



Rev. Cub. Med. Dep. & Cul. Fís. 2015; Vol. 10, Núm. 2

ISSN: 1728-922X

Artículo original

Concepción teórica de la preparación física para los jugadores de voleibol del nivel universitario.

Theoretical Conception of the physical preparation for volleyball players at the university level.

Autores: Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado.

Autor: Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado¹

¹Profesor Titular, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. CETHLON “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba avlopez43@inder.cu

Resumen:

El siguiente trabajo tiene como finalidad hacerle llegar a los profesionales del deporte que dirigen el proceso de la actividad deportiva universitaria y más específicamente para aquellos que son del deporte de voleibol, nuestros estudios y consideraciones de una problemática actual como es la preparación del voleibolista universitario cubano. En el documento que se presenta a los entrenadores pueden tener una fuente más de consulta, que les permita realizar una preparación que estimule la práctica deportiva sobre bases sólidas en el marco de la preparación física. Dicha propuesta se basa en una concepción teórica que puede responder a la exigencias vigentes del deporte universitario, permitiéndonos así mejorar los métodos, las formas y procedimientos con aquellos jugadores que además de ser estudiantes de alto nivel en cualquiera de las universidades cubanas, pueda someterse a un plan de entrenamiento que garantice su salud y el bienestar de ser un competidor bien preparado sobre bases científicas bien fundamentadas.

Manuscrito recibido el 09-06-2014; Aceptado para su publicación el 10-04-2015.

Palabras Claves: Actividad deportiva, exigencias, deporte, entrenamiento

Summary:

The following paper aims to convey to sports professionals leading the process of university and more specifically for those who are sport volleyball sport, our studies and considerations of current issues such as the preparation of the Cuban university volleyball . The paper presents the coaches can have another source of inquiry, enabling them to make a preparation that stimulates sport on solid foundations in the

context of physical preparation. This proposal is based on a theoretical concept that can respond to the current demands of college athletics, allowing us to improve methods, forms and procedures with those players that besides being senior students in any of the Cuban universities, may receive a training plan to ensure their health and well being well prepared competitor on sound scientific bases.

Keywords: Sports activity, demands, sport, training

Objetivo

Diseñar una concepción teórica referente a la preparación física que permita lograr mediante la interrelación de las capacidades físicas un desarrollo estable entre ellas durante el proceso de preparación para las competencias universitarias en Cuba en el deporte de voleibol

Palabras claves: deporte universitario, poco tiempo de preparación, nueva concepción teórica, desarrollo físico

Introducción

Durante nuestra revisión bibliográfica nos dimos a la tarea de investigar la fecha en que se iniciaron los Juegos Nacionales universitarios, parecer ser que sus primeros momentos fue en el año 1993, pero no estamos muy seguros de ello ya que no existe información oficial alguna sobre este particular.

Debido a esto nos hemos visto imposibilitados en exponer ciertos datos que son de vital importancia para nuestro trabajo y para el consumidor que se nutra con el mismo, como son:

- El año en que se crearon los juegos universitarios,
- Cuál es el equipo con mayor cantidad de primeros lugares,
- Cual fue la primera sede de los Juegos Centro- americano y del Caribe

Universitarios

- Los países campeones desde su fundación,
- Países participantes en cada una de sus ediciones,
- Como ha sido la representación del UCCFD en los equipos Cuba universitario en eventos internacionales.

La historia del rendimiento de este nivel de competición la caracterizan varios aspectos a tener en consideración.

Antecedentes históricos de los equipos universitarios en su preparación:

1. Poca motivación para entrenar (el sueño de un posible jugador de alto nivel se había frustrado a la edad de 16 años de aquellos que provienen de la pirámide de alto rendimiento (EIDE y/o ESPA)
2. Insuficiente tiempo para la preparación de los que llegan a la universidad por la vía normal
3. Pocas condiciones para entrenar (balones, tiempo, terrenos, etc.)
4. La mayoría de los equipos no tienen gimnasio de musculación, o sala para entrenar
5. Algunos jugadores llegan fuera de tiempo a las convocatorias,
6. En ocasiones solamente entrenan esporádicamente días antes de la competencia de base
7. Existen muchos jóvenes desorientados en cuanto a la sistematicidad del entrenamiento que se debe llevar a cabo para este nivel.
8. No se confeccionan planes de entrenamiento para dirigir el proceso de en estos tipos de equipo.

Por lo que con este panorama nos encontramos con la siguiente situación problemática en el equipo de la UCCFD

Características del juego de voleibol.

El voleibol es un juego, de tipo situacional o variable. Se caracteriza porque en su organización y dirección y potencialidad con que se realizan las acciones motoras, aunque son programadas con anterioridad la respuesta, depende de las situaciones que surgen en distintos momentos de la actividad competitiva. El voleibol, se distingue además por un alto grado emocional debido a que el sistema de puntuación se sintetiza en ganar o pérdida de un punto cada vez que dicha acción es positiva y la pérdida si ella es negativa. Las peculiaridades psicológicas de la actividad del voleibolista están precisadas por el carácter de las acciones de juego y por las particularidades objetivas de la lucha competitiva.

Una de las características que distingue al voleibol es la exposición permanente a situaciones cambiantes con una gran presión temporal. Es una sucesión continua de problemas de distinta índole, que obligan a los voleibolistas a dar respuestas de adaptación variables con escaso tiempo para su solución. El uso de los distintos fundamentos o acciones del juego en función de cada situación en búsqueda del éxito, requiere producir decisiones mentales y motoras, para lo cual es necesario percatarse (anticiparse) lo más rápidamente posible, procesar la información recibida, reaccionar en milésimas de segundos por vía refleja apoyándose en la experiencia acumulada

durante tiempo de trabajo en esta dirección, donde puede el jugador dar una respuesta positiva a esta primera fase de la percepción y análisis. La segunda fase que depende de la solución motora adecuada, tiene como final la elección del medio técnico adecuado, propiciando que la acción final sea positiva o negativa. Todo este proceso conlleva una preparación sistemática de los sistemas funcionales y motor del organismo que con entrenamientos dos veces por semana, no es posible lograr un estado de forma deportiva que garantice que cada acción se haga en el tiempo adecuado para obtener éxito en la misma

Nuestro deporte se desarrolla de forma compleja cuando nos manifestamos con relación al desarrollo de las capacidades motoras y funcionales, donde existe un predominio de movimientos de velocidad-fuerza-resistencia y coordinación. Los fundamentos de ejecución realizados son de carácter acíclico y la combinación de ellos resulta de difícil conexión. Existe una variación constante de la duración y la capacidad de los ejercicios, movimientos de diferentes intensidades, saltos, desplazamientos, golpes al balón que varían continuamente durante el juego

El voleibol actual se caracteriza por la alta velocidad del vuelo del balón. Por el rápido desplazamiento de los jugadores y por el súbito e impensado cambio de las situaciones de juego: todo esto plantea altas exigencias, no sólo respecto a la amplitud, la intensidad y la estabilidad de la atención, sino que también exige al deportista la sustitución instantánea de lo percibido y su respuesta, pero no tan solo de tipo nerviosa, sino también muscular, por lo que el binomio denominado neuromuscular estará presente de forma constante, donde además necesita de que el proceso de atención se encuentre siempre listo para emitir la respuesta más adecuada posible.

La cantidad de estos procesos que transcurren simultánea o consecutivamente pueden ser diferentes, al igual que el grado de claridad de los mismos. Todo esto caracteriza la distribución de la atención. Además, durante el juego el voleibolista tiene que estar cambiando constantemente los objetos sobre los que está dirigida su atención.

Lo único que nos permite estar listo para dar respuestas adecuadas a los diferentes estímulos es el entrenamiento deportivo, es la práctica adecuada y racional para el nivel que se quiere competir

Asumimos el concepto de entrenamiento deportivo de Pérez Miethe en el 2003, el cual plantea...” desde la perspectiva biológica, puede interpretarse como un proceso de estímulo y reacción. Las actividades deportivas desencadenan procesos de adaptación en el organismo. Los estímulos son las causas y las adaptaciones son los resultados. La ejecución de un contenido de entrenamiento, de acuerdo a un programa planificado y dosificado, produce estímulos de movimiento que llevan a adaptaciones morfológicas, funcionales, bioquímicas y psicológicas en el organismo.

Las acciones motoras del voleibolista son los rápidos desplazamientos, saltos y lanzamientos al recibir el balón. Su práctica se encuentra vinculada con un determinado

riesgo y demanda iniciativa e independencia de sí por parte de los jugadores. Un aspecto importante en la técnica del voleibol es el breve contacto con el balón, que elimina por completo los agarres. Todas las acciones se identifican por la variabilidad en el transcurso del juego. En las sesiones de entrenamientos el voleibolista tiene que apoderarse de todo un arsenal de hábitos motores, los cuales se establecen a partir de una gran cantidad de elementos de defensa y ataque.

La complejidad de las acciones de juego radica en el hecho de que este conjunto de fundamentos técnicos hay que utilizarlos en disímiles combinaciones y en condiciones que demandan del jugador un especial nivel de precisión y de diferenciación de los movimientos y el rápido cambio de unas formas de movimiento a otras completamente diversas por el ritmo, la velocidad y el carácter, todo esto puede estar preñado también de grandes incertidumbres.

Las exigencias y el manejo de información en la calidad de la ejecución y la disponibilidad temporal, exigen un alto rendimiento de concentración sobre la diversidad de situaciones, requiere disponibilidad de un repertorio de acciones extenso y adaptable. Es importante evaluar la respuesta motora con relación a la solución mental planificada, como tan significativo es el dominio del gesto, es la exactitud de la decisión.

No tan solo es reaccionar en tiempo hacia un estímulo dado, como tampoco es el mejor aquel que acciona de forma vertiginosa.

Para profundizar más en este aspecto queremos dejar claro que desde hace años, los llamados especialistas ya sea en el bloqueo o en la defensa, como también en el ataque o saque, se preparan muy especialmente para dar una respuesta positiva a situaciones influyentes en el rendimiento final de un set o de un partido.

En la selección cubana de voleibol existió un especialista en la defensa del campo el cual la relación reacción compleja – rapidez de la acción técnica – elección del medio técnico adecuado, no estaban totalmente en consonancia. Es posible que un jugador reaccione muy bien, pero que su accionar técnico no se encuentre al nivel de las exigencias. En el caso que se ejemplifica tenía los siguientes parámetros físicos: Rapidez en 30 metros volantes: 3.0 segundos, en 1000 metros 3.05, en Sentadilla profunda 150 kilogramos, en saltabilidad (era colocador) 3.46, en flexibilidad ventral 25 centímetros, en el Lanzamiento de la Pelota Medicinal con desplazamiento y salto 17 metros, y en el test No1 de rapidez especial estaba entre los primeros tiempos del equipo.

Todos estos parámetros son todavía referentes para cualquier equipo del primer nivel de hoy día. Pero su talón de Aquiles estaba en la reacción compleja en condiciones de laboratorio donde su tiempo era de 0.42, es decir el más malo de toda la pre-selección nacional. Herrera en el año 1983 en su defensa de trabajo de diploma realizó una correlación múltiple entre 32 variables, obteniendo la reacción compleja y el comportamiento de los parámetros de rapidez para $r = 0.426$, valorado de significativo).

Esto no es de extrañar ya que según Zinkin (1975) esta es una condición esencial para la rapidez.

Independiente que el proceso de entrenamiento para este jugador debido a los análisis realizado, nos dimos a la tarea de potencial el nivel técnico, la rapidez de uno o varios segmentos del cuerpo y la elección adecuada y de esta manera pudo continuar siendo el especialista número uno por muchos años en los equipos cubanos.

Definición de la Técnica Deportiva¹:

Como técnica se entiende en el deporte:

1. El modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva. Este “movimiento ideal” se puede describir, basándose en los conocimientos científicos actuales y en las experiencias prácticas, verbalmente, de forma gráfica, de forma matemático- biomecánica, anatómico – funcional y de otras formas.
2. La realización del “movimiento ideal” al que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista. Grosser.M y Neumaier. 1986, citado por Herrera 2014.

TÉCNICA: Mahlo, entiende la técnica como el resultado de los procesos cognitivos y nerviosos de la percepción y del pensamiento táctico, contando con las características físicas y el nivel de habilidad del ejecutor.

PREPARACIÓN TÉCNICA: Según Mahlo, es la totalidad de todas las medidas organizativas hacia la capacitación deportiva para que se realicen acciones con un dominio técnico coordinativo eficaz.

Para llegar a estos niveles de perfección, lo más imprescindible es construir un proceso de entrenamiento que garantice la potencia física, mental, técnica, táctica y competitiva que pueda satisfacer los intereses de los jugadores y de esa manera darle cumplimiento a los objetivos plasmados.

El tiempo disponible que debe tener cada jugador en cuanto a la posesión del balón, podemos decir de un radio de acción muy amplio, donde hay varias soluciones motoras posibles para cada situación de juego donde los movimientos, con o sin balón, no son un fin en sí mismos, sino que son la parte visible de una acción conjunta compleja, determinada por factores perceptivos y decisional.

La estructura compleja de la acción de juego se manifiesta en la coincidencia de los componentes del rendimiento técnico-coordinativo, táctico individual y colectivo, psíquico-moral y anatómico-condicional aparejado a la superación de las exigencias del juego, especialmente la calidad del proceso de decisión, está decisivamente influenciada por la motivación, la voluntad y el aspecto emocional.

En resumen, el voleibol se puede definir como un “deporte de situación”; es decir, no restringido al gesto técnico en sí, sino considerándolo como una respuesta inteligente de adaptación.

Tendencia del entrenamiento moderno

La tendencia del entrenamiento moderno es de acercar la preparación del deportista a las condiciones reales de la competencia, esta opinión ha estado liderada por destacadas personalidades del alto rendimiento tales como:

V. V. Platonov, 1995; planteando que “...La mayoría de los ejercicios se deben acercar al máximo, a los ejercicios de competencia por su estructura y modalidad de acción sobre los sistemas funcionales del organismo”

Verjoshanski, 2001; “...La investigación de cómo intensificar el proceso de entrenamiento y aumentar la capacidad competitiva de los atletas, ha hecho oportuno utilizar a gran escala una aproximación metodológica que pudiéramos definir como la reproducción en forma de modelo de la actividad de competición en las condiciones de entrenamiento”.

García Manso, 1996, citando a Sánchez Bañuelo 1993; “... manifiesta que “Toda actividad de preparación deportiva debe estar en búsqueda continua de los límites físicos a los que puede llegar un ser humano en el contexto de la competición deportiva, bajo el método científico y el abandono sistemático del método empírico”.

Las tendencias en el juego de voleibol han obligado a los especialistas a buscar parámetros más efectivos en pos de planificar y controlar el proceso de entrenamiento, acorde con las exigencias reales y específicas de la actividad competitiva en el Voleibol. No obstante, a todos los resultados alcanzados, los entrenadores no cuentan aún con herramientas suficientes que permitan realizar un análisis donde les proporcione información evidente de los parámetros como por ejemplo de la talla y la edad, los años de entrenamiento, los años en el nivel donde se quiere competir, así como en otros aspectos en los jugadores más talentosas para la ardua actividad competitiva.

Para conocer sobre los antecedentes históricos de la investigación llevada a cabo, hubimos de entrevistar al Licenciado Marcos Martínez Novo, quien fuera el director técnico de la selección nacional universitaria y a su vez del equipo masculino del Instituto Superior de Cultura Física durante varios años, este nos manifestó lo siguiente:

“El entrenamiento de la condición física ha sido un problema llevarlo a cabo en el proceso de preparación de los integrantes de los equipos universitarios, ya que la poca sistematización del entrenamiento por parte de los jugadores, no nos permitía realizar una estrategia de desarrollo lo más adecuada posible a las condiciones que brinda la universidad. Otro de los problemas que enfrentábamos es en cuanto a las condiciones que se han presentado en los distintos centros universitarios durante las competencias,

No existen otros antecedentes donde poder apreciar el desarrollo de esta habilidad en el tiempo, el entrenador antes mencionado fue el que más años perduró en la dirección del equipo el cual fue campeón nacional por muchos años...

También Dr. C. Herrera Delgado se manifiesta como especialista de gran experiencia en el área americana en general y muy particularmente en el devenir histórico de la evolución en cuanto a la preparación física de la zona Centro-americana y del Caribe. Este nos manifestó:

“La tendencia en la preparación física de nuestra área ha sido muy similar como la llevada en Cuba, hasta el año 2005, por cuanto los equipos universitarios en sentido general confrontan los siguientes problemas para su preparación:

- Poco tiempo de dedicación a un entrenamiento sistemático en la parcela de los aspectos correspondiente a la preparación física.
- Deficiente utilización de los fundamentos teóricos y metodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en general y muy específicamente para los entrenamientos de la saltabilidad, por parte de los que dirigen el proceso en este nivel de actuación (Herrera 2004)

Actualidad del tema:

Para algunos países el deporte universitario es parte del rendimiento de la nación en cualquier deporte, e inclusive algunas potencias olímpicas su base proviene de este nivel, como por ejemplo: Inglaterra, USA, Japón y otros. Cuba por la pequeña población que tiene apta para hacer deporte de alto nivel, no debe dejar de tomar interés en potencial esta esfera de actuación, ya que le proporciona a los estudiantes universitarios una posibilidad más de ampliar sus conocimientos referente a la actividad física y el deporte, representar y defender una institución como es la universidad, ganar en salud, así como mantenerse en la élite de un deporte si su entrenamiento es consecuente con los niveles que exige la nación.

Métodos utilizados durante el proceso de investigación

Entrevista. Técnica de Análisis de Contenidos Referenciales. Modelación. Sistémico estructural. Procedimiento Estadístico

Sistema de métodos que se proponen en apoyo de la concepción

Métodos: de repeticiones- extensivo - intensivo - extensivo – intensivo- de Contraste – Piramidal, pliometrico general. Para la fuerza

Método activo y pasivo para la flexibilidad

Método para el trabajo de la rapidez: El de repeticiones,

Método para el desarrollo de la resistencia: Carrera Continua, Intervalo Intensivo y el Extensivo, Farlek, El Variado Variable

U otros métodos que puedan ayudar a los objetivos propuestos

Indicadores en los cuales se apoya la concepción con relación a la preparación física general y especial

Fuerza en todas sus manifestaciones

Rapidez básica o general: en 30 metros volantes- Rapidez en 20 metros:

Rapidez especial: 10 contactos a 4.5 metros de distancia. 20 metros de frente y de espalda

Resistencia en 1000 metros.

Flexibilidad Ventral:

Lanzamiento de la Pelota Medicinal de 5 kilogramos,

Abdominales en un minuto

Planchas en 30 segundos

Desarrollo

Concepción de una estrategia potenciadora para la preparación de las capacidades físicas en voleibolistas de nivel universitario nacionales. Consideramos que la población motivo de estudio es altamente compleja, por cuanto la misma no reúne los requisitos básicos que exige un proceso tan difícil de lograr como es el desarrollo de la preparación física en un tiempo relativamente corto, (alrededor de 8 a 11 semanas como mínimo) tanto en las Capacidades Condicionantes del Rendimiento (CCR) y las Capacidades Determinantes del Rendimiento (CDR). No obstante entendemos que es posible llevar a cabo una preparación que contribuya al aumento de los potenciales físicos que poseen este tipo de jugador, por lo que la estrategia deberá basarse en:

- En primer lugar en hacer llegar la información necesaria a jugadores, entrenadores y metodólogos por medio de seminarios, talleres, conferencias, la filosofía de cómo llevar a cabo la forma, contenido y dirección del proceso de desarrollo físico de la población universitaria dedicada al juego de voleibol
- Caracterizar la muestra desde el punto de vista técnico/táctico / psico-social, motriz y de satisfacción por la actividad.
- Una planificación que conlleve de forma sistemática a la práctica de este deporte en los centros universitarios.
- Que dicha planificación sea tan flexible que se pueda hacer a partir de uno a dos mesociclos de inicio hasta varios de ellos, dependiendo del tiempo y del nivel de la población la cual recibirá la carga de trabajo

- Respeto a los principios que rigen las capacidades condicionales físicas básicas o condicionantes del rendimiento para nuestro deporte (fuerza, rapidez y resistencia) y las capacidades determinantes o combinadas (resistencia a la fuerza y resistencia a la rapidez) y entre ellas las complejas (resistencia a la fuerza rápida), así como la flexibilidad y las capacidades coordinativas.
- Realizar al inicio de la preparación una base física general (desarrollo físico multilateral, tomando como base en el entrenamiento de los deportes que conforman los juegos deportivos, el atletismo velocidad y la gimnasia acrobática) que le pueda servir como soporte a la preparación física general especializada del voleibolista.
- En el marco de dicha planificación, la preparación física tanto general como especial tenga relación estrecha con el desarrollo de la saltabilidad (preparación general especializada y por consiguiente la preparación física especializada para el voleibolista)
- Que los componentes de la preparación física general y especial, este sustentada en mesociclos de trabajo tanto generales como especiales y que puedan ser cortos, medios y largos para el desarrollo y estabilidad de las capacidades físicas, como también de la saltabilidad
- Que cada estructura del entrenamiento, contenga sus objetivos, tareas, medios y métodos, tanto individual como colectivo
- Que los mesociclos generales sirvan de sustento a la preparación de esta etapa, sobre la base de ejercicios básicos para el fortalecimiento del tren inferior como son: La Sentadilla Profunda (SP), La Semi – Sentadilla (SS) como ejercicios principales, como también para el cuádriceps y los femorales, así como otros pequeños músculos ubicados en esta zona.
- Fortalecimiento de toda la parte media del cuerpo, como es el tronco tanto para la musculatura de la espalda y su parte frontal, nos referimos a los músculos abdominales. Así como a los pectorales, hombros y brazos con ejercicios clásicos del levantamiento de pesos como es el Arranque y el Empuje de Envión.
- Trabajo con pesas en la dirección de la fuerza resistencia, fuerza máxima, rápida y resistencia a la fuerza rápida, así como de la fuerza explosiva y reactiva con los movimientos antes mencionados
- Trabajo sistemático en la flexibilidad y en las capacidades coordinativas
- Potencial el desarrollo de la rapidez como capacidad tanto general (entre 10 y 50 metros) y en la especial sobre la base de situaciones de juego donde estén incluidos los elementos técnicos que dependan en parte su resultado del nivel de saltabilidad del jugador y en otros tipos de ejercicios donde se incluyan la rapidez de traslación como la de un segmento del cuerpo.

- Utilización de otros medios para el desarrollo de la fuerza especial, como son la pelota medicinal, mancuernas, ligas, tensores, y el propio peso del jugador, etc.
- Práctica sistemática del baloncesto y el fútbol en la condición de deporte auxiliar.
- También que se tenga en cuenta producto del análisis individual realizado, la atención para aquellos voleibolistas que lo requieran, el desarrollo de otros músculos como medida profiláctica, así como otros aspectos en el campo de la preparación física
- El uso de ejercicios especiales durante la etapa preparatoria de la preparación general (alrededor del 30% de los llamados multi- saltos preparatorios) y en los mesociclos especiales (70%) basándose en:
 - Saltos de resistencia con y sin peso adicional,
 - Pliometría General
 - Además de la Sentadilla Profunda y la Semi Sentadilla
 - Utilización de los elementos técnicos en función de la saltabilidad como son: el ataque, bloqueo y el saque en salto
 - Realizar controles pedagógicos periódicos para conocer la marcha del proceso con relación a los tipos de capacidades físicas cada cuatro semanas, obteniendo un control integral de las capacidades.
 - Que se respeten los principios que rigen el desarrollo de cada capacidad física, desde los mesociclos, microciclos y la unidad de entrenamiento.

Sistema de Principios que se proponen que deben de ser considerados para la aplicación de la concepción

Planificación Estratégica como fundamento de la dirección del proceso de la saltabilidad en los voleibolistas (responde a la conducción del plan, durante el transcurso de la preparación)

Continuidad de la carga (enlaces de las diferentes orientaciones de la carga en relación del objetivo de la estrategia, desarrollo de la condición física en general y en especial de la saltabilidad)

Sistematicidad (cumplimiento de las mesociclos, microciclos e unidades de entrenamiento de aquellas capacidades que proporcionan niveles adecuadas de desarrollo de la preparación física tanto general como especial)

Conjugación de los Volúmenes (que los volúmenes de entrenamiento planificados se cumplan según los objetivos propuestos y se correspondan con las posibilidades potenciales de la población a entrenar)

Optimización de la Adecuación Dinámica de la Dosificación de la Carga de acuerdo con la Variabilidad de la Programación Competitiva. (Que se tenga en cuenta las diferentes adaptaciones a la carga aplicada, sus niveles, momentos de descarga y de carga relativa en consonancia con las competencias de preparación y aquellas de carácter oficial).

Principio de la Especificidad (nuestro objetivo es el desarrollo de la condición física como eslabón determinante en los resultados finales de la competencia, por lo tanto todas aquellas acciones que se realicen en este plan deberá contener el mayor grado de especificidad posible para poder garantizar un elevado aumento de esta y de forma mantenida)

Principio de la Carga Óptima (La regulación de la carga externa, tendrá como premisa indispensable la interrelación entre todas las capacidades, respetándose los momentos para aplicar un tipo de carga y su influencia en el organismo del deportista, mirando que el efecto, producto del enlace entre ellas no haya antagonismo en los mesociclos, microciclos y en la unidad de entrenamiento.

Principio de la Relación trabajo – descanso. Columna vertebral para el éxito de este sistema de carga, donde se debe conocer por ejemplo:

1. La efectividad psico- funcional y motriz si es posible en cada momento en que se aplique el sistema propuesto
2. De este control podemos conocer el nivel y cantidad de los elementos de desechos emanados de la carga aplicada, por citar algunas la urea, el ácido láctico, CK, etc.
3. Se deberá conocer también el tiempo de recuperación que debe tenerse en cuenta para las diferentes cargas y la posible aplicación de la próxima.
4. Así como el nivel de heterocronismo que se producirá debido a los posibles sistemas de carga a utilizar.

¿En qué se diferencia con lo tradicional?

Diferencia con otras concepciones de otros autores

Hasta el presente no hemos encontrado en la literatura especializada a nuestro alcance, propuesta alguna que manifiesta una concepción para el trabajo físico en el voleibol en este nivel de actuación. Es posible que esta exista en otros deportes o en el nivel de rendimiento en el propio voleibol, lo cual desconocemos.

Pero sí hemos encontrado, dos programas de preparación para el voleibolista de alto nivel de desarrollo físico como:

Cometti G 1998

Incluye una serie de ejercicios para el tren superior (Tirones, pectorales acostados, pullovers)

Parte medio (abdominal, lumbar)

Parte inferior (sentadilla profunda, saltillos)

Contiene sesiones de fuerza máxima pura, y fuerza máxima orientada (ejercicios que se parecen a los gestos en voleibol)

No plantean la dosificación de la carga

Ni tiempo de trabajo con el sistema

Y. Verkhoshanky (1999)

1. Utiliza varios ejercicios con harteras para el salto muy específico.
2. Se realiza en cuatro semanas antes de la competencia principal.

No plantea otro aspecto de consideración

En nuestro trabajo de fuerza va encaminado desde sus inicios al desarrollo de la saltabilidad, no empleamos el concepto de fuerza pura sino la fuerza combinada con la rapidez y la resistencia de esta. Se trabaja en los ejercicios clásicos de la halterofilia como Sentadilla Profunda, la Semi –Sentadilla, el Arranque y el Empuje de Envión, todos influyentes en la técnica de los elementos del juego de voleibol. También fortalecemos la cintura abdominal como la espalda y planteamos la dosificación de la carga para 11 microciclos de tipo largo, es decir de siete días.

La aplicación de esta concepción conlleva a obtener:

La creación de un mesociclo denominado: I.G.H.D – H 13 (Mesociclo Especial Ídolo Gilberto Herrera Delgado.H (altura) (13) el mayor desarrollo en centímetros logrado por un jugador en el espacio de 11 microciclos

Medalla de bronce en la Liga Nacional de voleibol de Cuba.

Medalla de plata en la Olimpiada del deporte cubano.

Campeón centroamericano y del Caribe Universitario de Voleibol

Conclusiones

1. El proceso de investigación arrojo que no existe en nuestra institución ni en el MES los planes de entrenamiento por el cual se ha llevado a cabo la preparación de los equipos representativos universitarios en competencias nacionales e internacionales que nos sirviera de consulta para la confección de esta nueva concepción.

2. El análisis bibliográfico desarrollado nos permitió compilar evidencias capaces de revelar que los autores en ninguna de las referencias consultadas, abordan lineamientos metodológicos relacionados con una concepción similar a la propuesta en esta investigación
3. Que se lleve a cabo la concepción propuesta en el futuro en cuanto a la preparación atlética de los equipos nacionales universitarios de voleibol.

Recomendaciones:

Recomendamos que esta propuesta sea estudiada por otros especialistas, perfeccionada y posteriormente generalizada a los niveles universitarios correspondiente, dentro del sistema de la enseñanza superior en Cuba.

Bibliografía

1. Carros, M. Baloncesto más que un juego. Editorial Deportiva Gymnos. (2000)
2. Colectivo de autores. Voleibol Comité Olímpico Español, Madrid, (1992)
3. Cometti G. La Pliometría. (1998)
4. González, C. S. Lic. Prado, O. R. La Preparación Física en la lucha deportiva. (2009)
5. Herrera, Delgado G. I. La preparación del rendimiento deportivo. Artículo Jornada Científica Juegos Deportivos. 2014
- 6.----- Manual de Consulta Operativa del Entrenador I. Editorial Federación Vasca de voleibol, (1996)
- 7.- ----- Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Habana 1983
- 8.----- Tesis en opción al título a Doctor en Ciencias de la Cultura Física, (2004).
9. Herrera, I. G. Manual de Consulta Operativa del Entrenador II. (2006)
10. Platonov, N. V & Bulatova, M. M. La preparación física del deportista & entrenamiento. 4ta edición. Editorial: Paidotribo. Capítulo 1, Preparación Física en el Sistema del entrenamiento Deportivo. 2002.