

**Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”**

**Facultad Cultura física**

**Departamento: Didáctica del deporte.**

**Título:** LOS EJERCICIOS PREPARATORIOS Y AUXILIARES IMPRERSCINDIBLES PARA LA ENSEÑANZA Y EL PERFECCIONAMIENTO DEL RECIBO DE LOS JÓVENES VOLEIBOLISTAS.

**Autor:** Esp Jorge A. Gil Tejeda

Lic. Marlys Umpierre Artilles

Msc: Oscar Muñoz Hernández.

**E-mail:** jtejeda @vcf.edu.cu

[marelysau@cr.rimet.cu](mailto:marelysau@cr.rimet.cu)

omunoz@vcf.edu.cu

**[Curso 2010 – 2011]**

## **RESUMEN**

El trabajo que presentamos establece un análisis de la importancia del trabajo con los ejercicios preparatorios y auxiliares al comienzo de la enseñanza de los nuevos voleibolistas con ello pretendemos demostrarle a los nuevos entrenadores como trabajar con los mismo en momento tan importante dentro de la preparación. A demás del conocimiento teórico que puede aportar a entrenadores

A demás de indicar la distribución de los mismos dentro de los diferentes momentos de la preparación establecida.

Para este trabajo se encuestaron a entrenadores y directivos lo cual nos permitió conocer el conocimiento de estos al respecto posibilitándonos conocer si realmente si existe un trabajo con estos tipos de ejercicios dentro de la preparación.

Para el desarrollo de este trabajo fue utilizado deferentes método científico Revisión de documentos, histórico lógico, de observación científica, etc.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad existen una gran cantidad de modelos de enseñanza para la formación de las nuevas generaciones de voleibolistas, todos estos modelos de enseñanzas aparecen con nuevos métodos y clasificaciones, buscando siempre el desarrollo de las diferentes habilidades propias del deporte.

El Voleibol posee características que no se evidencian en ningún otro deporte con balón pues en el mismo se evalúa la ejecución técnica, si no se ejecuta el movimiento adecuadamente o como lo establece el reglamento y ocurre una falta técnica, el árbitro evalúa la acción y por ende un punto para el contrario. En cuanto a este particular la regla ha tenido sus cambios, algunos de ellos muy significativos, por ejemplo en el primer contacto se permiten los dobles golpes, se permite el golpeo del balón con cualquier parte del cuerpo, pero solo en el primer momento, pero el todavía en el voleibol el arbitro continúan con la evaluación de los diferentes acciones de los diferentes elementos de juego.

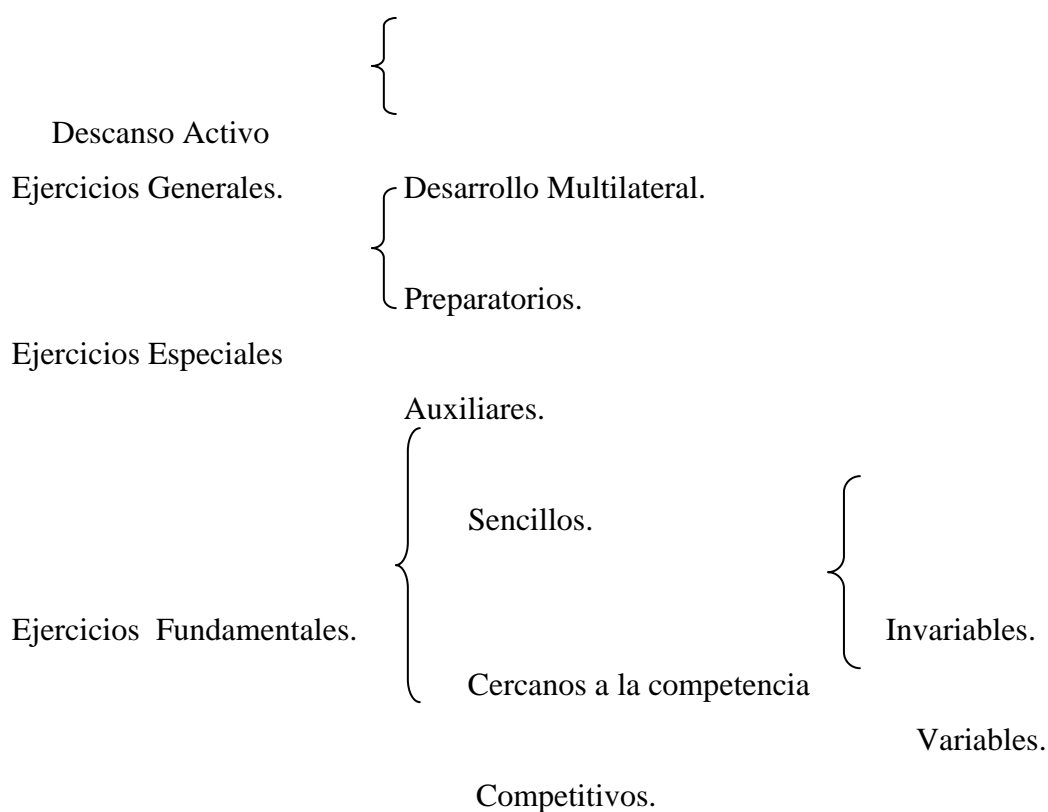
En el caso del voleibol son seis elementos básicos y una gran cantidad de variantes, por lo que se puede agregar, casi categóricamente, que ni en el primer nivel, dígame atletas de la alta competición logran el perfeccionamiento de todos.

Por otro lado esta la necesidad de los diferentes entrenadores de obtener resultados deportivos a corto plazo, que obliga a violar pasos metodológicos, momentos de gran importancia dentro de la etapa de aprendizaje de los nuevos talentos, que, evidentemente, permitirá la adquisición de las habilidades necesarias del juego.

Un momento importante es la no utilización de los ejercicios preparatorios y auxiliares o lo minimizan dentro de la etapa de enseñanza y el perfeccionamiento de los elementos de juego de los futuros voleibolistas. Dentro de este contexto profundizaremos como utilizar estos tipos de ejercicios.

Por otro lado muchos entrenadores y profesores que imparten el voleibol **no le dan la importancia que realmente tienen estos tipos de ejercicios**, dentro de la planificación del macro de entrenamiento o simplemente en una clase dentro de la clase de educación física.

Cada modelo de enseñanza plantea diferentes clasificaciones, todas siempre con un mismo objetivo. Para esto nos apoyaremos en la siguiente clasificación de la técnica, la cual se divide en tres grandes grupos, y estos se subdividen a su vez.



Usaremos como referencia un elemento que en la actualidad presenta muchas dificultades en todos los niveles de nuestro voleibol por el bajo nivel técnico – táctico que presenta: el recibo.

Este elemento de juego tiene un precedente en la enseñanza, el voleo por abajo, siendo éste la base del recibo. Si nuestros entrenadores durante el comienzo de la preparación realizaran una correcta selección, planificación y dosificación de estos tipos de ejercicios según el nivel de desarrollo que presenten sus alumnos, al finalizar estas etapas de desarrollo los mismos formarán, con mayor rapidez, la estructura técnica del movimiento por lo que la formación del hábito motor será más rápido.

Para la enseñanza del voleo se comenzará el trabajo de la explicación y la demostración, continuando con la imitación del movimiento técnico y a continuación se le incorporarán los desplazamientos, los mismos se realizaran en todas direcciones y formas como:

- Paso.
- Sucesión de paso.
- Carreras.

- Saltos.

A partir de este momento estaremos listos para comenzar con la utilización de dichos ejercicios los cuales definiremos como:

- Ejercicios Preparatorios: Están dirigidos al desarrollo de las cualidades condicionales de los atletas, al desarrollo de las capacidades físicas especiales de los voleibolistas, o sea, desarrollo de los planos musculares que intervienen directamente en el movimiento técnico.
- Ejercicios Auxiliares: Son los que están orientados directamente al fortalecimiento de la estructura o una parte del elemento técnico, tiene un carácter de imitación de los medios de juego por lo que nos auxiliaremos de un aparato sostenedor, una pared o un compañero.

Por lo que los ejercicios auxiliares mejoraran la estructura técnica del movimiento los preparatorios fortalecerán los músculos que participan en el mismo.

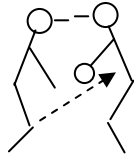
La selección y la utilización de estos tipos de ejercicios nos permitirán lograr los objetivos mencionados anteriormente por lo que los mismos se seleccionarán teniendo en cuenta:

- Nivel que posean los atletas. Si son principiantes o tengan un X grado de aprendizaje.
- Etapa en que nos encontremos dentro de la preparación. Estos ejercicios se utilizaran en la enseñanza, pero existen algunos para el perfeccionamiento.
- Estos pueden tener un mayor o menor grado de duración dentro de la preparación, y dependerán de cómo los atletas vayan asimilando la habilidad técnicas.
- No se realizarán todos los ejercicios preparatorios y después los auxiliares, si no que se irán combinado para su utilización en el entrenamiento, en dependencia de las necesidades por parte de los atletas.
- Los ejercicios auxiliares se utilizaran en la eliminación de errores en la ejecución técnica.
- Cuando se seleccionen ejercicios preparatorios con balones medicinales ya el atleta tendrá que tener creada la estructura básica del movimiento técnico, de no ser así pudiera traer por consiguiente una mala formación del hábito motor. Por lo que los ejercicios auxiliares serán los primeros en utilizarse en el entrenamiento.

A continuación algunos ejemplos de la utilización de los mismos dentro de una primera etapa de la enseñanza.

En una primera clase comenzaremos con los siguientes ejercicios.

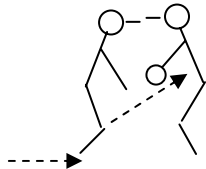
1. En el lugar, voleo sobre balón sostenido.



- Proyectar los hombros al frente después de la extensión de las piernas.

Continuaremos con este mismo ejercicio pero:

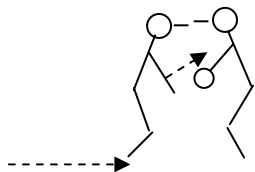
2. En el lugar, realizamos un paso y ejecutamos voleo sobre balón sostenido.



- proyectando los hombros al frente después de la extensión de las piernas.

Después:

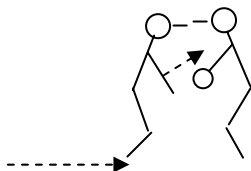
3. En el lugar, realizamos sucesión de paso y ejecutamos voleo sobre balón sostenido.



- proyectando los hombros al frente después de la extensión de las piernas.

Y por último

4. En el lugar, realizamos carrera y ejecutamos voleo sobre balón sostenido.



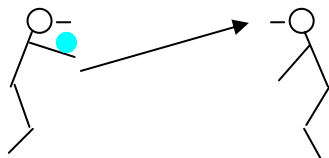
- Cómo observamos lo realizamos con los cuatro tipos de desplazamiento, los cuales serán fundamentales a la hora de realizar el recibo con efectividad

- Otro aspecto que se señala en cada ejercicio es la proyección de los hombros al frente en el momento del recibo aspecto fundamental a la hora de un recibo efectivo.
- La distancia a recorrer en el ejercicio anterior y éste, es aproximadamente la misma. Si los alumnos asimilan correctamente entonces pudiera realizarse el siguiente ejercicio preparatorio:

En el lugar, el alumno coloca el balón en los antebrazos y realizará el movimiento técnico.



- El alumno realiza el movimiento sin soltar el balón, proyectando los hombros al frente después de la extensión de las piernas, buscando el fortalecimiento de los músculos de los brazos que intervienen en el recibo.
2. En parejas. El alumno coloca el balón en los antebrazos y realizará el movimiento técnico. Soltando el balón.



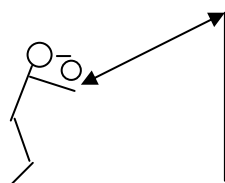
- Cuando se lance el balón tener cuidado no se realice péndulo de brazo, si no que el movimiento parta a partir de la extensión de pierna, mantener tronco recto con inclinación al frente y el movimiento de los brazos parta desde los hombros.

□ Hasta aquí pudiera ser una primera actividad.

Debemos recordar que una clase no debe realizarse un solo elemento técnico sino que debe combinarse con otros ejercicios de otro elemento de juego. En este caso se pudiera combinar con los desplazamientos o con el boleo por arriba.

En una segunda actividad pudiéramos comenzar rememorando con los ejercicios tres (3) y cuatro (4) de la actividad anterior y agregaríamos el siguiente.

1.- En el lugar, voleo continuo contra la pared.



- Si nos desplazamos a la derecha o la izquierda por algún motivo, adelantar el pie que corresponda, (derecho o izquierdo), en el momento del voleo.
- Proyectar los hombros al frente después de la extensión de las piernas.

A continuación utilizaríamos otro tipo de ejercicios que puede ser sencillo, para continuar con otro preparatorio el cual pudiera ser:

1.- En parejas. El alumno coloca el balón en los antebrazos y realizará el movimiento técnico.

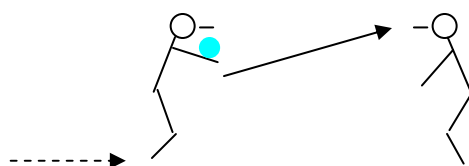
-Soltando el balón

-Con desplazamiento.

-Paso.

-sucesión de paso.

-carrera.



- La distancia a recorrer en estos ejercicios es aproximadamente la misma.
- Evitar en todo momento la flexión de los brazos y exigir la proyección de los hombros en el último momento del lanzamiento.
- Hasta aquí pudiera ser una segunda actividad.

Pudiera comenzar la actividad con los dos últimos ejercicios, primero al auxiliar incorporar un sencillo y finalizar con uno preparatorio.

Algunas recomendaciones que se deben tener presente:

- Éstos son ejemplo de cómo utilizar estos ejercicios al comienzo del entrenamiento, lo que no significa que solamente sea de esta manera, o con ese orden metodológico.
- Se realizará este tipo de ejercicios en dos, tres, cuatro, clases de entrenamiento hasta que los alumnos creen el hábito motor y estos ejercicios le puedan servir de base a la complejidad de los futuros ejercicios de las diferentes variantes técnicas.

- En caso que un alumno continúe con algún tipo de error se sugiere mantener el mismo trabajo pero de forma individual.
- Un aspecto siempre a tener en cuenta es la selección de los ejercicios que se utilizarán por cada clase.
- Importante ir complejizando y relacionando estos tipos de ejercicios con los demás pero siempre a medida que el atleta domine la habilidad técnica.
- Cuando se seleccionen los ejercicios preparatorios con balones medicinales, el estudiante tendrá que tener creada la estructura básica de los diferentes movimientos técnicos, de no ser así pudiera traer por consiguiente una mala formación del hábito motor.

La utilización de estos tipos de ejercicios no solo esta enmarcada dentro de la etapa de la enseñanza sino también cuando este posee un elevado nivel técnico táctico, o sea, que tiene formado el hábito motor, posee un nivel de desarrollo en la ejecución de los mismos y se encuentran en una etapa de perfeccionamiento. En la etapa de perfeccionamiento se utilizará estos ejercicios haciendo énfasis en el desarrollo de los diferentes planos musculares que intervienen directamente en el movimiento y en la corrección de errores que presenta el atleta en la ejecución de los diferentes elementos técnicos de juego.

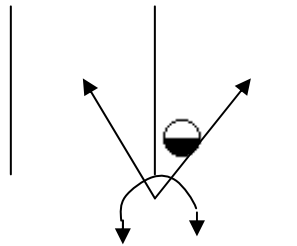
La selección y utilización de este tipo de ejercicios dentro de este período permitirá lograr los objetivos mencionados anteriormente si se tiene en cuenta que para que estos cumplan su cometido a cabalidad estos se seleccionarán teniendo en cuenta los diferentes aspectos:

- Nivel que posean los atletas.
- Etapa en que nos encontremos dentro de la preparación.
- Mayor o menor grado de duración durante dentro de la preparación, esta dependerá de la asimilación que manifiestan los atletas de las habilidades técnicas que intentan lograr.
- No se realizarán todos los ejercicios preparatorios y después los auxiliares, si no que se irán combinado para su utilización en el entrenamiento, en dependencia de las necesidades por parte de los atletas.
- Los ejercicios auxiliares se utilizarán en la corrección de errores durante la ejecución técnica.

- Para la realización de ejercicios preparatorios con balones medicinales ya el atleta tendrá que tener creada la estructura básica del movimiento técnico, de no ser así pudiera traer por consiguiente una mala formación del hábito motor. Por lo que los ejercicios auxiliares serán los primeros en utilizarse en el entrenamiento.

Por ejemplo:

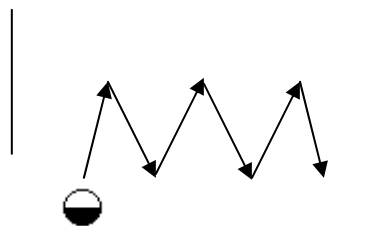
1. - Nos colocamos en el ángulo de la pared, realizamos un voleo a la derecha giramos a la izquierda (otra pared) y voleamos.



- Buscar que siempre se quede de frente al lugar donde realizaremos el voleo.
- Cuando voleamos a la derecha el pie izquierdo quedará más adelantado.
- Cuando voleamos a la izquierda el pie derecho será el más adelantado.
- Se combina los dos voleos por arriba y abajo.
- Durante la realización del voleo por abajo hay que tener en cuenta la proyección de los hombros al frente.

Con este ejercicio buscamos que los alumnos queden de frente a la zona donde vamos a recibir.

- 2.- Voleo contra la pared con desplazamiento a lo largo de la misma.



- Buscar una posición adecuada que debe ser frente al lugar donde realizaremos el voleo.

Combinamos el desplazamiento con la ejecución técnica del movimiento.

Como hemos podido observar la utilización de los ejercicios preparatorios y auxiliares son de una gran importancia dentro de la preparación de los jóvenes atletas,

permitiéndole a los mismos la adquisición del hábito motor con una mayor facilidad y fluidez, por lo que sus resultados deben verse a muy corto plazo.

Algunas recomendaciones que se deben tener presente durante esta segunda etapa o momento dentro de la etapa de preparación.

- Utilizarlo antes de esta etapa producirá en los atletas el efecto contrario al deseado.
- Estos ejercicios deben vincularse con ejercicios específicos para la etapa en el nivel de desarrollo que cuentan los mismos.

## CONCLUSIONES

- Estos ejercicios pueden ser utilizados tanto al comienzo de la enseñanza como durante el periodo de perfeccionamiento.
- Con esta misma tónica se planificara el entrenamiento para los otros elementos de juego, dígase reate, bloqueo o defensa del campo.
- Se realizaran este tipo de ejercicios en dos, tres, cuatro, clase de entrenamiento hasta que los alumnos creen el hábito motor y estos servirá de base a los futuros ejercicios de las diferentes variantes de la técnica.
- Siempre que un alumno continúe con algún tipo de error técnico se mantendrá el trabajo con este tipo de ejercicios, pero de forma individual. Que pueden ser de mayor o menor complejidad.
- Un aspecto siempre a tener en cuenta es la selección de los ejercicios que se utilizarán por cada clase.
- Importante ir complejizando y relacionando estos tipos de ejercicios con los demás, pero siempre a medida que el atleta valla asimilando la habilidad técnica.
- Siempre cuando se valla ha utilizar los ejercicios preparatorios con balones medicinales, el estudiante tendrá que tener creada la estructura básica de los diferentes movimientos técnicos, de no ser así pudiera traer por consiguiente una mala formación del hábito motor.
- Utilizarlo los ejercicios antes de esta etapa producirá en los atletas el efecto contrario al deseado.
- En cada unidad de entrenamiento se vinculara dos o tres elementos de juego por lo que hay que tener presente a la hora de seleccionar los ejercicios el nivel de desarrollo alcanzado por el grupo en cada uno de los diferentes elementos de juego

- En cada clase se vincularan cada ejercicio con otros de mayor complejidad pero siempre y repito siempre hay que tener presente el nivel de asimilación que posee el grupo.

## Referencias Bibliográficas

- 1.- Ramos Leiva, J. L. (n.d) *Algunas consideraciones sobre las formaciones de defensa del campo*. Villa Clara: Facultad de Villa Clara. s.a.7h. Presented at the Conferencia Mimeografiada.
- 2.- Bloqueo/ Jorge L. Ramos Leiva. Villa Clara: Facultad del deporte.s.a. 3h.
- 3.- Beal, Daug. Teoría general del entrenamiento / Doul Beal. Pinter: Industria Argentina; traducción y adaptación. Prof. Fernando Iglesias, s.a. Fotocopia. (40) 76h.
- 4.- J. L. Ramos Leiva Características técnico – tácticas del voleibol masculino en su evolución. Villa Clara: Facultad del deporte.s.a. 16 h. Presented at the Conferencia Mimeografiada.
- 5.- Defensa del campo: algunas cuestiones sobre las formaciones de defensa del campo/ Jorge L. Ramos Leiva. Villa Clara: Facultad del deporte. s.a. 14 h. Presented at the Conferencia Mimeografiada.
- 6.- El bloque del ataque rápido / Jorge L. Ramos Leiva. Villa Clara: Facultad del deporte. S.a. 15 h. Presented at the Conferencia Mimeografiada.
- 7.- Federation Internationale de Volleybol. Textbook Coaches Course Lenel II/et el. Suiza: editorial de la FIVB, s.a. 198p.
- 8.- Forteza de la Rosa, Armando. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo / Armando Forteza de la Rosa. Ciudad de la Habana: Científico – Técnica, 1988. 94 p.
- 9.- Horst Bracke. Manual de la FIVB de 1987. ETAL / Coaches Digest, 1997. 127 p.
- 10.- Ivoilov, A.V. Voleibol. Ensayos biomecánicos y metodológicos del entrenamiento / A.V. Ivoilov. Ciudad de la Habana: Científica- Técnica, 1981. 116p.

- 11.- Matvéev, L. El entrenamiento deportivo (II edición) / L. Matéev. La Habana: Instituto Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación, Boletín Científico - Técnico, Suplemento No 3, 1973.109p.
- 12.- Ramos Leiva, Jorge L Métodos y medios para la enseñanza de los elementos del voleibol / Jorge L. Ramos Leiva. Villa Clara: Facultad del deporte. s.a. 14 h. Presente at the Conferencia Mimeografiada.
- 13.- Ozolín, N. G. Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo / N. G. Ozolín. Ciudad de la Habana: Científico – Técnico, 1983. 488 p.
- 14.- Ruiz Aguilera, A. (1986) *Metodología de la enseñanza de la educación física*. La Habana: Pueblo y Educación.
- 15.- Santana Lugones, J. L. (1999). *Curso de deporte de medio ambiente: Una alternativa para la formación ambiental de los profesionales del eslabón de base de alto rendimiento*. Tesis de grado científico: ISCF (V.C)
- 16.- E. Borroto (1992) *Voleibol 1*. C. Habana: Pueblo y Educación.
- 17.- Voleibol .Pinar del Rio: ISCF. 145p.
18. - Klesshev, Y. I. Voleibol / Y. I Klesshev. Ciudad de la Habana: Científico – Técnico, 1988. p -78.
- 19.- Santana Lugones, J. L. (1999) *Curso de deporte de medio ambiente: Una alternativa para la formación ambiental de los profesionales del eslabón de base de alto rendimiento*. Tesis de grado científico: ISCF (V.C) 1999.63 p.