

LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL A TRAVÉS DE LOS EJERCICIOS DE FUERZA DE LAS EXTREMIDADES EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL VOLEIBOL PARA LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS

THE GENERAL PHYSICAL PREPARATION TO INCLINATION OF THE EXERCISES OF IT FORCES OF THE EXTREMITIES IN THE SPORT TRAINING OF THE VOLLEYBALL FOR THE CATEGORY 11-12 YEARS

Autores: M.Sc. Omar Marino Grillo Rodríguez

Lázaro Daniel Linares Facundo (Estudiante 3er año de la carrera Licenciatura en Cultura Física)

Institución: Universidad Agraria de La Habana(UNAH)

Localidad: Mayabeque, Cuba

Introducción

En el Curso escolar 2021 se le realizó el programa de Enseñanza a la Categoría 11y 12 años, sexo femenino, con alumnas de 5to y 6to Grado de la Escuela de nuestro municipio, existió gran dificultad en los Objetivos Pedagógicos como por ejemplo, en la preparación física general en los ejercicios de fuerza de pierna y de brazos para desarrollar los músculos de las extremidades inferiores y superiores como saltos a obstáculos, lanzamientos de pelotas medicinales y ejercicios con su propio peso, en las carreras por tiempos y por tramos.

En las capacidades coordinativas, flexibilidad y movilidad no vencían los tiempos y las medidas, producto del poco volumen de trabajo, falta de repeticiones, poco peso con las pelotas medicinales y poca distribución de dosificación de los ejercicios.

En la preparación física especial donde más dificultad existió en los desplazamientos en el terreno a distancias cortas y largas, en las limitaciones de la carrera de impulso global y fragmentario producto del poco ejercicio con desplazamientos y la falta de repeticiones.

En la preparación técnica, en la realización correcta de la técnica del saque, recibo, voleo por arriba y remate frontal además realizar ejercicios de saque y recibo con desplazamientos, realizar voleos y voleo pase a zona 4 y 2 y ejecutar correctamente la técnica del remate frontal, conociendo también los desplazamientos para el bloqueo.

Descripción del grupo

La realización de este trabajo tendrá como objetivo fundamental crear el hábito a la práctica sistemática de actividades deportivas como medio de formación integral y mejoramiento de la salud. Presentaremos el programa de voleibol para el sexo femenino en el municipio de San José categoría

11-12 años (5to y 6to grado) con experiencia competitiva logrando resultados satisfactorios sin dejar de mencionar algunas de sus deficiencias en algunos objetivos debido al bajo nivel de habilidades técnico táctico por la situación económica del país.

Con la intención de revertir los resultados del programa anterior y dar inicio a la preparación del año 2022 decidimos impactar este plan de 4 etapas donde la primera es iniciación, la segunda es formación Global, la tercera etapa es consolidación y la cuarta etapa es profundización.

Objetivos por etapas

Primera etapa: Jugar Voleibol 2 vs. 2 y 4 vs. 4, sustentado en el desarrollo de la preparación física general basada en una formación de recibo ajustada al tipo de juego, con ataques desde el suelo, saque por abajo de frente hacia los límites de la cancha contraria.

Segunda Etapa

Jugar Voleibol 6 vs. 6, sustentado en una transición hacia la preparación física especial que posibilite una forma de juego sencilla, basada en una formación de recibo en W, sin especialización, en la que todo el que pase por zona 3 pase, ataque en suspensión por zonas 2 y 4, comenzando la estructuración del bloqueo, asociada a la defensa con el 6 adelantado.

Tercera etapa: Jugar Voleibol, sustentado en una preparación física multilateral, potenciando el complejo I, con ataques por zonas 2 y 4, comenzando a desarrollar el complejo II en función de la realización del contraataque a la cancha contraria.

Cuarta Etapa: Jugar Voleibol mediante la estructuración de un sistema 6:0, sustentado en el desarrollo multilateral de la preparación física y multifacético de las funciones del juego, que posibiliten una forma de juego sencilla y tácticamente productiva, basada en una formación de recibo y defensa con 5 jugadores y ataque por las zonas 4 y 2, bloqueo individual y saque por abajo de frente y lateral dirigido a las debilidades del contrario.

Caracterización de etapa escogida

Segunda etapa: Formación básica global

Sistemas de habilidades a enseñar:

- Continuar con el trabajo de las posiciones, desplazamientos, saque por abajo, recepción.
- Comienzo del trabajo del voleo en suspensión.
- Defender en el lugar con caídas laterales en balances, en dependencia de la ubicación del contrario y la defensa propia con el 6 adelantado.
- Tareas a desarrollar para el logro de los objetivos del entrenamiento técnico – táctico individual y colectivo

-Continuar con el trabajo de los elementos impartidos.

-Enseñanza de la defensa del campo

-Enseñanza de las caídas laterales según la ubicación del contrario y la defensa con el 6 adelantado.

La preparación física general y especial: Se trabajará con las indicaciones de cada capacidad física de la primera etapa, teniendo en cuenta los controles que se les realizará a los atletas al final de cada etapa y su respectiva evaluación como tiene estipulado el programa.

Sistema de conocimientos para la preparación teórica:

- Elementos principales del reglamento y sus particularidades vinculadas a esta categoría.

-La técnica y la táctica de los fundamentos del juego objeto de estudio.

-Sistemas para la recepción y la defensa del campo que se emplean en esta categoría

-Estrategia y táctica para la competencia.

Formación de Valores:

-Lectura de efemérides por fechas.

-Conversatorios sobre los héroes de la patria.

-Comprensión de la defensa de la patria.

-Intercambios padre - alumno - profesor.

Objetivos Generales y especiales del programa

Objetivos Generales

-Incrementar una buena preparación en el trabajo de las capacidades físicas en función de las habilidades condicionales, coordinativas y volitivas.

-Potenciar un alto grado de responsabilidad, combatividad, voluntad dentro y fuera del área deportiva.

-Lograr la formación básica de los elementos técnicos, tácticos, saque, recibo, voleo pase, remate terminando en acción de voleo, defensa del campo, complejos 1 y 2 fragmentado, juegos de estudio teniendo en cuenta la aplicación de métodos y medios asequibles a la iniciación en el deporte.

-Desarrollar una correcta preparación política, ideológica para fortalecer valores hábitos de conducta.

Objetivos específicos

-Conocer las reglas del deporte voleibol. (categoría 11-12 años)

-Establecer un sistema competitivo teniendo en cuenta los elementos técnicos impartidos desde la base hasta la provincial.

-Obtener un nivel de conocimiento de la preparación táctica vinculada a su competencia fundamental.

-Crear un estado óptimo de predisposición psicológica hacia la actividad deportiva.

Objetivo educativo: Desarrollar valores en el niño cubano deportista, que se inicia en la práctica del Voleibol, basado en el amor a la patria, a sus símbolos y atributos, a su escuela y comunidad, sustentada en la ideología marxista – leninista y martiana de nuestro proyecto social.

Trabajo Metodológico para la preparación psicológica.

a) Esfera cognoscitiva

Objetivo: Facilitar que el voleibolista desarrolle la capacidad de detectar información relevante del medio ambiente y reaccione con elevada eficiencia.

Realización de ejercicios con pelota que desarrollen la discriminación de la información visual

Tareas

Ubicación a determinadas distancias hacia las que debe ser dirigida la pelota en el ataque.

Esfera Motivacional.

Planteamiento de metas a gran perspectiva. Para ello se debe:

- Señalar siempre las metas a largo plazo.
- Proponer metas cada vez superiores en correspondencia con los resultados alcanzados en los entrenamientos.
- El planteamiento de metas parciales para lograr la sistematización en el entrenamiento

Tareas

- Realizar charlas educativas y solicitar dinámicas de grupos sobre valores, estímulos y régimen de vida del atleta.
- Mantener una estrecha comunicación con la familia del atleta, implicarlos en la actividad, pero estableciendo límites y roles.

Ejemplo N° 1.

Lograr una buena preparación física y una correcta realización de los aspectos técnico - tácticos para alcanzar buenos resultados en los topes preparatorios.

Estimular positivamente los logros.

Topes y competencias

<i>Etapa</i>	<i>Fecha</i>	<i>Tipo</i>	<i>Objetivos</i>
1	22 – 1 - 2022	<i>Base</i>	<i>Realizar saque por debajo de frente soltando el balón hacia la cancha contraria</i>
1	29 – 1 - 2022	<i>Base</i>	<i>Realizar saque por debajo de frente la cancha contraria, hacia las zonas zagueras los continuantes.</i>
1	<u>11- 1- 2022</u>	<u><i>F. Provincial</i></u>	<u><i>Ubicarnos entre los 4 primeros lugares, cumpliendo con los obj. pedagógicos.</i></u>
2	21 – 2 - 2022	<i>Base</i>	<i>Realizar recepción hacia la z(3) con una correcta ejecución de la técnica.</i>
2	22 – 2 - 2022	<i>Base</i>	<i>Evaluar el movimiento del equipo en la defensa (C-2)</i>
2	23 – 2 - 2022	<i>Base</i>	<i>Realizar complejo 1 ejecutando 2 o 3 toques.</i>
2	24 – 2 - 2022	<i>Base</i>	<i>Evaluar el complejo 1 a partir de un saque desde la cancha contraria.</i>
2	25 – 2 - 2022	<i>Base</i>	<i>Evaluar el % de realización de los 3 toques con culminación de ataque en el Complejo 1.</i>
2	26 – 2 - 2022	<i>Base</i>	<i>Evaluar el % de realización de los 3 toques con culminación de ataque en el Complejo 1.</i>
2	5 - 3 – 2022	<i>Municipal</i>	<i>Evaluar el % de realización de los 3 toques en el Complejo 1.</i>
2	12 - 3 - 2022	<i>Municipal</i>	<i>Evaluar el % de realización de los 3 toques en el Complejo 1 y 2.</i>
2	19 – 3 - 2022	<i>Municipal</i>	<i>Evaluar el % de realización de los 3 toques con culminación de ataque en el Complejo 1.</i>
2	26– 3 - 2022	<i>Municipal</i>	<i>Evaluar el complejo 1 y 2, según las bases especiales de la categoría.</i>
2	9 – 4 - 2022	<i>Festival</i>	<i>Realizar juego libre donde los alumnos apliquen los elementos técnicos aprendidos.</i>
2	16 – 4 - 2022	<i>Festival</i>	<i>Evaluar el comportamiento del C1, (realización de los 3 toques)</i>
2	30 – 4 - 2022	<i>Festival</i>	<i>Realizar juego libre donde los alumnos apliquen los elementos técnicos aprendidos.</i>

Valoración de TEST PEDAGOGICOS

Test Objetivos	P	R	B	R	M	Deficiencias
<i>Somato tipo Evaluar la talla del grupo Realizar Pru E Física</i>	2	2		1	1	<i>El grupo de forma general no cumple con la talla</i>
<i>Físico Comprobar cómo se encuentran en las capacidades físicas rapidez, fuerza y resistencia Evaluar el comportamiento de la fuerza especial de brazos</i>	15	9	6	4	5	<i>En los ejercicios de rapidez los desplazamientos son lentos y entrecruzan las piernas Fuerza poco volumen para vencer las metas Resistencia no vencen los tiempos planificados</i>
<i>Técnico Comprobar cómo se encuentran en el saque por abajo y el recibo Carrera de impulso para el remate</i>	20	15	8	5	7	<i>Mala coordinación para realizar la carrera de impulso para el remate</i>
<i>Táctico Recibo a zona 3 a través de balón lanzado Complejo 1 y 2 fragmentado terminando en acción de remate</i>	10	8	3	3	4	<i>Pasan mucho trabajo para realizar los tres toques</i>

<i>Ideen en forma de juego</i>						
<i>Teórico Conocimiento de las zonas</i> <i>Ubicación en el terreno</i> <i>Descripción de los elementos técnicos</i>	15	10		4	6	<i>Poco dominio de la ubicación en el terreno y descripción de los elementos</i>
<i>Total</i>	62	44	17	17	23	

Objetivo (Mes): Realizar de forma correcta las posiciones básicas en la cancha, desplazarse de forma rápida ejecutando el saque por abajo y recibiendo el saque del oponente y sus desplazamientos.

Objetivo Plan Semanal.9 7-11 marzo

Objetivo -Practicar y perfeccionar las habilidades técnicas-tácticas, saque y recepción

.-Aumentar el trabajo en las capacidades físicas generales y especiales con ejercicios de fuerza de piernas y brazos.

<i>Días</i>	<i>Lunes</i>		<i>Martes</i>		<i>Miércoles</i>		<i>Jueves</i>		<i>Viernes</i>	
<i>Actividades</i>	<i>P</i>	<i>R</i>	<i>P</i>	<i>R</i>	<i>P</i>	<i>R</i>	<i>P</i>	<i>R</i>	<i>P</i>	<i>R</i>
<i>Físico</i>										
<i>Calent. general</i>	x	x	x	x	x	x	X	X	x	x
<i>Flexibilidad</i>	x	x			x	x	x	x		
<i>Coordinativas</i>										
<i>Rapidez general</i>	x	x					x	x		
<i>Fuerza General</i>			x	x					x	x
<i>Resistencia General</i>					x	x			x	x
<i>Rapidez</i>										

<i>especifica</i>										
<i>Técnico - Táctico</i>										
<i>Calent. específico</i>	x	x	x	x	x	x	x	x	X	X
<i>Recepción</i>	x	x			x	x	X	X		
<i>Pase</i>									x	x
<i>Pase - Ataque</i>	x	x			x	x	x	x		
<i>Saque</i>			x	x					x	x
<i>Ataque</i>			x	x						
<i>Recepción- Pase</i>			x	x						
<i>Recepcion- Pase- Ataque</i>							x	x		
<i>Juego</i>	x		x		x		x	x	x	
<i>Volumen</i>	90´	90´	90´	90´	90´	90´	90´	90´	90´	90´
<i>Intensidad</i>	Baja	Baja	Baja	Baja	Media	Media	Baja	Baja	Alta	Alta

Sesión de entrenamiento

Centro: Combinado Deportivo Nelson Fernández					
Deporte :Voleibol		Fecha:Jueves,10-3-2022		Mes :Marzo Semana:9	
Etapa: II- Formación Global Sexo: Femenino Categoría: 11-12 años.					
Objetivos:1-Realizar saque desde diferentes posiciones de la cancha hacia el terreno contrario. 2-Jugar el 9.3.6.3.9 para el desarrollo de la rapidez de traslación. 3-Manifestar disciplina y voluntad para el desarrollo del entrenamiento.					
P	Contenido	Dosificación		Métodos	Indic.Metodo.
		T	R		
I N I C I A L P R I N C I P A L	-Formación, presentación, saludo y orientación de los objetivos	5`		Verbal	Frontal Fila
	-Toma de pulso-1				
	Calent. General	10`	8	Explicativo. Demostrativo	Dispersos en el terreno
	-Ejercicios de Movilidad articular y estiramiento de la cabeza, los brazos, el tronco y las piernas. _C. Especial	10	3		
	-Trote ligero alrededor del <u>terreno</u> -Trote elevando rodillas alrededor <u>del terreno</u>			Elaboración Conjunto	Dispersos
	-Desplazamientos laterales alrededor del terreno. -Correr entre obstáculos una distancia de 30 metros. -Practicar el saque				Hilera Parejas
	-Colocar a los alumnos en la línea de 3 metros y realizar saque por encima del net. -Realizar saque por debajo hacia	5 20	5		

	<p>la cancha contraria y entrar a la defensa del campo.</p> <p>-Colocar conos en forma de triángulos y realizar el saque desde un lado del triángulo.</p> <p>-Correr en forma de zigzag en la cancha.</p> <p>-Realizar el 9-3-6-3-9</p>	10	3	Explicativo Demostrativo	Hilera
		10	4		
		10	5		
F I N A L	<p>-Ejercicios de recuperación y estiramientos.</p> <p>-Trotar alrededor del terreno</p> <p>-Orientación del contenido de la próxima clase</p> <p>-Análisis y despedida.</p>	5		Verbal	Dispersos Hilera

Recomendaciones

Nuestras recomendaciones con vistas a facilitar el cumplimiento del programa van a estar dadas en:

- Seguimiento al proceso docente educativo.
- Elevar la crítica y autocrítica de los atletas.
- Realizar controles estadísticos del rendimiento con vistas a cumplir los objetivos pedagógicos planificados.
- Realización del chequeo médico al equipo.

Aplicación de los test psicológicos: como el de los 10 deseos, la concentración de la atención y el temperamento.

Bibliografía

Andux, C. et al. (1988). *Programa de preparación del deportista*. Tomo I-11. Editorial. INDER, La Habana., pp.89-93

Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona, España. Editorial INDE, No.10.p202.

- Bompa, T. (1987). *La selección de atletas con talento*. Vol.1, pp.46-54. S/e, en formato digital.
- Bosc, G. (1993). Jugadores de gran talla. Cómo describirlos y entrenarlos. *Stadium*, pp.25-27
- Bums, R. y Gaines, Ch. L. (1986). *Selection sport*. Ed. Laffont L Equipe, Paris.
- Castro, F. (1977). Discurso pronunciado en la inauguración de la EIDE Mártires de Barbados, La Habana, Imprenta INDER, No.3p3.84.
- Cazola, G. (1993). *El descubrimiento de talentos deportivos*. La Federación Española de Natación. Madrid. Consejo de Europa.
- Filin, Y.P. y Volkov, Y.M. (1983). *Selección deportiva*. Moscú. Editorial Pueblo y Educación, p.146.