



Facultad  
**Cultura Física**  
C I E N F U E G O S

**UNIVERSIDAD CARLOS RAFAEL RODRÍGUEZ**

**FACULTAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE**

**EJERCICIOS MODIFICADOS PARA PERFECCIONAR EL REMATE  
ZAGUERO EN LA CATEGORÍA 13-15 AÑOS DE LA EIDE PROVINCIAL DE  
CIENFUEGOS.**

**TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN  
CULTURA FÍSICA.**

**AUTOR: David Sarria Fernández**

**TUTORA: Msc. Yeney Calderón Villa**

**Cienfuegos 2015**

## **PENSAMIENTO**

“...Con el desarrollo de la técnica, el desarrollo de un deporte sano y además, el desarrollo de un espíritu entero cada vez más heroico, cada vez más firme, nuestra Patria cosechara en el terreno del deporte grandes existo...”

Fidel.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a todos los profesores que dieron todo su amor y empeño de manera incondicional a lo largo de la carrera en la facultad, en especial a mi tutora por la paciencia y todo el tiempo dedicado en la orientación y corrección de la investigación, al resto de los trabajadores del centro, a mis compañeros de trabajo, de estudio, y a los profesores deportivos y docentes que me iniciaron en el deporte.

## **DEDICATORIA**

Dedico el trabajo de diploma de manera especial y muy sentida a mis padres que me apoyaron en todo momento y confiaron eternamente en que con disciplina y responsabilidad obtendría el diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física y Deporte, a mi hija que me regalo felicidad en su llegada, a mi esposa por su ayuda infinita, a mis abuelas que con sabiduría me guían en este largo camino, a mis tíos, tías y primos que me entusiasmaron a seguir adelante en los estudios, y en particular a mi hermano para que le sirva como ejemplo de superación en su futuro, a todos MUCHAS GRACIAS. .

## **RESUMEN**

El trabajo que se presenta establece un análisis del comportamiento del elemento técnico remate zaguero en la categoría 13-15 años masculino de la EIDE Provincial de Cienfuegos. Por ellos el autor pudo observar en los entrenamientos de la categoría 13-15 años masculino, que pocos atletas ejecutaban el remate zaguero, teniendo y a la experiencia que son practicantes que llevan más de 2 años en la misma categoría, presentando dificultades, en el tiempo de la carrera de impulso, pegada al balón y sobre todas las cosas en el tiempo del recorrido del balón. Se ha propuesto: Constatar el efecto de una batería de ejercicios para perfeccionar el remate zaguero, en este sentido se conforma una muestra de 14 atletas comprendido entre las edades de 13 a 15 años del sexo masculino, durante el proceso resulta necesario la utilización de los métodos de nivel teórico histórico- lógico, analítico -sintético e inductivo deductivo, También fueron utilizados métodos de nivel empírico a los cuales se le aplicaron técnicas y métodos investigativos entre los que se encuentran: la medición, análisis documental y el estadístico de frecuencias y medias, lo que posibilita obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas para la misma y como elemento novedoso se aporta la elaboración de nuevos ejercicios encaminados a ayudar a los atletas a obtener altos por cientos de efectividad en el ataque zaguero.

## **SUMMARY**

The work that is presented establishes an analysis of the behavior of the technical element it finishes rear attack in the masculine category of 13 -15 years of the Provincial EIDE of Cienfuegos. For them the author could observe the trainings of the masculine category 13-15 years that few athletes executed the one it finishes rear attack, already having 2 year of experience that they take practically in the same category, presenting difficulties, in the time of the impulse career, hitting the ball and over all the things in the time of the journey of the ball, he has intended: To verify the effect of a series of exercises to perfect the finishes rear attack, in this sense they conforms to a sample of 14 athletes understood among the ages from 13 to 15 years of the male sex, during the process it is necessary the use of the methods of historical-logical, analyticsynthetic and inductive -deductive theoretical level. methods of empiric level were Also used which were applied technical and investigative methods among those that are: the mensuration, documental analysis and the statistical of frequencies and stockings, that facilitates to obtain the results of this investigation, being able to arrive to significant conclusions for the same one and how novel element the elaboration of new exercises contributed to help guided the athletes to obtain high percentage of effectiveness in the rear attack .

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	1
DESARROLLO.....	6
2.1 Resumen bibliográfico. ....	6
2.1.1- La técnica y la táctica en el voleibol .....	6
2.1.2-Concepto de remate.....	8
2.1.2.1-- Concepto de tiempo de remate. ....	10
2.1.3-Tipos de remate .....	10
2.1.4-Importancia del remate: .....	14
2.1.5-. El remate como técnica y táctica.....	16
2.1.6-Cualidades Físicas Básicas del Rematador:.....	17
2.1.7- Pasos que deben tomarse en el desarrollo técnico de un jugador, las condiciones que establecerá el entrenador y los objetivos perseguidos: .....	18
2.2- METODOLOGÍA.....	21
2.2.1- SELECCIÓN DEL SUJETO .....	22
2.2.3 Resultados del Diagnóstico realizado. ....	23
2.2.3.1.- Resultados de la entrevista. ....	23
2.2.3.2.- Resultado de la observación. ....	24
2.3.2. 3 - Resultado del análisis documental .....	25
2.3.2.4.- Resultados del Test pedagógico de remate zaguero por las zonas 1, 6 y 5 (pre -test). ....	25
2.4.- Resultados del pos-test o prueba final.....	30
2.4.1.- Resultados de las entrevistas .....	30

2.4.1.2.- Resultado de la observación .....	30
2.4.1.3-.- Resultados del test pedagógico de remate zaguero por las zonas 1, 6 y 5 (pos -test).....	31
2. 4.1.4- Resultados del remate zaguero con pases mediano por las zonas 1,6, 5 (pos -test). .....	32
CONCLUSIONES.....	34
RECOMENDACIONES .....	35
BIBLIOGRAFÍA .....	36
ANEXOS .....	41





## INTRODUCCIÓN

El voleibol como todos los deportes de equipo presenta características que coinciden con los deportes intermitentes, este tipo de deportes con pelota las acciones dependen del adversario, las manifestaciones técnicas y tácticas son muy variadas y las intervenciones durante el juego son de intensidad y duración altamente variable.

Desde el punto de vista de las cualidades físicas, es una disciplina deportiva de velocidad, resistencia y fuerza explosiva, sin olvidar que la mejor condición física, no siempre aporta al mejor resultado. Por eso, se debe tener siempre presente que la metodología del entrenamiento debe garantizar la unidad entre formación técnico -táctica y formación energético-condicional de la cual debe resultar una acción de competición de eficacia elevada. Navelo (2001). La sistematización del proceso de entrenamiento a largo plazo, tiene una duración aproximada de 17 a 18 años. Mediante un plan organizado, alcanza el fin del entrenamiento de voleibol que no es otra cosa que aumentar la capacidad de rendimiento en el plano cuantitativo, cualitativo y emocional. Navelo (2001).

Este plan para el desarrollo del voleibolista debe llevarse adelante, en un marco propicio para el logro de los objetivos. El voleibol, exige replantearse algunos puntos relacionados con el enfoque de los elementos técnicos, teniendo en cuenta que en las dos últimas décadas, ha tomado una importancia relevante en todos los países pertenecientes a la elite del voleibol mundial. Usando como guía referencial la metodología de la enseñanza de los diferentes elementos técnicos primarias o fundamentales referenciado en el libro del joven voleibolista, en el mismo se puede perfectamente ordenar las cargas de entrenamiento hacia una forma útil para los fines de rendimiento. Es tarea de los entrenadores, buscar los métodos y medios que optimicen el desarrollo del entrenamiento deportivo como proceso que se prolonga muchos años, autores tradicionales de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo como Navelo (2001), lo afirma.

Por este motivo, el Dr. Navelo (2001), asegura que la planificación, es la propuesta teórica constituida por la descripción, organización, previsión y diseño de cada uno de los acontecimientos del entrenamiento, así como de los mecanismos de control que permitan modificar esos acontecimientos con el fin de obtener un proceso de entrenamiento ajustado para el logro de los resultados deseados en la competición deportiva.

La capacidad de rendimiento en el voleibol, se logra mediante un proceso complejo como es el entrenamiento, atendiendo a las características personales de los deportistas y de las condiciones ambientales que se dan en la interdependencia de los distintos factores que inciden en la capacidad de rendimiento del mismo. Esta orientación, de la interdependencia de los distintos factores que inciden en la capacidad de rendimiento en el voleibol y del enfoque global, debe de servir como guía para el diseño, la organización y la metodología para el entrenamiento de este deporte.

La novedad del entrenamiento se basa en la aplicación de ejercicios que adaptados a la carga y los diferentes métodos de la preparación deportiva permiten el desarrollo del entrenamiento, desde el inicio de la sesión de entrenamiento hasta el final de la misma, a través de juegos o ejercicios que siempre desarrollan la acción técnico-táctica.

En la provincia de Cienfuegos se han realizado diferentes investigaciones sobre los elementos técnicos del Voleibol entre las que se encuentran la de los autores: Pérez, Y (2009) y Ruiz, Y (2008) Análisis de la efectividad del saque en la categoría juvenil de Voleibol en Cienfuegos. Gala y Muños, a (2008) estudian el comportamiento del saque Floating y el saque en Suspensión en la Primera Categoría del Voleibol Femenino cubano. Además Vives, L (2012) que realiza un estudio sobre una batería de ejercicios para perfeccionar el nivel técnico del remate en la categoría 13-15 años masculino de la EIDE provincial de Cienfuegos.

Los autores citados han analizados los problemas en la ejecución de los diferentes elementos técnicos del Voleibol, sin embargo, aún no se brindan sólidos

argumentos que avalen el entrenamiento para el mismo a partir de las particularidades individuales que caracterizan al voleibolista. Ha permitido deducir que los entrenadores no actualizan sus conocimientos y experimenten nuevas teorías que se acercan más a las exigencias del deporte moderno. Es por ello que de la elaboración teórica y de la comprobación práctica del enfoque metodológico surge el siguiente estudio de acuerdo a las premisas rectoras de la planificación del entrenamiento a través de direcciones modernas. El deporte competitivo de alto rendimiento que se encuentran en las Escuela de Iniciación deportivas EIDE de Cienfuegos, lo conforman deportistas que integran los diferentes Combinados Deportivos y los equipos regulares de los Municipios, en este nivel donde el atleta pone de manifiesto sus máximas potencialidades y logra alcanzar los mejores resultados de su iniciación deportiva como consecuencia de un largo y sistemático proceso de entrenamiento.

### **Situación Problémica**

Se pudo observar en los entrenamientos de la categoría 13 -14 años masculino, que pocos atletas ejecutan el remate zaguero, teniendo ya la experiencia que son atletas que llevan más de 2 años en la misma categoría, presentando dificultades en la ejecución, en el tiempo de la carrera de impulso, pegada al balón y sobre todas las cosas en el tiempo del recorrido del balón.

Teniendo en cuenta la gran problemática existente en la categoría 13 -15 años masculino se propone aportar ideas a la solución de esta problemática asumiendo, las insuficiencias encontradas en la literatura especializada, la observación directa a los entrenamientos y el criterio de los entrenadores de las categorías escolar, y las contradicciones encontradas fue motivo a desarrollar ejercicios modificados para el perfeccionamiento del remate zaguero por las 3 zonas para la categoría 13 -15 años masculinos de la EIDE de Cienfuegos, quedando develada el siguiente problema científico:

### **Problema científico.**

¿Cómo contribuir a perfeccionar el remate zaguero en los atletas de la categoría 13 -15 años masculinos de la EIDE de Cienfuegos?

### **Objeto de estudio**

El proceso del entrenamiento deportivo.

### **Campo de acción**

El remate zaguero de los atletas de la categoría 13-15 años masculinos de la EIDE de Cienfuegos

### **Objetivo general.**

Evaluar el efecto de los ejercicios modificados para perfeccionar el remate zaguero en la categoría 13-15 años.

### **Objetivos específicos**

1. Diagnosticar el nivel técnico remate a través del Test pedagógico.
2. Seleccionar los ejercicios modificados tomado de la investigación Noriega O (2013).
3. Aplicar los ejercicios modificados para perfeccionar el nivel técnico del remate zaguero.
4. Comparar los resultados del pretest y postest.

### **Hipótesis**

Con la aplicación de los ejercicios modificados, se perfeccionará la ejecución del remate zaguero en los atletas de la categoría 13 -15 años masculinos de la EIDE provincial de Cienfuegos.

### **Variables de la investigación**

Variable Independiente: Ejercicios modificados

Variable Dependiente: Remate zaguero,

### **1.1.- Definiciones De Trabajo**

### **Tabla # 1: Operacionalización de la variable dependiente**

Indicadores	Índice			
Carrera impulso	E	MB	B	I
Despegue	Si no comete errores	Si comete un error	Si comete dos errores	Si comete tres errores
Contacto con la mano abierta con el balón.				
Muñequeo de la mano simultáneamente al contacto del balón				
Amortiguación de la caída con las piernas.				

## **DESARROLLO**

### **2.1 Resumen bibliográfico.**

#### **2.1.1- La técnica y la táctica en el voleibol**

Se llama preparación técnica del deportista al proceso pedagógico de dominio y perfeccionamiento de los procedimientos técnicos de un tipo de deporte (el conjunto de estos procedimientos correctos, constituyen precisamente la técnica del tipo específico del deporte). (María Elisa. 2000).

¿Qué es la preparación táctica? : Se entiende por preparación táctica al perfeccionamiento de los procedimientos racionales de solución de los problemas que surgen en el proceso de la competencia y el desarrollo de las capacidades que determinan la efectividad de los problemas (María Elisa . 2000).

La táctica en el deportista se orienta hacia el establecimiento de un vínculo entre la tarea y el modo de darle solución: La táctica es el modo de librar la lucha deportiva con los medios que nos proporcionan la técnica (Matveev). 1995.

\* - D. Harre (1973) Este autor considera la táctica como la teoría de condición del encuentro deportivo, clasificándolo en tres formas de acuerdo con diversos deportes y disciplinas (acciones individuales, acciones de grupo y acciones de equipo). \* - El autor considera la técnica en estrecha relación con la táctica deportiva como medio común de unir el conjunto de acciones dadas a fin de alcanzar el objetivo de competición. También alrededor de estas consideraciones se observa la táctica como algo inseparable de la técnica, que se expresa en el concepto ya generalizado en nuestro país de preparación técnico- táctica.

Durante la realización del juego, la ejecución técnica es el elemento básico para la aplicación de la táctica es el modo de darle solución a la situación del juego Riera, J.

\* - La preparación técnico- táctica es un proceso pedagógico donde se produce la transmisión y asimilación de la técnica y la táctica deportiva en una unidad dialéctica, de manera que el jugador logre de forma efectiva la solución de las tareas motrices en el juego. En el mismo se cumple el desarrollo, estabilización y perfeccionamiento de los hábitos, habilidades o destrezas deportivas, tomando en consideración la ejecución de trabajo según el postulado de zona de desarrollo próximo expresado por Vigotski.

Al analizar el concepto de técnica que no es más que la realización de un ejercicio, su curso, amparado en las reglas oficiales del voleibol y con una economía de energía en los movimientos antes, durante y después del contacto con el balón y paralelamente la interrelación de la táctica como acción Terminal, teniendo en cuenta nuestras características y las del contrario, automatizando la acción (habilidad) mediante una percepción visual, un análisis mental y la posterior solución motora. Por ello su grado de realización plantea efectuar una acción motora de acuerdo a nuestras posibilidades y las debilidades o fortalezas del contrario.

### **2.1.2-Concepto de remate**

El remate es el gesto técnico del voleibol con el que se consigue una mayor eficacia en el remate. Es la última acción de la cadena: bloqueo - intercepción - juego de pases -remate. Se puede definir como el golpeo al balón con una sola mano por encima de la red hacia el campo contrario, con el objetivo de provocar la máxima dificultad en la defensa del adversario. El remate es un movimiento complejo, difícil de aprender, pero se tiene que tomar en cuenta ya que es la más poderosa arma de remate de un equipo, por esta razón es necesario proporcionarle suficiente tiempo y dedicación en cada entrenamiento.

El éxito del remate depende de que el equipo se organice, y que exista una buena interacción entre los colocadores y los atacantes. Hay que observar continuamente a los jugadores del contrario, sobre todo a los bloqueadores.

Como se trata de un gesto muy complejo, se descompone en varias fases. Cada acción de juego se realiza fundamentalmente para alcanzar en forma progresiva la victoria, sin embargo, pudiéramos decir que es el remate quien constituye la acción principal y última de todo proceso ofensivo. El remate de un equipo comienza en el mismo momento de la recepción, continúa con el pase levantada y generalmente concluye con el remate. Sin embargo, debe entenderse que si no existe una buena recepción y levantada, aún más, una perfecta sincronización en los movimientos de un equipo, esta acción no será posible.

El jugador, en salto, envía finalmente el balón con fuerza a campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales que no lo puedan controlar y el balón vaya fuera. El jugador también puede optar por el engaño o finta dejando al final un balón suave que no es esperado por el contrario. Aunque se dispone de tres toques de equipo, se puede optar por un remate (o finta) en los primeros toques para coger descolocado o desprevenido al equipo contrario.

Un buen atacante o rematador, no es solamente aquel que salta mucho y golpea fuertemente el balón, sino aquel que sabe salir airoso en los momentos difíciles, el que se adapta con facilidad a los pases levantados que le envían sus compañeros, tratando siempre de buscar con inteligencia, rapidez y confianza la mejor solución. Durante la ejecución del remate pueden distinguirse cinco (5) fases fundamentales: la carrera, el rechazo, el salto, el golpe al balón y la caída.

La carrera es uno de los aspectos al que con cierta frecuencia se le dedica poco tiempo durante la enseñanza del remate, pero hemos de observar que tratándose de la primera acción que prepara las posteriores, debiera considerarse como una de las más fundamentales, en tanto que de ella dependerá que quien la ejecuta, llegue al lugar exacto y en el momento adecuado para obtener el mayor beneficio.

De manera general, se debe iniciar la acción de la carrera al momento cuando se produce la levantada, pudiéndose realizar con dos, tres y hasta cuatro pasos, dependiendo esto fundamentalmente de: el pase levantado y la ubicación del jugador en la cancha al momento de iniciarla. Esta carrera se caracteriza porque su ejecución deberá hacerse progresivamente y en línea recta, realizando el último paso más largo que los anteriores y llegando a éste con la pierna contraria al brazo que golpeará el balón. Inmediatamente, el otro pie se coloca paralelo al primero, para iniciar de esa forma EL RECHAZO definitivo que permite transformar la velocidad horizontal de la carrera en un impulso vertical que proyecta el cuerpo en el aire a través de una extensión de las piernas, ayudado por el empuje de los brazos, de bajo hacia arriba. Una vez ejecutado el salto y mantenido el equilibrio en el aire, el tronco inicia una hipertensión con una leve rotación hacia el lado del brazo rematador, comenzando éste a preparar la acción que permitirá alcanzar el objetivo real del remate: el golpe al balón

Debemos aclarar, que durante el salto, el rematador deberá acomodarse de manera tal, que el balón le quede adelante y sobre la cabeza, pues el golpe

debe ejecutarse en la parte súper posterior del balón flexionando bruscamente la muñeca y localizando el contacto con la mano acopada, al tiempo que el brazo contrario inicia su descenso. En ese momento comienza la fase final, LA CAIDA, alcanzando el ejecutando su primer contacto con los pies (punta, planta, talón) ayudado con una flexión de rodillas que permitirá amortiguar la caída y manteniendo los brazos por los lados del cuerpo con la intención de no hacer ningún contacto con la red, tratando de fijar la mirada en la trayectoria del balón.

#### **2.1.2.1-- Concepto de tiempo de remate.**

Estamos en condiciones de aseverar que en el Voleibol actual, el factor tiempo es crucial en función del éxito de un remate. Pero vamos a fundamentarlo: Consideremos el armado de una pelota de tercer tiempo que tiene una altura considerable que implica. El armador tenga la fuerza suficiente para darle altura al balón, algo que no sucede en armadores de poca experiencia. Implica imprecisión. La altura del balón supera ampliamente el alcance de cualquier atacante, sin crédito directo sobre una eficiencia de ejecución. Y la diferencia de altura, por ende tiempo, es utilizada por el rival (bloqueo -defensa). A mayor caída de la pelota, incrementa su “aceleración vertical”, lo que obliga al atacante generar mayor potencia al impacto para neutralizar dicha fuerza vertical. Lo que a menudo vemos con resultados por error y poco control. Por lo antes mencionado podemos confirmar; que la velocidad y tiempo del remate, es factor más que importante en un sistema de juego ofensivo. De todas maneras es necesario aclarar un último aspecto; que “jugar con velocidad” no es sinónimo de “jugar apurado”.

#### **2.1.3-Tipos de remate**

Existen diferentes tipos de remate entre los cuales podemos encontrar:

##### **1- Remate Potente.**

Es el remate con trayectoria descendente y diagonal al suelo ejecutado con agresividad sobre el espacio libre. El golpeo se ejecuta delante y encima del

hombro, aplicando la máxima velocidad al gesto y abarcando el balón con toda la mano. La obtención de la velocidad del balón depende del trabajo de los músculos pectorales y abdominales. El giro de la muñeca hacia delante produce una rotación del balón hacia delante.

## 2- Remate Escondido

En este remate el tiempo del contacto del balón es diferente al anterior debido al objetivo de esconder la dirección del golpe y burlar los brazos del bloqueo. El rematador anticipa o retrasa el puno teórico del golpeo del remate potente. La trayectoria del balón realiza una parábola que cruza el campo contrario dirigiéndose a una de las esquinas o a las líneas laterales. En EEUU se le conoce con el nombre de "rainbow"(arco iris). Es remate es utilizado comúnmente por jugadores que carecen de las condiciones físicas necesarias para construir remates potentes. El jugador golpea el balón con efecto hacia delante mediante la flexión de la muñeca y en posición cercana a la red es necesario bloquear el hombro una vez golpeado el balón para limitar la trayectoria inicial ascendente. Otros jugadores más dotados física mente utilizan este golpe después de realizar en el salto una pequeña flexión lateral del tronco para eludir la línea del bloqueo y golpear el balón en trayectoria descendente.

## 3- Control de muñeca o esponja

Se denomina así porque el impulso del balón se genera a partir de la flexión localizada de la muñeca. Para ello es preciso bloquear el brazo en el movimiento previo al golpe para que solamente sea la muñeca artífice del golpe. La trayectoria del balón es parabólica pero de arco bajo y recorrido corto.

## 4- Remate de gancho

Se utiliza para golpear un balón que llegue en posición más atrasada que el cuerpo del rematador. El impulso de batida se realiza con la pierna contraria al brazo que golpea. El

gesto es conducido mediante un movimiento de molino con los brazos. El brazo de remate pasa desde la aducción (pegado al cuerpo) y el otro levantado sobre el hombro.

A partir de esta posición, el brazo del ejecutor se eleva lateralmente hasta golpear el balón, mientras que el otro brazo realiza el gesto contrario, de forma descendente.

La flexión lateral del tronco, hacia la trayectoria del balón, incrementa la fuerza aplicada y colabora para conseguir la parábola deseada.

<Variante> "el escorpión".

Remate de gancho con salto inclinando el tronco hacia la red golpeando el balón en vuelo con el cuerpo en posición horizontal. Con ello se consigue esconder mejor el golpe y una mayor velocidad del balón.

#### 5- Remate Cortado.

El remate cortado consiste en añadir al gesto básico del remate (carrera-batido-armado del brazo) una maniobra final de engaño, golpeando el balón por su lateral externo. El

balón, impulsado desde el punto de aplicación, adquiere una trayectoria diagonal muy corta y angulada. Para conseguirla, el jugador ataca el balón mediante un giro de la muñeca desde el lateral hacia delante y abajo, terminando con la palma e la mano enfocada hacia la cara del rematador. Es efectuado por el jugador derecho desde la zona derecha y por el jugador zurdo desde el lado izquierdo de la red.

#### 6- Remate – Apoyo

Es frecuente observar, sobre todo en equipos con poca experiencia, que al iniciar o durante la acción del remate el resto de los jugadores se quedan estáticos y observando la acción, sin tener la más mínima intención de ayudar a su equipo realizando el apoyo correspondiente, a objeto de prevenir la neutralización de aquellos balones que regresan a la cancha como consecuencia de la efectividad del bloqueo enemigo. Por esta razón, desde el momento de iniciarse

el pase- levantada hasta la ejecución del remate, los jugadores restantes deben actuar como una sola pieza, que al mismo tiempo que ataca defiende (función de equipo). Esta formación debe ser tal, que el remate esté apoyado en dos formaciones, cubriendo las zonas donde más frecuentemente suelen caer los balones bloqueados; adoptando los jugadores más cercanos al rematador la posición fundamental baja y los más alejados o de segundo línea a unos 3 o 4 metros del mismo, cubriendo el resto del terreno en una posición de defensa media.

Es importante la ejecución del remate para el logro objetivo de puntos para alcanzar la victoria. El remate se lleva a efecto después de una carrera o pasos de impulsos, golpeando la pelota a una altura que rebase el borde superior de la red, tratando de dirigirla hacia los espacios o lugares donde la defensa contraria se vea incapacitada para defenderla. El rematador tiene que dominar las diferentes trayectorias posibles en el remate: en diagonal larga, corta y en línea para de esta manera poder hacer efectivo el remate. Por lo antes mencionado podemos confirmar; que la velocidad y tiempo del remate, es factor más que importante en un sistema de juego ofensivo. Incluso, es de considerar, que en las categorías de desarrollo, es importante la enseñanza de los distintos tiempos de remate, y no mal creer, que es más fácil enseñar el remate alto.

## 7- Remate de rotación

El remate de voleibol y en especial el de “Rotación”, ha evolucionado de un remate simple, lento, alto a las puntas, ejecutado por un atacante por vez, a un remate veloz mucho más complejo, en el que varios atacantes se dirigen simultáneamente al balón en formaciones variadas.

En el voleibol actual, la tendencia es “complejizar” aún más los esquemas de remate, incorporando la línea de zaguero veloz (zona 1, 6, e incluso 5).

### 7.1-Organización del remate

En razón de las grandes variables de esquemas de remates, es muy importante abordar el tema de la sistematización en la organización del remate del equipo. Y sobre estos aspectos debemos aclarar la división de remate que se da en el juego:

Remate de rotación: puede planificarse con cierta anticipación no solo en el mismo partido, según las modificaciones que en el momento ofrece el rival y las propias limitaciones de nuestro equipo. También se programa en la semana de trabajo remate de transición: Es más una respuesta a una situación determinada del momento y es por lo tanto más espontáneo

## 7.2-Organización del remate de rotación

Existen básicamente tres opciones de organización:

- a. Formación fija: Por cada rotación se utiliza una o varias variantes predeterminadas que están enumeradas y que el armador señala cual se ejecutará.
- b. Formación variable por el armador: A través de señas o mensaje verbal, el armador indica las variantes que organiza para el esquema.
- c. Formación variable por el atacante : Cada atacante indica o señala al armador que desea durante el juego.

También debemos considerar la opción del sistema de armado Flotante (ajuste del atacante) Fijo (ajuste del armador)

Ambos hacen referencia a quien realiza el ajuste necesario de distancia con respecto a una jugada entre los rematadores y la posición de armador.

### **2.1.4-Importancia del remate:**

Bueno el remate (también llamado remate) tiene una gran importancia, ya que el objetivo del remate es lograr el punto; es decir el los del equipo contrario no la puedan recibir ya sea realizando una finta o un buen remate .

En términos generales el remate es la principal oportunidad de lograr un punto :) El remate es el principal gesto técnico de remate de un equipo, es el

elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada, teniendo como misión superar la red y la defensa contraria, tanto el bloqueo como la defensa de campo.

### **2.1.5-. El remate como técnica y táctica**

Está muy claro que el remate ocupa un espacio muy importante en toda sesión del entrenamiento, en consecuencia debemos considerar algunas puntos que hacen a mejorar esta técnica y no caer en el error que el remate se desarrolla solo con “remate libre”.

El remate como una técnica: Mediante la variación de las condiciones; áreas a las que se dirige el remate, tareas adicionales, trabajo contra bloqueo, variación en el armado. De esta manera se logra una optimización de: aproximación - sincronización - precisión del golpe.

El remate como una táctica: También en este punto ponemos énfasis en las condiciones previas al remate. Se debe trabajar sobre el reconocimiento de la situación, la habilidad para realizar cambios veloces y la capacidad de anticipación. Esto es posible si:

El remate es incluido en una cadena de acciones (bloqueo - alejamiento de la red - acercamiento)

Variar las condiciones previas de acuerdo a situaciones de juego, (armador bajo presión, recepción o defensa regular o mala, balones regalados, etc.)

Siempre el remate debe tener un objetivo que debe variar sistemáticamente en función de la oposición del rival (organización bloqueo-defensa, virtud o error en sus sistemas, etc.)

El remate como preparación atlética: Una clara estructuración del remate se basa no sólo en la eficiencia y nivel técnico-táctico del equipo sino también en la inclusión de métodos de preparación física adecuados. Siendo sus objetivos más importantes:

Desarrollo del salto

Incremento de la potencia de remate

Prevención de lesiones

### **2.1.6-Cualidades Físicas Básicas del Rematador:**

El desarrollo de las cualidades físicas básicas se utiliza para aumentar la capacidad física del deportista y obtener después un mayor rendimiento. El rematador en concreto, debe tener una gran fuerza, resistencia y destreza en el salto, así como mucha fuerza para el golpe. Un rematador ideal sería aquel que tuviera las siguientes cualidades:

**FUERZA:** es una cualidad muy importante, desde el punto de vista del rendimiento deportivo. Todos los gestos tienen como condición la fuerza para su efectividad. Podemos definir la fuerza como la capacidad de vencer una resistencia mediante un esfuerzo muscular. La fuerza aparece vinculada a otras capacidades como son la velocidad y la resistencia. De esta manera podemos hablar de tres manifestaciones de la fuerza: máxima, velocidad y resistencia.

La más desarrollada por el rematador es la fuerza resistencia que es la capacidad del jugador para oponerse a la fatiga en rendimientos de fuerza de larga duración o repetidos y la fuerza explosiva (potenciación del tren superior e inferior) que es la capacidad de vencer una resistencia mediante un movimiento veloz; un ejemplo es 5 set saltando a bloquear, a rematar. Esta manifestación de fuerza también la solemos llamar potencia, por ejemplo, potencia de salto.

**CAPACIDAD AERÓBICA Y ANAERÓBICA:** En voleibol se suceden las acciones entrecortadas, es decir, se pasa del máximo esfuerzo a una parada total. Por tanto es un deporte anaeróbico (sin presencia de oxígeno), considerando los esfuerzos intensos de corta duración, y aeróbico (en presencia de oxígeno), porque por su duración indeterminada debemos resistir lo más posible al máximo rendimiento.

**VELOCIDAD:** La rapidez de un movimiento es primordial en las acciones deportivas, ya que su efectividad depende en gran medida de la velocidad con que se ejecute. El rematador, en concreto, va a trabajar:

Velocidad de reacción: es el tiempo que tarda el jugador en dar respuesta a un estímulo visual, auditivo o táctil desde la posición estática hasta que el cuerpo comienza a desplazarse.

Velocidad segmentaria: Es la realización de un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible, como por ejemplo el golpeo del balón en el remate.

FLEXIBILIDAD: La flexibilidad es la capacidad de movilizar una o un grupo de articulaciones hasta su máxima amplitud, lo que significa que tiene que requerir el concurso de los elementos de cada articulación. La flexibilidad dependerá de la movilidad articular y la elongación muscular, debiéndola diferenciar de la elasticidad, que es la capacidad de deformación y vuelta a la posición inicial, que tiene un músculo.

COORDINACIÓN: La coordinación es la capacidad de controlar todo acto motor.

El tipo de coordinación utilizada por el rematador es la coordinación óculo - manual, esta establece una relación entre un elemento y nuestros miembros superiores, como por ejemplo golpear con la mano el balón de voleibol en el remate.

### **2.1.7- Pasos que deben tomarse en el desarrollo técnico de un jugador, las condiciones que establecerá el entrenador y los objetivos perseguidos:**

Enseñanza de la mecánica de un movimiento.

Familiarización con un movimiento.

Desarrollo de la inteligencia táctica.

Integración de la destreza del jugador en el sistema de juego.

Verificación de la eficacia de la destreza del jugador a través de la competición.

El entrenador busca los resultados de la eficacia técnica, es decir, la habilidad que debe tener en la competición. Para conseguir esto, su planificación debe incluir los siguientes componentes:

El nivel de desarrollo alcanzado por el participante en la actividad.

Las habilidades físicas y motrices del participante.

Los factores psicológicos y los objetivos individuales (el deseo de trabajar, de mejorar, la necesidad de la autorrealización, etc.)

La adquisición del pensamiento de eficacia táctica hace que la intervención sistemática del entrenador sea indispensable. El marco para el trabajo que surge como un sistema de juego, debe tener en cuenta las características reales de los jugadores. Es peligroso copiar a ciegas lo que hacen otros equipos de alto nivel.

La intervención del entrenador en este sentido debe ir dirigida a que los jugadores sean capaces de pensar y de solucionar sus propios problemas. Por lo tanto, un entrenador debe, entonces; utilizar diferentes situaciones de competición tales como el juego controlado y los partidos experimentales en donde haya ciertas características a favor. Para ayudar a los jugadores a tomar una decisión o la hora de solucionar problemas tácticos a la vez que reafirma su autonomía en la cancha. La puesta en práctica del trabajo de un jugador en un sistema de juego requiere esfuerzos motores, preceptuales y de memoria.

Para conseguir eficacia técnica durante la competición el entrenador no puede limitar sus intenciones a ayudar al jugador a adquirir una destreza, dejando el resto a su suerte. El entrenador es el responsable de llevar a un atleta a que, gradual y progresivamente, sea capaz de aplicar eficazmente sus habilidades en el transcurso de la competición, aumentando cada vez más el grado de dificultad.

Sin embargo, es necesario diferenciar entre "eficacia" que quiere decir un trabajo bien hecho, que es técnicamente correcto y "efectividad" que quiere decir que hace bien lo que se supone que debe hacer. En otras palabras, utilizar la destreza apropiada en cada momento. Para alcanzar este objetivo, el entrenador debe asegurarse de que crea las condiciones de aprendizaje apropiadas que favorecerán la ejecución de los estereotipos de forma dinámica y flexible.

La clave fundamental que determina el éxito en este deporte y, sobre todo, en situaciones en las cuales existe una igualdad manifiesta de condiciones físicas, técnicas y tácticas estriba en dominar la ofensiva del contrario mediante una defensa adecuada (Ivoilov, 1986; Kleschov, 1980; Bertucci 1991); para, una vez conseguido esto, lograr imponer nuestro remate y vencerle. De este modo, y partiendo de una situación ideal, el entrenador o entrenadora organizará su esquema de juego con el objeto de neutralizar al contrario, e imponer su sistema sobre el planteado por el rival. Se establece un proceso de comunicación y contra

comunicación motriz en el juego establecido que hace necesario en todo momento una anticipación a las acciones del rival.

Sin duda, este proceso de anticipación estratégica hace necesario de forma imperiosa el desarrollo de sistemas de análisis de las acciones técnico-tácticas de juego del rival, así

como de los posicionamientos de partida adoptados en cada situación de remate y defensa (Labeda, 1970; Díaz, 1992);.

Podríamos pensar que un entrenador o entrenadora expertos son capaces de verificar y analizar las causas de los errores provocados por su equipo en juego. Sin embargo, durante un encuentro pueden llegar a efectuarse más de 1000 acciones individuales de los jugadores y jugadoras que no pueden ser registradas en la memoria del entrenador o entrenadora (Santos del Campo, 1992), y es preciso que se posea un sistema capaz de otorgar una información objetiva que simplifique la alta complejidad del desarrollo del juego.

(Pereda, 1987; Oña, 1994; Pieron, 1986) dan a conocer un instrumento para realizar un análisis científico que permita un conocimiento sistemático y objetivo en todo momento, donde establecen un sistemas de registro cualitativo-cuantitativos, en los cuales, sean valoradas las intervenciones de los jugadores y jugadoras en base a una serie de criterios de validez o eficacia establecidos previamente, en torno a los cuales han de ser reflejadas todas las acciones.

Delgado Noguera, 1990; Fernández-Ballesteros y Carrobles, 1987; Templin y Olson, 1983; Thomas y Nelson, 1985, dan a conocer la construcción de un diseño de una “metodología observación al” capaz de analizar el significado de las conductas de las jugadoras y del equipo, la cual es susceptible de poder ser registrada y cuantificada sin ser sometida a manipulación.

## 2.2- METODOLOGÍA.

### Tipo de diseño:

El procedimiento metodológico utilizado en el estudio, se corresponde con un diseño pre experimental pre-test y pos test para un solo grupo , midiendo la variable dependiente antes y después de la manipulación de la variable independiente, para posteriormente computar la magnitud del cambio, Arroyo Mendoza, (2004).

Esto se traduce en la investigación a partir de mediciones que permiten evaluar el efecto

que se produce en los indicadores de participación seleccionados (variable dependiente) antes y después de la aplicación de los ejercicios modificados (variable independiente). La presentación de este diseño o es el siguiente:

Diseño pre experimental.

Pretest.	Variable	Independiente Postest.
T1	X	T2
<		
D=T2 -T1      T2=T1 Pruebas de significación estadísticas		
>		

### **2.1.1- SELECCIÓN DEL SUJETO**

La Población estudiada fue de 5 atacadores que representa el 100 % de la categoría 13-15 de la Escuela EIDE Provincial “Jorge Agustini” de Cienfuegos, caracterizadas de la siguiente forma, edad promedio de 15 años, estatura promedio de 1,82 cm, del sexo masculino, también presentan dificultades en la técnica del ataque.

Muestra 2: 2 profesores de la EIDE, Licenciados con más de 10 años de experiencia como entrenadores de Voleibol de la categoría estudiada.

### **MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS**

#### **MÉTODOS DEL NIVEL TEÓRICO:**

Análítico–sintético: se emplea para determinar los distintos criterios acerca de los principios del trabajo, durante el proceso de consulta de la literatura, la documentación especializada y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.

Histórico-lógico: se utiliza para determinar los antecedentes del trabajo, así como la búsqueda de los fundamentos que antecedieron al problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

Inductivo-deductivo: Este método se utiliza para la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

#### **MÉTODOS DEL NIVEL EMPÍRICO:**

Entrevista: se utiliza la modalidad semiestructurada, con el objetivo de conocer los criterios y opiniones de los entrenadores del equipo que son objetos de estudios acerca de la aplicación de los ejercicios modificados.

Observación participante: Se utiliza en las sesiones de entrenamiento con el objetivo de recoger información sobre la aplicación de los ejercicios modificados por parte de los entrenadores .

Análisis documental: se revisa documentos oficiales como: El programa de preparación del deportista de Voleibol.

Medición: test pedagógico del remate por las 3 zonas zagueras (1,6,5) donde se evalúan los indicadores del remate zaguero por cada uno de los atletas. El mismo se aplica en dos momentos en el pre-test y luego de haber aplicado los ejercicios modificados pos-test.

## **MÉTODOS ESTADÍSTICOS**

Se utilizarán las tablas de frecuencias para ver el porcentaje de los datos, las medidas descriptivas para caracterizar los resultados del test, así como las pruebas de hipótesis para comprobar si los resultados obtenidos de las medidas descriptivas son realmente significativos.

### **2.2.3 Resultados del Diagnóstico realizado.**

Para la realización del diagnóstico de la investigación se aplican los métodos de entrevista, observación y medición a clases, con el objetivo de conocer el comportamiento del remate zaguero dentro de las clases de voleibol en la categoría 13-15 años.

#### **2.2.3.1.- Resultados de la entrevista.**

Se realiza una entrevista a 2 profesores de Voleibol que trabajan en la EIDE Provincial con la categoría 13-15 años, para conocer cómo se manifiestan la ejecución del remate zaguero, comprobándose que los atletas presentan dificultades tales como:

El 100 % de los entrevistados plantean que los atletas presentan dificultades en la ejecución del elemento técnico remate, presentando los siguientes errores:

Los jugadores zagueros completan el golpeo del remate dentro de la zona de frente, cuando al momento del golpe el balón se encuentra enteramente por encima del borde superior de la red. No le toman el tiempo del recorrido del balón, por lo que el golpeo no es efectivo. Los jugadores hacen contacto con la

línea de 3 metros durante la acción del remate , sin embargo si el contacto es posterior al toque del balón no se considera falta.

Al escuchar lo planteado por los entrevistados se puede inferir que se debe tomar acciones para la enseñanza del remate. Teniendo en cuenta que esta categoría, los atletas tienen que perfeccionar el remate de frente y de engaño en condiciones modeladas, estándares y variables, y se enseña el remate con giro del cuerpo en condiciones modeladas, estándares y variables, por lo que se propone ejercicios para el perfeccionamiento del elemento técnico remate.

### **2.2.3.2.- Resultado de la observación.**

Se realiza 9 observaciones a las clases de Voleibol, comprobándose que los atletas presentaban dificultades en la ejecución del remate .

El 77,8 % de los atletas realizaban una carrera arrítmica es decir colocaban la misma pierna delantera y brazo ejecutor del remate.

El 88,9 % de los atletas presentaban falta de adecuación a la trayectoria del balón, los alumnos no le tomaban el tiempo a la trayectoria del balón y adelantaban la carrera de impulso, en este caso (rematan c/balón detrás de la cabeza) , además no eran capaces de golpear el mismo con la palma de la mano, se ubicaban mal y no eran capaces de coordinar los movimientos de brazos y piernas en la ejecución del elemento técnico

El 77,8 % arrojaron que los atletas al ejecutar la carrera de impulso para el remate, efectuaban el salto hacia delante y por tanto cometían intercepción con la net.

Además se pudo observar que el 66,7 % de los atletas, no golpeaban a la máxima altura y lo efectuaban con el brazo flexionado , es decir no le tomaban la altura adecuada por no tomar impulso con los brazos al realizar el salto.

Teniendo en cuenta los resultados de las observaciones se desprende tomar estrategia para que los atletas aprendan la ejecución del elemento técnico. Desde esta perspectiva la utilización de ejercicios para el perfeccionamiento del remate para esta categoría, es un objetivo fundamental por ser un elemento motivador a

través de él que se consigue los objetivos propios del deporte. Es decir, utilizarlo como medio para conseguir fines establecidos, sistematizando la práctica del deporte.

### **2.3.2. 3 - Resultado del análisis documental**

Se realiza una amplia revisión del libro Preparación del deportista y el Joven Voleibolista, con el objetivo de conocer las actividades que en él se propone, para el perfeccionamiento del elemento técnico remate, verificándose que el documento oficial, las indicaciones hacen alusión a ejercicios para mejorar el remate utilizando varios métodos.

### **2.3.2.4.- Resultados del Test pedagógico de remate zaguero por las zonas 1, 6 y 5 (pre -test).**

Para la toma de los resultados del test se emplea una tabla donde se registran los nombres de los jugadores con los resultados positivos y negativos en la realización del remate y así su evaluación.

Atacadores principales:

□ De 2 atacadores principales, fueron evaluados de **Bien** para un 40 % de la población ya que en la evaluación realizada cometieron dos errores, se pudo apreciar que hubo un equilibrio en los deportistas evaluados para esta posición demostrando que es posible realizar la acción técnico - táctica del remate zaguero cumpliendo la indicación metodológica dada por el profesor, pero el mayor dominio del parámetro insuficiente motiva a entrenar y buscar alternativas del remate zaguero, por ser una potencia para la obtención del punto y definir el resultado no solo de un partido sino de un campeonato.

Atacadores auxiliares

De los 3 atacadores auxiliares, 1 fue evaluado de insuficiente para un 20%, 2 fueron evaluados de **Bien** para un 40 % en estos alumnos predominaron los mismos errores técnicos que los atacadores principales: colocaban la misma pierna delantera y brazo ejecutor del remate, remataban y el balón le quedaba detrás de la cabeza, no tomaban la altura adecuada. Demostraron

que están cometiendo faltas muy fundamentales a la hora de ejecutar el remate zaguero y sobre todo cuando están bajo la presión de una regla. Y otros jugadores demostraron que son aceptablemente efectivos cumpliendo con el objetivo del test.

De forma general

□ De 5 atletas tomados como muestra 1 que representa un 20 % fue evaluado de insuficiente, 4 que representa el 80 % fueron evaluados de bien. En sentido general los errores que más se cometieron por los alumnos a la hora de realizar el elemento técnico del remate de pases altos fueron: Carrera arrítmica, no le tomaban el tiempo a la trayectoria del balón y se adelantaban la carrera de impulso es decir (remataban y el balón le quedaba detrás de la cabeza, no tomaban la altura adecuada por no tomar impulso con los brazos al realizar el salto, cometían intercepción con la net.

**Tabla 2: Resultado del Test pedagógico remate zagueros de pases altos por las 3 zonas 1, 6,5 (pretest).**

Atacadores principales		Atacadores auxiliares		General			
		Frecuencia	Por ciento	Frecuencia	Por ciento	Frecuencia	Por ciento
Valid	E	0	0	0	0	0	0
	MB	0	0	0	0	0	0
	B	2	40	2	40	4	80
	I	0	0	1	20	1	20
	Total	2	40	3	60	5	100,0

#### **2.3.2.4.1 - Resultados del Test pedagógico remate zaguero con pases mediano por la zona 1, 6,5(pretest).**

En el test de remate zaguero con pases mediano por las zonas 1, 6,5 aumenta la dificultad y los resultados obtenidos demuestran errores fundamentales a la hora de realizar el ejercicio destacándose más en unas posiciones que en otras.

Atacadores principales:

□ De 2 atacadores principales fueron evaluados de Bien para un 40 % de la población, demostrando que estos jugadores son los más eficientes del equipo, manifestaron aceptablemente que se puede conseguir la ejecución y efectividad del remate cumpliendo la indicación metodológica asignada por el profesor en el test.

Atacadores auxiliares

□ De los 3 atacadores auxiliares fueron evaluados de insuficiente para un 60 % de la muestra, se puede comprobar por ser los más numerosos del equipo y los que más errores fundamentales cometen a la hora de realizar el remate. Sus insuficiencias indican que los voleibolista que juegan en esta posición deben tener una buena fundamentación en este sentido para así mejorar sus resultados deportivos.

De forma general

□ De 5 atletas tomados como muestra solo 2 que representa 40 % fue evaluado de bien, 3 que representa unos 60 % evaluados de insuficiente. En sentido general los errores que más se cometieron por los alumnos a la hora de realizar el remate con pases mediano por las 3 zona fueron: Carrera arrítmica, no golpeaban a la máxima altura y lo realizaban con el brazo flexionado, descoordinación del movimiento del golpeo del balón ante o atrasado.

**Tabla 3: Resultados del Test pedagógico elemento técnico remate con pases mediano por las zonas 1, 6,5 (pre-test).**

Atacadores principales		Atacadores auxiliares		General			
		Frecuencia	Por ciento	Frecuencia	Por ciento	Frecuencia	Por ciento
Valid	E	0	0	0	0	0	0
	MB	0	0	0	0	0	0
	B	2	40	0	0	2	40
	I	0	0	3	60	3	60
	Total	2	40	3	60	5	100

### **Ejercicios modificados para el remate zaguero**

**1-Objetivo:** Realizar el ataque hacia la zona 1.

Materiales: Pelotas de Voleibol.

Organización: Se forman equipos de 4 o 5 jugadores en hileras , un jugador que sería el pasador en la zona 3

Desarrollo: Los jugadores desde las zonas 1 y 5 realizan lanzamiento del balón hacia el pasador y este le realiza un pase, ejecutando el ataque hacia la dirección diagonal o la línea de manera independiente.

Reglas:

- No puede pisar la raya de 3m.
- No debe atacar para otra zona que no sea la indicada.

Variante

Cambiar la zona de la dirección del ataque por ejemplo la zona 5

**2--Objetivo:** Realizar combinación 36

Materiales: Pelotas de Voleibol.

Organización: Se forman parejas de jugadores en la zona 3 y la zona 6, un pasador en la zona 2

Desarrollo: Los jugadores que se encuentra en la zona 3 realizan una imitación del ataque con entrada para el pase corto auto seguido el pasador ejecuta un pase mediano a la pareja que se encuentra en la zona 6.

Reglas:

- No puede pisar la raya de 3m.

Variante

Cambiar la combinación 35

**3--Objetivo:** Realizar combinación 21

Materiales: Pelotas de Voleibol.

Organización: Se forman parejas de jugadores en la zona 2 y la zona 1, un pasador en la zona 3

Desarrollo: Los jugadores que se encuentra en la zona 2 realizan una imitación del ataque con entrada para el pase corto por la zona 3 por detrás del pasador auto seguido el pasador ejecuta un pase mediano a la pareja que se encuentra en la zona 1.

Reglas:

- No puede pisar la raya de 3m.

Variante

Cambiar la combinación 45

**4-Objetivo:** Realizar el ataque hacia la zona 5.

Materiales: Pelotas de Voleibol.

Organización: Se forman equipos de 4 o 5 jugadores en hileras, un jugador que sería el pasador en la zona 3

Desarrollo: Los jugadores desde las zonas 1, 6 y 5 realizan un recibo de un jugador que va a sacar del otro terreno y reciben 3, 2 hacia el pasador y este le realiza un pase, ejecutando el ataque hacia la zona número 5.

Reglas:

- No puede pisar la raya de 3m.
- No debe atacar para otra zona que no sea la indicada.

Variante

Cambiar la zona de la dirección del ataque por ejemplo la zona 1

## **2.4.- Resultados del pos-test o prueba final**

### **2.4.1.- Resultados de las entrevistas**

Después de aplicado los ejercicios modificados para el perfeccionamiento del remate zaguero se vuelve a entrevistar a los 4 profesores de Voleibol que trabajan en la EIDE Provincial con la categoría 13-15 años, los cuales arrojaron los siguientes planteamientos:

El 100 % de los entrevistados plantearon que los atletas habían mejorado con respecto a la prueba de diagnóstico realizada, ya que los mismos lograban realizar el remate con mayor precisión, coordinación y efectividad, mejoraron en la no realización de contacto del balón en el terreno contrario e intercepción con la net.

#### **2.4.1.2.- Resultado de la observación**

Luego de aplicar los ejercicios modificados para el perfeccionamiento del remate se retoma las 9 observaciones a clases donde se pudo observar:

El 88,9 % de los atletas realizaban el remate con precisión, coordinaban los movimientos, tomaban el tiempo a la trayectoria del balón y no cometían intercepción con la net.

El 100 % de los atletas no se adelantaban la carrera de impulso, golpeaban el balón con la palma de la mano. A demás tomaban impulso con los brazos al realizar el salto.

#### **2.4.1.3-.- Resultados del test pedagógico de remate zaguero por las zonas 1, 6 y 5 (pos -test).**

Atacadores principales:

Los resultados obtenidos en el post-test (ver tabla 4), los 2 atacadores principales con el correspondiente control a través de estadística y la aplicación constantes de los ejercicios para el desarrollo del remate, demostraron que el parámetro Bien demostrado en el pre- test fue superado en la totalidad del equipo, mejorando todas las variables de evaluación pudiendo observarse que el 40 % tuvo una evaluación de excelente.

Atacadores auxiliares

Los 3 atacadores auxiliares, mejoraron la ejecución del remate zaguero demostrando que pueden ser una buena elección para el entrenador a la hora del juego, realizando acciones de una forma aceptable. Pudiendo observarse que el 20 % tuvo una evaluación de Bien, un 40 % están en el rangos de Muy Bien.

De forma general

De 5 atletas tomados como muestra 2 que representa un 40 % fueron evaluados de excelentes, 2 de Muy Bien para un 40 % de la población y 1 que representa un 20 % evaluados de Bien. En sentido general los errores que más se cometieron por los alumnos a la hora de realizar el elemento técnico del remate de pases altos fueron: Carrera arrítmica, no le tomaban el tiempo a la trayectoria del balón y se adelantaban la carrera de impulso.

**Tabla 4: Resultado del Testpedagógico remate zaguero depases altos por las 3 zonas 1, 6,5 (pos-test)**

Atacadores principales		Atacadores auxiliares		General			
		Frecuencia	Porciento	Frecuencia	Porciento	Frecuencia	Porciento
Valid	E	2	40	0	0	2	40
	MB	0	0	2	40	2	40
	B	0	0	1	20	1	20
	I	0	0	0	0	0	0
	Total	2	40	3	60	5	100

**2. 4.1.4- Resultados del remate zaguero con pases mediano por las zonas 1,6, 5 (pos -test).**

Atacadores principales:

□ Los resultados indica que los 2 atacadores principales mejoraron suevaluación yefectividad a la hora de realizar el remate zaguero con pases mediano por las zonas 1,6, 5 obteniendo un 40 % de evaluación excelente.

Atacadores auxiliares

□ Se observa en los 3 atacadores auxiliares la gran mejoría experimentada por los jugadores, ya que al realizarse el post -test alcanzaron evaluaciones de Muy Bien. Puede apreciarse que existen diferencias muy significativas entre los resultados siempre a favor del post –test mejorando totalmente las variables dando paso a una valoración positiva por encima de las negativas. Gracias a la frecuente utilización de los ejercicios modificados para el perfeccionamiento del remate.

De forma general

□ De 5 atletas tomados como muestra solo 2 que representa 40 % fue evaluado de excelente, 3 que representa 60 % evaluados de Muy Bien. En sentido general los errores que más se cometieron por los atletas a la hora de realizar el remate con pases mediano por la zona 3 fueron: Carrera arrítmica, no golpeaban a la máxima altura, descoordinación del movimiento del golpeo del balón ante o atrasado.

**Tabla 5: Resultados del remate zaguero con pases mediano por las zonas 1,6, 5(pos-test).**

Atacadores principales		Atacadores auxiliares		General			
		Frecuencia	Por ciento	Frecuencia	Por ciento	Frecuencia	Por ciento
Valid	E	2	40	0	0	2	40
	MB	0	0	3	60	3	60
	B	0	0	0	0	0	0
	I	0	0	0	0	0	0
	Total	2	40	3	60	5	100

## **CONCLUSIONES.**

1. Con el resultado de este estudio se corrobora la hipótesis, con la aplicación de los ejercicios modificados se perfeccionó la ejecución del remate zaguero en los atletas de la categoría 13-15 años masculinos de la EIDE Provincial de Cienfuegos.

2. El Test pedagógico del remate zaguero de pase alto y mediano por las zonas 1, 6,5 permitió mejorar los indicadores: Carrera impulso, despegue y coordinación del movimiento del golpeo del balón en los atletas de la categoría 13-15 años de la EIDE Provincial de Cienfuegos.

3. El diseño de los ejercicios modificados para el remate zaguero permitió una estrategia para perfeccionar las habilidades relacionadas con el remate.

4. La aplicación de los ejercicios modificados y su inclusión en la planificación del entrenamiento deportivo mejoraron con niveles significativos la enseñanza y entrenamiento de las acciones técnicas del remate zaguero en los voleibolistas objeto de estudio elevando el nivel deportivo en esa dirección.

## **RECOMENDACIONES**

Se propone que los resultados de la presente investigación se hagan llegar a los entrenadores de la categoría 13-15 años masculinos de la EIDE Provincial de Cienfuegos, para su análisis y posible generalización entre los entrenadores de Voleibol de otras categorías.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Águila Soto, Cornelio (2000) Los deportes de invasión dentro de los contenidos de la Educación Física en Primaria. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 15 de Marzo del 2009.

Alonso Agüero, Ulises Daniel (2010) Aplicación de un complejo de juegos para mejorar las habilidades motrices básicas en niños de 7 años de la Escuela “Juan Suárez del Villar del Sol”. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, UCCFD “Manuel Fajardo”.

Arteaga, J (2004) El Juego y la Actividad Física. Disponible en [www.monografias.com](http://www.monografias.com). Consultado el 17 de febrero del 2010.

Arteaga, Javier (2006) El Juego y la Actividad Física. Disponible en: <http://www.monografias.com>. Consultado el 16 de diciembre del 2009.

Bandet. J. (1975) “Enseñar A Través Del Juego”. Editorial Fontanella. Barcelona

Castañer, Balcells Martha y Oleguer Camerino Foguet (2001), La educación física en la enseñanza primaria, Barcelona, INDE.

Chourio, Pedro (2009) Voleibol. Disponible en: <http://www.pedrochourio.blogspot.com/>. Consultado el 15 de noviembre del 2010. Colectivo de autores (2004) Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos. Material Referativo de Apoyo a la Docencia. La Habana: Editorial EIEFD.

Colectivo de autores (2009) Programa y orientaciones de Educación Física. Primer Ciclo.

Colectivo de Autores (1990) Manual del profesor de Educación Física I. La Habana, Departamento de Educación Física.

Colectivo de autores (2010) Juegos predeportivos para el desarrollo de la preparación técnico táctica en la iniciación al voleibol categoría pioneril 9 y 10 años para ambos sexos en el combinado deportivo Juruquey, Bella Vista. Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 5 de Enero del 2011.

Contreras, Jordán Onofre Ricardo (1998), Didáctica de la educación física. Un enfoque constructivista, Barcelona, INDE. Pp. 179-196.

Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Departamento de Educación Física (2001). Informe Nacional del curso 2000 –2001. Ciudad de La Habana, INDER.

Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Departamento de Educación Física (2009). Indicaciones metodológica para la Educación Física y el deporte participativo en el curso 2009 – 2010. Ciudad de La Habana, INDER.

Cruz Riverí, Ángel de la y A. Watson Mackenzie (2000) Serie de juegos para el Deporte Participativo en las escuelas secundarias básicas urbanas. Trabajo de diploma. Holguín, ISCF “Manuel Fajardo”.

Del Sol Morales y Moya Rodríguez (2007). Propuesta de juegos para el desarrollo de la creatividad de los niños del Tercer Grado en las clases de Educación Física. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF “Manuel Fajardo”.

Del Villar Álvarez, Fernando y José Antonio Julián Clemente (1998) El desarrollo de las habilidades motrices básicas desde un programa de deporte educativo en el contexto extraescolar. Disponible en <http://www.dialnet.com>. Consultado el 10 de febrero de 2009.

Díaz Rodríguez, Ma. Del C. (2001) 55 juegos para deporte participativo. Trabajo de diploma. Holguín, ISCF “Manuel Fajardo”.

Díaz, Lucea Jordi (1999), La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas, España, INDE.

Diccionario de las Ciencias de la Educación (s.f). Disponible en <http://pepsic.bvspsi.org.br/scielo.php?Consultado> el 10 de febrero de 2009.

Elkonin, D. B. (1984) Psicología del juego. Ciudad de la Habana, Editora Pueblo y Educación.

Figueredo Muñoz, Juan Lorenzo y Bárbara Tamayo García (2010) Propuesta de juegos para potenciar el deporte participativo en escolares de segundo grado con retardo en el desarrollo psíquico. Disponible en <http://www.efdeportes.com/>. Consultado el 15 de Abril del 2010.

Gala Morales, Isel y Anniara Muñoz Carrazana (2008) Estudio comparativo de la efectividad del saque Floating y el saque en Suspensión en la Primera Categoría del Voleibol Femenino cubano. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF “Manuel Fajardo”.

García Benito, Luis (2008) Juegos para Educación Física. Disponible en <http://www.slideshare.net/>. Consultado el 15 de Mayo del 2010.

Garrido, Mario L. (2007) Cumbre Regional de Educación Física 2007. JIT. Semanario del Deporte Cubano. No. 538: 3 – 4.

Garvey. C. (1981). “El Juego Infantil”. Serie Bruner. Ediciones Morata. España

Gómez Acosta, Oscar (2000) Fundamentos generales de la caracterización y organización del deporte de Alto Rendimiento. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 15 de Marzo del 2009.

González, Catalina (2008) Manual del profesor de Educación Física. La Habana, Ministerio de Educación.

Guzmán, Andrea (2008) Batería de juegos predeportivos. Disponible en <http://deportevillena.wordpress.com/>. Consultado el 15 de noviembre del 2009.  
Herrera Abreus, Maydelin (2006) Propuesta de juegos para el deporte participativo Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 15 de noviembre del 2009.

Huizinga, J. (1987) Juegos didácticos. Madrid: Alianza Editorial

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Manual del profesor de Educación Física I. La Habana, Departamento de Educación Física. Cuba.

Juegos Predeportivos. 2º - 3º ciclos. (2006). Disponible en [http://wmu.coaprendo.cl/elgg/pi2010/files/5229/17120/Juegos\\_predeportivos\\_segundotercerciclos.pdf](http://wmu.coaprendo.cl/elgg/pi2010/files/5229/17120/Juegos_predeportivos_segundotercerciclos.pdf). Consultado el 15 de Febrero del 2010.

Juegos Predeportivos (2009) Disponible en <http://juegospredeportivos.blogspot.com/>. Consultado el 15 de noviembre del 2009.

Marianista, Ágora (2006) Juegos Predeportivos. Disponible en <http://www.marianistas.org> Consultado el 15 de noviembre del 2009.

Mencia Ramos Yarelis (2006) Actividades lúdicas para el desarrollo de la creatividad de los niños en las clases de Educación Física . Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF "Manuel Fajardo".

Miranda, J. (1999) Juego y actividad física. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Molnar, Gabriel (2003) El Deporte en la Escuela (Parte II). Disponible en: <http://www.chasque.net/gamolnar/index.html>. Consultado el 21 de Junio del 2009.

Navelo, R. (2001) Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico -táctica de los jóvenes voleibolistas. (Tesis Doctoral) Tesis presentada en opción al título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Habana. ISCF "Manuel Fajardo".

Pérez Fernández, O. Y R. Castillejo Olán. (2000) Serie de juegos para el deporte participativo en las escuelas secundarias básicas urbanas del municipio de Holguín. Trabajo de diploma. Holguín, ISCF "Manuel Fajardo".

Pérez Silva, Yaquelin (2009) Análisis de la efectividad del saque en la categoría juvenil masculino de Voleibol de Cienfuegos. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF "Manuel Fajardo". Pérez, Víctor R. (2001).

Introducción al Entrenamiento Infantil. Disponible en:  
<http://www.sobreentrenamiento.com/Publice/Articulo.asp?ida=14&tp=s>. Consultado el 21 de Junio del 2009.

The Coach, The Official FIVB magazine for volleyball coaches, 1996-1999, FIVB.

Volley Tech, Technical review for volleyball coaches, 1989-1996, FIVB.

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### Guía de observación para las visitas al entrenamiento.

Equipo observado: Entrenador: Asistencia: \_

Fecha: \_ Etapa: \_ Microciclo:

Visita realizada por: \_

Objetivos del entrenamiento: \_

1. Volumen del entrenamiento:

En la preparación Física:

En la reparación Técnico\_\_

2. Desarrollo del entrenamiento técnico

Contenido y tiempo del ejercicio	Tipo de ejercicio	Método empleado	Observaciones y evaluación
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

Consideraciones generales:

## ANEXO 2

### **Guía para la entrevista a los entrenadores de voleibol participantes**

Preguntas.

1. ¿Cómo marcha el desarrollo del proceso de preparación de sus jugadores con la aplicación de los ejercicios modificados?
2. ¿Cuáles son las inquietudes que persisten acerca de la ejecución del remate zaguero?
3. ¿Qué diferencias aprecia entre los ejercicios del remate zaguero que utilizaba anteriormente en comparación con los ejercicios modificados para el remate zaguero propuesto?
4. ¿Desea ofrecer alguna sugerencia para perfeccionar el trabajo en la preparación técnica?
5. Desea plantear alguna otra cuestión que considere importante?

### ANEXO3

#### Guía para la ejecución del test pedagógico en categorías principiantes.

El atleta realizará la ejecución del movimiento técnico en tres intentos en condiciones variables, los mismos deben permitir la observación de dicho movimiento por parte del entrenador o los entrenadores.

Él o los observadores deberán tomar aquellos errores reincidentes que hayan ocurrido durante la realización de los intentos permitidos. Dichos errores son señalados en la presente planilla.

Nombre y apellidos fecha

Indicadores		Indice		
Carrera impulso	E	MB	B	I
<b>Despegue</b>	Si no comete errores	Si comete un error	Si comete dos errores	Si comete tres errores
<b>Contacto con la mano abierta con el balón.</b>				
<b>Muñequero de la mano simultáneamente al contacto del balón</b>				
<b>Amortiguación de la caída con las piernas.</b>				

Evaluación del remate.

Si no comete errores: 20 p untos.

Si comete 1 error: 14 puntos.

Si comete 2 errores: 10 puntos.

Si comete los 3 errores: 0 p untos.

