

Ejercicios para perfeccionar el contra ataque del equipo juvenil masculino de voleibol de playa ***Exercises to make perfect the against attack of the juvenile masculine team of volleyball of beach***

Lisette Valier-Baute³, Fredis Torres-Cribe², Alcides Preval-Sosa³

¹ ***Estudiante. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba.***

² ***Ms.C. Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba.***

³ ***Esp. INDER. Guantánamo. Cuba.***

Email:

lissette@cug.co.cu

fredisc@cug.co.cu

alcidesps@gmail.com

Fecha de recepción: 14 de noviembre de 2023

Fecha de aceptación: 15 de diciembre 2023

RESUMEN

La investigación se desarrolló con el objetivo de proponer ejercicios para perfeccionar el contra ataque del equipo juvenil masculino de voleibol de playa de la EIDE “Rafael Freyre” de Guantánamo. Se realizaron una serie de tareas partiendo de una revisión bibliográfica del tema, que permitió elaborar la historicidad, los referentes teóricos, interpretar y procesar los diferentes instrumentos: criterios emitidos por entrenadores y atletas, con ello la valoración del estado actual del problema técnico-táctico, sobre la base de las insuficiencias observadas y proyectar nuevas vías de solución al problema existente. Nos apoyamos en los métodos histórico-lógico, entrevista, observación, sistémico-estructural.

ABSTRACT

The research was developed with the objective of proposing exercises to perfect the counterattack of the EIDE "Rafael Freyre" youth men's beach volleyball team from Guantánamo. A series of tasks were carried out based on a bibliographic review of the topic, which made it possible to elaborate the historicity, the theoretical references, interpret and process the different instruments: criteria issued by coaches and athletes, thereby assessing the current state of the technical tactical problem, based on the observed insufficiencies and project new ways of solving the existing problem. We rely on historical logical, interview, observation, systemic structural methods.

Palabras clave

Ejercicios; Perfeccionar; Contraataque; Equipo; Juvenil; Voleibol; Playa.

Keywords

Exercises; To perfect; Counterattack; Equipment; Youth; Volleyball; Beach.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de las ciencias aplicadas al deporte, se encaminan a obtener mejores rendimientos en la preparación de los deportistas, elevando notablemente sus resultados. La actividad deportiva hoy en día es seguida con gran interés por millones de aficionados, no tan solo por lo que ella en si representa como espectáculo, sino por la admiración y el interés que despierta al ver como el hombre es capaz de superarse, así mismo, siendo cada día, más veloz, más resistente, más fuerte, más diestro y más inteligente.

El desarrollo que alcanza el voleibol de playa en el mundo en los últimos años, exige la renovación constante de formas y métodos de trabajo, que permitan a nuestros especialistas, la aplicación sistemática de los novedosos avances de la ciencia y la técnica, en correspondencia con estos cambios que van dirigido en tres direcciones fundamentales, el perfeccionamiento de la técnica y la táctica, el aumento de la estatura de los jugadores y el incremento de la velocidad con que se juega el balón, unido a esto los contantes cambios que sufre el reglamento de juego.

La presencia del Voleibol de playa hoy exige nuevas exigencias con relación al pasado, consta con un sistema de puntos por jugada (Rally Point), que le imprime un sello cualitativo diferente al entrenamiento y que exige más que nunca de un proceso de adiestramiento cada día más personalizado y ajustado a las condiciones del medio en que se desarrolla y de un entrenador que se convierta en un excelente investigador, comunicador y conductor del proceso.

En el voleibol de playa actual existen modificaciones que son generadas por distintas causas, entre ellas encontramos: la maestría técnico-táctica de los jugadores, la evolución del reglamento del juego y el espectáculo para la televisión, siendo este elemento el que tiene mayor influencia. Según Santana, J. L. (2000) *“Desde el período de su nacimiento como deporte hasta nuestros días, el elemento espectáculo hoy está más que nunca presente y ha producido cambios sustanciales en más corto tiempo que ningún otro elemento”* (p. 4).

Por su parte el Voleibol de playa cubano se caracteriza por un elevado nivel, donde se destaca la altura del salto, la fortaleza en el ataque y la talla, no así en su desempeño técnico-táctico, o sea en la solución inteligente durante esa fracción de tiempo cuando se conjuga el balón, la posición, el compañero y el contrario, donde es necesario dar respuesta motriz rápida y acertada al respecto. Laffita, E. G. (1992) entrenador del seleccionado nacional femenino señala... *“en el pasado el entrenamiento podía basarse en la planificación del trabajo físico, mientras que en este momento reclama una dimensión más universal”* (p. 9).

Programa Integral de Preparación del Deportista (2020), se plantea que: *“durante muchos años en los resultados de nuestros seleccionados la preparación física ha constituye el factor más importante en el Voleibol de Cuba”* (p. 16).

No obstante, a este importante elemento en el voleibol actual se le deben sumar otros factores tales como: Jugar a gran altura sobre el net, con rapidez y variabilidad en las acciones ofensivas y defensivas con una excelente preparación mental. Contar con el apoyo científico e investigaciones. Una certera selección temprana de talentos para la práctica del voleibol de playa.

Sustentar el resultado con un amplio desarrollo de los equipos escolares y juveniles. Si se desea lograr niveles superiores en la enseñanza y la consolidación del juego de voleibol de playa se hace necesario el perfeccionamiento constante de los métodos y medios de entrenamiento de manera que su empleo permita dinamizar el proceso.

Según refiere Navelo (2004).

” Estamos ante la necesidad de trabajar en un enfoque de la enseñanza y el perfeccionamiento que sea capaz de formar a los jóvenes voleibolistas para brindar respuestas a las exigencias de voleibol contemporánea, el cual se caracteriza por un adecuado dominio de la técnica de los fundamentos, la riqueza y variabilidad de las acciones técnico- tácticas con un alto nivel en las combinaciones y sistemas de juego” (p.27).

En este sentido está en manos de los especialistas del voleibol de playa la posibilidad de perfeccionar la conducción del entrenamiento, en cuanto a la orientación metodológica, a la organización y ejecución del proceso de preparación técnico- táctica que evite las improvisaciones, que afecten el ulterior desarrollo de los jugadores.

El voleibol de playa exige a sus practicantes cada vez mayor la universalización de sus jugadores unido a una sólida base general adquirida en la etapa de formación (16-19 años). En cuanto a la preparación técnico-táctica, el voleibolista de playa desarrolla durante el juego un conjunto de acciones de colaboración entre él y su compañero, concebida como acciones colectivas, entre ellas encontramos fracciones de carácter individual y colectiva como lo es el contra ataque.

El voleibol como actividad requiere del dominio de un sistema de acciones que están representadas por las habilidades propias del juego; sacar, recibir, pasar, atacar, se caracteriza por las manifestaciones de los fundamentos técnicos, pero en cada uno son múltiples las variantes de ejecución y la conjugación de estas en las acciones de grupo donde la eficacia depende de la colaboración de los jugadores tanto para las acciones del complejo 1 como las del complejo 2 y dentro de estas las acciones del contra ataque.

Por ello la complejidad del entrenamiento en el marco de cada una de las especialidades es creciente, donde los planes individuales se confeccionan en dependencia de la función de juego, las variantes técnico-tácticas en cada uno de los elementos que los jugadores emplean en las competencias y sobre todo de las características de los contrarios.

A partir de las observaciones a diferentes sesiones de entrenamientos, revisión de las estadísticas de la efectividad del contraataque, encuestas y entrevistas aplicadas a entrenadores noveles y entrenadores de mucha experiencia se detectó el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir al perfeccionamiento del contra ataque del equipo juvenil masculino de voleibol de playa de la EIDE “Rafael Freyre Torres” de Guantánamo?

Objetivo: Elaborar ejercicios para perfeccionar el contra ataque del equipo juvenil masculino de voleibol de playa de la EIDE “Rafael Freyre Torres” de Guantánamo. Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los antecedentes históricos contextuales del proceso de entrenamiento del voleibol de playa?
2. ¿Qué referentes teóricos sustentan el proceso de formación deportiva de Voleibol de Playa?
3. ¿Cuál es el estado actual del proceso de entrenamiento del voleibol de playa cuanto a las acciones del contra ataque del equipo juvenil masculino de la EIDE “Rafael Freyre Torres” de Guantánamo?
4. ¿Qué ejercicios utilizar para perfeccionar el contra ataque del equipo juvenil masculino de voleibol de playa de la EIDE “Rafael Freyre Torres” de Guantánamo?

Tareas de la investigación:

1. Determinación de los antecedentes históricos contextuales que enmarcan el proceso de entrenamiento de voleibol de playa.
2. Fundamentación de los referentes teóricos del proceso de formación deportiva del Voleibol de Playa.
3. Diagnosticar el estado actual de la preparación en cuanto al contra ataque del equipo juvenil masculino de voleibol de playa de la EIDE “Rafael Freyre Torres” de Guantánamo.
4. Elaboración de ejercicios para perfeccionar el contra ataque del equipo juvenil masculino del voleibol de playa de la EIDE “Rafael Freyre Torres” de Guantánamo.

Población y muestra:

Para la realización de este trabajo la población objeto de estudio es de 4 atletas de voleibol de playa que representan el 100 % de la categoría juvenil 16-18 años de EIDE “Rafael Freyre Torres” de Guantánamo del cual se toma como muestra los 4 atletas dentro del equipo, teniendo en cuenta el principio de la especialización, que se desempeñan como jugadores defensivos y bloqueadores, encargadas de priorizar la defensa del campo y el contraataque representando el 100% de la población.

Las integrantes del equipo se caracterizan por tener un promedio de edad cronológica de 17,2 años que evidencian el tránsito de estas atletas por las categorías inferiores, con experiencias en el deporte ya sea de los combinados deportivos o de la propia EIDE.

La orientación deportiva la integra dos profesores deportivos que promedian más de 20 años de experiencia profesional, posee un nivel universitario, y alta calificación profesional, proveniente de un colectivo de 10 entrenadores de voleibol de la EIDE, todos de experiencia profesional en el deporte y licenciados en Cultura Física y Deportes.

MÉTODOS

Para realizar nuestra investigación nos apoyamos en los siguientes métodos científicos.

Del nivel teóricos: Histórico lógico: con el propósito de determinar los antecedentes históricos del voleibol de playa.

Análisis y síntesis: se revisaron revistas, artículos de Internet, bibliografías y materiales especializados con el objetivo de elaborar la fundamentación del trabajo.

Inducción deducción: Con el objetivo de caracterizar el voleibol de playa y los ejercicios encaminados a mejorar la efectividad del contra ataque.

Modelación: para la determinación y estructuración de los ejercicios para mejorar la ejecución del contra ataque del equipo juvenil masculino del voleibol de playa de la EIDE “Rafael Freyre Torres” de Guantánamo.

Sistémico estructural funcional: Para la elaboración de la metodología de la aplicación del sistema de ejercicios propuesto.

Del nivel empírico:

Análisis de documentos: Para valorar y examinar desde el punto de vista teórico conceptual, los elementos que intervienen en el contra ataque de equipo juvenil masculino de voleibol playa de la EIDE “Rafael Freyre Torres” de Guantánamo.

Encuesta: para diagnosticar el problema y determinar los criterios existentes acerca del contra ataque.

Observación: para conocer el estado actual de la preparación del contra ataque del equipo juvenil masculino de voleibol playa de la EIDE “Rafael Freyre Torres” de Guantánamo.

Del nivel matemático: Procesamiento: calculo porcentual: para procesar los datos obtenidos en las encuestas aplicadas a los entrenadores y la efectividad del contraataque.

RESULTADOS

El diagnóstico efectuado para conocer el estado actual de la preparación del contra ataque del equipo juvenil masculino de voleibol de playa de la EIDE “Rafael Freyre Torres”, se estructuró primeramente

con encuestas aplicadas a los 8 entrenadores de la EIDE que participan en la preparación de las atletas de la estructura del alto rendimiento de la provincia y 8 de los Combinados Deportivo del municipio Guantánamo que atienden la preparación de los atletas de la base, cuatro de ellos se desempeñan como árbitros nacionales, a la vez se entrevistaron a los atletas con el objetivo de conocer los criterios y opiniones existentes acerca del entrenamiento del contra ataque.

Además, se realizaron observaciones a los planes de entrenamiento, clases y competencias para ver cómo se llevaba a cabo el proceso de desarrollo de este elemento técnico- táctico y se realizó test pedagógico con el objetivo de diagnosticar.

Resultados de las entrevistas a los estudiantes-atletas.

Los resultados de las entrevistas a los estudiantes-atletas, relacionada con los aspectos teóricos del accionar técnico táctico de los atacadores principales cuya guía aparece en el (anexo 2) fueron los siguientes.

En la primera pregunta los 4 atletas que constituye el 100% de la muestra objeto de estudio conocen de forma general los elementos que componen el contra ataque.

Con relación a la pregunta número 2, el 100% lo importante de contra ataque porque permite mantener la iniciativa en el juego y mantener al equipo al saque permitiéndole al equipo una segunda oportunidad al ataque.

En la pregunta número 3, el 100% plantean conocer los principales problemas técnicos-táctico están en la elección de la mejor táctica defensiva relacionada con la construcción del primer ataque del contrario, la comunicación y cumplir lo previamente acordado, ejemplo si el bloque es de línea el defensor debe ubicarse en la diagonal.

En la pregunta número 4, los jugadores manifestaron sentirse a veces preparado técnicamente, los que le afecta es la comunicación y cumplir con el plan técnico-táctico acordado, la deficiente colocación del defensor y la elección de una táctica al ataque deficiente.

Con relación a la pregunta No 5, las respuestas fueron diversas estuvieron relacionadas con:

- Primero que la proyección táctica del saque se cumpla, dirigido al jugador contrario que tiene la menor calidad en el ataque.
- La comunicación y la coordinación de las acciones cumpliendo del plan técnico-táctico previamente acordado.
- La ubicación del bloqueo, su proceder técnico y la anticipación del jugador defensor ante la variante de ataque del contrario.
- Las posibilidades de obtener el punto a partir de la velocidad del juego sobre la net.

- Ejecutar un ataque de anticipación a las posibilidades de defensa del contrario, con un ataque en el primer y segundo toque del balón con todas sus variantes técnicas.

Análisis documental al Programa de Preparación Integral del Deportista de Voleibol de Playa, en las indicaciones para la preparación técnico- táctica.

El estudio documental al Programa de Preparación Integral del Deportista (ver anexos No. 3), permitió comprobar que en las indicaciones para la preparación técnico - táctica se hace referencia a los contenidos esenciales y las diferentes fases para este trabajo donde se orienta a la concepción de un trabajo técnico con una mayor incidencia en la táctica, que se incrementen los ejercicios en condiciones variables para posibilitar el pensamiento táctico a partir de las acciones modeladas.

Se enuncian las fases típicas del juego, pero no se proponen ejercicios que nos permitan darle tratamiento a las dificultades derivadas del diagnóstico de los jugadores en el contra ataque a partir de las mismas indicaciones del programa.

Conjuntamente con lo anterior se estableció un diagnóstico a través de la observación (anexo no. 4) a diferentes secciones de entrenamiento donde tomamos como indicadores los aspectos siguientes, en correspondencia de los diferentes momentos de la ejecución del contra ataque, dándole una evaluación a los mismos desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo, además de una evaluación general.

Resultado de la observación a sesiones entrenamiento.

1. Se realizaron observación a los entrenamientos, en las tareas de los juegos de estudios donde se tuvo en cuenta un grupo de indicadores con acciones medibles para determinar los errores comunes.
2. Se determinaron a través de indicadores estadísticos, los por ciento de efectividad del contra ataque a partir de la calidad de cada uno de sus elementos.
3. La comunicación entre los jugadores no es suficiente a partir de a partir de la misma estructura del ejercicio que posibilite la ayuda a una mejor anticipación ante la ofensiva del contrario y la culminación de un contra ataque de forma efectiva.

Análisis del test inicial para determinar el estado actual del contra ataque.

En el test que se realizó se pudo determinar que el contra ataque alcanzo un 45 % de efectividad evaluado de regular, donde los indicadores de aceptable de esta parte del juego están entra 50 y el 60%.

Las mayores dificultades en los elementos técnicos que componen el contra ataque son:

En el bloqueo estuvieron en no tomar el tiempo de vuelo del balón para ejecutar el salto la deficiente colocación de las manos.

En la defensa la mala colocación, a la anticipación con relación al posible ataque del contrario.

En el pase por arriba mala manipulación del balón y en el pase por abajo pobre trabajo de las piernas y en el pase hacia atrás.

Se observó mala comunicación durante la construcción del contra ataque y la definición de la zona libre de defensa del contrario.

Desfavorable elección de la técnica - táctica de la variante de ataque.

Ejercicios para el perfeccionamiento de el contra ataque del equipo juvenil masculino de voleibol de playa de la EIDE “Rafael Freyre Torres” de Guantánamo.

Fundamentación.

Los ejercicios tienen como objetivo general potenciar la ejecución técnica y el pensamiento táctico defensivo en los jugadores de voleibol de playa de la provincia en los entrenamientos en aras alcanzar los mejores resultados deportivos en las competencias nacionales, que dé posibilidad de darle solución de las diversas situaciones del punto de vista defensivo y su balance ofensivo en la concreción.

En la ejecución de las acciones específicas del voleibol juega un papel fundamental la actividad del sistema nervioso central, la cual garantiza la coordinación del trabajo de grandes planos musculares que rigen los gestos deportivos.

El efecto de los ejercicios solo es posible percibirlo luego de un sistemático proceso de repeticiones, que permiten como resultado la asimilación de nuevos actos motores y el perfeccionamiento de los movimientos adquiridos por parte de los voleibolistas.

Bajo la influencia del proceso de la preparación deportiva es posible ejecutar un conjunto de ejercicios cada vez con un mayor nivel de complejidad, donde se evidencia la calidad en su precisión, coordinación y creación.

Objetivo: Perfeccionar el contraataque del equipo juvenil masculino de voleibol de playa de la EIDE “Rafael Freyre Torres” de Guantánamo.

DISCUSIÓN

Para evaluar los beneficios de los ejercicios Encuestas a entrenadores:

Al realizar el análisis e interpretación de la encuesta aplicada a los 16 entrenadores, que representan el 100%, para conocer el estado actual de la preparación del contra ataque del equipo juvenil masculino de voleibol de playa de la EIDE “Rafael Freyre Torres” ver anexo no.1).

Se pudo constatar primeramente que 16 entrenadores para un 100 % plantearon que el tiempo que se dedica para el desarrollo de las acciones del contra ataque es insuficiente con relación a las acciones del primer ataque, ejemplo se ejecuta un porcentaje elevado de acciones de grupo que su punto de partida es un saque o un envío y no a partir de situaciones diversas de ataque del contrario.

En la pregunta número 2 el 100 % de los entrenadores coincidieron que el accionar técnico-táctico del contra ataque del equipo juvenil masculino es insuficiente con relación al desarrollo técnica-táctico de

la categoría ya que se observan deficiencias en los movimientos sin el balón, la anticipación y la comunicación relacionados con la respuesta defensiva y la posterior construcción del ataque.

En la tercera pregunta los 14 entrenadores que representan el 87,5 % asumieron que las insuficiencias en los movimientos sin el balón y la falta de comunicación afectan decisivamente la efectividad del contra ataque, manifestando que las jugadoras no llegan al balón en las mejores condiciones para obtener el punto, 3 de los entrenadores que representan el 12,5 % manifiestan que el bajo índice de efectividad es debido a la falta de anticipación y comunicación con su compañero de equipo.

En la cuarta pregunta, el 100 % de los profesores plantearon su respuesta de forma positiva, considerando que las mayores dificultades se generan por la falta de comunicación y coordinación entre las fases “antes del contacto con el balón” “durante el contacto con el balón” del contrario y la elección de la táctica defensiva a seguir y su posterior contra ataque.

En la quinta pregunta, el 100 % de los profesores, coincidieron tener en cuenta el desarrollo técnico táctico como componente determinante en sus planes de entrenamiento, pero que auguran que es insuficiente el tratamiento que se le dan a los contenidos para el perfeccionamiento de las acciones del contra ataque, planteando la importancia que estos tienen en la obtención de la victoria por ser la segunda oportunidad de alcanzar el punto a partir de las acciones propias del equipo.

En la sexta pregunta el 100 % de las respuestas fueron afirmativas, desde el punto de vista de lo que representa el remate en la construcción del ataque, sería muy productivo tener a mano una propuesta de ejercicios dirigidos a esta importante parte del juego.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, J. (1989). Voleibol. Impresiones desde el banquillo. Federación Voleibol del Principado de Asturias. Gijón.
- Álvarez, J. (2001): Voleibol de la Cancha a la Arena. Imprenta y Fotografía. Terminal Gráfico S. A, La Rosa Madrid. 121 p.
- Andux, C. (1996). Modelo de dirección metodológica para la racionalización, objetividad del aprendizaje del voleibol en la clase de Educación Física. III
- Andux, C., E. Hernández y G. González. (1988): Programa de Preparación del Deportista Voleibol. 198 p.
- Barrios, J. y A. Ranzola (1998). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deporte.
- Bayer. C. (1987). Técnica: La formación del jugador. Barcelona, Editorial. Hispano Europea.
- Becali, A. E. (2006). El Voleibol y su historia. Editorial Deportes, Ciudad Habana.

- Borroto, E. (1999). Rasgos que caracterizan el entrenamiento deportivo en los equipos nacionales de voleibol de Cuba [tesis de Maestría/no publicada, Universidad de la Cultura Física y el Deporte, La Habana]. Repositorio Institucional UCH. Ciudad de La Habana.
- Borroto, E y col. Voleibol 1. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación (1992).36p.
- Colectivo de autores. Voleibol. Colección Los deportes Olímpicos. Primera edición. España: 1884.
- Comisión Nacional de Voleibol. (2017 - 2020): Programa de Preparación del Deportista de Voleibol, La Habana. 79 p.
- Dmitrievich, Y. (s/f). Voleibol: Teoría de la preparación. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Froner, B. (s, a): Skills in Volleyball Training, Leipzig.
- George, E. (2000). Ganamos jugando otro voleibol. Revista Bohemia. N° 26. Ciudad de La Habana.
- Herrera, G., J. Ramos y J. Despaigne: (1996): Voleibol. Manual de Consulta Operativo para Entrenadores, Editorial Federación Vasca de Voleibol, Bilbao. 128 p.
- Ivoilov, A. V. (1988): Voleibol Ensayo de biomecánica y metodología del entrenamiento, Editorial Científico Técnica, Ciudad de la Habana. 124 P.
- Kleschov, Y. V. Tiurin, Y. Furaev (1977): Preparación Táctica de los Voleibolistas, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana. 129p
- Moras. G. (2000). La preparación integral en el voleibol. 2da. ed. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Moreno, O. (2010) La historia del voleibol. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana, 109 p.
- Navelo, R. (1991) Algunas Consideraciones acerca del desarrollo del Pensamiento Táctico en los Jolene's Voleibolistas. Trabajo presentado en la Jornada Metodológica de Facultad de Villa Clara. 8 p
- Navelo, R. (2001): Modelo Didáctico Alternativo para la Preparación Técnico-Táctica de los Jóvenes Voleibolistas. Tesis presentada con opción al título de doctor en Ciencias de la Cultura Física, ISCF "Manuel Fajardo
- Navelo. R. (2004). El joven voleibolista. Editorial José Martí. Ciudad de la Habana.
- Reig, C. E. (2002). Los inicios del voleibol en Cuba. Periódico Juventud Rebelde. Ciudad de La Habana.
- Zhelezniak. Y. A., Y.N. Kleeshev. O. S. Chejov. (1989). La Preparación de los Voleibolistas Jóvenes, Editorial Científico Técnica Ciudad de la Habana, 291p.