

PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DEL REMATE EN LA CATEGORÍA 13-14 AÑOS MASCULINO DEL COMBINADO DEPORTIVO NO.1 DEL MUNICIPIO JOVELLANOS.

MsC. Marialys Marrero Rodríguez¹, Lic. Yaima Morua Roque²

1. Joven Club de Computación y Electrónica, Ave 24 y 5, Rpto Horacio Rodríguez, Jovellanos, Matanzas

2. Combinado deportivo San Miguel de los Baños, San Miguel de los Baños, Jovellanos, Matanzas.

Resumen.

Los elementos técnicos que más aportan puntos en un partido de voleibol son el remate, el saque y el bloqueo. Los atletas en su gran mayoría provienen de la categoría pioneril y aunque egresan con conocimientos básicos de las técnicas, 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 investigación las autoras proponen un conjunto de ejercicios que propicien el mejoramiento del remate en la categoría 13-14 años del sexo masculino. La propuesta resulta novedosa por ser la primera vez que se aplicará en el municipio Jovellanos con el objetivo de mejorar el fundamento técnico-táctico del remate en los atletas lo cual se pudo comprobar en el diagnóstico inicial.

Palabras claves: Voleibol, técnico, táctico, remate

El voleibol surgió en el año 1895, en *Holyoke, Massachussetts* Estados Unidos, consolidándose a William G. Morgan como creador de esta manifestación deportiva. La génesis de esta actividad se basó en la necesidad de encontrar una forma de trabajo físico que estimulara un desarrollo, que respondiera a una expresión espontánea de alegría, satisfacción, y que no propiciara un gran gasto energético. Estas motivaciones le dieron al voleibol, como así se le llamó a partir de 1896, un carácter creativo de descanso activo. En las primeras demostraciones del voleibol su objetivo consistió en pasar el balón hacia el terreno contrario, con la intención de que el adversario no pudiera contestar el balón y así anotarse un punto y que además no requiriera de altos requerimientos técnicos.

El deporte de la malla alta es para noviembre de 1905 el más popular entre los auspiciados por las escuelas católicas norteamericanas, los equipos se integraron por miembros de la directiva de las escuelas católicas y por hombres de negocios en su gran mayoría norteamericanos radicados en Cuba, que en las clases del gimnasio lo practicaban con entusiasmo.

Otra conquista de la federación es el aumento de la popularidad de este deporte que lo ubica en el segundo lugar después del fútbol, a lo cual contribuyó la creación de la Liga Mundial y el surgimiento del voleibol de playa, entre otros factores. Ambos eventos alcanzan una difusión televisiva que se extiende a todo el mundo. Este deporte cumple con todas las expectativas, al ser espectacular y estar lleno de complejidades técnico-tácticas, quedan brillo a cada jugada realizada es un deporte recreativo que reúne todas las virtudes de un juego limpio, con estructuras propias del juego de equipo por excelencia, actualmente es rápido se requiere de mucho pensamiento táctico desde la representación mental del elemento hasta su representación motora, sucediendo en milésimas de segundos. Para mantener estas conquistas se continúan efectuando modificaciones en las reglas de juego y otras medidas, tales como, actividades de capacitación profesional y de apoyo al desarrollo técnico-material.

En el país en las últimas décadas se han realizado innumerables esfuerzos en la realización de estudios e investigaciones por parte de los directivos, profesionales y atletas para mantener las conquistas y victorias alcanzadas por nuestro movimiento deportivo y el voleibol no ha estado exento de ello. 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 concretos 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.

El voleibol cubano en ambos sexos respectivamente mantiene lugares cimeros ubicándose entre los equipos que cada año se disputan los principales campeonatos del mundo. Cualquier juego donde participe un equipo cubano siempre será rico en colorido y en espectacularidad.

Los elementos técnicos que más aportan puntos en un partido son el remate, el saque y el bloqueo. Con el sistema del Rally Point donde la ofensiva desplaza a la defensa y existe un claro desequilibrio entre las fases de juego del complejo 1 o ataque inicial predomina sobre el complejo 2 o defensa inicial, este desequilibrio es mayor en la categoría masculina que en la categoría femenina. En los juegos Olímpicos de Atlanta 1996, el predominio del ataque sobre la defensa fue del 64% en el sexo masculino y el 58% en el femenino. Como cada acción de juego se realiza fundamentalmente para alcanzar en forma progresiva la victoria, podemos decir que es el remate quien constituye la acción principal y última de todo proceso ofensivo.

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 somato tipo, 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.

La practica el voleibol en la categoría 13-14 años los atletas en su gran mayoría provienen de la categoría pioneril y 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 técnica del fundamento remate en la categoría 13-14 años masculino del Combinado Deportivo No.1 del municipio Jovellanos. Ante esta situación las autoras planificaron elaborar una propuesta de ejercicios técnicos – tácticos para el fundamento remate que contribuya a mejorar su desarrollo en las etapas de entrenamiento y en competencias del equipo 13 – 14 años.

Por esta razón se profundiza en el mejoramiento de los fundamentos técnicos – tácticos que componen el juego de Voleibol en correspondencia a las categorías escolares. Dicho proceso, responde a principios de interrelación dialéctica y metodológica entre todos los fundamentos técnicos – tácticos que componen el juego de voleibol los cuales no son posibles de ejecutar si no existe una interrelación entre ellos, donde las habilidades motoras básicas y deportivas tienen su repercusión en la optimización de la enseñanza – aprendizaje y resultados competitivos.

Técnica según Marianne Fierdler: es la forma de realizar un movimiento y su curso en el cual tiene que considerarse las reglas especiales de cada tipo de deporte, es un procedimiento racional o sea eficaz y económico para alcanzar grandes rendimientos deportivos.

Uno de los elementos técnico-táctico de mayor participación en el juego es el Remate, y al mismo tiempo el de mayor motivación para atletas y espectadores, es uno de los elementos que más deciden en el éxito del equipo y más cuando se realiza con calidad y aprovechamiento de las debilidades del contrario en la defensa, tanto en el bloqueo como en la defensa del campo; pero para ello se hace necesario no sólo tener un dominio técnico de su forma básica y sus variantes, sino que la táctica individual del rematador juega un papel fundamental, ello requiere del dominio de varios factores y lineamientos los que analizaremos en el desarrollo de éste material metodológico.

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.

Carrera de impulso: el desplazamiento abarca en general no más de dos pasos acompañados de un freno (cambio del paso), en ataques repetidos se produce en ocasiones con un solo paso.

La distancia a recorrer abarca entre 2,5 a 4 ms. Con esto el jugador alcanza la velocidad mayor posible en su desplazamiento hacia abajo del centro de gravedad. El primer paso se realiza con la pierna izquierda (en caso de los rematadores derechos) el cual trae a los jugador hacia el balón, el segundo paso tiene un carácter de freno, resulta el más rápido, rasante y largo.

Este paso o sea el último conlleva al jugador a una posición correcta para el despegue, en que el centro de gravedad permanece detrás de los pies. El frenaje se realiza con el pie que primero llegue a la net con el talón del pie y algo de borde interior.

La dirección del desplazamiento corresponde en principio al tipo de dirección del golpeo y de la exactitud del pase. (Lugar del remate).

En relación a los pasos, en el primero de ellos los brazos se llevan hacia atrás y arriba lo más extendidos posibles, durante el segundo paso se balancean estirados en un plano vertical al lado del cuerpo y en la última fase para el despegue se encuentran delante casi oblicuos.

El despegue: se produce con los pies paralelos al ancho de los hombros. En cualquier caso los pies pisan acentuadamente en los talones. A través del despegue se alcanza la eficacia necesaria del salto y también una preparación, muscular y ventajosa para el salto.

El despegue debe ser una acción explosiva, los brazos realizan un trabajo pendular desde atrás hacia delante y arriba para facilitar un mayor y mejor despegue, lo cual garantizará una mejor forma de pegarle al balón.

El golpeo: la fase del golpeo se prepara directamente después de la fase ascendente del despegue y se produce por motivo de movimiento de retroversión del cuerpo. El brazo extendido durante el despegue se dirige continuamente hacia delante y arriba hasta quedar atrás de la cabeza, donde el codo se mantiene dentro de las posibilidades por encima del eje de los hombros. El brazo que no golpea se ocupa del equilibrio del cuerpo en el aire.

El tronco realiza un ligero arqueo atendiendo a la dirección del golpeo, una torsión media o profunda hacia el lado del hombro cuyo brazo golpea. En general debemos ver como el brazo al golpear debe estar extendido describiendo un movimiento rápido hacia abajo, (rompimiento de muñeca) golpeándose el balón fundamentalmente en la parte posterior y superior del mismo.

La caída. El jugador deberá caer sobre la punta de los pies (en ambos) tratando de amortiguar el movimiento y evitar por todos los medios que ocurran lesiones en la rodilla, tobillos. Se deberá tratar de caer en el mismo lugar del despegue evitando de esta forma la falta en la net.

El juego de Voleibol tiene las características que el balón recorre relativamente poco espacio en un corto tiempo, los integrantes de él están limitados con relación al número de contactos con el balón y es esta una de las razones por la cual el jugador debe poseer un alto grado de dominio de las diferentes variantes técnicas con que cuenta esta actividad deportiva, la incomprensión o insuficiencia de esta dirección conduce a limitaciones en los resultados deportivos en el juego.

Esto obliga a que la enseñanza del Voleibol se lleve a cabo en estrecha relación con los factores físicos-técnicos-tácticos y psicológicos, con la aplicación de ejercicios que satisfagan en cada etapa y lugar los objetivos planteados.

Etapas del Aprendizaje en la enseñanza del voleibol

Primera Fase. En esta etapa el contenido fundamental del aprendizaje es el siguiente: el profesor le enseña a sus alumnos aquella acción motora que ellos deben estudiar, les da las explicaciones necesarias (sobre el significado de la destreza dada para la vida, para dominar el material de estudio ulterior), hace que los alumnos le presten atención a las partes más esenciales de la técnica, les da a conocer las reglas a cumplimentar y la ayuda a los compañeros durante el aprendizaje, etc. Los alumnos observan la técnica de ejecución del ejercicio dado por parte del profesor, además se dan cuenta rápidamente, que es lo que tienen que hacer.

Segunda Fase. Metodológicamente esta fase de concentración esta dada por la etapa de aprendizaje inicial-profunda donde la tarea fundamental de la enseñanza es el dominio práctico de la acción motora motivo de estudio por los educandos. El contenido fundamental es la realización reiterada de la acción motora estudiada a las distintas partes

de la misma, el profesor va a observar las acciones de sus atletas, hace explicaciones adicionales, analiza los errores y en caso necesario corrige algunos de ellos. Todavía los atletas realizan de una forma incorrecta la demostración de la acción motora, esto constituye aún la primera fase del proceso de formación del hábito motor deportivo o fase de irradiación, debemos entonces corregir inmediatamente los errores.

Como resultado de las múltiples representaciones el atleta domina paulatinamente la técnica de la acción motora, sus movimientos adquieren mayor exactitud, los movimientos excesivos desaparecen. Comienza entonces la etapa de aprendizaje profundo, la segunda fase del hábito motor deportivo, o sea la concentración.

Tercera Fase. Estabilización. Etapa de Consolidación y Perfeccionamiento.

Comienza a realizarse el movimiento con suficiente libertad, ligereza y una amplitud adecuada. El sistema de vinculaciones nerviosas comienza a establecerse. Para fortalecer este sistema es preciso repetir muchas veces la acción motora, para producir el fortalecimiento y la estabilidad del sistema de conexiones nerviosas temporales.

Se produce entonces la etapa de consolidación y perfeccionamiento, donde la tarea fundamental es la consolidación de las destrezas motoras formadas, o sea, la automatización del movimiento.

En otras palabras convertirlas en hábito, que los alumnos alcancen un nivel tal que los mismos puedan variar la técnica de ejecución de los ejercicios en dependencia de estímulos exteriores imprevistos.

El profesor en esta etapa le presta una gran atención a la corrección de errores, debe saber determinar cuando el alumno ya pueda pasar de ejecuciones invariables a variables. Si el paso de las repeticiones variables se hace con premura, surge el peligro de exterminar el hábito que no ha sido consolidado lo suficiente. En la práctica los alumnos en muchas ocasiones olvidan súbitamente ejecutar el ejercicio que ellos hacia poco tiempo ejecutaban correctamente. Esto es generalmente la consecuencia del paso demasiado prematuro a las repeticiones en condiciones variables. Además al mismo tiempo el paso tardío de las repeticiones en condiciones variables ocasionan el peligro de la formación de un hábito motor muy firme que no es capaz de someterse a cambios.

Los métodos fundamentales que se utilizan en esta etapa del aprendizaje son los métodos prácticos: métodos de ejercicios (entrenamiento variable y estándar), métodos de juego, y métodos competitivos

Con la acción del remate termina un complejo de combinaciones tácticas, sucedidas y planificadas con antelación. Es por eso y por otros factores que la táctica del remate es importantísima durante el desarrollo del juego.

Otro cambio importante en la metodología del entrenamiento es el que se refiere al aprendizaje motor; los métodos y las cargas de entrenamiento son cada vez más parecidos

al juego, más complejos y orientados tácticamente, porque los ejercicios se derivan de situaciones reales de competencia.

Los cambios en el sistema de anotación aumentan la exigencia en la eficacia de las acciones de juego, ya no es posible entrenar a este nivel permitiendo muchos errores en los ejercicios, ahora cada error es un punto en contra, los entrenamientos también deben reflejar ese nivel de exigencia. Si se entrena con un rango amplio de ejecución de errores técnicos seguramente se jugará con esos mismos fallos, en el entrenamiento técnico a buen nivel sólo las repeticiones bien ejecutadas, de cualquier ejercicio, elevan el nivel de rendimiento de los jugadores.

El voleibol, sin embargo, enfrenta el problema de la falta entre el ataque y la defensa. El ataque es superior a la defensa, esto causa muchas interrupciones, los rallies (tiempo en que el balón está en juego) son muy cortos (un promedio de seis a ocho segundos) haciendo el juego menos espectacular. Además existe el problema de la duración indeterminada de los encuentros, un juego a tres de cinco set puede durar entre 50 minutos y dos horas.

Este deporte será más espectacular cuando estos problemas sean resueltos, ya que ahora se enfrenta el problema de rallies cortos y juegos largos, esto significa muchas interrupciones del juego y cansancio para los espectadores. Lo que se sugiere, son rallies largos y juegos cortos para aumentar la emoción y espectacularidad del juego y disminuir las interrupciones. El voleibol femenino se acerca más a este patrón de juego, está mejor balanceado tanto en el aspecto Ataque vs. Defensa como en el de duración de las acciones de juego.

El remate es la mejor manera de hacer puntos al oponente. El ataque es una parte muy importante y difícil de dominar con todas sus variantes y alternativas de combinación. La eficacia del remate representa un posible indicador de resultados, la maestría del rematador consiste en traspasar con un golpe al balón por encima de la red, el doble o triple bloqueo y los tres o cuatro defensivos.

La velocidad, balance del peso y fuerza (potencia) son elementos clave para el ataque, sin embargo, un buen rematador requiere un gran control con la muñeca y el uso de fintas y trayectorias de último momento, por lo tanto, debe poseer un ritmo de ataque durante el juego, que le permita utilizar varios tipos de ataque en forma estable. La altura en el contacto y la habilidad para controlar el balón desde varios puntos por parte del rematador, ajustes de ángulo y espacio para la defensa, lo que hace más efectivo el ataque. Asimismo los cambios en tiempo, dirección de entrada y fintas con el cuerpo, permiten un amplio rango de ataque.

El control en el remate es esencial y requiere de un buen trabajo de pies en la aproximación, sobre todo en los dos últimos pasos y el balance en el aire. Asimismo, no sólo se debe dominar la entrada de frente, sino también las entradas curvas con fintas y en combinación con otros jugadores. Además es necesario controlar el momento de pegarle al balón, por ejemplo, cuando está en su punto más alto o antes de que alcance su punto más alto con la habilidad de estar balanceado, relajado y extendido en el aire, esto crea el mejor momento,

junto con el uso de la respiración, para contactar, controlar y dirigir el balón durante el remate.

La variación en la amplitud del remate (o de sus posibilidades) depende de varios factores, por ejemplo: vuelo del balón, altura del contacto, despegue en un solo pie (corrida), fintas con diferencias de tiempo y de lugar.

En la entrada de frente el punto de contacto con el balón puede estar con relación en la línea media longitudinal del cuerpo (línea del cuerpo) enfrente del lado izquierdo; enfrente, del lado derecho, enfrente de la cabeza, fuera del hombro derecho.

Factores que posibilitan el éxito del rematador

Por medio del repertorio técnico del rematador, atendiendo a su posición.

- a. La calidad del pase para el remate.
- b. La distribución del espacio.
- c. Número y eficacia de los bloqueadores contrarios.
- d. La colocación de la defensa del contrario con sus virtudes y debilidades de acuerdo a la situación determinada.
- e. La propia condición psicológica del rematador.
- f. Tiempo y estado del juego, así como la concepción del propio equipo y de contrario a través de la situación concreta.

Sólo la comprensión correcta de los primeros y últimos puntos de vistas es suficiente para presionar a un rematador de poder medio, cuando se medita en el poco tiempo que se dispone para pensar en la acción que se debe ejecutar (alrededor de 1 ó 2 segundos). Sólo el buen rematador puede considerar los factores anteriormente mencionados en la ejecución de su acción de ataque. Está condición es la capacidad de percibir periféricamente, al saltar y durante el mismo, el balón, el bloqueo y una parte del terreno contrario.

Las técnicas principales del remate son.: (se diferencian por la forma de golpear el balón)

- ◆ Remate Frontal (diagonal o de frente)
- ◆ Remate Frontal con giro (del cuerpo o de la muñeca en la pegada)
- ◆ Remate de muñeca
- ◆ Remate de gancho lateral
- ◆ Remate de engaño (finta)

Aspectos fundamentales en la técnica del remate

1. Debe asegurarse de que en el momento del despegue se pase de forma fluida del desplazamiento al despegue y explosivamente.
2. El último paso debe ser largo y rasante.
3. La distancia entre ambos pies al momento del salto debe ser aproximadamente al ancho de los hombros.
4. El despegue debe de efectuarse con ambos pies con ayuda de los brazos. El movimiento de estos últimos será enérgico.
5. La caída es amortiguada.
6. El brazo del golpeo debe estar extendido con rompimiento de muñeca al momento del contacto con el balón

Los remates exigen para su dominio, fuerza, gran rapidez, coordinación, destreza y precisión, además contienen gran valor al igual que el chute en el Fútbol. Atendiendo a su significado para el éxito del juego es que adoptan una posición central de la técnica del juego. Aparece en el juego como el elemento técnico de más frecuente empleo con un 21%. En los equipos masculinos conllevan a un 54% de los puntos perdidos por estos, mientras que la obtención de puntos representa el 31%.

Por todo lo antes mencionado es que se hace necesario conducir correctamente la enseñanza y perfeccionamiento de este elemento, para posteriormente llevar a cabo un trabajo técnico-táctico, que contribuya a la mejor efectividad en la utilización de este elemento ofensivo en el juego.

Cuando se aplique un ejercicio determinado durante la enseñanza se deben considerar los siguientes factores:

- Nivel de desarrollo físico del atleta.
- Edad.
- Etapa de enseñanza en la que se encuentra el atleta.
- Su forma organizativa.
- Cantidad de medios materiales disponibles.
- Grado intelectual del atleta.
- Condiciones de la instalación deportiva.

- Composición del grupo de atletas.
- Sexo.
- Objetivos propuestos a cumplir.

La investigación se realizó con el equipo de voleibol categoría 13-14 años masculino del combinado deportivo 1 en el municipio Jovellanos conformado de 15 atletas. Son estudiantes de la escuela secundaria básica Clemente Gómez el 50% de los atletas repiten en la categoría, su horario de entrenamiento es de 4: 45 p.m. a 6:00 p.m. de lunes a viernes y los sábados de 8:00 a.m. a 12:00 a.m.

Las características del dominio técnico del elemento remate en forma general se comportan de la siguiente manera: Dificultades en la ejecución de la técnica, el primer paso más corto que el segundo paso, no despegan con las piernas parejas y no realizan el frenado correctamente, esto provoca en ocasiones que despegan hacia delante por no tener una correcta ubicación debajo del balón en el momento del golpeo, poca retroversión del tronco en la fase de vuelo, no extienden el brazo completamente en el momento del golpeo, desvían la vista con facilidad del balón y golpean con los dedos o muñecas debilitando la fuerza del remate, la caída no es de frente a la net y su amortiguación no es buena.

A partir del diagnóstico realizado y para dar solución al mismo se procede a la elaboración de la propuesta de ejercicios para mejorar el desarrollo de la ejecución técnica del fundamento remate, la cual esta compuesta por un total de 16 ejercicios, estos fueron enumerados de forma ascendente, buscando un orden metodológico debido a la complejidad de los mismos y serán evaluados en cada entrenamiento.

Para una mejor comprensión las autoras explican sobre los ejercicios para mejorar la ejecución técnica del fundamento remate. Se utilizan para la propuesta de ejercicios un orden metodológico de lo sencillo a lo complejo, donde se avanza según los atletas vayan venciendo las dificultades presentes en el fundamento remate. Además de apoyarse en los ejercicios fundamentales: Aquí se van a agrupar los ejercicios propios del Voleibol que están dirigidos a la ejercitación técnica del juego, así están vinculados directamente a la formación del hábito motor deportivo. Estos ejercicios se encuentran agrupados en dos subgrupos.

En primer lugar se encuentran los llamados sencillos, que tienen como finalidad, al inicio de la enseñanza, crear las bases de la estructura de cada uno de los fundamentos técnicos o acción de juego. Por ejercicios sencillos nosotros entendemos aquellos, mediante los cuales ejercitamos fundamentalmente los elementos técnicos del juego, en forma relativamente fácil para el educando, que a la vez faciliten y proporcionen la manipulación fácil del balón, logrando con ello, un conocimiento del material con el cual se relacionará en el juego, las generalidades dinámicas del movimiento que aprende y sus primeras relaciones con el medio en el cual se desarrolla.

Estos ejercicios sencillos tienen las siguientes características:

1. No tienen vinculación con la táctica.
2. La intensidad de los ejercicios es pequeña expresado en:
3. Poca dificultad en su realización.
4. Exigen poca concentración a los alumnos.
5. Que no contengan gran exigencia física para su realización.
6. Los objetivos a cumplir no deben ser una dificultad para el alumno.

En el segundo subgrupo se incluyen los ejercicios cercanos a la competencia, en ellos se contemplan a su vez dos categorías de ejercicios: en situación invariable y en situación variable, en ambos casos la finalidad es obtener el perfeccionamiento y dominio de las acciones del juego.

Debemos entender que los ejercicios cercanos a la competencia, son aquellos, mediante los cuales ejercitamos los elementos técnicos individuales del Voleibol relacionados estrechamente con la táctica del juego, tanto de forma individual como colectiva y proporciona al atleta un progreso constante en el dominio técnico-competitivo de los elementos técnicos del Voleibol.

Esta propuesta 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 de lunes a sábado solo descansando los domingos.

Para la realización de la presente investigación fueron utilizados métodos teóricos y métodos empíricos el método general que rige toda investigación dialéctico – materialista. Entre los métodos teóricos utilizados se encuentran:

Histórico – lógico, admitió analizar el desarrollo histórico del objeto de estudio y encontrar la lógica interna del desarrollo; así como todas las publicaciones posibles editadas en Cuba o en el extranjero sobre los criterios científicos relacionados con el voleibol.

Analítico – sintético, para procesar el marco referencial de la tesis a partir de la determinación del conocimiento científico relacionado con el objeto de estudio; el método inductivo –deductivo, permitió determinar el problema científico y la diferenciación de los objetivos desarrollados en el proceso investigativo, permitiendo que a partir de ahí se logre proceder a la elaboración de la propuesta de ejercicios; hipotético – deductivo, para constatar las inferencias lógico deductivas de la posible solución al problema científico para arribar a las conclusiones particulares.

Los métodos empíricos utilizados en la investigación fueron: la observación abierta y directa permite conocer la realidad mediante la sensorialidad directa por lo cual posee un carácter distintivo siendo conciente y recoge la información de los indicadores que permiten dirigir la atención hacia lo esencial, para garantizar la objetividad. La encuesta permitió la recogida de información referida a los conocimientos teóricos recibida por los atletas en la etapa de preparación física general acerca del fundamento técnico remate de los atletas y se procesó en forma cuantitativa y cualitativa.

Propuesta de ejercicios con un orden metodológico para el 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 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 superior del balón.

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

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

Ejercicio 7. Golpeo en apoyo del balón sostenido

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

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

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

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

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

Explicación metodológica: Situados en 2 hileras una frente a la otra, los atletas golpean al frente en posición de apoyo, un balón lanzado por el entrenador, el que golpea el balón se incorpora en la hilera contraria y en la medida que dominan 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 4,3y2 de frente y con giro y la ubicación debajo del balón para el golpeo.

Explicación metodológica: Los atletas por posiciones 4,3y2 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 y2 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 y2 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

A través de la investigación se permiten abordar los conocimientos metodológicos para desarrollar el mejoramiento técnico táctico del remate, el cual constituye un factor importante dentro de las acciones ofensivas y defensivas del juego. Se pudo comprobar que aplicando la propuesta de ejercicios que contiene los elementos necesarios

y metodológicos se logra el mejoramiento técnico táctico del fundamento remate en los atletas de la categoría 13-14 años del combinado deportivo 1 en el municipio Jovellanos.

Bibliografía

BARRIOS, J. *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. Habana: Editorial Deportes, 1995. p.140

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

COLECTIVO DE AUTORES. *Voleibol. La táctica colectiva*. España: Comité Olímpico español. Federación Española de Voleibol, 1992.

COLECTIVO DE AUTORES. *Voleibol. Colección Los deportes Olímpicos*. Primera edición. España: 1884.

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 R. A., RANZOLA, A. *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. Habana: Editorial Científico Técnica, 1988. - 84p.

FUNG, T. *La habilidad deportiva: su desarrollo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1999. p. 97

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*. Trabajo presentado en la Jornada Metodológica de Facultad. Villa Clara: ISCF. 1991. 8 h.

NAVELO, R. *Hacia la maestría en el voleibol*. Revista Científico Técnica Arrancada .Santiago de Cuba. Diciembre 1989.

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. *Una opción en la preparación técnico-táctica del voleibolista*. Memorias I

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.

SANTANA, J.L. *Panorámica de la evolución del reglamento de Voleibol*. Curso de actualización sobre el reglamento de voleibol. Villa Clara: Facultad de Cultura Física. ISCF. 1999.