



## **Programa para la preparación técnico táctico del voleo por arriba en la iniciación del voleibol, categoría 11- 12 años.**

Program for the tactical technical preparation of volley from above in the initiation of volleyball, category 11-12 years

Isisnier Hernández Gómez<sup>1\*</sup>. <https://orcid.org/0000-0003-3611-5988>

Juan Ortiz Rosas<sup>1\*</sup>. <https://orcid.org/0000-0001-6305-0724>

Yordany Luis Blanco<sup>1\*</sup>. <https://orcid.org/0000-0001-5398-0805>

Iván Ruíz Bacallao<sup>2\*</sup>. <https://orcid.org/0000-0001-5018-3691>

<sup>1</sup> Universidad de Camagüey, Facultad de Cultura Física, Camagüey, Cuba.

<sup>2</sup> Escuela de Iniciación Deportiva Cerro Pelado, Camagüey, Cuba.

\*Autor para la correspondencia: [isisnier.hernandez@nauta.cu](mailto:isisnier.hernandez@nauta.cu)

Este documento posee una [licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial Compartir igual 4.0 Internacional](#)



### **Resumen:**

El presente trabajo aborda la dinámica de enfrentar el proceso de preparación deportiva como una de las prioridades fundamentales del deporte moderno en aras de obtener elevados logros, en este sentido se presta gran atención a la iniciación deportiva y dentro de esta, al desarrollo de habilidades técnico tácticas del voleo por arriba que constituyen un eslabón fundamental para alcanzar los resultados que se esperan. Realizamos un estudio diagnóstico con el propósito



de conocer la marcha del proceso de preparación técnico táctica del voleo por arriba en el Voleibol, dentro de las categorías 11 - 12 años en ambos sexos y se constató que existen dificultades dentro del proceso, ya que los entrenadores de los combinados deportivos no cuentan con un programa por el cual guiarse durante la planificación de la preparación técnico táctica del voleo por arriba; diversos autores aportan valiosos criterios referentes a la iniciación deportiva y el desarrollo de habilidades técnico táctica en las edades investigadas, lo que permitió diseñar el programa para la preparación técnico táctica del voleo por arriba de la categoría 11-12 años. El programa fue sometido al criterio de los especialistas por medio del método Delphy siendo considerado como apropiado para el fin que se propone.

**Palabras clave:** Entrenamiento deportivo, iniciación deportiva, preparación técnico táctica.

#### **Abstract.**

This work addresses the dynamics of facing the sports preparation process as one of the fundamental priorities of modern sport in order to obtain high achievements, in this sense great attention is paid to sports initiation and within this, to the development of technical skills overhead volley tactics that constitute a fundamental link to achieve the expected results. We carried out a diagnostic study with the purpose of knowing the progress of the technical tactical preparation process of volley from above in Volleyball, within the categories 11 - 12 years in both sexes and it was found that there are difficulties within the process, since the coaches of the sports teams do not have a program by which to guide themselves during the planning of the technical-tactical preparation of the overhead volley; Various authors provide valuable criteria regarding sports initiation and the development of technical-tactical skills in the ages investigated, which allowed the design of the program for the technical-tactical preparation of volley above the 11-12 year-old category. The program was submitted to the



criteria of the specialists by means of the Delphy method, being considered appropriate for the purpose that is proposed.

**Key words:** Sports workout, sports initiation, technical tactical preparation.

Recibido: 24/04/2021

Aceptado: 24/05/2021

## Introducción

En la actualidad el deporte en general y el voleibol en particular han experimentado constantes cambios, tanto en el campo teórico de la planificación como en la práctica, producto a las diferentes tecnologías establecidas y las modificaciones que al pasar de los años se han realizado. Esto ha obligado a revisar y perfeccionar los variados programas que se elaboran para el desarrollo de este deporte, lo que implica el diseño de proyectos que contribuyan a su desarrollo en todos los lugares del mundo. La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) ha elaborado un ambicioso plan de actividades en función de cumplir dicho objetivo, entre las más representativas se encuentran la creación de los Centros de Desarrollo, que situados en diferentes zonas geográficas del mundo tributan a este noble propósito.

Con el actual accionar de este deporte internacionalmente, una de las mayores preocupaciones de los especialistas en los últimos años se dirige a fomentar la práctica del Voleibol desde edades tempranas, ya que los constantes cambios producidos en este deporte con el propósito de mantenerlo en el más alto nivel competitivo y convertirlo en un deporte espectáculo, requiere de que se potencie su práctica a partir de esas edades con un enfoque productivo en función del desarrollo de habilidades correctas en los principiantes.

En nuestro país, según la concepción del Programa preparación del deportista, se acepta como válido que la iniciación en el Voleibol comienza con las categorías pioneriles 11-12 años, femeninos y masculinos, para la cual se



brindan las orientaciones metodológicas necesarias que permitan enfrentar este trabajo en nuestro deporte.

En la provincia de Camagüey, la Comisión provincial traza la estrategia para su desarrollo, previendo la organización de competencias en las diferentes categorías establecidas en el régimen de participación nacional donde se incluyen las categorías pioneriles.

Para los técnicos de este deporte accionar en esta categoría es una gran preocupación, al no existir un Programa establecido que los oriente metodológicamente en cuanto al proceso de preparación de los niños que se inician en la práctica de este deporte. En los combinados deportivos, principalmente en el orden técnico táctico del voleo por arriba, se dificulta considerablemente la marcha objetiva de todo el proceso de preparación para la categoría estudiada.

A partir de los anteriores razonamientos podemos plantear que existe una insuficiente orientación metodológica para trabajar la preparación técnico táctica del voleo por arriba en la etapa de iniciación en el Voleibol, edad 11-12 años, en los Combinados Deportivos de la provincia Camagüey.

**Objetivo:** Diseñar un Programa para la preparación técnico táctica del voleo por arriba en la etapa de iniciación en el Voleibol, edad 11-12 años, en los combinados deportivos de la provincia Camagüey.

El tema de la iniciación deportiva ha sido estudiado con profundidad por diversos autores Blázquez Sánchez (1992), plantea que la iniciación deportiva es un "(...) proceso ceremonial que indica que las personas adquieren una nueva posición o una nueva pertenencia a un grupo. Los procesos de iniciación deben indicar, independientemente de los procesos de aprendizaje, que una persona determinada cumple ciertas exigencias ligadas a sus status o específicas de un grupo y puede, pues, responder a las expectativas correspondientes".

## Materiales y métodos



Somos del criterio de que a partir de los 11- 12 años el niño se encuentra en condiciones de iniciar el aprendizaje de elementos específicos del Voleibol, lo que implica que no se pueda abordar la iniciación deportiva con anterioridad siempre y cuando la práctica vaya acorde a las posibilidades de los alumnos y los objetivos de la etapa.

Alberto Mazza y Elena de Mazza (1998) reconocen tres etapas fundamentales con diversas etapas del entrenamiento deportivo, ellas son:

***Formación motora general.***

- Fase genérica de adaptación e iniciación a la actividad físico - deportiva.

***Formación deportiva de base.***

- Fase de iniciación deportiva específica.
- Fase de seguimiento y perfeccionamiento deportivo.

***Alto rendimiento deportivo.***

- Fase de máximo resultado deportivo.
- Fase de estabilización y mantenimiento del nivel deportivo.

Nuestra investigación se enmarca en la segunda etapa de formación deportiva de base en su primera fase, la iniciación deportiva específica donde se debe tener en consideración las particularidades del desarrollo alcanzado por el niño, las características del deporte y la motivación hacia la especialidad deportiva elegida, entre otros aspectos.

En esta fase se comienza, desde el punto de vista técnico táctico, la enseñanza de las técnicas específicas básicas, mediante planteamientos metodológicos adaptados.

**Los modelos para la enseñanza aprendizaje.**

En la actualidad, muchos son los estudios realizados dentro del marco del proceso de enseñanza – aprendizaje de los juegos deportivos; diferentes autores en diferentes estudios, han planteado modelos que han ayudado a desarrollar y a entender mejor el proceso.

Realizaremos un acercamiento conceptual a los mismos enfocando nuestra perspectiva en la aplicación práctica. Sacristán (1985), citado por López (2006) plantea que el modelo no es más que una representación de la realidad que



supone un alejamiento o distanciamiento de la misma; el modelo no es más que un esquema mediador entre la realidad y el pensamiento.

Al hablar de la enseñanza - aprendizaje del Voleibol como deporte, tenemos que abordar los distintos modelos contemporáneos empleados para la educación física y los deportes.

### **Análisis de la Convocatoria provincial para la categoría 11-12 años femeninos**

En esta convocatoria cuando nos remitimos a las Reglas especiales para la categoría objeto de estudio, se indica cómo es que deben efectuarse los elementos técnico tácticos saque por abajo, recibo y bloqueo; no se especifica el voleo por arriba y su dinamismo; se orienta además la forma de ejecución de los complejos 1 y 2 donde se hace referencia a que no se permiten cambios tácticos, además de que en el complejo 1 se debe realizar como mínimo dos toques al balón y encontrarse ubicado cada jugador en su zona correspondiente, y en el complejo 2 que el juego

### **Programa para la preparación técnico táctica para el voleo por arriba en la iniciación del Voleibol, categoría 11 -12 años.**

**Fundamentación del programa:** El inicio de la práctica del Voleibol en nuestra provincia se enmarca en los combinados deportivos donde arriban los niños y niñas a partir de las edades de 11-12 años a comenzar la práctica de este deporte, lo que constituye una estrategia de la Comisión provincial para motivar su práctica y poder garantizar de esa forma el desarrollo de los futuros voleibolistas. Como estrategia consideramos que es aceptable la idea de iniciar a esas edades la práctica del Voleibol, pero los entrenadores de las Escuelas comunitarias manifiestan dificultades para preparar sus equipos ya que carecen de una orientación metodológica para enfrentar la preparación de estos niños, específicamente en el orden técnico táctico.

En correspondencia con la revisión bibliográfica realizada donde concluimos que en deportes colectivos como el Voleibol a partir de los 9 años se puede iniciar la práctica deportiva, el programa propone de forma novedosa, apoyado en los estudios de Navelo Cabello (2004) que sustentan básicamente los postulados



del Programa de preparación del deportista vigente; un programa donde aparecen un conjunto de orientaciones metodológicas reflejadas en objetivos, tareas, contenidos, sistemas de habilidades e indicaciones metodológicas que son apoyadas por diferentes tipos de ejercicios y juegos adecuados a las particularidades de la edad representada en la categoría investigada.

### **Criterios de Inclusión**

- Este programa está dirigido para ser impartido en las Escuelas Comunitarias de Deportes con niños y niñas entre 11 - 12 años que se inician en la práctica del Voleibol.

### **Objetivo general del programa:**

Facilitar el desarrollo técnico táctico de los voleibolistas en la iniciación (11 – 12 años) mediante la organización del proceso de preparación técnico táctica en las Escuelas comunitarias de deportes.

### **Objetivos específicos:**

1. Lograr el aprendizaje de los elementos técnicos básicos del Voleibol, mediante el empleo de ejercicios y juegos que faciliten la construcción del juego activando y motivando dicho aprendizaje.
2. Jugar Voleibol de forma sencilla empleando las posibilidades de integración de los elementos técnicos tácticos ofensivos, defensivos e intermedios.

### **Breve caracterización de la categoría. Categoría en ambos sexo.**

Esta categoría de iniciación del jugador de Voleibol, se caracteriza por brindarle al niño la posibilidad de aprender un deporte nuevo, donde el juego desempeña un papel fundamental en la adquisición de las habilidades básicas que permitan su interacción con el deporte y otros niños, logrando Jugar Voleibol con el empleo de los elementos básicos del deporte. Se pretende desarrollar un jugador que muestre un desempeño favorable en la ejecución técnica de los elementos básicos del Voleibol, que le sirva de base para la categoría pioneril superior, alejado de la especialización temprana y con un desarrollo universal como jugador; accionando en un terreno de 8 x 8 metros con una red fijada a una altura de 2,05 m femenino, y 2,15 m masculino; realizando saques por abajo



de frente y lateral, además de que su recepción, de manera obligatoria, se realiza por abajo en una formación de 5 jugadores al recibo y la defensa que garantice los mismos en dirección al pasador en la posición 3 y entregas al contrario por los extremos de la cancha. Se establece como objetivo táctico fundamental la realización de tres los toques.

### **Perfil psicológico de la edad.**

En este período de edad aparece un dominio consciente de los movimientos y manifiesta seguridad en la realización de estos aunque se ven todavía algunas acciones no determinadas.

### **Objetivo educativo.**

Alcanzar un desarrollo como niño deportista cubano, que se inicia en la práctica del Voleibol, comprometido con los principios de nuestra sociedad revolucionaria, manifestando amor por la patria, por sus símbolos y atributos, por su comunidad y escuela, apoyado en la ideología marxista – leninista, martiana y las concepciones fidelistas presentes en nuestro proyecto social.

Desde el punto de vista de la instrucción el programa declara el siguiente objetivo instructivo.

### **Objetivo instructivo.**

Jugar Voleibol con el empleo de los elementos técnicos básicos para el deporte en su iniciación, aplicando el sistema de juego 6:0, que permita el tránsito por las funciones del juego en busca de un jugador universal alejado de la especialización temprana, posibilitando una forma de juego simple, con 5 jugadores al recibo y la defensa, 1 al pase en zona 3 y entregas o fintas al contrario por los extremos de la cancha, con el empleo del saque por abajo de frente y lateral dirigido a las debilidades del contrario.

**Contenidos del entrenamiento.** (Para la planificación del Programa de enseñanza, Plan semanal y unidades de entrenamiento)

Estos contenidos se desarrollan en dependencia de las características del equipo y de las posibilidades individuales de cada jugador.

El presente Programa se ha diseñado para que los objetivos que declara sean cumplidos en diferentes etapas que se describen a continuación.



### **Control y evaluación.**

Se evaluará el desempeño de los atletas en la ejecución de los elementos técnicos de voleo por arriba trabajados en la etapa en correspondencia con los objetivos trazados y modelando el contenido de las pruebas técnicas a realizar para evaluar el resultado final del Programa.

### **Frecuencia y tiempo de duración de las clases.**

- Las clases tendrán un tiempo de duración de 90 a 120 minutos.
- Considerando los porcentajes de trabajo establecidos para los Programas de enseñanza, asumimos que le dedicaremos del tiempo total de trabajo establecido para cada etapa, entre el 50 % y el 70 % para la preparación técnico táctica distribuido de la forma siguiente:
  - 1ra Etapa: Septiembre – Octubre - Noviembre: 50 %
  - 2da Etapa: Diciembre – Febrero: 60 %.
  - 3ra Etapa: Marzo – Mayo: 70 %.
  - 4ta Etapa: Junio – Agosto: 30 %.

### **Dosificación de los ejercicios**

- En el programa se proponen los ejercicios a emplear en correspondencia con el predominio de las acciones y el volumen de horas de entrenamiento técnico táctico del voleo por arriba para escolares de 11 – 12 años.
- La progresión no se realizará hasta que se domine bien el ejercicio, aumentando gradualmente.
- Se tiene en cuenta además el sexo y el nivel de preparación física, evitando siempre que se fatiguen y se desmotiven.

### **Tratamiento de los objetivos.**

En el programa se expresa la estrecha relación entre dos aspectos importantes: el instructivo y el educativo, que están orientados a ser trabajados en el Programa de preparación del deportista vigente. La instrucción se refiere a la asimilación de conocimientos, hábitos y habilidades. “La educación está dirigida a la formación de la concepción científica del mundo, las características de la personalidad, la moral, los valores, etc.” (Navelo Cabello 2004)

### **Indicaciones metodológicas.**

**Programa para la preparación técnico táctico del voleo por arriba en la iniciación del voleibol, categoría 11- 12 años.**  
Isisnier Hernández Gómez, Juan Ortiz Rosas, Yordany Luis Blanco, Iván Ruíz Bacallao.



1. La planificación del entrenamiento técnico táctico del voleo por arriba en estas edades de iniciación responde a los objetivos generales del Programa anual del cual se derivan los objetivos educativos e instructivos asumidos para dicha preparación, planificándose los contenidos por etapas.
2. Tener en consideración que la competencia en esta etapa de iniciación no constituye la prioridad fundamental, por lo que todo el trabajo debe estar dirigido a que los niños se interesen por la práctica del Voleibol a partir del conocimiento de un deporte nuevo para él, la adquisición de las habilidades básicas y su interacción con el deporte y otros niños logrando Jugar Voleibol de forma sencilla.
3. Los elementos técnicos seleccionados para el Programa: las posiciones y los desplazamientos, el pase con dos manos por arriba (voleo por arriba), la recepción del saque (voleo por abajo), la defensa y el saque desempeñan un importante papel en la enseñanza de este deporte por lo que se debe prestar mucha atención a la correcta ejecución técnica de estos elementos.
4. La Entrega puede ser realiza con los elementos técnicos voleo por arriba en dependencia del grado de dificultad para el contrario se considerará como una Finta. La Defensa de campo será declarada si se realiza después de una Finta y el Envío en respuesta a una Entrega sin dificultad.  
Para desarrollar el proceso de enseñanza de las habilidades técnico tácticas propuestas en este programa es necesario planificar la explicación y demostración de estas, para lo cual se brindan algunas **sugerencias didácticas**.

## Resultados y discusión.

### Validación del diseño mediante el criterio de expertos.

Con el objetivo de conocer los criterios y valoraciones acerca de la propuesta de programa diseñado se aplicó el método de Delphy. El procesamiento de la información obtenida en las encuestas aplicadas a los expertos se llevó a cabo por medio de los programas Expertos I y II elaborados por especialistas en informática y estadística del Centro de Estudios de Software Deportivos Sportware de la Facultad de Cultura Física de Camagüey con el MsC Fernando



Guerrero al frente de este programa.

La selección de los expertos se realizó en dos fases, una primera fase de selección de los expertos y una segunda fase en la que los expertos seleccionados evaluaron la propuesta de programa realizada.

En la primera fase seleccionamos a 18 personas que supuestamente cumplían los requisitos, las que laboran en centros como la Facultad de Cultura Física, Universidad, Escuela de Iniciación Deportiva Escolar, Escuela Superior de Perfeccionamiento Atlético, Escuelas comunitarias de deportes y comisión provincial de Voleibol, las que fueron sometidas a una autoevaluación de los niveles conocimiento o información **(kc)** y argumentación **(ka)** que poseen sobre el tema en cuestión.

Los resultados obtenidos las evaluaciones se encuentran entre las categorías de bastante adecuados y muy adecuados, lo cual significa que los indicadores que valoran el diseño presentado expresan un nivel de satisfacción alto lo que corrobora que los expertos han considerado adecuada la propuesta realizada en este trabajo.

## Conclusiones

El proceso de preparación técnico táctica del voleo arriba para la categoría 11 - 12 años en la provincia de Camagüey se encuentra limitado al de no contar con un documento que oriente metodológicamente a los entrenadores de las Escuelas comunitarias de deportes para la planificación, no existiendo un ordenamiento lógico de los elementos técnicos tácticos a considerar dentro de esta iniciación deportiva.

El diseño del programa se confeccionó considerando las particularidades de la iniciación deportiva en la comunidad, así como las indicaciones del programa de preparación del deportista al que se le realizan adecuaciones que se materializan en los diferentes elementos metodológicos que lo componen, reflejadas en objetivos, tareas, sistemas de habilidades, medios, métodos, sistema de evaluación e indicaciones metodológicas a cumplimentar en cada



etapa de trabajo, bajo la teoría del enfoque sistémico que garantiza las interrelaciones que se establecen entre los elementos personalológicos y no personalológicos del proceso de preparación deportiva.

## Referencias

- Blázquez Sánchez, D. (1995). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva, en Blázquez Sánchez, D. (comp.) (1995): La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, INDE Publicaciones. p. 255
- López Rodríguez, A. (2006): El proceso de enseñanza aprendizaje en educación física. La Habana, Cuba, Editorial deportes. P 53
- Mazza, A y Mazza, E (1998) La iniciación en el deporte. Escuela vs. Club  
Revista PAN N° 3 - Invierno 1998
- Mesa, L. (2007) Metodología para el control técnico – táctico del portero de balonmano durante el juego. Tesis doctoral. p.13
- Navelo Cabello, Rafael. (2004), El joven voleibolista. Editorial ARGRAF “José Miró Argender”. Holguín. P.5
- Navelo Cabello y col. (2007) Programa de preparación del deportista.
- Villegas, C. (2003). Cavila: una propuesta Metodológica para la preparación técnica de los voleibolistas en la Universidad de Camagüey. Tesis maestría. p 23 - 24

## Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no poseen conflicto de intereses respecto a este texto.