

BATERÍA DE EJERCICIOS TÉCNICOS PARA EL REMATE EN VOLEIBOL DE PLAYA

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

AUTOR: JOSÉ CARLOS HIDALGO OLIVA

TUTOR: MSc. JUAN ALBERTO GARCÉS MARTÍNEZ

HOLGUÍN 2021

Introducción

El Voleibol de Playa desde su inicio ganó en popularidad y practicantes, convirtiéndose en un suceso mundial desde todos los puntos de vista. Este es un deporte que está en constante desarrollo, se perfecciona y estructura de forma consciente con el objetivo de desarrollar talentos deportivos de entre los niños y jóvenes. La dinámica de su competición y su ambiente natural, han proporcionado un vertiginoso auge en cuanto a espectáculo y colorido. Para muchos autores es una modalidad deportiva que proviene del Voleibol, sin embargo, aun cuando tienen similitudes, ambas tienen importantes diferencias en cuanto a estructura del juego, contexto y reglamentación. Estos aspectos permiten identificarlos como dos deportes diferentes. Según plantea Griego (2014), el no reconocimiento de estas diferencias, ha generado interpretaciones de concepciones erradas al concebir el entrenamiento técnico-táctico de los jugadores, fundamentalmente en las categorías de base.

En Cuba el Voleibol de Playa se practica oficialmente, desde el año 1987, asistiendo duplas a circuitos mundiales y torneos internacionales, con resultados relevantes en los mismos, para mantener y elevar los resultados alcanzados.

Nuestro organismo deportivo INDER, ha calendarizado al Voleibol de Playa en el sistema nacional de alto rendimiento en uno y otro sexo. Para ello se están desarrollando desde hace algunos años, disímiles eventos nacionales, con la participación de diferentes provincias.

El Voleibol playero es un deporte priorizado en Cuba, por lo tanto, cuenta con preselecciones que practican durante todo el año y participan en circuitos y eventos oficiales (Panamericanos y Centroamericanos). Además, ya se han instituido las bases para el entrenamiento de jugadores en las escuelas de iniciación deportiva (E.I.D.E), con categorías escolares y juveniles.

En la actualidad, a partir del desarrollo tan acelerado que ha experimentado el Voleibol de Playa, el control del desarrollo de los jugadores en función del rendimiento técnico-táctico, se ha convertido en un pilar fundamental. En tal sentido, acciones técnico-tácticas como el remate son determinantes en el

rendimiento, ya que como acción ofensiva que es, permite la posibilidad de marcar el punto sobre el accionar del contrario.

Diversos son los autores que hacen énfasis en el entrenamiento de los deportes de equipo, destacando la tendencia observada a la utilización de modelos de preparación no ajustados a la realidad de la competición, al considerar esta circunstancia se precisa atemperarlos a las tendencias más actuales de la preparación deportiva.

Desde hace algunos años se han venido realizando estudios con respecto a la técnica del remate, donde se demuestra que el 19% de las acciones producidas durante el juego son remates.

Lo antes planteados nos conducen a plantear la siguiente

Situación Problémica:

Existen dificultades con la técnica del remate en atletas de voleibol de playa de la categoría escolar en el municipio de Holguín.

Planteándose como **problema de investigación**

¿Cómo mejorar la técnica del remate en atletas de Voleibol de Playa de la Categoría Escolar en el Municipio de Holguín?

Para la solución del problema de investigación se formuló como **objetivo**.

Proponer ejercicios técnicos para mejorar la técnica del remate en atletas de Voleibol de Playa de la Categoría Escolar en el Municipio de Holguín.

Como **hipótesis** se planteó la siguiente

Si se elaboraran ejercicios técnicos de carácter introductorio, estándar y modelados, entonces se mejorará la técnica del remate en atletas de Voleibol de Playa de la Categoría Escolar en el Municipio de Holguín.

Como objetivos específicos nos planteamos los siguientes.

1. Fundamentar teóricamente la preparación técnica del voleibolista de playa con énfasis en la técnica del remate.
2. Elaborar los ejercicios técnicos introductorios, estándar y modelados para la enseñanza del remate en voleibolista de playa de la Categoría Escolar en el Municipio de Holguín.

Entre los **métodos y técnicas** empleados están los siguientes.

Métodos Teóricos.

Analítico-sintético

Inductivo-deductivo.

Hipotético-deductivo

Métodos Empíricos

Observación.

Revisión documental.

Población

Para la investigación se trabajó con la población total de atletas (6) de Voleibol de Playa de la Categoría Escolar en el Municipio de Holguín.

Desarrollo:

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustenta el empleo de ejercicios para la preparación técnica del remate en la categoría escolar?
2. ¿Cuál es el estado actual de la preparación técnica del remate en el Voleibol de Playa de la categoría escolar?
3. ¿Cómo evaluar los ejercicios propuestos para mejorar la preparación técnica del remate en el Voleibol de Playa de la categoría escolar?

Tarea científica

1. Determinar los fundamentos teóricos y metodológicos acerca de la preparación técnica del remate en el Voleibol de Playa en la categoría escolar.
2. Diagnosticar el estado actual de la preparación técnica del remate en el Voleibol de Playa en la categoría escolar.
3. Diseñar ejercicios para mejorar la preparación técnica del remate.

Propuesta de ejercicios con un orden metodológico para el desarrollo y perfeccionamiento del fundamento remate:

Ejercicio 1. Lanzamiento de pelotas

Objetivo específico: Enseñar a los atletas el recorrido del brazo en el momento del golpeo.

Explicación metodológica: Frente a una pared los jugadores en hileras o filas lanzan pelotas de tenis imitando el movimiento de golpeo de ataque a una distancia de cuatro a cinco metros.

Variante: El entrenador puede emplear un obstáculo o compañero al frente que imite el bloqueo en una dirección, derecha o izquierda para lanzar la pelota de tenis por la dirección opuesta al sector bloqueado.

Ejercicio 2 Huella del último paso

Objetivo específico. Instruir a los atletas técnicamente en la amplitud del último paso de la carrera de impulso y mejorar la coordinación de brazos y piernas.

Explicación metodológica: Se marca en el terreno con tiza la amplitud del último paso. Los atletas en una hilera realizar el último paso de la carrera de impulso sin saltar, en la medida que vayan resolviendo la dificultad y en correspondencia con sus características individuales y vayan dominando el último paso se incorpora el paso inicial a la carrera para realizar la ejecución completa.

Variante: realizar el movimiento de frente en la net por la zona derecha, izquierda y del centro.

Ejercicios 3 Último paso con salto

Objetivo específico: Complementar en los atletas la carrera de impulso en correspondencia con el salto.

Explicación metodológica: Los atletas en hilera realizar el último paso de la carrera de impulso y salto, elevando ambos brazos arriba en la medida que vayan dominando el ejercicio (Incorporar el paso anterior de la carrera)

Variante: Realizar la carrera de impulso y salto debajo de un balón colgado para hacer contacto con él

Ejercicio 4 Golpeo al balón desde la posición de apoyo en el piso.

Objetivo específico: Enseñar a los atletas el golpeo al balón y el movimiento del brazo que golpea.

Explicación metodológica: Los atletas en una fila realizan imitación del movimiento de golpeo al balón desde de la posición de apoyo en el piso. Al conteo de 1 elevan los brazos imitando el lanzamiento del balón, el brazo de golpear continua arriba y atrás. Al conteo de 2 imitan el movimiento de golpeo.

Ejercicio 5. Lanzamiento con las dos manos

Objetivo específico: Contribuir en la coordinación de la carrera de impulso, con el despegue y movimiento de los brazos arriba.

Explicación metodológica: Los atletas ubicados en parejas o en tríos, realizan la carrera de impulso y despegue lanzan el balón desde por encima de la cabeza al frente.

Variante: El entrenador puede utilizar este ejercicio desde la posición de apoyo.

Con despegue con solo el último paso de la carrera de impulso y lanzando el balón contra el piso.

Ejercicio 6. Golpeo contra el piso

Objetivo específico: Contribuir en la enseñanza del recorrido del brazo y el golpeo por la superior del balón.

Explicación metodológica: Los atletas en parejas, tríos o ubicados frente a una pared lanzan el balón con las dos manos para realizar el remate contra el piso.

Variante: El entrenador puede utilizar este ejercicio desde la posición de apoyo o incorporarle el despegue con solo el último paso y en la medida que dominen ejercicio aumentar la carrera de impulso.

Ejercicio 7. Golpeo en apoyo del balón sostenido

Objetivo específico: Ejecutar correctamente el movimiento del brazo que golpea y realizar el golpeo con la palma de la mano.

Explicación metodológica: Los atletas situados en parejas uno frente al otro golpean en posición de apoyo un balón sostenido por su compañero a la altura adecuada para realizar correctamente el movimiento del brazo.

Variante: El entrenador puede usar balones medicinales para fomentar el golpeo sin disminuir el énfasis de la técnica.

Ejercicio 8. Golpeo de un balón lanzado en posición de apoyo.

Objetivo específico: Desarrollar el golpeo con la palma de la mano y el movimiento de retroversión del tronco.

Explicación metodológica: Situados en 2 hileras una frente a la otra, los atletas golpean al frente en posición de apoyo, un balón lanzado por el entrenador, el que golpea el balón se incorpora en la hilera contraria y en la medida que dominen el elemento pueden golpear el balón girando el tronco.

Ejercicio 9. Sombra al remate.

Objetivo específico: Visualizar el bloqueo para incrementar el desarrollo del fundamento remate

Explicación metodológica: En hileras por las zonas de la derecha, izquierda y del centro los atletas lanzan la bola de tenis en la misma dirección de su carrera de impulso, en el otro terreno un jugador encima de un objeto, bloquea el sector para el ataque de frente y posteriormente para el ataque con giro, cada ejercicio de manera independiente.

Ejercicio 10. Remate de un balón sostenido

Objetivo específico: Desarrollar el fundamento remate de frente y con giro por zonas.

Explicación metodológica: En hileras los atletas golpean un balón sostenido por el entrenador por encima y separado a 30 o 40 cm. de la net. El ataque se efectúa en dirección a la propia carrera de impulso, también utilizando la variante de girar a favor de la mano de golpear.

Ejercicio 11. Remate de balón sostenido contra bloqueo.

Objetivo específico: Intensificar el rendimiento del remate y visualizar el bloqueo.

Explicación metodológica: En hileras los atletas golpean un balón sostenido por el entrenador por encima de la net y separado a 30 o 40 cm. El ataque se efectúa de frente o girando a favor de la mano de golpear. En el terreno opuesto un atleta ubicado encima de un objeto bloquea el sector opuesto.

Ejercicio 12. Remate con auto pase.

Objetivo específico: Desarrollar el remate por zonas de la derecha, izquierda y del centro de frente y con giro y la ubicación debajo del balón para el golpeo.

Explicación metodológica: Los atletas por las zonas de la derecha, izquierda y del centro atacan balones lanzados por ellos mismos al frente, atacando en dirección a la carrera de impulso o girando a favor de la mano de golpear. Cada opción se ejecuta como ejercicio independiente.

Ejercicio 13. Remate con balón lanzado

Objetivo específico: Contribuir a desarrollar el remate con giro.

Explicación metodológica: Los atletas por las zonas de la derecha, izquierda y del centro atacan balones lanzados por el entrenador de frente en la dirección de la carrera de impulso o girando a favor de la mano de golpear. Cada opción se ejecuta como ejercicios independientes, se puede utilizar un bloqueo en el terreno contrario.

Ejercicio 14. Remate directo

Objetivo específico: Coordinación del movimiento de despegue y golpeo

Explicación metodológica: Los atletas de frente a la net por las zonas de la derecha, izquierda y del centro atacan directo un balón lanzado desde el terreno opuesto, se puede incrementar al ejercicio un bloqueo.

Ejercicio 15. Remate contra bloqueo

Objetivo específico: Desarrollar la habilidad técnica y táctica.

Explicación metodológica: Los atletas por las zonas de la derecha, izquierda y central ejecutan ataques sobre balones lanzados por el entrenador. En el terreno opuesto se organiza en cada zona un bloqueo el cual se intenta evadir.

El que ataca pasa a bloquear y de allí a recoger balones que entregan al entrenador para incorporarse nuevamente al ataque.

Ejercicio 16. Remates con pases

Objetivo específico: Contribuir a desarrollar la técnica de remate sobre pases de diferentes alturas.

Explicación metodológica: Los atletas por las zonas de la derecha, el centro y la izquierda realizan ataques con pases, se ejecutan con bolas bajas y medianas por el centro, rápidas y medianas a la zona derecha y medianas y altas por la zona izquierda.

Resultados esperados:

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

- . Dominar la técnica del remate.
- . Lograr una mejor ejecución en la técnica que se investiga.
- . Mejorar los resultados competitivos de la categoría escolar.
- . Aportar atletas a la EIDE Pedro Miguel Díaz Coello Holguín, para la matrícula de este centro deportivo.

CONCLUSIONES:

1. Con la aplicación de ejercicios técnicos se mejorará la técnica del remate en atletas de Voleibol de Playa Categoría Escolar del Municipio de Holguín.
2. Los resultados obtenidos por la valoración de los expertos y la aplicación del pre experimento, permiten afirmar que, con el uso de la metodología propuesta sustentada en la modelación de las fases típicas del juego, se garantiza el desarrollo de la preparación técnico-táctica en el remate del Voleibol de Playa en los equipos escolares.

Bibliografía:

Águila, C. (2000). Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar. *efdeportes.com*. 5(20), 1 -12. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>

Alto Rendimiento, D. T. M. (2010). *Insuficiencias pedagógicas del curso 2009-2010*.

Visita Nacional Integral del 2 al 7 de mayo de 2010 en la provincia de Villa Clara. Villa Clara: Material en soporte digital, INDER Provincial.

Colectivo de autores. (2001) Programa y orientaciones metodológicas.

Educación primaria. segundo ciclo. Educación Física. p-4.

Colectivo de Autores. (2009). Programa de preparación del deportista. ISCF

Manuel Fajardo. Editorial Deportes.

Anexos.

Guía de observación:

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

Instalación: Club Atlético.

Municipio: Holguín.

Lugar de observación: Municipio Holguín.

Fecha de inicio. 18 de febrero 2021

Fecha de culminación. 29 de mayo 2021

Horario de la tarde.

Horario de inicio. 2:30pm

Horario de culminación. 4:30 pm

Aspectos a observar.

1. El entrenador utiliza la metodología orientada para la enseñanza perfeccionamiento y desarrollo de los elementos técnicos del voleibol de playa.
2. Sistemática en la corrección de errores en la ejecución de la técnica del remate.