

Las situaciones de juego en el entrenamiento de la resistencia de los voleibolistas

Game situations in the resistance training of volleyball players

Ogeidi Rojas Barrayarzaz ^{1*}, Antonio de la C. Lanza Bravo ¹, Rafael de Mato Navelo ¹

¹ Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Facultad de Villa Clara.

* Autor para correspondencia: ogeidirb@vcl.uccfd.cu

Resumen

El presente trabajo aborda las potencialidades de las situaciones de juego como contenido del deporte sobre el entrenamiento de la resistencia de los voleibolistas. Usualmente el entrenamiento de la resistencia en los deportes de equipo, se lleva a cabo a través de la introducción de ejercicios con similar estructura que las modalidades individuales, pero algunos reportes de pruebas de terreno a jugadores juveniles, han contribuido a esclarecer la poca significación de tal sistematización en los deportes de equipo. De manera que se propone una redimensión del contenido del Voleibol y su tratamiento, el cual posee gran relevancia para el tratamiento de la resistencia, tanto en la etapa de enseñanza como en la de perfeccionamiento de los voleibolistas.

Palabras clave: Voleibol, Resistencia, Entrenamiento integrado, Situaciones de juego

Abstract

The present work is about the potentialities of the game situations as content of the sport on the training of the resistance of the volleyball players. Usually in resistance training in sports teams, is carried out through the introduction of exercises with similar structure that the individual modalities, but some reports of land tests to junior players, they have contributed to clarify the little significance of such a systematizing in the team sports. So that it intends a dimension of the content of the Volleyball and their treatment, which possesses great relevance for the treatment of the resistance, so much in the teaching stage like in that of improvement of the players.

Keywords: Volleyball, Resistance, integrated Training, game Situations.

Introducción

El Voleibol es calificado como un deporte de equipo. En relación con este tipo de deportes, Álvaro (1996) señala que han recibido un tratamiento idéntico a los deportes individuales en los aspectos físicos y técnicos y que ha existido un predominio total en la Teoría del Entrenamiento de los aspectos biológicos, sobre una concepción más global, que incluya pertinentemente los factores perceptivo-cognitivos, lo cual caracteriza y domina en los deportes de colaboración-oposición.

En este sentido, se comparte el criterio de Seirul-lo (2005) quien considera que los deportes de equipo deben llegar a una nueva concepción de carácter holístico en su preparación, pues es una práctica multifactorial donde interactúan los jugadores y estructuras hipercomplejas en un entorno de alta variabilidad. Esta concepción es difícil conceptualizarla y explicarla con los principios y sistematizaciones aplicados a los deportes individuales.

Siendo consecuentes con estos criterios, resulta importante para la efectividad del tratamiento de la resistencia especial en el Voleibol, que éste se realice muy cercano a las situaciones competitivas. Por tanto, se considera necesario concebir el proceso de entrenamiento en el Voleibol como un todo y cada vez más específico, por lo que adquiere gran importancia, prestar atención al perfeccionamiento de la aplicación de los métodos y metodologías de entrenamiento.

Diferentes teorías y enfoques han sustentado las metodologías de entrenamiento. Éstas se han centrado fundamentalmente en el tratamiento aislado, fragmentado y analítico de los componentes de la preparación. Sin embargo, un aspecto peculiar del entrenamiento en los deportes colectivos, ha sido el enfoque sistémico estudiado por la Teoría General de los Sistemas. Desde ella se considera a la persona como una estructura hipercompleja que se articula a través de las relaciones entre sus capacidades. (Arjol, 1997; Seirul-lo, 2005; Palau, 2011).

En el ámbito internacional se destacan las investigaciones dirigidas esencialmente a determinar la contribución energética y las causas de la fatiga en el Voleibol (Conlee et al., 1982; Vargas, 1982; Grosser y Neumaier (1990), Vittasalo et al., 1987; Kunstlinger et al., 1987; Zuliani y Collarini, 1992; Herrera et al., 1992; Palao, 2001; González, 2001). Los resultados de estos estudios confirman la necesidad de perfeccionar la aplicación de los métodos de entrenamiento para el tratamiento de la resistencia especial. Otros estudios se dirigen a mostrar información con relación a los tiempos de juego y pausas en el Voleibol Esper (2003).

De manera particular en el Voleibol cubano, los resultados de estudios y reflexiones realizadas por especialistas sobre la formación de los técnicos, expresan en primer lugar, que el modelo actuante de los voleibolistas está centrado en la preparación física y en segundo lugar en el entrenamiento encaminado a las bases de la ejecución técnica durante una etapa inicial, para posteriormente introducir la táctica, Navelo (2001). La metodología empleada para el tratamiento

de esta capacidad en el contexto del Voleibol cubano y villaclareño en particular, sobredimensiona la preparación física general sobre la especial y sobre otros componentes. De igual manera se hace una marcada referencia al desarrollo de la capacidad de salto, que aunque es un elemento distintivo del Voleibol cubano, no es el único factor que se necesita entrenar para alcanzar una adecuada resistencia especial y jugar Voleibol.

Se aprecia que los métodos seleccionados para el tratamiento de la resistencia especial en el Voleibol, alejan su aplicación de las acciones con balón, de las situaciones de juego y con ello la planificación de los entrenamientos, de la especificidad del deporte.

Diferentes autores han hecho referencia en los deportes de equipo, a la necesidad de entrenar la preparación física combinando capacidades físicas y acciones técnicas, tácticas y psicológicas dentro de un mismo ejercicio, para obtener la máxima similitud entre el entrenamiento y la competencia, a lo que se le llama entrenamiento integrado, entre ellos se encuentran (Chirosa, 1998; Tous, 1999; Seirul-lo, 2005; Palau, 2011).

Todos estos elementos nos sitúan ante limitaciones en el tratamiento de la resistencia especial en las jugadoras juveniles de Voleibol, en correspondencia con las exigencias y particularidades de este deporte. Lo anterior plantea como una contrariedad el perfeccionamiento de la forma de desarrollar la resistencia especial en las jugadoras juveniles de Voleibol, en correspondencia con las exigencias y particularidades de este deporte. Por lo que se plantea como objetivo el diseño de una metodología para el tratamiento de la resistencia especial en voleibolistas juveniles, en correspondencia con las exigencias y particularidades de este deporte, basada en el entrenamiento integrado.

Materiales y Métodos

El uso del método enfoque sistémico permitió el establecimiento de las relaciones e interdependencias entre los elementos componentes de la metodología. Por su parte la modelación permitió una representación mental aproximada del objeto de estudio, para analizar sus particularidades, estudiar nuevas relaciones y cualidades de dicho objeto y experimentar con ellas. El análisis de documentos se empleó con el objetivo de analizar documentos normativos y metodológicos del proceso, relacionados con el tema objeto de estudio.

En la etapa de implementación se utilizó el experimento pedagógico o formativo para la valoración de la implementación y de los resultados de la metodología diseñada. La encuesta se utilizó con el objetivo de obtener información acerca de cómo se realiza el tratamiento de la resistencia especial y constatar las necesidades cognitivas y prácticas que poseen los entrenadores acerca del objeto de estudio. Para constatar en la práctica la aplicación del entrenamiento de la resistencia especial, en los diferentes momentos de la preparación se utiliza la observación, así

como la medición que posibilitó medir indicadores, asociados a la capacidad de la resistencia especial, desde la posición teórica asumida. Por su parte la entrevista permitió recoger información a los entrenadores que aplican la metodología diseñada, acerca de la marcha del proceso. Para valorar la viabilidad de la metodología propuesta a partir de sus criterios se utiliza la consulta de expertos.

La contribución principal en la tesis, es la concepción teórica y metodológica establecida en el diseño de la propuesta para el tratamiento de la resistencia especial de los voleibolistas juveniles, que se basa en la especificidad del ordenamiento, secuencia e interrelación de los procedimientos, pasos y acciones propuestas en la metodología, todo lo cual se sustenta en la clarificación del concepto de la resistencia especial para el voleibolista, a partir de la utilización de situaciones de juego, de acuerdo a las posiciones y funciones de los jugadores mediante el entrenamiento integrado.

Resultados

Diagnóstico del estado actual del tratamiento de la resistencia especial en voleibolistas juveniles

En la revisión de los planes de entrenamiento se pudo constatar lo siguiente: deficiente definición de objetivos referidos a la resistencia especial para la etapa de entrenamiento correspondiente. Insuficiente relación entre la resistencia especial y otros componentes de la preparación. Deficientes acciones concretas dirigidas a tratar la resistencia especial desde la visión de la integración de lo físico, técnico-táctico, teórico y psicológico. No se planifica el tiempo de trabajo, ni de descanso.

En general todos los encuestados coinciden en que la resistencia especial es una capacidad determinante en los voleibolistas. Se destaca la respuesta donde solo dos de los entrenadores hacen referencia a comenzar a emplear acciones propias del deporte desde la parte final de la etapa general, pero que no tienen relación con la posición que ocupan los jugadores, utilizando los ejercicios que usualmente se realizan. También resultan significativas las respuestas a las preguntas cinco y ocho. En este sentido igualmente solo tres de los encuestados no refiere la utilización del contenido propio del Voleibol, y de igual forma con cierta relación responden que inicialmente realizan los ejercicios de manera individual, solo integran a los jugadores en el conocido Complejo I contra Complejo II (K-I v/s K-II) en la etapa competitiva. En el caso de los métodos evidentemente no se aprecia una correcta aplicación de estos, teniendo en cuenta las características variables del deporte, en el que los métodos de intervalos juegan un papel importante.

En las sesiones de entrenamiento se observa una prioridad de ejercicios individuales de resistencia especial aislados del arsenal técnico-táctico. Ejercicios de resistencia especial con limitada vinculación a otros componentes de preparación. Concentración de ejercicios de resistencia especial solamente dicha etapa. Poco uso y variedad de ejercicios para el tratamiento de resistencia especial. Predomina el empleo del método continuo y de repeticiones.

Se realizaron observaciones en el 100% de los partidos del Campeonato Nacional Juvenil del 2008, tomando como muestra tres partidos de tres sets para el análisis, tres de cuatro sets y tres de cinco sets. El objetivo de la misma fue obtener a través del estudio de datos empíricos relacionados con el tiempo y la organización interna del juego, el comportamiento de los pasajes de juego en la actividad competitiva, de manera de utilizar en el diseño de los ejercicios propuestos en la metodología, así como en su dosificación. Se utilizó el protocolo oficial establecido en las competencias y además una guía de observación elaborada al efecto. Como regularidades se plantea:

- Imprecisiones en la definición de la resistencia especial para el voleibolista, lo que limita su tratamiento.
- Presencia de un enfoque tradicional, y predominio de aspectos funcionales sobre los perceptivos-cognitivos en el tratamiento de la resistencia especial.
- conocen y poseen poca bibliografía que aborda el tema del tratamiento de la resistencia especial, en los deportes de equipo, se orientan para su desarrollo por las indicaciones metodológicas del PPID, las cuales son insuficientes.
- Carencia de acciones generales para el tratamiento de la resistencia especial desde el primer momento de la preparación, con los contenidos que Del PPID.
- Realizan la determinación del objetivo de la sesión de entrenamiento, a partir de la manifestación a trabajar, sin considerar las potencialidades del contenido propio del Voleibol y en escasa relación con las posiciones de los jugadores.
- Se apreció poca sistematización en el tratamiento del contenido propio del deporte para el desarrollo de la resistencia especial, por posiciones y por varias posiciones relacionadas, como instrumento de diagnóstico, que permita una evaluación integral de la capacidad.
- Carencia de acciones que faciliten la orientación a las jugadoras de cómo ejecutar el ejercicio de manera consciente e independiente, en los diferentes momentos de la preparación, para la obtención de los resultados deseados.
- No se ofrecen conceptos básicos a las jugadoras, que les permitan poner en práctica sus conocimientos y habilidades, ante nuevas situaciones en su contexto natural.

Metodología para el tratamiento de la resistencia especial en voleibolistas juveniles, objetivo general de la metodología

Desarrollar la resistencia especial en voleibolistas juveniles, a partir de la utilización de situaciones de juego, de acuerdo a las posiciones y funciones de los jugadores a partir del entrenamiento integrado.

Fundamentación de la metodología para el tratamiento de la resistencia especial en voleibolistas juveniles.

La concepción y puesta en práctica de la metodología tiene en cuenta lo planteado por diferentes autores sobre el entrenamiento integrado, (Chirosa, 1998; Tous, 1999; Seirul-lo, 2005; Palau, 2011). Por tratarse del tratamiento de la resistencia especial, se ha considerado pertinente reflexionar sobre este método, ya que no es posible plantear la mejora de las capacidades condicionales de forma racional, sin tener en cuenta las capacidades coordinativas y cognitivas.

Para conformar el aparato cognitivo de la metodología se hizo necesario inicialmente clarificar la concepción de la resistencia especial para el voleibolista como: la capacidad integradora que permite mantener la efectividad en las acciones de salto, los desplazamientos y las acciones técnico- tácticas, en situaciones de juego, tanto individuales como colectivas, lo que nos permite esclarecer la relación entre la resistencia especial y las situaciones juego, de acuerdo a las funciones de las jugadoras en su posición y conceptualizar las situaciones de juego, así como las acciones dentro de cada una de ellas. Se definen:

Situaciones de juego para el tratamiento de la resistencia especial.

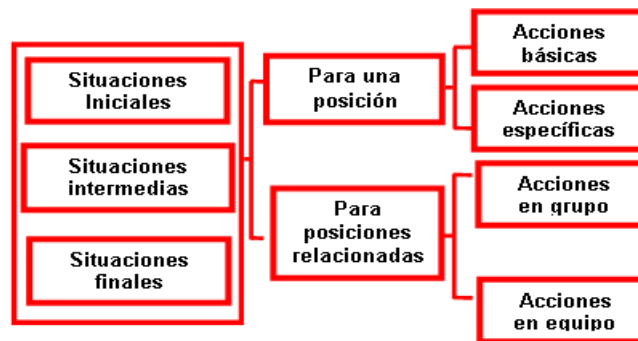


Figura 1. Relación entre las situaciones de juego y funciones de las jugadoras

Funciones de las jugadoras para la resistencia especial

Puede entenderse como aquellas ejecuciones suficientes y necesarias para mantener el cumplimiento del ejercicio de un cargo (posición) que se ocupa en el equipo y cuyas facultades posibilitan la acción de los otros. Estas funciones en el Voleibol, se relacionan con las posiciones de juego: pasadoras, atacadoras (auxiliares, centrales) y la líbero

Organización del aparato instrumental de la metodología y su modo de proceder. Etapas que componen la metodología como proceso

El aparato instrumental lo conforman cuatro etapas esenciales: Diagnóstico, organización del contenido, determinación de los métodos y la evaluación. En cada una de estas etapas intervienen una serie de acciones necesarias que permiten el funcionamiento de las mismas. A ellas haremos referencia al abordarlas

1ra Etapa. Diagnóstico.

Acciones:

- a) Aplicación de los test de resistencia especial del Voleibol para medir el tiempo de ejecución.
- b) Observación de los indicadores acción en tiempo y cooperación en la ejecución en acciones en grupo y en equipo para evaluar la resistencia especial.
- c) Valoración del estado actual de la resistencia especial en las jugadoras.
- d) Determinación de los objetivos parciales de la resistencia especial para las etapas de entrenamiento en el modelo de planificación.

En el protocolo para realizar la observación de la cooperación se emplean estas combinaciones, que se ordenan a partir de la posición de la pasadora y constituyen un instrumento de apoyo para el diagnóstico de los entrenadores, acerca del tratamiento de la resistencia especial. Los resultados del diagnóstico permiten el establecimiento de los objetivos de la resistencia especial para las etapas de entrenamiento en el modelo de planificación, para lo cual se debe considerar la categoría con la cual se trabaja, con el objetivo de determinar el tipo de carga con la que se va a trabajar, entendiéndose como la dirección hacia cargas diluidas, acentuadas o concentradas.

2da Etapa. Organización del contenido

Acciones:

- Dosificación del contenido.
- La selección adecuada de los contenidos del entrenamiento.

- La determinación de los ejercicios y su forma de aplicarlo.

La segunda etapa se corresponde con la organización del contenido correspondiente a las situaciones de juego, ya sean para una posición o para varias posiciones, la cual transitará gradualmente por acciones básicas y específicas para una posición hasta llegar a acciones en grupo. En esta se deben tener en cuenta los objetivos establecidos, para lograr la distribución e interconexión de cargas al seleccionar los contenidos y determinar los métodos.

En caso de que en el resultado del diagnóstico exista un predominio hacia las limitaciones individuales, se deberá potenciar el empleo de situaciones de juego individuales básicas o específicas. En caso contrario, se potencian las situaciones de juego para varias posiciones relacionadas, lo anterior puede observarse en la Tabla 4.

Tabla 1. Distribución e interconexión de los contenidos

	Situaciones de juego		Posiciones		Funciones
1	Iniciales	A	Una posición	b	Acciones básicas
2	Intermedias	B	Posiciones relacionadas	e	Acciones específicas
3	Finales			g	Acciones en grupo
				c	Acciones en equipo

El tratamiento del contenido en la tesis representa uno de los principales aportes de la propuesta. En el Voleibol la resistencia especial constituye una capacidad distintiva y determinante, ya que se manifiesta en la mayoría de las acciones del juego. Este contenido se debe desarrollar no solo de forma individual, sino también colectiva, ya que en la misma medida que el jugador domine y regule racionalmente los movimientos, podrá usarlos con mayor eficacia en la ejecución de sus habilidades técnico-tácticas. A su vez considera los espacios de relación, teniendo en cuenta las acciones tanto individuales, en grupo y en equipo que realizarán los jugadores.

La selección adecuada de los contenidos del entrenamiento

Partiendo del estudio de las características de la actividad competitiva, se determina emplear las situaciones de juego (iniciales, intermedias y finales) que se dan en el Voleibol y sus variantes, clasificarlas y organizarlas metodológicamente para aplicarlas en el entrenamiento, las cuales se contextualizan en cada una de las posiciones y funciones de los jugadores.

Contenidos para el tratamiento de la resistencia especial (Tiene como base las situaciones de juego)

A) El contenido de las situaciones de juego iniciales Las situaciones de juego iniciales son aquellas que inician las acciones tanto del K-I (con el recibo o recepción del saque), como del K-II (con el saque o servicio), dentro de las que se ejecutan las funciones para una posición independiente y para varias posiciones relacionadas.

B) El contenido de las situaciones de juego intermedias Las situaciones de juego intermedias son aquellas que dan continuidad a las acciones tanto en el K-I (el recibo o recepción del saque), como en el K-II (bloqueo), dentro de las que se ejecutan las funciones para una posición independiente y para varias posiciones relacionadas.

C) El contenido de las situaciones de juego finales Las situaciones de juego **finales** son aquellas que finalizan las acciones tanto en el K-I (el ataque o remate), como en el K-II (bloqueo, contraataque), dentro de las que se ejecutan las funciones para una posición independiente y para varias posiciones relacionadas. Aquí se presentan las situaciones con mayor similitud a la realidad del juego.

Para una posición independiente se distinguen dos tipos de acciones:

Individuales Básicas: aquellas que son afines para todos los jugadores y en las que el jugador ejecuta los movimientos sin estar vinculado a otros jugadores, ni a otros movimientos, en cualquier situación de juego, tanto en K-I, como en el K-II:

Individuales Específicas: son propias de su posición y en las que el jugador ejecuta los movimientos sin estar vinculado a otros jugadores, pero si a otros movimientos, en cualquier situación de juego, tanto en el K-I, como en el K-II.

Para varias posiciones relacionadas se distinguen dos tipos de acciones: colectivas en grupo, colectivas en equipo.

Sobre la forma de aplicar el contenido

De acuerdo a los objetivos que se persiguen en la tesis es importante expresar que la forma de aplicar el contenido se realiza a partir de la organización de las zonas del terreno, que considera las acciones a realizar en las situaciones de juego, ya sea para una sola posición como para varias relacionadas. En el caso de las acciones en grupo y equipo se considera la combinación de la zona como una sola. También se consideran las condiciones de la cual parte la situación de juego. Desde el punto de vista metodológico se considera una contribución para orientar el trabajo en el entrenamiento. Se presentan algunos ejemplos desde esta concepción:

- Situaciones de juego Iniciales (Para una posición). Con acciones básicas en zona delantera: desplazamientos (Cortos, medios, largos), saltos al bloqueo, Saltos al ataque, Movimientos de voleo (por arriba y por abajo)

- Situaciones de juego Iniciales (Para una posición). Con acciones específicas en zona delantera: Movimiento de recibo y buscar posición de aseguramiento. Movimiento de saque y entrar a defender. Entrar a pasar y volver a la posición
- Situaciones de juego Intermedias (Para varias posiciones). Con acciones en grupo en zona delantera y zaguera. Recibo- pase (Un jugador en zona 5 y el pasador en zona 3-2). Recibo- Pase- Ataque (Un jugador en zona 5, pasador en 3-2 y atacante en zona 4)

Esta determinación le ofrece al entrenador el conocimiento preciso de cómo mover la intensidad del trabajo, relacionado con los elementos técnico-tácticos, al igual que utilizar la división de las zonas del terreno como procedimiento organizativo.

3era Etapa. Aplicación de los métodos.

Como ya se ha expresado en el diagnóstico los métodos utilizados para el tratamiento de la resistencia especial no se diversifican, lo que conduce a su uso de manera incorrecta. Margaria (1975), en Lanza (2001) expresa, que esta situación es coincidente con la necesidad de interpretar en el plano metodológico los mecanismos de producción de energía, derivándose una subdivisión de cargas de entrenamiento: aeróbicas, mixtas, anaeróbicas alactácidas y glicolíticas. Para la selección de los métodos se tienen en cuenta las direcciones de entrenamiento, Forteza (1999), las cuales señalan no solo el contenido de entrenamiento, sino que relaciona además dos categorías básicas: la carga y el método.

4ta Etapa. Evaluación

En esta etapa se retoman nuevamente las acciones de la etapa de diagnóstico de la resistencia especial, a partir del uso de los mismos instrumentos de diagnóstico y el test por posiciones propuesto. El objetivo está en reorientar los contenidos y los métodos de entrenamiento en dependencia de los resultados en cada etapa de entrenamiento.

Este control permite confrontar los resultados obtenidos en el inicio del entrenamiento para determinar el desarrollo alcanzado de la resistencia especial en determinados periodos. Esto le confiere un carácter sistémico y continuo a la evaluación en la metodología.

Discusión

En sentido general podemos expresar que el criterio expuesto por los expertos acerca de la viabilidad de la metodología confirma el grado de aceptación por parte de ellos sobre la misma dada su utilidad social así como la calidad formal que presenta, cumpliendo como resultado científico, con los requerimientos indispensables que debe cumplir la metodología como son la generalización, aplicabilidad, pertinencia, factibilidad, originalidad e

importancia entre otros, indispensables para el tratamiento del desarrollo de la resistencia especial en la categoría juvenil en el voleibol.

Se procedió a incluirla dentro del macrociclo de entrenamiento en el curso 2010-2011. A continuación se muestran ejemplos, en cada etapa de entrenamiento, de cómo realizar las combinaciones de los objetivos, los métodos y el predominio de las situaciones de juego. La etapa de preparación general contó con 15 semanas y cuatro mesociclos, de ellos un mesociclo entrante, dos básicos desarrolladores y uno intermedio entre ellos, con objetivos de mesociclo básico estabilizador. En esta etapa el 50 % del tiempo destinado a la preparación física se dedicó de manera experimental al desarrollo de la resistencia especial, mediante el entrenamiento integrado, el tiempo restante fue utilizado preferentemente para el desarrollo del salto y la rapidez.

Tabla 2. Etapa de preparación general.

Períodos															
Etapas	PREPARACIÓN GENERAL														
Mesociclos	Entrante			Básico Desarrollador				Básico Estabilizador				Básico Desarrollador			
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Predominio de situaciones	1 Ab	1 Ab	1 Ab	2 Ab	2 Ae	2 Ae	3 Ae	3 Ae	3 Ae	1 Ab	1 Ab	2 Ae	2 Ae	3 Ae	3 Ae

Durante el mesociclo entrante se utilizaron por lo general situaciones de juego iniciales para una posición con acciones básicas. (1Ab). Con el objetivo de ir elevando la intensidad a la par de hacer más complejas las situaciones de entrenamiento, en el primer mesociclo básico desarrollador se comenzaron a utilizar situaciones de juego iniciales para una posición con acciones específicas. (1Ae), esto se realizó durante tres semanas, finalizando con situaciones de juego finales

En el mesociclo básico estabilizador que tuvo una duración de cuatro semanas, se mantuvo el trabajo mediante la utilización de ejercicios con situaciones de juego finales para una posición con acciones específicas. (3Ae), variando el tipo de situación de juego y tratando de lograr una adaptación al incremento de la carga realizado anteriormente, ya en el final de éste y como preámbulo del próximo mesociclo se utilizaron situaciones iniciales para una posición con acciones básicas.

Tabla 3. Etapa de preparación especial

Períodos															
Etapas	PREPARACIÓN GENERAL														
Mesociclos	Entrante			Básico Desarrollador				Básico Estabilizador				Básico Desarrollador			
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Predominio de situaciones	1	1	1	1	2	3	1	2	3	1	1	1	3	1	3
	Ab	Ae	Bg	Bg	Bg	Bg	Bc	Bg	Bg	Bg	Bc	Bg	Bc	Bc	Bc

La etapa de preparación especial contó también con 15 semanas y cuatro mesociclos, de ellos el primero básico desarrollador, el segundo de choque, caracterizado por el incremento de la intensidad, luego un básico estabilizador y finalizó con un control preparatorio.

Esta etapa estuvo caracterizada por el 70 % del tiempo dedicado a la utilización del entrenamiento integrado, el tiempo restante fue dedicado preferentemente a desarrollar las capacidades de salto y rapidez, en esta etapa se utilizaron los métodos de intervalo extensivo medio e intervalo intensivo corto.

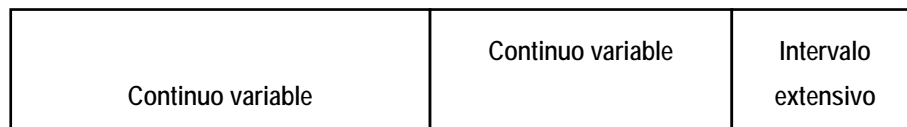
En el mesociclo de choque caracterizado por un aumento de la intensidad de la carga, este aumento estuvo dado por el empleo de las situaciones para posiciones relacionadas en grupo para cualquiera de los tipos de situaciones de juego, (1, 2, 3 Bg) de esta manera unido al incremento de la intensidad se incrementaba la complejidad de las situaciones de juego en el entrenamiento desde el punto de vista técnico-táctico.

Aplicación de los métodos de entrenamiento en las diferentes etapas.

En las diferentes etapas del plan de entrenamiento los métodos de entrenamiento se fueron introduciendo y modificando de acuerdo a los objetivos de cada etapa, para ello se tuvo en cuenta el predominio de cada una de las situaciones de juego con sus correspondientes acciones, e manera que se vieran interrelacionadas las situaciones, la posición individual y colectiva y las acciones dentro de cada posición, en integración con los métodos a utilizar. A continuación se presenta la manera de concretar esa combinación en cada una de las etapas del período preparatorio del macrociclo de entrenamiento.

Tabla 4. Aplicación de métodos en la etapa de preparación general

Períodos	PREPARACIÓN GENERAL														
Etapas	PREPARACIÓN GENERAL														
Mesociclos	Entrante			Básico Desarrollador				Básico Estabilizador				Básico Desarrollador			
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Predominio de situaciones	1 Ab	1 Ab	1 Ab	2 Ab	2 Ae	2 Ae	3 Ae	3 Ae	3 Ae	1 Ab	1 Ab	2 Ae	2 Ae	3 Ae	3 Ae



En la etapa de preparación general se comienza con el empleo del método continuo, de manera similar a la metodología clásica utilizada anteriormente, sin embargo se puede apreciar la introducción de una variante de este método, o sea el continuo variable, ocurriendo esto desde el inicio, atendiendo a la presencia de situaciones de juego para el tratamiento de la resistencia especial asociada al cumplimiento de las funciones de las jugadoras en su posición, lo cual se expresa en la selección de las acciones. Es decir que existe una fuerte relación entre las situaciones de juego escogidas y el método que se aplica.

Metodología similar se aprecia en los siguientes mesociclos, en los cuales se van introduciendo los métodos en la variante que se requiera, de acuerdo al momento de la preparación. Esta progresión metodológica unida al empleo de la organización de las situaciones de juego, permite orientar a los entrenadores para dirigir el tratamiento de la resistencia especial en correspondencia con las exigencias y particularidades del Voleibol.

Tabla 5. Aplicación de métodos en la etapa de preparación especial

Períodos	PREPARACIÓN GENERAL														
Etapas	PREPARACIÓN GENERAL														
Mesociclos	Entrante			Básico Desarrollador				Básico Estabilizador				Básico Desarrollador			
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Predominio	1	1	1	1	2	3	1	2	3	1	1	1	3	1	3

de situaciones	Ab	Ae	Bg	Bg	Bg	Bg	Bc	Bg	Bg	Bg	Bc	Bg	Bc	Bc	Bc
	Intervalo extensivo		Intervalo extensivo medio				Intervalo extensivo medio								

En la siguiente etapa se realiza un trabajo similar. Se puede apreciar como la propia aplicación de los métodos unida al empleo de las situaciones de juego organizadas por posición y para varias relacionadas, van aumentando tanto en intensidad como en complejidad en las acciones, elemento a tener en cuenta en la planificación de los deportes colectivos.

Asimismo sucede con la etapa competitiva donde ya se hace más fuerte la presencia de métodos como la modelación en dos variantes, lo cual no significa que no se utilicen en las etapas anteriores, porque de hecho los ejercicios se hacen de forma modelada.

Es importante destacar, como al final de cada etapa y mesociclo se realizaron chequeos de la preparación y análisis del cumplimiento de las cargas planificadas, esto permitió el control y la evaluación del proceso de la aplicación de la metodología en sus diferentes momentos en la etapa de implementación. En este sentido se aplicaron cuatro test, de los cuales los de 1200 metros y 1000 metros, tienen un carácter más general. El test de “línea-90” presenta características más especiales y por último el test por posiciones tiene un carácter específico, al relacionarse con las acciones que se presentan en el juego de Voleibol.

Conclusiones

La literatura específica identifica generalmente la tarea o situación de juego con el ejercicio que se utiliza para su ejecución, basado en esquemas limitados, lo que restringe la apropiación consciente de lo que se ejecuta. El diseño de estrategias de cooperación por los atletas, que se refleja en el modo de actuación del entrenador, se constata como una insuficiencia en la preparación de resistencia especial de manera integrada.

La metodología que se ofrece basada en situaciones de juego mediante el entrenamiento integrado, tiene como objetivo central perfeccionar la dirección del entrenamiento de la resistencia especial y se fundamenta en el redimensionamiento del contenido propio del Voleibol, atendiendo a los fines propuestos.

La inclusión de situaciones de juego integradas para el entrenamiento de la resistencia especial, crea condiciones favorables para que se produzca el desarrollo de la resistencia especial unida a una ejecución eficaz de la acción de

juego, y posibilita que los jugadores sean sujetos activos en el proceso, al aplicar en toda situación de juego, los conocimientos, habilidades, destrezas y experiencias de los atletas y su propio desarrollo condicional.

El núcleo de la metodología se compone de las etapas particulares para la preparación de resistencia especial, que incluyen los procedimientos del entrenador y el atleta, para ejecutar eficazmente los ejercicios a partir de la situación de juego y por las regularidades didácticas a tener en cuenta por el entrenador.

Los resultados cualitativos y cuantitativos del pre-experimento permiten atestiguar que con el uso de la metodología que se ofrece se superan los resultados de un test a otro, en lo que se refiere a la resistencia especial, así como el criterio de los expertos, quienes dan fe de su comprensión, su posibilidad de aplicación y de renovación en las formas de planificar, ejecutar y controlar el proceso de entrenamiento de la resistencia especial en el Voleibol.

Referencias

- Arjol, J.L. (1997). Análisis sobre el uso de tareas integrales en el entrenamiento de fútbol de alta competición. Training Fútbol, Enero, nº11.
- Argemi, R. (2004). Características de los deportes acíclicos. Fuerza y potencia. Marzo de 2004.
- Bompa, T. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona.
- Chirosa, L.; et al. (1998). El trabajo integrado dentro del entrenamiento de un procedimiento de juego en el Balonmano. En Lecturas: Educación Física y Deportes. <http://www.efdeportes.com>, No. 13. Buenos Aires.
- Forteza de la Rosa, Armando (1999). Las direcciones del entrenamiento deportivo, nueva concepción metodológica. Revista Cubana de la cultura Física. La Habana.
- García, J.A. (1997/1998) El entrenamiento integrado en balonmano para las categorías de cadetes y juveniles. Comunicaciones técnicas, n.º 4, Federación de Castilla y León de Balonmano, Escuela Territorial de Entrenadores.
- González, C. (2001). Análisis del esfuerzo en el voleibol tras los nuevos cambios en el reglamento, mediante una observación sistemática y una medición telemétrica y lactacidémica. (Tesis de doctorado). Universidad de Granada.
- Herrera, G. (2004). Los fundamentos teóricos y metodológicos para el desarrollo de la capacidad de salto de los voleibolistas de élite. Tesis doctoral, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Ciudad de La Habana. Cuba.
- Martín, R. Seirul-lo, F. Lago, C. (2013). Causas Objetivas de Planificación en Deportes Socio motores de Equipo. www.motricidadhumana.com/
- Navarro, Fernando. (1996). Entrenamiento de la resistencia. Manual bibliográfico Ciudad de la Habana: ISCF “Manuel Fajardo”.

- Navelo R. (2001). Modelo Didáctico Alternativo para la preparación técnico -táctica del joven voleibolista. (Tesis de doctorado) Villa Clara UCCF Manuel Fajardo.
- Navelo, R. (2004). Necesarias reflexiones en torno a la aplicación de los modelos de enseñanza de los juegos deportivos. Una experiencia práctica en el voleibol. Recuperado <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires .10 (71): Abril
- Palau, X. (2011). Aproximación al concepto de entrenamiento integrado. <http://www.xavierpalauroig.blogspot.com>.
- Platonov, N. V. (1994). El Entrenamiento Deportivo: Teoría y Metodología. 3ra. ed.; Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Reyes, M. Raimundi, M. J. Gómez, L (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 12, n. ° 1. Murcia (España).
- Reverter J. (2012). Análisis de la planificación del entrenamiento en los deportes de equipo. Revista Movimiento Humano 3, 79-98.
- Reynaldo, F. (2011). Modelo de entrenamiento de significación táctica para deportes de equipo. La Habana: Editorial Deportes.
- Rivilla, J. (2007). Planificación y periodización del entrenamiento de las áreas en el Voleibol. I Congreso Nacional de Entrenadores FIVB
- Rojas, O. (2010). Propuesta de un test de resistencia especial por posiciones de juego en voleibolistas juveniles. I Taller Nacional de Juegos Deportivos. Villa Clara.
- Seirul-lo, F. (1986). Estructura de las sesiones de participación cognitiva. Congress l' Educación Física Avui. INEF Barcelona.
- Balonmano. Cuadernos técnicos Pedagógicos. Galicia. INEF.
- Seirul-lo, F. (2011). Entrenamiento integrado 1264. Revista Training Fútbol Vargas Número 6.
- Ureña, A., Palao, J.M. & Sáenz, B. (2001). La fatiga en Voleibol. Lecturas en Educación Física y Deportes. Revista Digita, 6 (30) febrero, Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd30a/voley.htm>
- Vaquera, A. (2000). El entrenamiento integrado. Revista Técnica de Baloncesto. CLINIC. AEEB. #50. Red y publicidad, Jorge. Juan, 82-28009, Madrid.
- Volley World (2000). Punto de vista: el Voleibol en el futuro. Lausanne. Revista Oficial de la Federación Internacional de Voleibol.
- Zhelyazkov, Ts., V. Khöle (1993). Estudio de la carga funcional específica de los baloncestistas altamente cualificados, Deporte y Ciencia, No. 7, Sofía.

Zhelyazkov, Ts. (2008). La resistencia en el deporte contemporáneo. Aspectos científicos prácticos. Comité Paralímpico Colombiano.

Zuliani, U. & Collarini, L. (1992). Variazioni metaboliche e ormonali nella pallavollo. Medicina dello Sport, 45: 105-108.

Zhelezniak, Y. (1984). La preparación de los voleibolistas jóvenes. Editorial: Científico Técnica.