en: [www.JIT.cu](http://www.JIT.cu). [www.inder.cu](http://www.inder.cu). Consultado el 25 de febrero 2015
15. Santana, J. L., y col. (2003) Programa de preparación del deportista. Voleibol Ciudad de la Habana, Comisión Nacional de Voleibol. 40 p.
16. Volley World. Punto de vista: el Voleibol en el futuro. (2000). *Revista Oficial de la Federación Internacional de Voleibol* (Lausanne):2.

17. Volley World. History. (1997) *Revista Oficial de la Federación Internacional de Voleibol.* (Lausanne): 5.
18. Volley World. History. Revista Oficial de la Federación Internacional de Voleibol. (Lausanne) (1): Jan –Feb, 1997.
19. Zhelezniak, Y. D. La Preparación de los Voleibolistas jóvenes / Y.D. Zhelezniak, Y.N. Kleschov, O.S. Chejov. –Habana: Editorial Científico Técnica 1984. – 291 p.
20. Zhelezniak, J.D. Hacia la maestría en el Voleibol. / J.D. Zhelezniak. – ruso. Moscú: Editorial Cultura Física y Deportes, 1978.

## **Anexos.**

### **Anexo 1**

#### **Guía de observación:**

**Objetivo de la observación:** comprobar que se aplique la metodología de la técnica por parte de los atletas.

Deporte: voleibol                      Instalación: Plaza del Municipio

Municipio. Frank País.              Lugar de observación: Municipio de Frank País

Fecha de inicio.                      16 de Noviembre 2014

Fecha de culminación.              27 de febrero 2015

Horario de inicio.                      8.00 am

Horario de culminación.              11.00 am

#### **Aspectos a observar.**

1. El entrenador utiliza la metodología orientada para la enseñanza perfeccionamiento y desarrollo de los elementos técnicos del voleibol.
2. Sistemática en la corrección de errores en la ejecución de la técnica de la defensa del campo.
3. Los atletas realizan la técnica de la defensa del campo.
  - Postura (Baja).

- Posición de las piernas al ancho de los hombros.
- Posición del tronco baja, brazos a ambos lados de las piernas
- Desplazamientos
- Recepción del balón.
- Preparación para la próxima acción

## **Anexo 2**

### **Entrevista a los profesores**

**Objetivo:** conocer las vías y formas para la enseñanza de la técnica de defensa del campo.

Es por ello, que necesitamos exponga con la mayor sinceridad y cuidado sus criterios sobre las siguientes interrogantes.

1. ¿Considera usted que cumple en su entrenamiento con la metodología para la enseñanza, perfeccionamiento y desarrollo de la técnica de defensa del campo?
2. ¿Cómo usted monitorea el aprendizaje de los atletas de la categoría estudiada?  
Exponga según sus consideraciones.
3. ¿Considera que la enseñanza de la técnica de la defensa del campo contribuirá a mejorar los resultados futuros del municipio?

## **Anexo 3**

### **Entrevista al Comisionado provincial**

**Objetivo:** conocer la orientación que se les brinda a los entrenadores de voleibol sobre la enseñanza del deporte en la base.

Es por ello, que necesitamos exponga con la mayor sinceridad y cuidado sus criterios sobre las siguientes interrogantes.

1. Mantiene actualizado a los entrenadores sobre la metodología para la enseñanza, perfeccionamiento y desarrollo de los elementos técnicos del voleibol.
2. ¿Orienta a los entrenadores sobre la importancia del control del aprendizaje de los atletas? Argumente su respuesta
3. Conoce y comunica los test que les permita monitorear a los entrenadores el aprendizaje de la categoría 11-12 años? Explique.
3. ¿Cree usted que la enseñanza de la técnica de la defensa del campo desde edades tempranas contribuirá a mejorar los resultados futuros en la categoría 11-12 años?

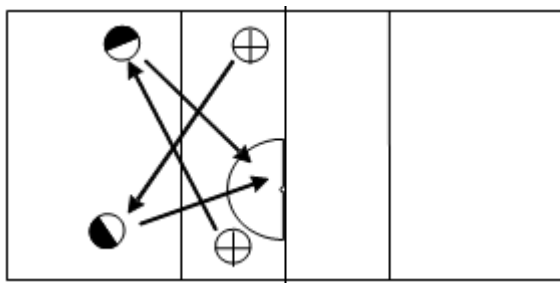
## Anexo 4

### Descripción de las pruebas realizadas.

El autor realiza la descripción del test aplicado a partir de los sustentos que ofrece la propuesta que realiza el Dr Navelo en el PPD del deporte voleibol como a continuación se relaciona.

Test para la evaluación de la defensa del campo

Se ejecutan tres (3) intentos por la posición cinco (5) y tres (3) por la posición uno (1). Los balones que sean defendidos y transitan a baja altura que no permitan una correcta realización del pase, aun cuando caigan dentro del semicírculo, serán evaluadas como deficientes. La fortaleza y dirección del ataque se ejecutará en dependencia de la categoría en que se esté realizando el test



Total de puntos a obtener por los jugadores.

- Saque: 15 puntos.
- Recepción: 20 puntos.
- Pase: 20 puntos.

Ataque: 15 puntos.

- Bloqueo: 15 puntos.
- Defensa: 15 puntos.
- Total: 100 puntos.

Clave para la evaluación del saque, ataque, bloqueo y defensa.

- De 6 intentos acierta 6, alcanza: 15 puntos.
- De 6 intentos acierta 5, alcanza: 13 puntos.
- De 6 intentos acierta 4, alcanza: 11 puntos.
- De 6 intentos acierta 3, alcanza: 9 puntos.
- De 6 intentos acierta 2, alcanza: 7 puntos.
- De 6 intentos acierta 1, alcanza: 5 puntos.

Clave para la evaluación de la recepción y el pase.

- De 6 intentos acierta 6, alcanza: 20 puntos.
- De 6 intentos acierta 5, alcanza: 17 puntos.
- De 6 intentos acierta 4, alcanza: 14 puntos.
- De 6 intentos acierta 3, alcanza: 11 puntos.
- De 6 intentos acierta 2, alcanza: 8 puntos.
- De 6 intentos acierta 1, alcanza: 5 puntos.



Clave para la evaluación de los jugadores.

- Si alcanza de 90 a 100 puntos: Excelente.
- Si alcanza de 80 a 89 puntos: Bien.
- Si alcanza de 70 a 79 puntos: Regular.
- Si alcanza menos de 70 puntos: Desaprobado

## Opinión del Tutor.

El trabajo presentado por el aspirante responde a una problemática del deporte en su municipio que ha sido bien descrito en la tesis. Al ser ex atleta de este deporte el estudiante ha sabido interpretar una realidad de la práctica del voleibol en los atletas de perspectiva y además ha propuesto ejercicios que efectivamente lograron el cumplimiento del objetivo propuesto.

El diplomante ha demostrado independencia, responsabilidad y espíritu crítico durante la realización de la investigación, sencillez y receptividad ante los señalamientos realizados en los ejercicios previos a la defensa final.

Considero que en la tesis se recoge los elementos fundamentales del proceso investigativo que dan fe del nivel de competencia alcanzado por el estudiante Pablo Manuel Aguirre Salazar, por lo que propongo al tribunal que otorgue una calificación de Excelencia al mismo.

MSc Idalkis Segura Rodríguez.

Tutora