



FACULTAD CULTURA FÍSICA

CARRERA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

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 PIONERIL.

AUTOR. FELIX LEODANI LÓPEZ VEITIA.

TUTOR(A). MSC. LUIS ORLANDO HERNÁNDEZ GONZÁLEZ.

SANCTI SPÍRITUS

2022



Cuanto más te cuesta llevarte la victoria, mayor será el placer de obtenerla.

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 pioneril, 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 los 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 interrogantes científicas.

Palabras Clave. Voleibol; enseñanza y defensa de campo.

Summary

This investigation is of great importance nowadays, as it offers a methodological resource for trainers of early-age categories. It contributes new exercises proposed by the author and it provides a 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 pioneer category, keeping in mind that this is a category of initiation, that is why it is of great importance the systematicity and the pursuit of the objective, so as to achieve good results in each of the athletes that were selected for the study. In the investigative process were used theoretical, empiric and statistical methods that allowed to arrive to logical conclusions to give answer to each of the scientific queries.

Key Words. Volleyball; teaching and defense of the field.

Contenido

Introducción	1
EPÍGRAFE 1 MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	5
1.1 Evolución histórica del juego de voleibol.....	5
1.2 Tendencia contemporánea de la defensa	19
1.3 Caracterización de la categoría 11-12 años.....	31
EPÍGRAFE 2 DISEÑO METODOLÓGICO.....	36
EPÍGRAFE 3 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS.....	37
Conclusiones.....	38
RecomendacionesBibliografía	40
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.

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 contraataque.

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 él envió a las manos de nuestro pasador.

La investigación está dirigida a la enseñanza de la técnica de defensa del campo en la categoría pioneril, 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 al 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.

Durante observaciones realizadas al desarrollo de los entrenamientos, topes y competencias se ha podido comprobar que existen dificultades en el aprendizaje de la defensa del campo en la categoría pioneril, estas se manifiestan en lo fundamental en:

- ✓ Posición erecta del cuerpo
- ✓ Recepciona fuera del área de contacto de los antebrazos
- ✓ Uso incorrecto de los brazos durante el contacto

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 pioneril?

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 pioneril.

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 desarrollo de la técnica de la defensa del campo en voleibolistas de la categoría pioneril?
3. ¿Qué características poseen los ejercicios para potenciar la enseñanza de la técnica de defensa de campo en voleibolistas de la categoría pioneril?

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 desarrollo de la enseñanza de la técnica de la defensa del campo en voleibolistas de la categoría pioneril.
3. Elaborar los ejercicios dirigidos a potenciar la enseñanza de la técnica de la defensa del campo en voleibolistas de la categoría pioneril.

EPÍGRAFE 1 MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

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.

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.

Según Klaus Drauchke , Christian Kroger, Arnold y Manfred Utz la técnica básica de un jugador de voleibol es decisiva por su posterior capacidad de rendimiento en el ámbito técnico táctico . Es más razonable dedicar más tiempo a las técnicas de pase alto y pase de antebrazo que empezar el golpe de ataque.

Conociendo que es actividad deportiva debemos puntualizar primeramente algunas de las características, ya que así se podrá realizar un análisis más completo de sus elementos en particular. Es por esta razón que, antes de realizar un razonamiento más específico del Voleibol, comenzaremos por definir algunas de sus características esenciales desde el punto de vista técnico-táctico, fisiológico, psicológico y biomecánicos, entre otras.

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.

Criterio de diferentes autores sobre las características del deporte.

Analizando algunos criterios de Ivoilov, las técnicas del Voleibol se caracterizan por la falta de posibilidades que tienen los atletas para manipular el balón, ya que las formas de interacción con el mismo son movimientos de choque (para el saque, remate, recibos, pases por abajo y bloqueo) y de amortiguación-presión (para los pases y recibo por arriba), excluyéndose por completo los agarres. Esto exige a los atletas un dominio bien elevado de cada uno de los elementos técnicos con el objetivo de garantizar en un momento dado la eficacia de los movimientos.

A pesar de que todos los voleibolistas deben dominar todos los elementos técnicos, en nuestro deporte, según Marianna Fiedler, “como en todos los juegos deportivos, en la táctica del Voleibol también existe una tendencia a la especialización.”(5) En el Voleibol se reconocen a pasadores, rematadores auxiliares, rematadores centrales o bloqueadores, atacadores auxiliares especiales u opuestos y el líbero. Estas denominaciones pueden cambiar en dependencia del país, sin embargo, todas guardan estrecha relación con las funciones que realizan los jugadores en el terreno. Además, cada jugador se especializa en una posición determinada teniendo en cuenta sus cualidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas para dar mayor organización dentro del terreno de Voleibol.

En el voleibol como en otros en deporte para resolver cualquier acción durante el juego se necesita de un pensamiento lógico erróneo o aceptado en dependencia de la situación de juego, analizando este planteamiento ese pensamiento lógico nos es más que la táctica empleada durante un juego.

En la táctica se hace necesario destacar el papel significativo que tiene la táctica individual ya que, como dijéramos anteriormente, la falta de posibilidades para manipular el balón y la limitación de los contactos exigen que la táctica individual sea lo más efectiva posible, ya que de ella depende la táctica colectiva. Además, la táctica individual adquiere importancia cuando se subordina a la del equipo.

A pesar de todo desempeño final de un equipo de voleibol no solo depende de las acciones técnicas- tácticas sino también de otros factores. Entre ellos, la talla de los jugadores, temperamento, y rendimiento físico.

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 net.

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:

Qué 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.

Durante casi veinte años, bloquear había sido una parte importante del juego, pero no se había incluido en las reglas. Los checos fueron los primeros (y pronto seguidos por los rusos), atribuyendo la importancia necesaria a la nueva habilidad, que facilitaba la tarea ingrata de las defensas. Se establecieron contactos internacionales entre Polonia y Francia, para lograr la homogeneización de normas a escala internacional. Se permitió a los jugadores delanteros intercambiar las posiciones para un bloqueo doble.

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 Complejo 1.

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.

Nos parece importante recordar algunas preocupaciones expresadas en el Artículo de José Fotia titulado Camino El Al Alto Rendimiento. Concepto Iniciales En Al

Enseñanza Y El Aprendizaje De La Defensa del Campo. La defensa juega un papel desequilibrante. No se puede ganar sin defender. Algunas variaciones reglamentarias le han dado oportunidades a la defensa como es el caso de la eliminación de doble golpe parar el primer balón y la posibilidad de golpearlo con cualquier parte del cuerpo, incluido los pies. Por mucho tiempo el aprendizaje de la defensa consistió en dotar de un buen golpe de manos bajas y en la elección de un sistema determinado, donde los movimientos estaban fijados de antemano de manera invariable.

Luego de la luz echada por las teorías del aprendizaje motor el concepto de la defensa ha virado 360:

- La defensa es una situación de juego que se apoya plenamente en el funcionamiento del sistema perceptivo.
- Es una resultante de la integración entre características técnico-coordinativas, nivel de pensamiento táctico y de la condición física.
- Tiene como principal objetivo la construcción del contraataque.

Hay que señalar en el ámbito educativo 3 reglas esenciales que debes adquirirse y respetarse, reglas de organización que van a apoyar en todo momento las actitudes del defensor.

El defensor debe " actuar ", intervenir en vez de recibir pasivamente las acciones del adversario.

1. Debe actuar continuamente, es decir hacer algo siempre en función de una toma de información permanente. La mayor parte de los movimientos de la defensa tiene lugar antes de que el balón sea atacado, es decir jugar sin balón.
2. Defender en grupo (colectivamente) y no en forma individual.

Como sabemos el voleibol es un deporte en el que se repite cíclicamente una serie de acciones. Los niños deben acostumbrarse a pasar rápidamente de una a otra. No es fácil para el niño defender en el fondo de una cancha de 6 metros de largo y luego

atacar, si el cambio de una acción a otra no lo tienen automatizado, ni lo contrario ocupa su zona de responsabilidad defensiva luego de atacar en la red. Por lo tanto debemos ejercitar en el entrenamiento el cambio:

Sobre la defensa del campo y su estructura muchos autores plantean sus criterios, donde coinciden en cuanto a la utilización de los brazos dependiendo de la velocidad del balón; en la superficie de contacto y la colocación de las manos y los brazos; en la variación del centro de gravedad y el trabajo de las piernas. Una acción con la complejidad perceptiva de la defensa del campo requiere que el jugador sea capaz de reconocer un número de señales, pero solamente las relacionadas en forma directa con la tarea defensiva.

En términos generales la atención es la fijación de la conciencia sobre el presente vívido; elimina momentáneamente los estados de distracción que guardan poca relación con las contingencias de la realidad actual. Al principio la atención es puramente adaptativa y ligada a la motivación, antes de adquirir un carácter voluntario.

En el libro Guía de la Asociación Americana de entrenadores de Voleibol, colectivo de autores, dan diferentes sobre cada fundamento técnico. Donde Kathy Gregory denomina a la defensa del campo como pase de mano baja donde plantea que: " El mejor ataque es una defensa firme y consistente. Al ataque inicial, en forma de saque o remate le sigue en importancia para anotar puntos, la defensa. La determinación del propio equipo de mostrarse tenaz y valiente en la defensa es lo que frecuentemente marca la diferencia entre ganar o perder.

Todo está claro, un equipo es capaz de ganar cuando puede defender con valentía facilitando esta un gran ataque. Además cuando un equipo defiende balones difíciles psicológicamente afecta al equipo contrario ya que para lograr que esas acciones le resulte un difícil al equipo contrario debió existir un pensamiento lógico. Al fracasar esta idea puede que la repitan o que busque otra, pero si a la vez el equipo contrario tiene salidas defensivas para esas tácticas ofensivas el equipo atacante se

desconcentra y no encuentran soluciones para anotar un punto lo que afecta muchísimo cuando dos equipos tienen el mismo nivel ofensivo.

Para lograr una buena defensa del campo todo atleta de conocer debe conocer pase de mano baja, pero antes debe tener ciertas aptitudes mentales donde Kathy Gregory son las que el buscar para seleccionar un buen atleta.

Además conocemos que ciertas cualidades mentales son esenciales para un buen jugador de la defensa. Como entrenadores, todos nosotros reconocemos que el enseñar las técnicas físicas es obviamente parte de nuestro cometido. Por eso es necesario prestar atención a a motivación (en forma de determinación y coraje) que transmitamos a nuestros jugadores. Un poseedor de una técnica mediana, pero una intensa motivación puede llevar a cabo un buen juego defensivo.

Otra cualidad necesaria para desarrollar una buena defensa es la voluntad- especialmente la voluntad de superar el medio natural a caer y la tendencia a esquivarlas. Conociendo estas cualidades Kathy Gregory dice que los buenos defensores deben aprender tres lecciones para desarrollar un comportamiento instintivo:

1. Seguirle detrás de cada balón, no dar por perdida nunca ninguna.
2. Anticiparse a las jugadas y moverse con rapidez, no dudar nunca.
3. Lanzarse al suelo por una pelota con la misma naturalidad con la que se lleva a cabo cualquier otra fase de juego.

Estas acciones sin duda le facilitan los jugadores un buen desenvolvimiento durante el juego ya que asegura, en él, el accionar de un partido. Por lo que practicando en el entrenamiento estas y otras normas elementales se consigue desarrollar cualidades tales como rapidez, precisión, regularidad y constancia.

Como se tiene poco tiempo para tomar decisiones en la defensa el tiempo es tan limitado, las respuestas de los jugadores tienen que ser los más automática posible.

Así pues, los jugadores que se destacan en la defensa son los que siguen las instrucciones de su entrenador al pie de la letra.

No nos queda duda que para ser un defensor debe tener estas cualidades mentales, pero también, debemos tener otras que son tan fundamentales como estas; como las cualidades físicas aunque en los entrenamientos podemos modificarla y mejorarlas ya que al usar un entrenamiento de juego simulado para convencer a su defensa la necesidad de reaccionar automáticamente, se crea una buena conexión entre las cualidades físicas y mentales. La clave de una buena defensa es la reacción, no la anticipación

Los entrenamientos de las posturas iniciales o balanceo de los pies, facilita un óptima preparación para reaccionar adecuadamente antes los estímulos que le pueden emitir cualquier acción ofensiva de equipo contrario esto se debe al instinto en lugar de prever las jugadas basándose en la anticipación. Por lo que sabemos que este balanceo es producido para romper la inercia física y mental. En algunos casos muchos atletas primero estiran los brazos cuando juegan en lugar desplazarse al sitio donde irá el balón. Este es un error que aparece cuando no sea entrenado adecuadamente al atleta. Ya que conocemos que un jugador que adelante los brazos y el cuerpo antes que los pies pierde casi todo el control de centro de gravedad, lo que este no actúa con la misma facilidad, que el sujeto que a través de asalto o desplazamiento se sitúa detrás del balón logrando de este modo el control de su centro de gravedad por lo que le permite golpear el balón con más facilidad.

Por eso insistimos una vez más que la reacción y no la anticipación debe ser objetivo de los entrenamientos simulados al juego. Ya que lo jugadores debe saber reaccionar a la altura de los balones, su velocidad, el ángulo del brazo del rematador e incluso al sonido que produce el impacto de la mano de los rematadores con los balones.

La práctica de la defensa la resistencia, concentración mental, la voluntad; todas las cualidades físicas y mentales perfeccionan el juego y constituyen no solo a fortalecer

la defensa sino también el ataque no se abundarán en detalles técnicos, pues existe mucha bibliografía sobre tema, solo nos parece importante recordar algunas preocupaciones didácticas expresadas por Carmelo Pittera en su excelente texto

El Voleibol Dentro Del Movimiento.

- La posición de la defensa es exigente en cuanto al nivel de movilidad de las articulaciones del tobillo y coxo- femoral, como así también en cuanto a la fuerza de piernas.
- Un elevado nivel defensivo depende en gran medida de poder mantener esa posición por mucho tiempo, sin intervención de la voluntad

Ante un ataque potente en los primeros niveles que balón podemos decir que ha sido correctamente defendido: aquel cuya trayectoria fue hacia arriba y adelante del defensor y hacia el centro de la cancha, posibilitando así el contra ataque.

Esto es de vital importancia ya que para cada categoría existen un determinado sistema de juego, que están de acuerdo con el nivel técnico característico de cada una, así como del desarrollo psicomotor y fisiológico de los practicantes Ya para las categorías más avanzadas, que han logrado un alto nivel técnico del juego donde los saques que se realizan son de raqueta con salto estos permiten por su fuerza y velocidad debilitar el complejo I del equipo contrario lo que a su vez facilita la defensa del campo del equipo que ejecuto el saque. Como se puede apreciar todo es una cadena que se forma eslabón por eslabón si uno falla se rompe la cadena.

A continuación le describiremos las estructuras de los elementos técnicos dados por varios autores sobre la defensa del campo.

Fundamentos Técnicos Defensivos y Clasificación.

Para lograr resultados satisfactorios en los desplazamientos, es necesario desarrollar las capacidades físicas especiales. Fundamentalmente se refiere a la rapidez de reacción. La rapidez de movimientos está constituida por los siguientes aspectos:

- Sentido de anticipación
- Rapidez para correr y desplazarse hacia delante - atrás y derecha - izquierda
- Rapidez de cambio de dirección durante los desplazamientos etcétera

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.

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.

Existen varios autores que abordan la temática de la defensa del campo hablando de las características del libero:

El rol de líbero, el último que ha aparecido en el vóleibol, está adquiriendo cada vez más importancia en la dinámica de un equipo de vóleibol moderno.

En líneas generales, un líbero debe ser capaz de recibir bien y garantizar la mayor cobertura posible de la cancha. A su vez, debe ser un gran experto en defensa y mantener al equipo enfocado en este fundamento. En este sentido, es importante que durante el partido el líbero comunique a sus compañeros las situaciones de juego que puede leer con el fin de mantener al resto del equipo concentrado en la fase defensiva. Debe garantizar el apoyo de la "free ball" (bola fácil) todas las veces que le sea posible con el fin de liberar de esta tarea a otros jugadores para que puedan atacar una bola rápida. Es el jugador que tiene la mayor responsabilidad en la tarea de cubrir el rebote del bloque cuando sus compañeros atacan. Finalmente, debe ser capaz de levantar (armar/pasar) todas las veces que sea necesario, sobre todo, cuando el que defiende es el armador. Para ello debe ser capaz de levantar la pelota usando, tantas veces como sea posible, el toque de dedos (voleo) de modo que el pase sea mucho más preciso.

En una palabra, el líbero es el verdadero líder de la segunda línea de un equipo y se encarga de guiarlo en todas las situaciones de juego que están dentro de su competencia.

¿Qué características debe tener un buen líbero?

El líbero debe:

- Tener muy buena habilidad técnica en los fundamentos de defensa, recepción y levantada (pase).

- Tener seguridad y ser confiable, especialmente en el fundamento de recepción. Esto significa que debe tener necesariamente un buen control emocional que le permita permanecer tranquilo y seguro en los momentos decisivos del juego.
- Debe ser un líder que organice a sus compañeros de equipo en las fases de recepción y defensa. El líbero, que solo debe concentrarse en las acciones de defensa y recepción, debe observar con atención el juego del adversario, especialmente sus saques y ataques, para informar y organizar a su equipo en la táctica de recepción y defensa.
- Debe tener buenas reacciones y tener un buen nivel de fuerza, especialmente en las extremidades inferiores (incluso cuando están flexionadas en ángulos cerrados o agudos). En un partido en el que los equipos están en igualdad de condiciones técnicas, tener en la defensa un jugador más fuerte y con buenas reacciones puede aumentar significativamente las posibilidades de recuperar más pelotas atacadas que el rival. El hecho de que tenga fuerza en las extremidades inferiores cuando éstas están flexionadas en ángulos cerrados o agudos tiene también un valor preventivo ya que esto permitirá al líbero adoptar posturas defensivas en ángulos cerrados con más facilidad y sin correr el riesgo de lesionarse.
- No debe ser de muy baja estatura. Esto se debe a que un líbero demasiado bajo solo podrá cubrir un espacio reducido del campo tanto en la recepción como en defensa. Por ejemplo, si se encuentra en posición de defensa de la paralela tendrá que colocarse más atrás respecto a un atleta más alto para poder cubrir el fondo del campo, por lo que tendrá más problemas para defender una colocada (finta o dejada). Una situación muy similar ocurre en la recepción, situación en la que un líbero muy bajo tenderá a colocarse más atrás por el temor de ser “sombreado” por saques (servicios) de trayectoria larga –que atletas más altos podrían controlar usando el antebrazo lateral–, por lo que está más expuesto a no llegar a recibir adecuadamente saques de trayectoria corta, especialmente los saques flotantes que caen hacia el campo con mayor velocidad.

El rol del líbero durante el partido

Durante un partido, el líbero tiene cuatro funciones principales:

Primero, la más importante, el líbero recibe (recepción de saque). Esto es crucial dado que al hacerlo en las seis rotaciones del equipo sin tener que ir al ataque constituye un importante punto de referencia sobre el cual el equipo construye la recepción. La confiabilidad de su rendimiento en este papel es fundamental debido a que si recibe mal o lo hace con dificultad en ciertos momentos del partido se convertirá en un punto vulnerable constante frente al servicio (saque) del equipo rival. Hago hincapié en la importancia de este aspecto en el sistema de Rally Point que se usa hoy en día ya que una acción ganada que antes solo permitía ganar el servicio ahora da un punto y que la mayor cantidad de puntos anotados en un partido (entre el 50 y 60%, excluyendo los errores del rival) son resultado del primer ataque posterior a la recepción. Tener un buen líbero y juntarlo a un atacante que recibe bien significa dar un gran número de pelotas buenas a la levantadora (colocadora/pasadora) que luego podrá transformarlas en puntos de los atacantes.

En segundo lugar, siendo el líbero el único jugador que definitivamente no ataca, también es el que tiene la responsabilidad principal en la cobertura del bloque. Un jugador cuidadoso y atento a esta función permitirá tener un ataque más eficiente gracias a que los atacantes se sentirán más protegidos.

Hasta ahora hemos hablado de todo lo que debe ser capaz de hacer un líbero para poder estar en el campo. Si, además de recibir bien y de cubrir, es también bueno en defensa, entonces puede aspirar a estar entre los mejores jugadores del campeonato.

En defensa, el líbero es el único jugador que “defiende-cubre” una zona del campo de juego en 4 de 6 rotaciones en la fase saque-punto o “break” (cuando su equipo tiene el saque) y en 6 de 6 rotaciones en la fase recepción-punto o “cambio de pelota”. Parece evidente que es necesario que se especialice en un área específica de la zona de defensa. Dado que la zona 1 está comprometida en tres rotaciones del levantador (colocador o pasador), se trata de decidir si el líbero debe ubicarse en la

zona 5 o en la zona 6. Personalmente, siempre he optado por la zona 5 pues dejar un atacante en la zona 6 es muy útil en situaciones de contraataque.

Especializar al líbero en una zona de defensa ofrece dos ventajas:

- Simplifica su entrenamiento, que se reducirá solo a un determinado tipo de acción defensiva (sobre lo cual hablaremos más adelante)
- Le permite concentrarse mejor en el juego del equipo rival y observar el comportamiento de la acción de juego (si la pelota fue recibida de manera precisa, si es una pelota que no permite más de una jugada o si la trayectoria de la levantada es correcta, etc.) y las características de los atacantes

Es importante que el líbero organice el equipo desde el punto de vista táctico suministrando información a sus compañeros de equipo que están más concentrados en otros aspectos del juego.

En algunos casos especiales, el líbero cambiará su posición defensiva para tratar de colocarse en la trayectoria del ataque característico del atacante principal del equipo rival, por ejemplo, cuando un atacante de posición 4 ataca en paralelo hacia la zona 6 o un atacante de zona 2 ataca en diagonal hacia la zona 1.

En situaciones de defensa, el líbero debe ser el jugador que está a cargo, tan a menudo como sea posible, del apoyo a pelotas fáciles o “free balls”, es decir, aquellas pelotas que vuelven a su campo y que se deben pasar con gran precisión a la levantadora.

Por último, además de recibir, cubrir y defender, el líbero también debe ser capaz de levantar (colocar) ya sea de voleo (pase de manos altas o toque de dedos) o de antebrazo (pase de manos bajas) teniendo en cuenta que el reglamento lo obliga a levantar con el antebrazo las pelotas que toca cuando está en la zona de ataque. Levantar una bola precisa después de una acción defensiva vale tanto como hacer una buena defensa. El líbero debe estar muy familiarizado con la función de colocar

(levantar) de modo que pueda proporcionar a las atacantes pelotas precisas para rematar incluso en las situaciones más difíciles.

El líbero en la recepción

He hecho hincapié en la importancia de la confiabilidad del líbero en la recepción. Ser confiable no implica solamente tener un buen porcentaje de eficiencia, sino también que su rendimiento sea continuo y que sepa cómo mantenerse lúcido, brillante y tranquilo en los momentos decisivos del partido.

Desde el punto de vista técnico, el líbero debe ser entrenado usando los mismos criterios que se usan con sus compañeros de equipo que deben practicar este fundamento.

En primer lugar, se debe prestar atención a la SUPERFICIE DE REBOTE y al contacto con el balón, el cual debe tener lugar en ambos brazos a la altura del antebrazo, unos 5 cm por encima de la muñeca.

A menudo las recepciones erróneas que hacen que la pelota se desvíe se deben a un contacto incorrecto en el que el balón impacta en la parte exterior de un solo antebrazo. El contacto de antebrazo (Bagher) con la pelota debe ser entrenado a través de un buen número de repeticiones, tantas como sea posible, incluyendo ejercicios de antebrazo contra la pared o de recepción de saques de un entrenador o un compañero de equipo.

En segundo lugar, es muy importante orientar bien la “superficie de rebote” para que la pelota (sobre todo en el antebrazo lateral) tome la dirección deseada, es decir, hacia el levantador. Esto es posible manteniendo los brazos inmóviles y orientando la pelota con una acción de los hombros.

Además, es importante también el control del movimiento de los brazos en cualquier situación donde es usado el antebrazo, incluso en las más difíciles. Los brazos deben permanecer firmes en su lugar y deben constituir un “bloque” único en el que pueda rebotar la pelota.

Otro elemento importante es la distancia de los brazos del cuerpo. El impacto de la pelota en los brazos se produce con los brazos alejados del cuerpo. La variación de la distancia de los brazos respecto del cuerpo determina la profundidad del pase de la recepción. Para recibir un servicio corto, el jugador debe abrir este ángulo hasta recibir el balón con los brazos casi paralelos al suelo evitando así dar demasiada profundidad al pase de recepción y que la pelota no pase por encima de la red al otro campo. Por último, el atleta debe hacer una evaluación adecuada de la trayectoria de la pelota luego del servicio antes de moverse e iniciar el movimiento solo cuando esté seguro de a donde se está dirigiendo.

El movimiento de desplazamiento es siempre corto y rápido, por lo general con un máximo de dos o tres pasos. En el sistema en el que tres jugadores realizan la función de recepción los movimientos serán principalmente anterior-posterior y hay poca necesidad de movimientos laterales. La necesidad de avanzar aparece sobre todo cuando el servicio es corto, mientras que en el caso del servicio largo el atleta dará uno o dos pasos hacia atrás y, de ser necesario, hará un movimiento de antebrazo lateral. En el caso de un sistema de recepción con dos jugadores, el desplazamiento se vuelve más complejo (y por lo tanto debe ser más entrenado) pues además del desplazamiento anterior-posterior el atleta necesitará realizar movimientos de desplazamiento lateral, postero-lateral y antero-lateral. En cambio, para la recepción del servicio en salto a rotación (saque de potencia) adquiere mucha importancia la capacidad de “amortiguar” la pelota flexionando ligeramente los brazos o moviéndolos hacia atrás. Es aconsejable tratar de separar la entrega ligeramente de la red (aproximadamente 1 metro), con el fin de evitar que la pelota pase por encima al otro campo.

El líbero en la cobertura

Dado que es un jugador que no puede atacar, el líbero tiene un papel muy importante en la cobertura de ataque. En algunas situaciones en las que hay 4 salidas de ataque es el único jugador (fuera del levantador) que no participa en el ataque.

Ni bien ejecuta la recepción, el líbero debe moverse hacia delante para prepararse para cubrir un posible ataque en primer tiempo desde la zona 3 (teniendo siempre cuidado de no interferir con un posible ataque desde la zona 6) y luego pasar rápidamente a la zona 4 o 2 en el caso se lleve a cabo una levantada rápida en una de dos direcciones.

La función del líbero en el apoyo al bloqueo tiene una importancia “especial” en dos casos:

- Apoyo a un ataque posterior a una “mala” levantada (especialmente si es cerca de la red). En este caso, es muy probable que el atacante sea bloqueado o que intente apoyar la pelota luego del bloque para poder jugarlo de nuevo.
- Apoyo al ataque de pelotas altas (cuando el bloque contrario se forma con anticipación y espera al atacante). En este caso, se formará un bloque adversario compacto delante del atacante, quien probablemente opte por intentar golpear hacia afuera del campo contra las manos de sus bloqueadores (mano afuera), aumentando así las posibilidades de que el jugador sea bloqueado.

El líbero en la defensa

Teniendo en cuenta que el líbero debe saber recibir bien por las razones mencionadas anteriormente, es en la función de defensa en la que destacan los mejores jugadores que desempeñan este rol.

Un buen líbero debe poder hacer la diferencia en esta función en comparación con los otros compañeros que, además de jugar en la defensa, también lo hacen en la línea del frente.

En primer lugar, es importante que el líbero dé el ejemplo desempeñando su rol con la mentalidad defensiva adecuada. Como dice Karch Kiraly: "... la defensa no es tanto la técnica sino la actitud..." y el líbero debe dar el ejemplo en el campo de esta forma de pensar.

Al líbero se le pide estar siempre atento en la defensa, observar la pelota desde la recepción y durante la levantada (estar preparado para la posibilidad de una colocada -finta- en el segundo toque), momento en el que debe analizar la dirección y el tipo de trayectoria que tendrá la pelota. Por último, debe tener la mirada atenta en el atacante y tratar de anticiparse a dónde dirigirá la pelota usando la información del momento y recordando cuáles son sus ataques preferidos según el estudio realizado antes del partido.

El líbero debe pensar que la pelota va a ir a su zona y siempre debe tratar de alcanzarla. Cuanto mayor atención preste en la fase defensiva, más posibilidades tendrá el líbero de posicionarse en el lugar correcto. Debe buscar el modo de que la pelota atacada por el oponente le caiga entre sus hombros y rodillas.

En el caso de que el líbero defienda en zona 5, la POSICIÓN DE SU CUERPO variará en función de si el ataque proviene de la zona 4 o de la zona 2. En el caso de un ataque desde la zona 4, en el que el líbero defiende la diagonal, la posición del cuerpo debe ser más baja para favorecer la intervención, incluso cuando las pelotas caigan por debajo de la rodilla. En el caso de un ataque por la zona 2, en el que el líbero defiende la paralela, la posición del cuerpo debe ser más erguida con el objetivo de estar listo para salir a buscar una colocada (finta).

Por último, el líbero debe tener un gran control de la pelota, que es esencial para el éxito de la acción defensiva, puede hacerse de varias maneras. La pelota le puede llegar al defensor al cuerpo, alta (por encima de la línea de los hombros) o baja (por debajo de las rodillas). El líbero puede tener que recuperar una colocada desplazándose hacia adelante o una pelota tocada por el bloque, caso en el que deberá salir de la línea de defensa y correr para recuperar la pelota. Es bueno intentar controlar el balón con los dos brazos siempre que sea posible.

En el caso que el líbero defienda en la zona 5 tendrá que practicar las siguientes situaciones defensivas:

- Defensa de la paralela, recuperación de la colocada (finta) y de las pelotas tocadas por el bloque de un ataque desde zona 2 o 1.
- Defensa de la diagonal, recuperación de la colocada (zona 5 puede recuperar la colocada en el medio del campo) y de las pelotas tocadas por el bloque de un ataque desde la zona 4.
- Defensa de la diagonal de zona 5 (también del primer tiempo), recuperación de la colocada y de pelotas tocadas por el bloque de un ataque desde zona 3 o 6. Finalmente, el líbero debe ser responsable del apoyo de las bolas fáciles (las pelotas que regresan al campo sin ser atacadas por el adversario), labor que debe desarrollar con la máxima precisión.

El líbero en la levantada

Levantar bien una pelota que ha sido defendida es tan importante como defenderla. Muchas veces durante el set es necesario que el líbero se encargue de levantar (colocar) y debe estar bien preparado para hacerlo ya sea de voleo o de antebrazo.

Cuando la pelota está fuera de la zona de ataque, el líbero debe tratar en lo posible de levantar la pelota de voleo (pase de manos altas) pues es una técnica más precisa. En

todas las bolas en la zona de ataque, por reglamento, debe levantar la bola de antebrazo, situación para la que debe estar bien entrenado.

Por ejemplo, si el líbero defiende en la zona 5 se encontrará para levantar pelotas desde allí (o desde fuera del campo, en el caso de que la pelota defendida haya salido del campo) hacia la zona 4, hacia la zona 2 o hacia la zona 6 o zona 1 (dependiendo de dónde se encuentra el atacante que tiene la responsabilidad de contraatacar desde la segunda línea).

En el vóleibol moderno este aspecto de la función del libero es cada vez más importante. Si un libero sabe levantar bien permite jugar con una especie de segundo levantador que construye jugadas precisas reemplazando al levantador cuando éste defiende una pelota.

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.

EPÍGRAFE 2 DISEÑO METODOLÓGICO

Muestra y Metodología

La presente investigación se llevó a cabo en el mes de octubre del 2020 a enero 2021 en el municipio de Fomento 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.

La población la conforman por 14 atletas, la muestra coincide con la población, para su selección se tuvo en cuenta el criterio probabilístico intencional.

Caracterización de la muestra.

Son niños comprendidos entre once y doce años, asisten con sistematicidad al área deportiva, son laboriosos, responsables, existen adecuadas relaciones afectivas entre los mismos, entre sus principales carencias se señala las insuficiencias en desarrollo de la técnica de la defensa del campo, de ellos 8 de 11 años, que son nuevo ingreso, y 6 de 12 años con experiencia de un (1) año en el deporte, teniendo presente las habilidades y los desplazamientos en el terreno.

Métodos del nivel teórico.

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.

nductivo - 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) 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.

La técnica de defensa del campo en su metodología de la enseñanza antes del contacto del balón está sustentada en el conocimiento y en el desarrollo de habilidades que permitan que los pies estén aproximadamente paralelo, separado 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 por fuera de la rodilla, vista al afrente, en el momento del contacto con el balón brazos extendidos al frente con las manos entrelazadas, contacto con la parte más ancha de los brazos desde la posición profunda sin erguirse. Ver anexo 6

EPÍGRAFE 3 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS

Con el objetivo de diagnosticar el estado actual de desarrollo de la técnica de la defensa del campo en voleibolistas de la categoría pioneril se aplica el test defensa del campo constatando

Que ocho alumnos que representan el 57% obtuvieron cero puntos por que cometieron tres errores, seis alumnos representativos del 29% obtuvieron 7,5 puntos por que cometieron 2 errores y dos alumnos que representan el 14% obtuvieron 10,5 puntos.

La tabla que se presenta a continuación muestra los resultados obtenidos en la aplicación del test de defensa de campo.

Evaluación								
Puntos	15 puntos	%	10,5 puntos	%	7,5 puntos	%	0 puntos	%
Alumnos	-	-	2	14	4	29	8	57

Del análisis de la tabla se deduce que los alumnos que asisten al área deportiva presentan carencias relacionadas con la defensa de campo manifestado en posición erecta del cuerpo, recepcionar fuera del área de contacto de los antebrazos y uso incorrecto de los brazos durante el contacto. Se aplica una guía de observación con el objetivo de recoger información acerca de las motivaciones por la práctica del voleibol comprobándose que los catorce alumnos presentan motivaciones, aspiraciones y se encuentran comprometidos con su asistencia al área. Ver anexo 1,3 y 4

Conclusiones

La enseñanza de la técnica de defensa del campo en el voleibol está sustentada en el conocimiento y en el desarrollo de habilidades que permitan que los pies aproximadamente paralelo separado 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 por fuera de la rodilla, vista al afrente, en el momento del contacto con el balón brazos extendidos al frente con las manos entrelazadas, contacto con la parte más ancha de los brazos desde la posición profunda sin erguirse.

La aplicación de un test inicial permitió corroborar que los alumnos que asisten al área deportiva de voleibol presentan carencias en cuanto al adecuado empleo de la técnica defensa del campo manifestado en la posición erecta del cuerpo, recepción fuera del área de contacto de los antebrazos y uso incorrecto de los brazos durante el contacto.

La propuesta de ejercicios dirigida a perfeccionar la defensa del campo en voleibolista de la categoría pioneril se caracterizan por estar todos dirigidos a perfeccionar la posición del tronco, el adecuado contacto con los antebrazos, así como los brazos extendidos al frente y con manos entrelazadas, la propuesta permiten la socialización entre los alumnos elevando la motivación y aspiraciones de los mismos.

Recomendaciones.

Crear un manual de ejercicios para potenciar la defensa del campo en edades tempranas socializándolo con los profesores del resto de los combinados deportivos.

Bibliografía

Andux, Calixto, Elpidio Hernández y Graciela González. (1988) Programa de preparación del deportista. Voleibol. Habana, Editorial. 198 p.

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.

Barrios, Joaquín Barrios y Alfredo Ranzola. (1995) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Habana, Editorial Deportes. 140 p.

Bompa, O. T. (2000) Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo. 102p.

Borroto, Evelina y col. (1992) Voleibol 1. Habana, Editorial Pueblo y Educación. 149 p.

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.

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.

Herrera, G., J. Ramos y M. Despaigne. (1996) Manual de consulta operativa para el entrenador. Habana, Editorial. 143 p.

Marrero. R. (1999) La historia del voleibol en Cuba. Habana, Editorial Deportes. 125 p.

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

Navelo, R. (2004) El Joven Voleibolista. Ciudad de la Habana, Editorial José Martí. 275 p.

----- (2000) La preparación técnico - táctica de los jóvenes jugadores en correspondencia con el Voleibol contemporáneo. Matanzas, s.n. 25p.

----- (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".

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. www.inder.cu. Consultado el 25 de febrero 2015

Santana, J. L., y col. (2003) Programa de preparación del deportista. Voleibol Ciudad de la Habana, Comisión Nacional de Voleibol. 40 p.

VolleyWorld. Punto de vista: el Voleibol en el futuro. (2000). Revista Oficial de la Federación Internacional de Voleibol (Lausanne):

VolleyWorld. History. (1997) Revista Oficial de la Federación Internacional de Voleibol. (Lausanne):

VolleyWorld. History. Revista Oficial de la Federación Internacional de Voleibol.

(Lausanne) (1): Jan –Feb, 1997.

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.

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: Recoger información acerca de la motivación de los alumnos por la práctica del voleibol.

Aspectos a observar:

Motivación por asistir a los entrenamientos.

Compromiso por asistir a los entrenamientos.

Aspiraciones por la práctica del voleibol.

Anexo 2

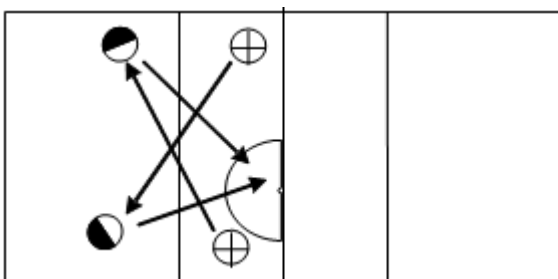
Descripción de las pruebas realizadas.

El autor realiza la descripción del test aplicado a partir de los sustentos que ofrece la propuesta que realiza el DrNavelo 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.

.Defensa: 15 puntos.

Anexo no 3 Tabla de evaluación del test de defensa del campo.

Escala de evaluación	Puntos
Si no comete errores	15 puntos
Si comete un error	10,5 puntos
Si comete dos errores	7,5 puntos

Si comete tres errores	0 puntos
------------------------	----------

Evaluación								
Puntos	15 puntos	%	10,5 puntos	%	7,5 puntos	%	0 puntos	%
Alumnos	-	-	2	14	4	29	8	57

Anexo no 4

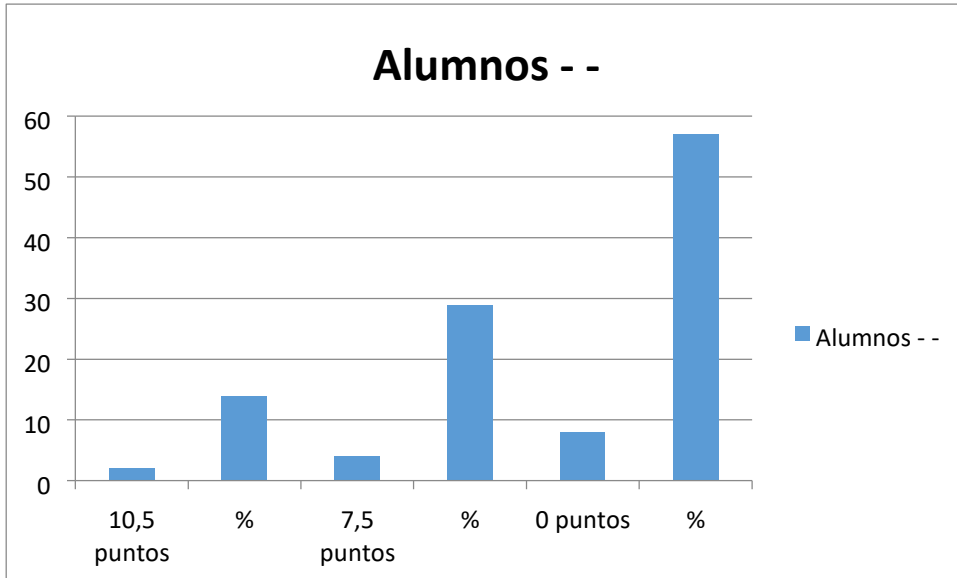
Resultados de la aplicación del test de defensa del campo por alumnos.

Número de Alumnos	Resultados en puntos
-------------------	----------------------

1	0
2	0
3	0
4	0
5	0
6	0
7	0
8	0
9	7,5
10	7,5
11	7,5
12	7,5
13	10,5
14	10,5

Anexo no 5

Gráfico de evaluación



Anexo no 6

Defensa del campo





