

**MEJORAMIENTO DEL REMATE EN LA CATEGORÍA 13-14 AÑOS
MASCULINO DEL COMBINADO MANUEL FAJARDO DEL
MUNICIPIO JOVELLANOS**

Ms. C. Ana Cecilia Menéndez Oña¹, Lic. Gladys González Cárdenas²

*1. Dirección Municipal de Deportes, calle 24 No 1110 E/ 11 y
13.Jovellanos, Matanzas Cuba*

*2. Dirección Municipal de Deportes, calle 24 No 1110 E/ 11 y
13.Jovellanos, Matanzas Cuba*

Resumen

En este trabajo se aborda un tema digno de destacar por su trascendencia e importancia para entrenadores y atletas. Uno de los elementos técnicos que incrementan puntos en un partido de voleibol es el remate. Con el sistema del Rally Point donde la ofensiva desplaza a la defensa y existe un claro desequilibrio entre las fases de juego, con las nuevas exigencias de la categoría escolar se necesita el mejor dominio de la técnica, en el Municipio Jove llanos se cuenta en el combinado deportivo 1 con un equipo de Voleibol masculino categoría 13 - 14 años donde presentan deficiencias en el remate. Los atletas en su gran mayoría provienen de la categoría pioneril y egresan con conocimientos básicos de la técnica. A través de la batería de ejercicios propuesta pueden mejorar sus resultados, esta compuesta por 16 ejercicios en un orden metodológico debido a la complejidad de los mismos.

Palabras claves: Voleibol; Remate; ejercicios.

INTRODUCCIÓN

En las condiciones de países en vías de desarrollo como el nuestro, se requiere más de investigaciones de cierta complejidad elemental que de trabajos científicos de un alto rango o nivel, para resolver problemas concreto de la sociedad, como una demanda lógica de crecimiento y desarrollo deseado, solo así se alcanzarán mayores niveles de satisfacción en la calidad de vida de la población. A nivel internacional se ha alcanzado un desarrollo deportivo muy amplio que en la evolución de los mismos, el voleibol ha tenido paulatinamente, una regularidad en su desarrollo histórico, por ejemplo, en la década del setenta existía una marcada diferencia entre varias escuelas del voleibol mundial. La europea se caracterizaba por un juego eminentemente técnico sobre pases altos y definidos, y la asiática, por un voleibol rico en combinaciones sobre pases medios y bajos a altas velocidades. A partir de los años ochenta estas diferencias son cada vez menores, el juego rápido y combinado han ocupado un importante espacio y caracteriza a los mejores equipos.

La cantera del voleibol cubano se fortalece desde la base, donde se preparan con muy temprana edad un gran número de atletas que por sus condiciones para dicho deporte transitan desde las áreas especiales, a las escuelas de iniciación deportivas, escuelas de perfeccionamiento atlético provincial y nacional de donde salen las figuras de los equipos nacionales.

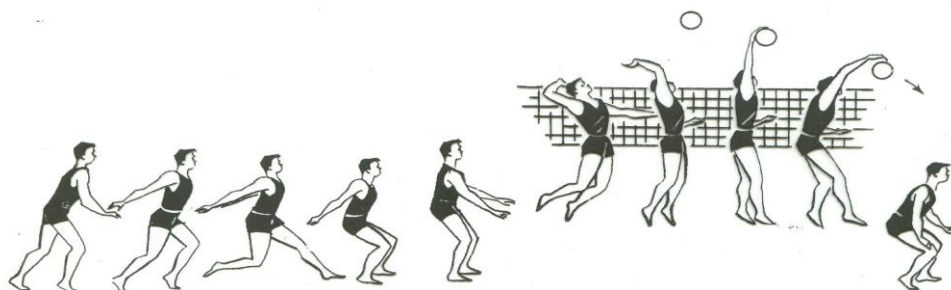
Los mismos se van desarrollando y perfeccionando por diferentes etapas según el desempeño por su somatotipo, habilidades y condiciones técnicas específicas que se requieren para este deporte. El cual tiene los medidores necesarios para lograr su objetivo a través de pruebas, estadística y competencias organizadas por edad y sexo.

El combinado deportivo 1 del municipio Jovellanos cuenta con un equipo de Voleibol masculino categoría 13 - 14 años, conformado por un total de 15 atletas, estos atletas en su gran mayoría provienen de la categoría pioneril, aunque egresan con conocimientos básicos de la técnica, en las nuevas exigencias de la categoría escolar es necesario el mejor dominio de los elementos técnicos, como es el caso del remate, donde presentan deficiencias en la ejecución del mismo, se pierden remates contra la net con gran facilidad, faltas innecesarias en la net después de su ejecución. Todos estos errores influyen en la poca efectividad del fundamento remate en el juego ya que es de vital importancia en el complejo 1 y 2 siendo el elemento técnico que más puntos aporta en el juego de voleibol. A pesar del seguimiento que se ha venido realizando en dichas deficiencias con un trabajo individual por alumno, se ha seguido observado a través de topes de control, que se mantiene el problema.

Es tan importante que el entrenador ayude a los niños a desarrollar su forma de pensar, sus habilidades mentales, como sus habilidades físicas, precisamente este trabajo está relacionado al mejoramiento del remate que se deben tener en cuenta en la preparación del deportista en su etapa de iniciación.

Desarrollo.

El Remate: es el acto de golpear un balón, colocado previamente desde una altura superior a la net, hacia el campo contrario. Se compone de cuatro momentos fundamentalmente, carrera de impulso, despegue, golpeo y caída. El Remate es probablemente la técnica individual del voleibol más difícil de dominar puesto que exige de una gran dosis de control y coordinación corporal mientras el jugador se encuentra en el aire, puede este elemento influir directamente en el resultado de un juego.



Esta batería de ejercicios se comienza aplicar a partir de la última semana de la etapa de preparación física general expresando un correcto orden metodológico distribuidos y dosificados. Además de buscar motivación para los atletas, consecutividad del entrenamiento y que al mismo tiempo aporten al proceso volitivo del colectivo de atletas. Estos ejercicios se aplicaron en toda la etapa de preparación especial.

Estos ejercicios sencillos tienen las siguientes características:

No tienen vinculación con la táctica.

La intensidad de los ejercicios es pequeña expresado en:

Poca dificultad en su realización.

Exigen poca concentración a los alumnos.

Que no contengan gran exigencia física para su realización.

Los objetivos a cumplir no deben ser una dificultad para el alumno.

Batería de ejercicios con un orden metodológico para el desarrollo y perfeccionamiento del fundamento remate.

Objetivo general: Contribuir al desarrollo y perfeccionamiento del fundamento remate

Ejercicio 1 Huella del último paso

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

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

Variante: realizar el movimiento de frente en la red por las zonas 4,3 y 2.

Ejercicios 2 Último paso con salto.

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

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

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

Ejercicio 3 Golpeo al balón desde la posición de apoyo en el piso.

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

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

Ejercicio 4. Lanzamiento de pelotas.

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

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

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

Ejercicio 5. Lanzamiento con las dos manos

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

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

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

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

Ejercicio 6. Golpeo contra el piso

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

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

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

Ejercicio 7. Golpeo en apoyo del balón sostenido.

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

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

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

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

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

Ejercicio 9. Sombra al remate.

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

Explicación metodológica: En hileras por las posiciones 4,3,2 los atletas lanzan la bola de tenis en la misma dirección de su carrera de impulso, en el otro terreno un jugador encima de un objeto, bloquea el sector para el ataque de frente y posteriormente para el ataque con giro, cada ejercicio de manera independiente.

Ejercicio 10. Remate de un balón sostenido.

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

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

Ejercicio 11. Remate de balón sostenido contra bloqueo.

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

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

Ejercicio 12. Remate con auto pase.

Objetivo específico: Desarrollar el remate por zonas 4,3 y 2 de frente y con giro y la ubicación debajo del balón para el golpeo.

Explicación metodológica: Los atletas por posiciones 4,3 y 2 atacan balones lanzados por ellos mismos al frente, atacando en dirección a la carrera de impulso o girando a favor de la mano de golpear. Cada opción se ejecuta como ejercicio independiente.

Ejercicio 13. Remate con balón lanzado

Objetivo específico: Contribuir a desarrollar el remate con giro.

Explicación metodológica: Los atletas por las posiciones 4,3 y 2 atacan balones lanzados por el entrenador de frente en la dirección de la carrera de impulso o girando a favor de la mano de golpear. Cada opción se ejecuta como ejercicios independientes, se puede utilizar un bloqueo en el terreno contrario.

Ejercicio 14. Remate directo.

Objetivo específico: Coordinación del movimiento de despegue y golpeo

Explicación metodológica: Los atletas de frente a la net por las posiciones 4,3 y 2 atacan directo un balón lanzado desde el terreno opuesto, se puede incrementar al ejercicio un bloqueo.

Ejercicio 15. Remate contra bloqueo

Objetivo específico: Desarrollar la habilidad técnica y táctica.

Explicación metodológica: Los atletas por las posiciones 4,3 y 2 ejecutan ataques sobre balones lanzados desde la posición 3-2 por el entrenador. En el terreno opuesto se organiza en cada zona un bloqueo doble el cual se intenta evadir. El que ataca pasa a bloquear y de allí a recoger balones que entregan al entrenador para incorporarse nuevamente al ataque

Ejercicio 16. Remates con pases.

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

Explicación metodológica: Los atletas por las posiciones 4,3 y 2 realizan ataques con pases desde la posición 3-2, se ejecutan con bolas bajas y medianas por el centro, rápidas y medianas a la esquina en posición 4 y medianas y altas por posición 2.

Conclusiones.

Los fundamentos teóricos que sustentan la investigación permiten abordar los conocimientos metodológicos para desarrollar el mejoramiento técnico táctico del fundamento remate, el cual constituye un factor importante dentro de las acciones ofensivas y defensivas del juego. Al aplicar el diagnóstico a los atletas de la categoría 13-14 años masculino en el combinado deportivo 1 del municipio jovellanos, se pudo señalar las deficiencias técnico tácticas que poseían en el fundamento remate que imposibilitan su desarrollo. La batería de ejercicios contiene los elementos necesarios y metodológicos para desarrollar el mejoramiento técnico táctico del fundamento remate en los atletas de la categoría 13-14 años del combinado deportivo 1 en el municipio jovellanos lo cual se pudo corroborar en el diagnóstico final.

Bibliografía.

BARRIOS, J. Manual para el deporte de iniciación y desarrollo / Joaquín Barrios, Alfredo, Ranzola. Habana: Editorial Deportes, 1995. – 140 p.

BERNAL, H. Los objetivos de enseñanza en el entrenamiento deportivo. / H. Bernal. Méjico: Dirección general de deporte selectivo. Marzo de 1994.

FORTEZA DE LA R. A. Las direcciones del entrenamiento deportivo, nueva concepción metodológica. Revista cubana de la Cultura Física (La Habana) (1): 1999.

FORTEZA DE LA RA., RANZOLA, A. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo /Armando Forteza, Alfredo Ranzola. - Habana: Editorial Científico Técnica, 1988. - 84p.

FUNG, T. La habilidad deportiva: su desarrollo / Thalía Fung Goizueta. – La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1999. – 97 p.

GEORGE, E. Ganamos jugando otro voleibol. Revista Bohemia Ciudad de la Habana Año 92. No. 26. 15 de Diciembre 2000.

NAVELO, R. Algunas consideraciones acerca del desarrollo del pensamiento táctico en los jóvenes voleibolistas / Rafael Navelo Cabello. - Trabajo presentado en la Jornada Metodológica de Facultad. Villa Clara: ISCF. 1991. 8 h.

NAVELO, R. Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico-táctica de los jóvenes voleibolistas. Tesis presentada en opción al título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Habana. 2001.

NAVELO, R. La preparación técnico-táctica de los jóvenes jugadores en correspondencia con el voleibol contemporáneo. I Congreso Cubano de Teoría y Metodología. Matanzas 2000.

Programa de preparación del deportista. Voleibol / Comisión Nacional de Voleibol. -Ciudad de la Habana, 2000. – 40 p

EVELINA, B. Voleibol 1 /... [et al.]. Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1992. –149 p.