



Artículo original

Metodología para la formación del jugador central en el voleibol juvenil

A Methodology to Train Middle Blockers in Junior Volleyball

Metodologia para o treinamento do jogador central no voleibol júnior

Oswaldo Idel Martínez Arias^{1*}  <https://orcid.org/0000-0003-0595-7939>

José Ignacio Ruiz Sánchez²  <https://orcid.org/0000-0002-9360-8407>

¹Comision Nacional de Voleibol, Ciudad Habana, Cuba.

²Universidad de Camagüey, Facultad de Cultura Física, Camagüey, Cuba.

*Autor para la correspondencia: osvaldoidel71ma@gmail.com

Recibido: 15/10/2021.

Aceptado: 20/12/2021

DOI: <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.V7.No2.010>

Este documento posee una licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial

Compartir igual 4.0 Internacional 

RESUMEN

Introducción: actualmente en el voleibol, se han realizado cambios que poseen sus propias características. Se ha convertido en complejos sistemas y formas de juego; motiva además la búsqueda de mayor especialización de los jugadores y el perfeccionamiento de los sistemas y formas de juego.

Objetivo: diseñar una metodología para la formación del jugador central en el voleibol juvenil, a partir de las características individuales de los atletas y la función que desempeñan en el equipo.





Materiales y métodos: se realizó un estudio con el propósito de. Los procedimientos empleados permitieron fundamentar el resultado científico y determinar las regularidades existentes en la práctica; así como el procesamiento estadístico de los datos.

Resultados: la metodología se sustenta en el voleibol actual, sosteniendo el posicionamiento de especialización en la categoría juvenil, con creciente nivel de complejidad en las tareas de entrenamiento, favoreciéndose el perfeccionamiento de este jugador en el equipo.

Conclusiones: la metodología centrada en la especificidad del contenido de entrenamiento para jóvenes jugadores centrales en formación, sobre la base de su función en los partidos y las tendencias que caracterizan el entrenamiento y la competencia en la actualidad.

Palabras clave: metodología, jugador central, voleibol

ABSTRACT

Introduction: Today, volleyball has undergone particular changes. It has assumed a complex system and game forms, and it encourages the search for greater player specialization and optimization of game systems and forms.

Aim: To design a methodology for the training of middle blockers in volleyball's junior categories, based on the individual characteristics of athletes and their roles in the team.

Materials and methods: The procedures used permitted providing a rationale for the scientific results and determining the existing practical regularities, as well as data statistical processing.

Results: The methodology relies on current volleyball practice, based on positioning in the junior categories, with a growing level of complexity in the tasks of training, which favors these players on their teams.

Conclusions: The methodology centered on the specificity of the training contents for developing middle blockers in the junior categories based on their roles in the game and the tendencies that characterize training and the competition today.

Keywords: methodology, central player, volleyball

RESUMO

Introdução: atualmente, o vôlei passou por mudanças que têm suas próprias características. Ela se desenvolveu em sistemas complexos e formas de jogo; ela





também motiva a busca de maior especialização dos jogadores e a melhoria dos sistemas e formas de jogo.

Objetivo: conceber uma metodologia para o treinamento do jogador central no voleibol juvenil, com base nas características individuais dos atletas e no papel que eles desempenham na equipe.

Materiais e métodos: foi realizado um estudo com o propósito de. Os procedimentos utilizados nos permitiram basear o resultado científico e determinar as regularidades existentes na prática; assim como o processamento estatístico dos dados.

Resultados: a metodologia é baseada no voleibol atual, sustentando o posicionamento de especialização na categoria jovem, com um nível crescente de complexidade nas tarefas de treinamento, favorecendo o aperfeiçoamento deste jogador na equipe.

Conclusões: a metodologia enfocou a especificidade do conteúdo do treinamento para jovens jogadores centrais em treinamento, com base em seu papel nos jogos e nas tendências que caracterizam o treinamento e a competição no momento.

Palavras-chave: metodologia, jogador central, voleibol.

INTRODUCCIÓN

Actualmente en el voleibol, se han realizado cambios que poseen sus propias características. Se ha convertido en complejos sistemas y formas de juego; motiva además la búsqueda de mayor especialización de los jugadores y el perfeccionamiento de los sistemas y formas de juego.

Las acciones iniciadas en 1984 para convertir el Voleibol en un deporte espectáculo, tienen su colofón en 1999-2000, cuando se aprueban varias transformaciones en el reglamento, entre las que se pueden mencionar algunas abordadas por García, R. M., Meireles, C. H. A. de, & Pereira, E. G. B. (2021), tales como:

- La regla de "rally point" (puntos por jugada), en la que todas las acciones se cuentan como puntos
- La aparición del líbero jugador especializado en la defensa del campo.
- Que el saque toca la red y pasa al campo contrario y no constituye una falta, lo que genera continuidad en las acciones del KI.
- El contacto con la red solamente es falta si forma parte del inicio o el fin de la jugada o si este es intencional.
- Los tiempos técnicos (a los 8 y 16 tantos en el set, excepto el quinto set).

El voleibol cubano contribuye a esta popularidad pues sus equipos han marcados pautas en los resultados en varios eventos internacionales desde su introducción y desarrollo en el país. Cualquier evento en el que participen equipos cubanos





constituye motivo de atracción y de seguimiento por el colorido y espectacularidad de sus jugadores.

En este mismo sentido, el Presidente de la Federación Cubana de voleibol, el máster Ariel Sainz Rodríguez ha planteado que independientemente del trabajo realizado en función de alcanzar una versatilidad en el desempeño de los jugadores, se evidencia en la categoría juvenil que no se realiza de manera uniforme un trabajo especializado con la formación de jugadores centrales, atendiendo a que en la actualidad, por la complejidad alcanzada en los sistemas de juego, se hace necesario ponderar la preparación de dichos jugadores de manera más específica, ordenada y orientada a alcanzar el dominio de la posición para poder enfrentar las exigencias cada vez más elevadas en el voleibol contemporáneo.

Los aspectos anteriores han sido abordados de una u otra manera por autores tales como: García Bohigas, J., Ruiz Loaces, Y., & Herrera Delgado, Í. (2021), Gonçalves, C. A., Lopes, T. J., Marinho, D. A., & Neiva, H. P. (2019), González Moreno, A., Núñez Aliaga, F., & Aguilera Corrales, Y. (2019), Lacosier Baptiste, R., Martínez Áreas, O.; Ruiz Bacallao, I. (2021), Pérez Ayala, A. D. (2020) y Zapata Cuaspa, M., Ayala Vega, K., & Quintanilla Ayala, L. (2021); los estudios analizados valoran el tratamiento de la fuerza explosiva y su relación con la capacidad de salto de los jugadores, lo que denota la significación de estas capacidades para el jugador de voleibol; no obstante, en cada caso, aun cuando se refieren a diversas categorías, se asumen varias cuestiones abordadas en estas investigaciones para el jugador central dada la función y desempeño en los partidos dentro de un equipo.

Teniendo en cuenta los resultados de la encuesta realizada a 20 entrenadores de la categoría juvenil masculina, en el campeonato nacional celebrado en Matanzas en el año 2019, incluidos los entrenadores de la selección nacional juvenil, comisionados provinciales y funcionarios de la comisión nacional del deporte, las observaciones a entrenamientos diarios además de los eventos nacionales y pruebas realizadas a las atletas de la provincia condujeron a diagnosticar que:

- El Programa Integral de Preparación del Deportista actual (2017-2020) no ofrece orientaciones para la categoría juvenil de cómo desarrollar el trabajo con los jugadores por sus funciones en el juego, específicamente del jugador central.
- Existe una carencia de unificación de argumentos metodológicos acerca de cómo desarrollar a los jugadores centrales en la categoría juvenil.
- Es criterio generalizado, por parte de los entrenadores, que la formación del jugador central debe comenzar en la categoría juvenil a partir del primer año en la misma.





- No existe una correspondencia entre la planificación de los saltos en la macroestructura del entrenamiento con la ejecución real de estos por parte de los atacadores centrales durante los partidos observados en competencia.

Lo anterior apunta a la necesidad de solución de las insuficiencias en el proceso de formación del jugador central en el voleibol juvenil. De manera que, se determina como objetivo de este estudio, diseñar una metodología para la formación del jugador del jugador central en el voleibol juvenil, a partir de las características individuales de los atletas y la función que desempeñan en el equipo.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se utilizaron métodos y técnicas como el analítico-sintético, inductivo-deductivo, sistémico estructural-funcional, análisis documental, observación, encuesta y los matemáticos estadísticos, los que permitieron fundamentar el proceso de entrenamiento físico-técnico en el deporte, diseñar el resultado científico y, procesar los datos obtenidos en el diagnóstico.

Para la realización de este trabajo, se utilizaron 16 atletas que representan el 100 % de los atacadores centrales de la categoría juvenil de las provincias participantes en el campeonato nacional. De los cuales, el 25 % (cuatro de ellos) son de la provincia dos continuantes en esta categoría y poseen experiencia deportiva y competitiva de entre cuatro y ocho años respectivamente, dos pertenecen al municipio de Florida y dos al municipio Camagüey. El 75 % restante posee experiencia competitiva y deportiva que oscila entre cuatro y seis años. La edad de los voleibolistas oscila entre 16 y 18 años.

Se aplicó una encuesta a 20 entrenadores que participaron en los pasados juegos juveniles nacionales, con el objetivo de conocer sobre la importancia de conocer la cantidad de saltos que realizan los jugadores en el terreno dentro de la propia competencia, relacionados por sus funciones de juego. También se realizaron observaciones a entrenamientos diarios en la provincia de Camagüey, al propio evento nacional en los entrenamientos y la competición como tal, con ayuda de dos colaboradores que participaron de igual modo, en el evento nacional, cuyo instrumento aparece en el anexo tres con el objetivo de detectar la ubicación de los saltos dentro del modelo de evaluación utilizado de cantidad y tipos de saltos en los partidos del equipo Camagüey de tres set, cuatro set y un partido celebrado a cinco set y de ese modo, con los resultados recogidos analizar cada uno de los instrumentos aplicados y la correspondencia entre ellos.





RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El resultado obtenido mediante la revisión documental permite conocer las particularidades de la preparación técnico-táctica de los centrales, también se conoció las particularidades del PIPD donde aparece muy general como desarrollar este elemento técnico, pero no como individualizarlo tomando en cuenta las particularidades de cada función de cada jugador; lo cual permite conocer las insuficiencias que existen desde el punto de vista teórico. Se pudo constatar que la evaluación de los jugadores centrales en el PIPD no responde a los niveles técnico-tácticos contemporáneos del voleibol. También mediante esta se pudo conocer los diferentes indicadores que se deben tener en cuenta para un adecuado desarrollo de los atacadores centrales en la categoría juvenil.

Objetivo general de la metodología: desarrollar habilidades técnico-tácticas para la formación de jóvenes voleibolistas centrales desde la categoría juvenil.

Fase I. Caracterización integral del jugador central

Objetivo: determinar el nivel de desarrollo actual desde el punto de vista físico y técnico-táctico de los jóvenes jugadores centrales en formación.

Los centrales participan en los tres tipos de bloqueos teniendo en cuenta su participación, o sea, en los individuales, dobles y triples. Además, dentro de sus funciones propicia fintas en el remate para engañar al bloqueador central del equipo contrario, rematar pases rápidos y variables, sobre todo, en el trabajo en los complejos 1 y 2 en la zona delantera del terreno. Su función, en la zona zaguera, es más limitada a efectuar el servicio que busca propiciar tantos directos o desarticular la ofensiva del contrario y asistir en la defensa del campo solo en los pasajes de juegos cuando realiza el saque porque una vez se pierda la posibilidad de seguir sacando es sustituido por el jugador especialista en la defensa del campo, o sea, el líbero.

Nivel de desarrollo físico

Los jugadores centrales, en las condiciones actuales, se manifiestan con una estatura por encima de los 198 cm, aunque también existe la tendencia a colocar hombres o mujeres bien altas en las posiciones de los extremos ya que pueden cubrir una mayor área de defensa del bloqueo. Son, por lo general, jugadores rápidos y explosivos por lo que la fuerza explosiva, rapidez, coordinación son indispensables para el logro de sus objetivos. Para ello, se asumen normas de evaluación abordadas por Lacosier Baptiste, R., Martínez Áreas, O.; Ruiz Bacallao, I. (2021), las que permitirán valorar el comportamiento de los jugadores en este indispensable aspecto.





Nivel de preparación técnico-táctica

Se debe sacar fuerte o de footing de frente en apoyo o en suspensión, dirigido hacia las debilidades más complejas en la formación del contrario, rematar de frente, diagonal, con giros, por encima del hombro, de engaño o fintas y dirigidos por todas las posiciones sobre pases para la combinación, desde las zonas delanteras, con acciones de engaño, el bloqueo y la formación defensiva del contrario.

Se debe bloquear por todas las zonas de la línea delantera, individual y de grupo, predeterminando la dirección y forma de ataque del contrario, sobre pases altos y en combinación, coordinando las acciones con sus compañeros delanteros en dependencia de la táctica ofensiva del contrario a lo anteriormente expuesto debemos añadir la habilidad de anticipación a las acciones del contrario y de lectura de las variantes ofensivas que propone el adversario.

Para la caracterización inicial se requiere el cumplimiento de los aspectos metodológicos siguientes:

- Analizar la actividad competitiva, función en el equipo y características individuales de los jugadores; así como las características del entrenamiento
- Seleccionar los métodos (observación y medición) y aplicar los que se utilizarán para la caracterización de las potencialidades de los jugadores que se forman como centrales
- Determinar las principales causas que limitan el alcance del rendimiento deportivo en correspondencia con las particularidades individuales desde los puntos de vista físico y técnico-táctico de los jugadores
- Caracterizar el estado inicial de los jugadores centrales en formación

Fase II. Organización, planificación y ejecución de las tareas de entrenamiento

Objetivo: determinar los contenidos de entrenamiento en los diferentes momentos de la preparación basado en las habilidades básicas que realizan los jóvenes jugadores centrales en formación, en consonancia con sus particularidades individuales.

En esta fase, se ofrecen los ejercicios que caracterizan cada uno de los momentos por donde transita el proceso de formación, según el nivel de complejidad y asimilación por parte de los jugadores, los que se organizan en función de las distintas habilidades técnico-tácticas que se manifiestan en el juego y las que no, para ir ajustando la creatividad e independencia de los jugadores ante determinadas acciones del contrario y su equipo. En todos los casos, los ejercicios simulan y modelan las regularidades de la actividad competitiva en los partidos.





Se organizaron las tareas de entrenamiento en tres bloques con niveles de complejidad, baja, media y alta; cada uno de los bloques a partir de niveles de asimilación y desarrollo de las tareas, las que presentan aspectos como: objetivo, descripción, observaciones y aspectos metodológicos a tener en cuenta para su concreción en la práctica. La concepción con que se diseñaron las tareas de entrenamiento estimula el desarrollo del pensamiento táctico para, responder de manera creativa y con eficiencia, aspectos que son tratados por Jiménez Rosales, N., Wambrug Callejas, T., & García Gómez, F. B. (2020), las que posteriormente en condiciones de competencia, permiten valorar su efectividad.

Para la organización, planificación y ejecución de las tareas de entrenamiento se requiere el cumplimiento de los aspectos metodológicos siguientes, los que son ubicados y ajustados a cualquier modelo/sistema de entrenamiento que se emplee para la preparación de los jugadores, en este sentido se coincide con los expuesto por Marques Junior, N. K. (2019 y 2021).

- Seleccionar los objetivos y contenidos que caractericen cada uno de los momentos de la preparación de conformidad con el profesor deportivo y el jugador en función de su nivel de asimilación y complejidad de las tareas, los cuales deben cumplir con la relación teoría (planteamiento de problemas) y la práctica (la posible solución o solución en si misma).
- Garantizar una orientación de las tareas de entrenamiento que permitan implicar a los jugadores como entes activos de su preparación con criterios oportunos para la toma de decisiones.
- Precisar la dinámica de los componentes externos de la carga con énfasis, en el tiempo dedicado a aquellos que requieren mayor cantidad de repeticiones por series en cada una de las tareas de entrenamiento a ejecutar.
- Determinar los métodos a utilizar en la ejecución de las tareas de entrenamiento planificadas (discontinuos por repeticiones e intervalos).
- Adecuar las tareas de entrenamiento a las características individuales de los jugadores, con énfasis en la creación de las situaciones que se manifiestan en la actividad competitiva.

Fase III. Control y evaluación del desempeño de los jugadores

Objetivo: comprobar el nivel físico y técnico-táctico alcanzado por los jóvenes voleibolistas centrales en formación.

El control y la evaluación, constituyen fases transversales a lo largo de todo el proceso de formación de los jugadores centrales, el primero tiene varias etapas, la operativa (en la misma sesión de entrenamiento), por etapas (al finalizar cada bloque de tareas de entrenamiento) y el parcial que se puede hacer al finalizar cada meso ciclo u otro momento de la preparación. En cada una de las cuales, se valora





el comportamiento de los jugadores en la asimilación de los ejercicios de entrenamiento previstos de cara a su empleo eficiente en la competencia.

Una vez se tenga todos estos datos del comportamiento de los jugadores, se estará en condiciones de hacer una evaluación de su desempeño, tanto desde el punto de vista cuantitativo, como y más importante desde el punto de vista cualitativo; es decir, ofrecer una argumentación de las causas que generan la actuación cuantitativa de los jugadores, las que serán evaluadas tanto en los entrenamientos como en las competencias preparatorias previstas, todo lo cual propiciará determinar los criterios de desempeño de los jugadores en torno a: la calidad de los saltos, las asistencias y los bloqueos, su alcance, considerando en este último, principios de la lateralidad; algunos de los cuales fueron estudiados por Marques-Junior, N. K. (2018 y 2021).

Para el control y evaluación del desempeño de los jugadores se requiere el cumplimiento de los aspectos metodológicos siguientes:

- Determinar la temporalización de las etapas de los controles a realizar durante el proceso de entrenamiento.
- Aplicar los métodos (observación, medición y estadísticos) para el control de cumplimiento de las tareas de entrenamiento.
- Interpretar los datos obtenidos en cada control de conjunto con los jugadores, para el conocimiento del comportamiento de los jugadores con las tareas de entrenamientos aplicadas.
- Proponer a los atletas los cambios a realizar sobre la base de las deficiencias detectadas en los controles, esencialmente lo referido a la sistematización de los contenidos y los métodos empleados.
- Comparar el comportamiento de los indicadores evaluados en los jugadores en las fases anteriores con el resultado alcanzado en juegos de control o competencias preparatorias.
- Proponer entre los profesores deportivos y los jugadores el cambio de contenidos y las formas de desarrollarlo para su cumplimiento según los momentos de la preparación (Figura 1).



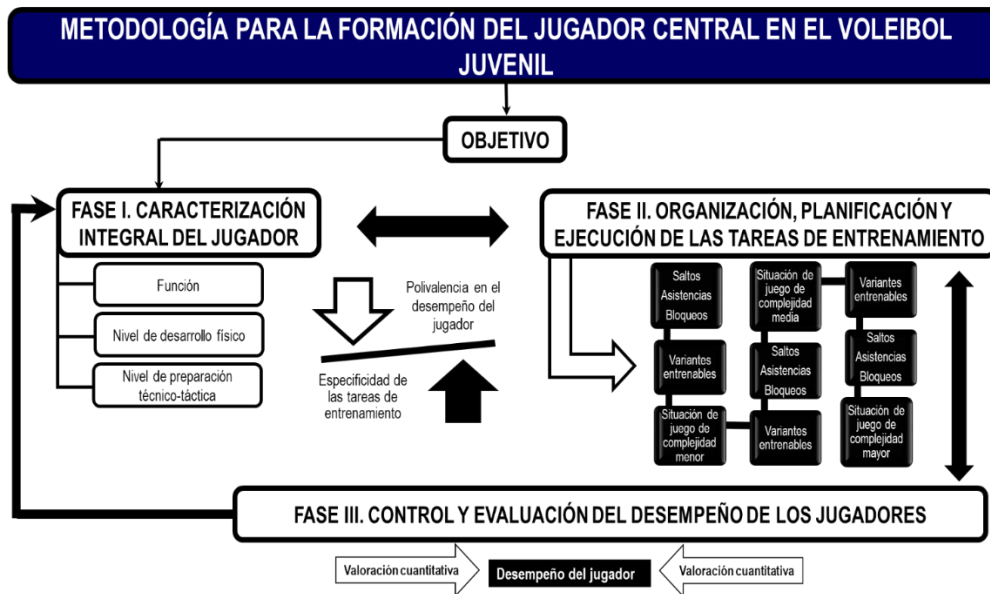


Fig. 1. Representación gráfica de la metodología para la formación de jóvenes voleibolistas centrales

Se establecen indicaciones metodológicas generales que permiten regular el comportamiento de la metodología, para ofrecer los oportunos cambios en los contenidos, valorar la eficiencia técnica de los jugadores, así como el comportamiento en sus avances para conformar un criterio valorativo de su desempeño en cada partido de entrenamiento y competencia.

CONCLUSIONES

El jugador central, de acuerdo a la función que desempeña en los partidos y al considerar las tendencias actuales del voleibol requiere un nivel de especialización previo a lo que tradicionalmente se concibe en su formación, respetando su normal desarrollo individual y ajustando tareas de entrenamiento que estimulen su pensamiento creador

Los atletas diagnosticados poseen características físicas y somatotípicas favorables que permiten una preparación acorde a las regularidades del sistema de entrenamiento y competencia que le permitan una mejor formación técnico-táctica basada en una mejor comprensión del juego

Se diseñó una metodología centrada en la especificidad del contenido de entrenamiento para jóvenes jugadores centrales en formación, sobre la base de su función en los partidos y las tendencias que caracterizan el entrenamiento y la competencia en la actualidad, todo lo cual fue controlado con indicadores objetivos de su desempeño práctico





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Gonçalves, C. A., Lopes, T. J., Marinho, D. A., & Neiva, H. P. (2019). Los efectos del entrenamiento de la fuerza explosiva en el voleibol: breve revisión de la literatura. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 23(248), 78-92. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/355>
- García, R. M., Meireles, C. H. A. de, & Pereira, E. G. B. (2021). Evolución y adaptación histórica del voleibol. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 26(281), 183-203. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i281.2842>
- García Bohigas, J., Ruiz Loaces, Y., & Herrera Delgado, Í. (2021). Análisis del salto vertical de voleibolistas de primera categoría/Analysis of vertical jump of first category volley ball players. *PODIUM -Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(3), 905-916. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1124>
- González Moreno, A., Núñez Aliaga, F., & Aguilera Corrales, Y. (2019). Sistema de ejercicios pliométricos para el desarrollo de la fuerza de pierna en los atletas de voleibol de la EIDE «Pedro Batista Fonseca» de la provincia Granma (Original). *Revista científica Olimpia*, 16(57), 74-83. Recuperado a partir de <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1157>
- Jiménez Rosales, N., Wambrug Callejas, T., & García Gómez, F. B. (2020). El pensamiento táctico en voleibolistas de sala escolares. Consideraciones teóricas (Revisión). *Revista científica Olimpia*, 17, 1011-1021. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1894>
- Lacosier Baptiste, R., Martínez Áreas, O.; Ruiz Bacallao, I. (2021). Normas de evaluación para determinar la potencia del salto de los voleibolistas, categoría juvenil del equipo masculino de la EIDE Cerro Pelado de Camagüey. II Convención Internacional De Ciencia Y Tecnología 2021. Memorias. Convención Internacional de Ciencia y Tecnología, Camagüey, Cuba. ISBN:978-959-16-4647-7. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5789270>
- Marques Junior, N. K. (2019). Periodização específica para o voleibol: uma teoria que merece pesquisa (Revisão). *Revista científica Olimpia*, 16(57), 150-160. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1164>
- Marques Junior, N. K. (2021). Periodización contemporánea en el voleibol: una revisión de las Campanas Estructurales de Forteza. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 26(275), 207-223. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i275.2309>
- Marques-Junior, N. K. (2018). Alcance do ataque e do bloqueio conforme a posição do jogador do voleibol master (Original). *Revista científica Olimpia*, 15(49), 117-131. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/63>





- Marques Junior, N. K. (2021). Alcance do voleibol profissional: uma revisão sobre o ataque e o bloqueio (Revisão). *Revista científica Olimpia*, 18(1), 590-601. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2383>
- Pérez Ayala, A. D. (2020). Ejercicios de perfeccionamiento para atacadores de voleibol del Club Universidad Central del Ecuador. Validación teórica. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 25(271), 56-65. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i271.2670>
- Zapata Cuaspa, M., Ayala Vega, K., & Quintanilla Ayala, L. (2021). Influencia de la capacidad física de velocidad en la potencia de salto del voleibol escolar/Influence of physical speed capacity on jumping power in volleyball, school category. *PODIUM Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16 (2), 553- <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1086>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.

