



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EJERCICIOS PARA EL JUGADOR LÍBERO EN EL VOLEIBOL COMO DEPORTE PARTICIPATIVO

Yordan Portela Pozo

Email: yordanp@uci.cu

Elizabeth Rodríguez Stiven

María Victoria Dueñas Núñez

Profesores de la Universidad de las Ciencias Informáticas. La Habana. Cuba.

RESUMEN

El trabajo tiene su origen en la Universitaria de las Ciencias Informáticas (UCI) durante los juegos inter-facultades de los años 2011 y 2012 donde se pudo observar y registrar las deficiencias en las acciones de recepción del saque y la defensa del campo que mostraron los jugadores líberos que participan en estos juegos. Ante esa situación problemática se precisó entonces abordar el problema científico siguiente: ¿Cómo solucionar las deficiencias en las acciones que realiza el líbero? Considerando como objeto de estudio, las acciones del líbero del deporte participativo voleibol masculino de la UCI y como campo de acción, el recibo y la defensa del jugador líbero de la UCI. Con el objetivo de elaborar una propuesta de ejercicios para el líbero del deporte participativo voleibol en la UCI. El empleo de los métodos tanto teóricos como empíricos, permitió dar cumplimiento al objetivo trazado y como resultado se muestra la propuesta de ejercicios para el líbero de la UCI, así como otros ejercicios útiles para contrarrestar estas deficiencias los cuales se exponen de forma didáctica. Las conclusiones y recomendaciones son una consecuencia del estudio realizado.

PALABRAS CLAVE:

Voleibol, juego interactivo, líbero.

1. INTRODUCCIÓN.

El deporte participativo tiene como objetivo lograr una mayor eficiencia a los servicios de la educación física, aumentando la opción para consumo de tiempo libre, la promoción de salud, y elevar el nivel de eficiencia física de la población, que propicie la selección de posibles talentos deportivos, contribuyendo al desarrollo deportivo como subproducto de la amplia participación de la población en la actividad física (Alarcón, 2011). Dentro del deporte participativo existen cuatro deportes priorizados: Atletismo, Baloncesto, Fútbol y Voleibol, pues su desarrollo es una necesidad estratégica del país.

En el año 2002 surge la Universidad de Ciencias Informáticas UCI, en aquel momento la educación física se proyectó por deportes. Actualmente en la UCI la práctica deportiva cumple una función vital en la formación del Ingeniero Informático, pues es una de las actividades recreativas más seguidas por los estudiantes. Para la realización de este trabajo se tomó el deporte de Voleibol para analizar y determinar el nivel de juego del líbero en los equipos masculinos que participaron en los juegos inter-facultades del año 2011 y 2012 celebrados en la UCI regidos por las reglas oficiales de la Federación Internacional de Voleibol (F.I.V.B), con sus modificaciones para este evento.

La inclusión del líbero, es de gran importancia para un equipo conjuntamente con los dos receptores, pues tienen una responsabilidad especial en el recibo y la defensa del campo; producto de los niveles alcanzados en el servicio y el ataque. Fue entonces que nos dimos a la tarea de continuar investigando, específicamente en los juegos inter-facultades celebrados en la UCI, donde se observaron deficiencias en las acciones realizadas por los líberos, principalmente en la recepción del saque y la defensa del campo, deficiencias que fueron recogidas en una planilla de observación y analizadas con la ayuda del software DataVolley (Villamea, 1999) diseñado para el análisis del nivel de juego en el voleibol. La necesidad de mejorar las deficiencias del líbero dentro de la actividad participativa, acorde al nivel donde se juega nos conduce al siguiente objetivo: Elaborar una propuesta de ejercicios para el líbero en el deporte participativo voleibol de la UCI para mejorar sus deficiencias.

▪ Antecedentes del jugador líbero:

La Federación Internacional de Voleibol (F.I.V.B) cuando instauró la Liga Mundial, revolucionó el juego con el nuevo método de conceder un punto por cada acción victoriosa aunque alargando cada set hasta 25 tantos y auxiliando a los sistemas defensivos con el receptor o líbero como la nueva figura de mayor calado del momento. En el año 2000, aparece un nuevo sistema de puntuación denominado rally point, donde todas las acciones valen punto entre otras (Sánchez-Vargas, 2006).

▪ Características del jugador líbero:

El jugador líbero en cuestión está limitado a la recepción de los saques y remates del contrario: no puede acomodar el balón con las manos en la zona delantera del terreno de juego, ni mucho menos, rematar. Por ello es inservible en el paso al ataque, y por ello también se le coloca un uniforme distinto al del resto de

sus compañeros de equipo, para evitar confusiones arbitrales. Se trata de un elemento claramente especializado, que llega a tener características físicas diferenciadas: no necesita la fuerza de despegue del resto, y sí ha de ser compacto, macizo y ágil al mismo tiempo.

El líbero debe ser registrado en la hoja del encuentro antes del partido en la línea especial reservada para ello. Su número también debe ser registrado en la formación inicial para el primer set. El líbero no puede ser capitán del equipo ni capitán de juego. Los reemplazos que involucran al líbero no se cuentan como sustituciones regulares.

Con la incorporación del jugador denominado líbero, hay que recordar que con él se pretende equilibrar la relación ataque-defensa. Sin embargo, los estudios de (Murphy, 1999) y de (Zimmermann, 1999), y las estadísticas oficiales de la liga italiana, referidas por Peña (2000), concluyen que esta función está teniendo más repercusión sobre la recepción del saque que sobre la defensa, con lo que se favorece el juego de ataque disminuyendo las opciones de puntuar del equipo que defiende (Ureña, 2000). Además, hemos de tener en cuenta, que en los centrales se ha observado un incremento en su participación y, por tanto, el desarrollo de un papel más importante en el juego, que incide, exclusivamente en el ataque (Zhang, Dong et al., 2000). Por lo tanto, también esta nueva norma, estaría favoreciendo el Complejo I.

En un trabajo más específico, sobre la recepción del saque, referido al líbero, se observó que la participación de éste en la recepción era de un 33% frente al 51% de un receptor zaguero y el 16% de un delantero (Ureña, 2000); (Ureña, 2001). Concluyendo este estudio, la figura del líbero no tiene una participación alta en el juego, ya que, al menos, en la recepción del saque no suponía ninguna variación del rendimiento en esta acción, ni en el resultado de la jugada.

En un estudio realizado por (González, 2001), se detallan las características del líbero en competición y se analizaron, entre otros parámetros, las acciones más características de este jugador durante su participación en el juego. Para ello se establecieron básicamente tres categorías: las acciones de media intensidad, las acciones de máxima intensidad y el número total de acciones. También se analizó el número de toques al balón que el líbero realizaba, con el fin de determinar su participación directa en el juego, y se observó que en los 2 minutos de permanencia en el campo antes de ser sustituido, sólo realizaba una media de 2 toques, en los 13 minutos que se encuentra en el campo en todo el set, realizaba 12 toques y en los 54 minutos que participa en el juego durante todo el partido, realizaba 49 toques. Estos datos, por tanto, parecen indicar que el líbero no tiene una alta participación en el juego, al menos de forma directa (González, 2001). A modo de conclusión, respecto al líbero, las funciones defensivas con las que se implantó esta figura, no parece que se hayan cumplido, sino que, por el contrario, su participación es más relevante en la recepción, favoreciendo, una vez más, el Complejo I. Si bien, algunos autores señalan que los objetivos planteados para éste jugador se cumplirían eficazmente si actuara exclusivamente en el Complejo II, defendiendo (Montali, 1999; Zimmermann, 1999).

- **El líbero de la universidad de las ciencias informáticas.**

El jugador líbero de la UCI cumple con todas las normas que están establecidas internacionalmente para su desarrollo en el juego, está limitado a la recepción de los saques y remates del contrario: no puede colocar, ni mucho menos, rematar. En los juegos inter-facultades la participación de los líberos se hace presente en cada equipo y resaltan por sus características que son diferentes a resto de los demás integrantes como son la baja estatura.

Los jugadores analizados comenzaron a jugar el voleibol hacia los 15-16 años como media. La escuela y la familia fueron los que les motivaron a iniciarse en este deporte, y continuaron porque creían que tenían las características apropiadas, lo hacían bien y fundamentalmente porque se divertían. El número de años jugando es pobre con un promedio superior a tres y el número de horas dedicadas al deporte participativo es superior a las diez horas semanales, así como la calidad de juego y la experiencia que han ido adquiriendo a lo largo de los años, la categoría y equipos a los que han pertenecido son factores que hacen que se pueda considerar a estos jugadores como voleibolistas de poca experiencia, pero con un gran dominio en las diferentes áreas de la percepción, decisión y ejecución. Todos manifestaron que tenían una buena formación técnica, táctica y física. En cuanto al conocimiento del reglamento, un jugador expuso que tenían un bajo conocimiento en esta área y los demás tenían sus dudas con algunos detalles de su posición. La formación psicológica fue nula en la mayoría de ellos. Los jugadores reflejaron que dedicaban un número de horas escasas a la práctica deportiva, todo lo contrario al que dedican a estudiar; además no todos jugaron con el puesto específico de líbero.

2. METODOLOGÍA.

2.1. POBLACIÓN Y MUESTRA.

Los datos que contribuyeron para la realización de este trabajo corresponden a los juegos inter-facultades del año 2011 y 2012 en la UCI. Debemos aclarar que en todos los partidos tuvo participación el jugador líbero del equipo que representa a cada facultad (los líberos de la preselección UCI están incluidos en esta población de 20 jugadores).

2.2. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.

La observación; la cual es ajena, no incluida y estructurada; se utilizó a través de un protocolo en el que se compiló toda la información.

La encuesta: a través de un cuestionario para los jugadores líberos acerca de sus conocimientos sobre ejercicios y otra encuesta a los profesores especialistas en voleibol para diagnosticar el nivel de conocimiento que tienen acerca de los ejercicios relacionados con este jugador.

2.3. PROCEDIMIENTOS.

Se tomaron como muestra para observar (18) partidos, de los cuales 3 corresponde a juego (2 x 0), para un total de 6 set analizados; 12 juegos fueron de (2 x 1) con 36 set y 3 juegos fueron de (3 x 2) con 15 set (juego de preparación vs. selección nacional 15-17). En total se utilizó para nuestra investigación una muestra de 57 set, teniendo presente que en el nivel universitario se juega con esta modificación en la regla. Uno de los juegos fue grabado en soporte de video VHS y pudo ser analizado por el equipo de investigadores y llevar a vías de hecho la realización de nuestra investigación a través de una planilla de control elaborada al efecto, en la misma se recopiló toda la información referente al líbero de cada equipo que se enfrenta, lugar, hora, entre otros datos. Dentro de la planilla se encuentra el equipo que realiza el saque y la zona donde se encuentra el líbero en ese momento; el pasaje de juego con todos los elementos técnicos que participan y la evaluación de la acción terminal a través del método de control de rendimiento de los 5 valores al cual haremos referencia posteriormente; zona en que se encuentra el líbero del equipo contrario, evaluando todas las acciones en que participe el mismo dentro de los pasajes de juego; tipos de saque y la cantidad de toques según el tiempo total de los partidos; de la propia recopilación de los datos se obtendrán resultados aleatorios que enriquecen nuestro trabajo los cuales serán mostrados posteriormente.

2.4. HERRAMIENTA UTILIZADA.

Se utilizó el software DataVolley para valorar las acciones observadas y medir la efectividad desde el punto de vista táctico en los diferentes fundamentos técnicos del juego de voleibol en su accionar en la actividad competitiva en la que participa el líbero. A continuación describimos los diferentes aspectos que recoge el software DataVolley para los elementos técnicos de enlaces como son el recibo, defensa del campo.

Se realizó el cálculo porcentual de las acciones por elementos técnicos que ejecutó el líbero atendiendo a los resultados según las tareas propuestas en nuestra investigación para la cual utilizamos el siguiente estadígrafo # 1:

$$P = \frac{X \cdot 100}{N}$$

Estadígrafo 1 Cálculo Porcentual

- N : Número de acciones por elementos.
- X : Número de cada acción (según criterio).

Efectividad por técnica

En la efectividad por técnicas se utilizó el estadígrafo # 2:

$$Ed = \frac{3(V_3) + 2(V_2) + 1(V_1)}{3(TA)} \cdot 100$$

Estadígrafo 2 Efectividad.

- V_3 : Total de valores 3.
- V_2 : Total de valores 2.
- V_1 : Total de valores 1.
- TA : Total de Acciones.

Esta nos brinda el por ciento de efectividad de cada elemento técnico, el resultado se analiza en la escala de efectividad y nos permite valorar el comportamiento del rendimiento de los elementos técnicos.

Eficacia de elementos técnicos

El estadígrafo 3 nos brinda la información de cómo se encuentra la eficacia en los elementos técnicos que nos permite la continuidad de las acciones y la posibilidad de obtener el mejor resultado desde su proyección táctica y su relación con el total de acciones.

$$Ed = \frac{K}{TA} \cdot 100$$

Estadígrafo 3 Eficacia.

- K : Valor por elemento.

Para dar una valoración a cada elemento técnico se utilizo el método de los 4 valores el cual consiste en los siguientes aspectos:

Tabla 1 Valores por Elementos.

Valor	Acción
3	Permite realizar todas las combinaciones
2	El balón no llega a la zona (3 - 2) y el pase es hacia las esquinas
1	Hay que entregar el balón fácilmente
0	Pica el balón en el terreno, se comete falta técnica, o el atleta bota el balón fuera del terreno y es un punto para el contrario

Relación entre las acciones positivas y negativas.

Para determinar la relación entre las acciones positivas y negativas utilizamos el siguiente estadígrafo 4.

$$R = \frac{(ACC_+ - ACC_-)}{TA} \cdot 100$$

Estadígrafo 4 Relación entre las acciones positivas y la negativas.

- ACC_+ : Total de acciones positivas.
- ACC_- : Total de acciones negativas.

La estadística es una forma de expresar las vicisitudes del juego en números. Estos números pueden manifestarse en porcentajes de rendimiento, eficacia, eficiencia y el porcentaje de la relación entre las acciones positivas y negativas en forma individual o grupal. Todas estas formas de medir la estadística son válidas solamente cuando sea en función de mejorar el rendimiento del grupo o el individual, o sea que es una herramienta en función de la mejora del entrenamiento y del rendimiento (Villamea, 1999).

3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

3.1. ANÁLISIS DE LAS ACCIONES OBSERVADAS.

Después de realizada la recopilación de todos los datos a través de la observación, mostraremos a continuación el comportamiento de los líberos en los diferentes juegos. Analizando el comportamiento del recibo del líbero respecto a los distintos tipos de saque se aprecia que existe un predominio de los saques en suspensión de raqueta o de rotación como se conoce en algunas bibliografías, atendiendo a la tendencia de los juegos universitarios con respecto a los saques de este tipo, consideramos que un 40% de recibos positivos frente a este saque es un resultado deficiente para el líbero en el nivel universitario. El saque que menos predomina es el saque de floting con salto, frente a este saque es donde mejor se comporta el líbero debido a que son saques que se reciben mayormente con voleo por arriba y aún así no supera el 50% de recibos positivos lo que indica que de manera general el recibo se encuentra incorrecto.

Ver tabla 2.

Tabla 2 Resumen Total de Recibo Positivos por tipo de Saque en los años 2010 – 2011

Total de Recibo Positivos		Total de recibos frente a Saque Raqueta Suspensión.			Total de recibos frente a Saque Floting Suspensión			Total de recibos frente a Saque Floting Estático			Total de Recibo
RP	%	T	RP	%	T	RP	%	T	RP	%	898
370	41.2	385	154	40	195	92	47.2	318	124	39	

Analizando las zonas del terreno se aprecia que no hay variación desde el punto de vista de los resultados en el primer nivel donde predominan las acciones en la zona 6 y 1, esto es debido a que estratégicamente todo profesor, basado en la función del líbero realiza los cambios por los atacadores principales en la zona 1 y por consiguiente este especialista tratará de ocupar el mayor espacio en la zona 1 y 6 que es por lo general hacia donde se dirigen los saques en suspensión y es debido a que la mayoría de los jugadores de voleibol son derechos y aprovechan más la diagonal del terreno de zona 1 a zona 1 (20.75 metro) entre ambos ángulos y le pueden imprimir mayor potencia en la pegadas del balón para de esta forma alcanzar los puntos directos.

Cuando el jugador líbero va de la zona 6 a la zona 5 por rotación reglamentada, en la formación para la recepción del saque, el líbero defenderá en la zona 6 y el auxiliar en la zona 5 un poco más adelantado para poder completar su función de rematador. Generalmente la participación del líbero en la zona 5 se

ve reducida en comparación con la zona 1 y 6, así como prevalecen las acciones con criterio 3-2 en la zona 6, todo lo contrario en la zona 1, donde se puede apreciar con claridad las deficiencias del recibo en esta zona, a la cual se realizan la mayor cantidad de saques. Para más detalle ver tabla 3.

Tabla 3 Resultados General de todas las acciones de Recibo teniendo en cuenta el criterio (3-2-1-0) y su relación con las zonas del terreno (1-6).

	Criterios	3	2	1	0	Total		
Líberos								
	Zonas						Acc.	%
2010	1	78	17	21	139	255		55.4
	6	111	12	10	72	205		44.5
	Σ	189	29	31	211	460		
	Media	94.5	14.5	15.5	105.5	230		
	%	41	6.3	6.7	45.8	100 %		
2011	1	44	9	27	132	212		48.4
	6	83	16	19	108	226		51.5
	Σ	127	25	46	240	438		
	Media	63.5	12.5	23	120	219		
	%	28.9	5.7	10.5	54.7	100 %		
General	2010	189	29	31	211	460		51.2
	2011	127	25	46	240	438		48.7
	Σ	316	54	77	451	898		
	Media	158	27	38.5	225.5	449		
	%	35.1	6.0	8.5	50.2	100 %		

En la tabla 4 se aprecian los resultados atendiendo a los tipos de criterios para la defensa del campo. Al realizar un análisis se observa que prevalecen las acciones con valor 0 continuándoles las acciones con valor 3, las restantes evaluaciones 2 y 1 prácticamente sus resultados son pocos representativos, quiere decir esto que en la defensa del campo prevalecen las acciones terminales sobre las de enlaces así como predominan los tipos de juegos (2 x 1) y por ende es donde se reflejan la mayor cantidad de acciones.

Tabla 4 Defensa del Campo, por tipo de criterio. Año 2010 y 2011

	Criterios	3	2	1	0	Total		
Líberos UCI								
							Acc.	%
Total 2010		64	13	23	99	199		
Total 2011		59	30	19	68	176		
Total		123	43	42	167	375		
Media		61.5	21.5	21	83.5	187.5		
%		32.8	11.4	11.2	44.5	100 %		

Llama la atención que por lo general este elemento técnico proporciona una mayor cantidad de acciones negativas que positivas; debemos recordar que en este nivel se requiere de jugadores para esta especialidad con un alto grado de

desarrollo de habilidades y capacidades motrices al igual que técnico tácticas sin menospreciar en ningún sentido el aspecto psicológico con un alto sentido del juego así como de la táctica colectiva en que se desenvuelve dentro de su equipo entre otros aspectos esenciales.

Las mayores deficiencias en la defensa del campo se encuentran en la zona 5, esto es debido a que estratégicamente todos los profesores o entrenadores, se han basado en la función del líbero y lo ubican en esta zona para que realice la mayor cantidad de defensa en esta zona por ser el área que con más frecuencia queda libre del bloqueo cuando se realiza el ataque contrario por la zona 2 ya que la mayoría de estos ataques se realizan de forma diagonal en este nivel. Tenemos que tener en cuenta que también defiende en la zona 6 cuando el atacante auxiliar que se encuentra en la zona zaguera no es un atacante que se incorpora a las acciones ofensivas en el K-2 y por consiguiente este especialista tratará de ocupar el mayor espacio en la zona 5 y 6 que es por lo general hacia donde se dirigen el mayor % de ataques en los juegos. El jugador líbero casi nunca defiende en la zona 1 por estar esta zona defendida por el pasador y el jugador opuesto generalmente. Ver tabla 5.

Tabla 5 Acciones negativas en la defensa del campo por zonas

Acciones negativas en la defensa del campo		
Zona	Defensa del Campo	%
5	109	52,15 %
6	75	35,88 %
1	25	11,96%
General	209	100%

Es importante que expresemos que con el valor 1 en la defensa del campo, hay que entregar el balón de forma fácil al terreno contrario, pero para cualquier líbero e incluso otro jugador, ese valor 1, le sería una acción satisfactoria ya que continúan las acciones de juego, y aunque el equipo se encuentra a la defensa en K-2 (bloqueo, apoyo, defensa del campo, pase y remate) todavía tiene la posibilidad de obtener el tanto a favor, es decir el éxito.

Debemos recordar que en la actualidad la defensa del campo en el juego de voleibol depende de muchos factores, y se le imprime en muchas ocasiones tanta potencia en la pegada del balón cuando se ejecuta el remate que en ocasiones no se puede ejecutar la defensa del campo sino hay una correcta colocación en la cancha de juego para evitar que el balón pique y le proporcione un tanto al contrario.

Como resultado de estas observaciones se puede decir que:

Existen grandes deficiencias en las acciones de recibo por parte de los jugadores líberos de la UCI, donde predominan de forma contundente, los recibos deficientes con un 58.78 % sobre los recibos positivos con un 41.22 %.

Las mayores deficiencias en el recibo se centran en la zona 1 donde solamente muestran un 31.69 % de recibos positivos y es la zona donde se realizaron la mayor cantidad de recibos con un total de 467.

En cuanto a las diferentes técnicas utilizadas para la recepción del saque se observó que se impone la técnica de manos bajas de forma rotunda con 603 acciones, a pesar de que existe un equilibrio en las diferentes técnicas de saques, esta técnica recibo estuvo aparejada con la mala ejecución por parte de los líberos.

Por otro lado se llega a la conclusión de que son mínimas las acciones de recibo en situaciones de desequilibrio como son, caídas laterales hacia ambos lados y de frente en forma de plancha, demostrando que la mayoría de los recibos se ejecutan sin un alto índice de dificultad y son ejecutadas de forma deficientes por parte de estos jugadores.

En cuanto a la defensa del campo se llegó a conclusión de que también presentan deficiencias en este elemento técnico mostrando un 56% de defensas negativas frente a un 44% de acciones positivas.

La distribución de las 209 acciones negativas de defensa del campo, atendiendo a las diferentes zonas de terreno se ven reflejadas en los siguientes valores:

En la zona 5 se realizaron 109 acciones negativas de defensa del campo para un 52% siendo esta zona la de mayor participación (táctica de equipo) en este elemento técnico y por ende la de mayores deficiencias.

En la zona 6 se realizaron 75 acciones negativas de defensa del campo para un 36%.

En la zona 1 se realizaron 25 acciones negativas de defensa del campo para un 12% siendo este resultado prácticamente insignificante.

3.2. ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS

▪ Encuestas a especialistas

En la encuesta aplicada a los 10 especialistas de voleibol que laboran en centros universitarios, de ellos 4 son de la UCI, 4 son de la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes EIEFD, y 2 pertenecen a la Universidad de la Habana, se obtuvo la siguiente información:

En la pregunta 1 se planteaba, sobre si conocía todas las acciones técnico - tácticas que realiza el jugador líbero durante el juego de voleibol. El 60% respondieron afirmativamente, y de forma negativa el 40%. En esta pregunta se pudo apreciar que no pocos profesores desconocen las funciones del líbero.

En la pregunta 2 se abordaba, sobre el trabajo en grupo o de forma aislada y el 80% prefiere trabajar con el jugador líbero en conjunto con el resto de los jugadores y solo el 20% lo trabaja de forma aislada, donde se observó claramente

de que este jugador debe realizar todos los ejercicios de forma grupal y por equipo, pero debemos aclarar de que este 80% en ocasiones trabaja de forma aislada con el líbero.

En la última pregunta se les planteaba, sobre si conocía algún ejercicio técnico-táctico que contrarrestase las deficiencias en la recepción del saque y la defensa del campo y se pueda aplicar a este jugador y el 100% respondió afirmativamente aportando una serie de ejercicios que contribuyeron a la creación de esta propuesta de ejercicios técnico-tácticos para el jugador líbero.

▪ Encuestas a jugadores

En la encuesta aplicada a los 10 jugadores líberos en el año 2011 hay que mencionar que 3 de ellos pertenecen a la preselección masculina de voleibol de la UCI.

En la pregunta 1 se quería constatar si los jugadores conocían la función por la cual se creó el jugador líbero y el 100% respondió afirmativamente justificando cada respuesta.

En la pregunta 2, se les preguntaba la cantidad de horas que le brindan a la práctica del voleibol y el 70% de los jugadores utilizan 3 horas semanales como promedio y el 30% utilizan de 5 a 8 horas como promedio semanal (este 30% son los que se encuentran en la preselección) por lo que se puede apreciar que el menor grupo es el que le dedica más tiempo a esta práctica deportiva. (Nota: Tenemos bien claro que no pertenecen a escuelas deportivas).

En la siguiente pregunta, se les pide los elementos técnico-táctico creen ellos que deberían trabajar más para mejorar las deficiencias que poseen y el 60% creen que deben trabajar más en la recepción del saque por la zona 1 y el 40% cree que deben trabajar en la defensa del campo dejando en 0 los demás elementos técnico-tácticos que son de gran importancia durante el juego.

En la pregunta 4 se les pide si conocen las deficiencias técnico-táctica más críticas que mostraron en los juegos inter facultades de los años 2011 y 2012 mencionando algunas de ellas y el 80% respondió afirmativamente, dando a la defensa del campo y a la recepción del saque como los elementos más críticos en este periodo. Como se puede apreciar el mayor por ciento de estos jugadores reconocen sus deficiencias en estos elementos técnico-tácticos.

En la última pregunta se les interroga si conocen algún ejercicio técnico-táctico para la recepción del saque y la defensa del campo que les ayude a evitar deficiencias en su labor durante el juego y el 60% de ellos respondió afirmativamente explicando algún que otro ejercicio y el 40% desconoce los ejercicios que lo ayuden a evadir estas deficiencias. Con esta pregunta se pudo constatar que los líberos de la UCI no tienen suficientes conocimientos acerca de que ejercicios o actividades pueden realizar para evitar las posibles deficiencias que puedan surgir durante cualquier partido.

4. PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA EL LÍBERO DE LA UCI.

En este apartado es donde se conforma la propuesta con un gran número de ejercicios que se aplicarán a los jugadores líberos de la UCI, con el objetivo principal de mejorar todas las deficiencias que presenta el mismo en cuanto a la recepción del saque y la defensa del campo y otros que contribuyen gradualmente en estos dos elementos técnicos, para la confección del mismo se realizó un análisis de varios compendios de ejercicios tradicionales del voleibol. Dicha propuesta está organizada en ejercicios para las acciones individuales, de grupo y de equipo. Las ilustraciones que se muestran en el trabajo son de elaboración propias.

4.1. EJERCICIOS DE ACCIONES INDIVIDUALES. LAS POSICIONES Y LOS DESPLAZAMIENTOS.

Organizados en filas los jugadores realizan la imitación de las posiciones básicas en sus tres opciones, baja, media y alta.

Ejecutar ejercicios cambiando el carácter de las posiciones y los desplazamientos o deteniendo bruscamente los mismos en una posición determinada.

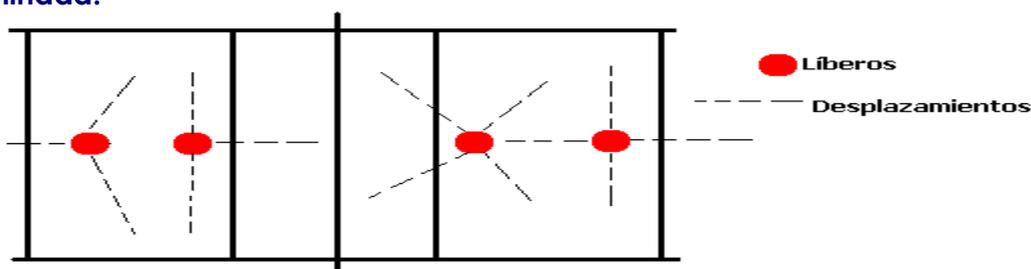


Ilustración 1 Posiciones y desplazamientos. (PD)

Ejecución de diversas acciones motoras con los ojos cerrados: recorrer una distancia, hacer puntería con un balón o pelota pequeña, correr distancias con tiempos dados.

Pases adelantados en carrera, capturar el balón antes de que salga por la línea final del campo

Salidas por parejas en distintas posiciones, específicas o no, a coger un balón lanzado adelante (competitivo).

Salidas en diferentes posiciones por parejas o cuartetos a tocar: líneas del terreno y regresar al lugar de partida.

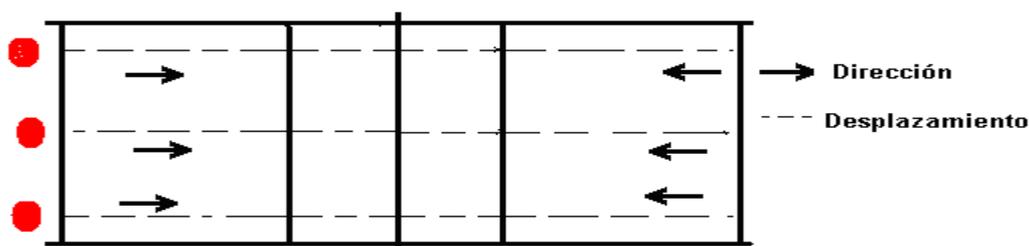


Ilustración 2 (PD).

Sobre dos referencias separadas 2-4 metros, el jugador realizará desplazamientos bordeándolas. Cada vez realizará un tipo de desplazamiento diferente al anterior.

Por parejas, uno ejecuta rápidamente distintos tipos de desplazamientos y acciones comunicados por el profesor y el compañero actuará como espejo desplazándose y realizando los ejercicios tan rápidamente como pueda.(Hombre de sombra)

Aceleración del jugador para interceptar un balón que se pasan a ritmo constante dos compañeros en una posición estática. Distancia a la línea de pase 3m

Por parejas o tríos, actúan simultáneamente desplazándose entre dos referencias según las indicaciones del profesor: hacia delante, hacia atrás, posición defensiva, puede haber más de dos referencias.

Los jugadores, en una superficie cómoda (pasto, colchonetas), se apoyan de una mano en el piso mientras con la otra extienden su cuerpo en forma lateral sobre el piso; esta ejercitación se hace de uno y otro lado.

Como el anterior, sólo que el jugador empuja un balón con una mano, se práctica con derecha e izquierda.

Añadir uno o dos pasos y la ejecución facilitada con balón, lanzado a la mano del que defiende, poco a poco, dificultando la acción defensiva (Planchas).
Ejercicios de acrobacia sobre el suelo: mantener el equilibrio por parejas, vertical invertida con distintas posiciones y movimientos de las piernas, volteretas hacia delante-hacia atrás normales o lanzadas, solos o por parejas, ruedas laterales y rondadas.

4.2. EJERCICIOS PARA LA RECEPCIÓN DEL SAQUE.



Ilustración 3 Pases de dedos y antebrazos entre un jugador A y otro jugador B (El Líbero) driblando con otro balón.



Ilustración 4 Pases de B hacia A. A lanza el segundo balón al aire y devuelve el de B antes de atraparlo.



Ilustración 5 Pases entre A y B. A trata de mantener un globo en el aire.

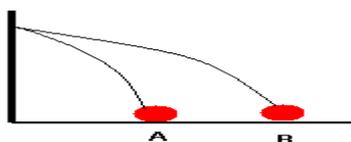


Ilustración 6 A y B se sitúan uno detrás del otro, y se envían el balón pasando por la pared.

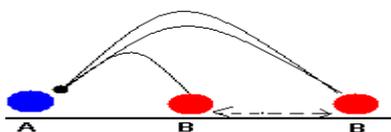


Ilustración 7 A hace pases de diferentes longitudes. B va a colocarse cada vez debajo del balón para hacer un pase al jugador A, se pueden incluir saltos.

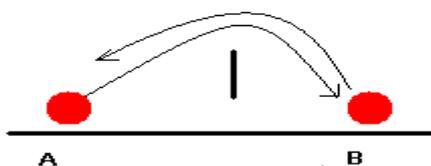


Ilustración 8 Pases 1 contra 1 sobre terrenos pequeños, por encima de la red.

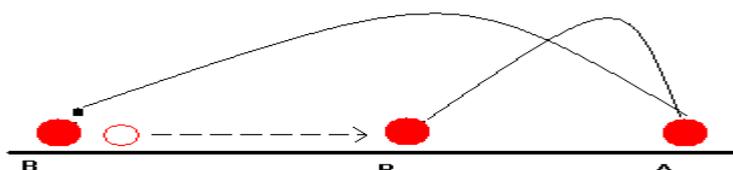


Ilustración 9 B hace un pase al jugador A (distancia de 6-9m) y sigue su balón dando una vuelta completa sobre sí mismo (360°) a medio camino. A hace un pase a B, B un pase al A.

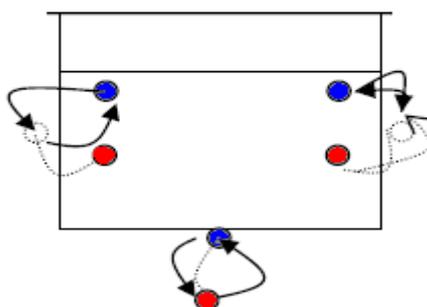


Ilustración 10 Por parejas con un balón, uno lanza el balón fuera de cancha, el compañero sigue el balón y lo regresa hacia la cancha.

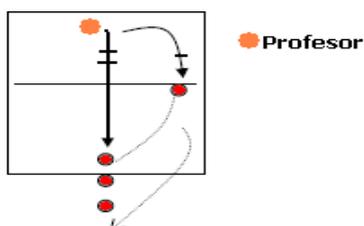


Ilustración 11 El profesor remata un balón a media velocidad y lanza un segundo balón como dejadita sobre el mismo jugador líbero.

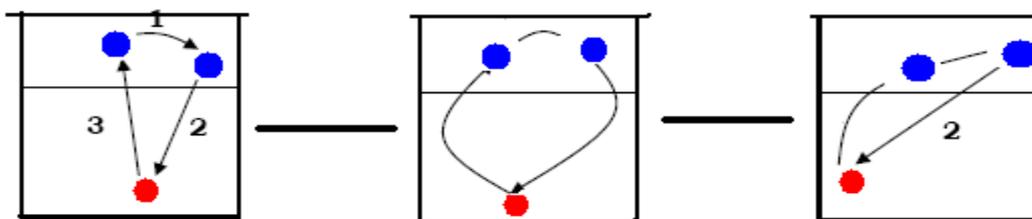


Ilustración 12 En tríos con un balón, el jugador A (Pasador), acomoda sobre B (otro jugador), éste golpea sobre C (Líbero), que la devuelve al jugador A, este ejercicio se realiza en las diferentes trayectorias de la cancha.

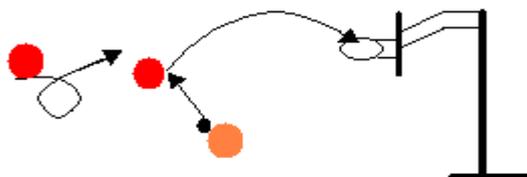


Ilustración 13 Roll de frente, hacia ambos lados, caídas de frente (Planchas) lanzamiento y voleo al aro de baloncesto, el líbero se incorporara lo más rápido que pueda para realizar el pase con los antebrazos. Desde aproximadamente 1,5 metros de distancia, aumentado según el control del balón, el contacto con la primera falange de los dedos.

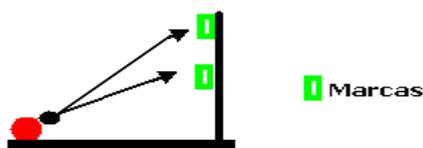


Ilustración 14 Desde la posición de sentado, voleo contra la pared hacia dos marcas una arriba y otra en la parte inferior.



Ilustración 15 El propio jugador líbero se lanza el balón y realiza de uno a tres voleos por abajo en el lugar y avanza por todo el terreno.

Recepción de saques en forma de floting estático desde una distancia de 7 metros de la net. En la zona 1, con la pierna derecha adelantada y en la zona 6, con las piernas parejas colocado de frente al jugador que ejecuta el saque para grabar a nivel cortical esta ejecución de las piernas y mejorar la colocación de las mismas en el terreno. La recepción del saque será dirigida hacia la zona 3-2 y según la calidad de la misma el saque se realizará desde una mayor distancia.



Ilustración 16 Recepción de saques (RS).

Los saques de floting estático a una distancia de 7 metros de la net y recepción de dos jugadores situados a una distancia de 2 metros uno al lado del otro, el jugador que no recibe el saque, sale corriendo hacia la zona 3-2 en busca del balón recibido por su compañero y se lo envía al jugador que realizó el saque, incorporándose lo más rápido posible al lado de su compañero para realizar la recepción del segundo saque que será hacia él y así sucesivamente. Este ejercicio se realizará en las zonas 1 y 6 y también se incrementa la distancia del saque según la calidad de la recepción del mismo.

El jugador líbero se coloca en el centro del terreno y realiza la recepción del saque de Floting estático, el saque será hacia la zona 1 y 6 del terreno por lo que debe prestar mucha atención al jugador que lo realiza, tratando de colocarse perfectamente y de enviar el balón hacia la zona 3-2.

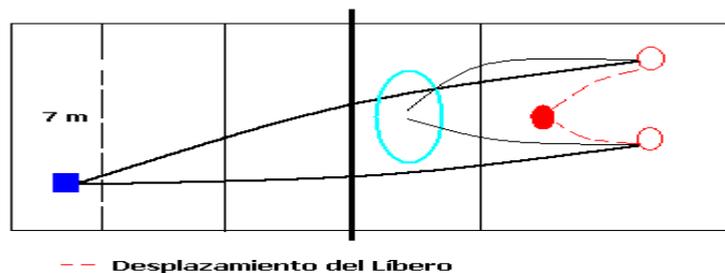


Ilustración 17 (RS)

Lo mismo al primer ejercicio de recepción pero con saques de floting en suspensión con la variante de realizar las recepciones seguidas en las diferentes zonas del terreno (1 y 6).

Dos jugadores líbero se colocan en terreno y realizan la recepción del saque de Floting en suspensión, el saque será hacia cualquier zona del terreno por lo que debe prestar mucha atención al jugador que lo realiza, tratando de colocarse perfectamente y de enviar el balón hacia la zona 3-2, el jugador que no recibe sale en busca del balón.

Saques en suspensión raqueta dirigidos hacia la zona 1 y 6 donde se encuentran los jugadores líberos realizando la recepción de los mismos con el pie derecho algo adelantado en el zona 1 y con los pies parejos en la zona 6 pero colocado de frente al jugador que ejecutara el saque.

Lo mismo al ejercicio anterior pero después de cada recepción del saque, el jugador que no realiza la recepción sale en busca del balón y se coloca debajo del mismo, rápidamente se incorpora a recibir el siguiente saque al lado de su compañero.

Lo mismo al ejercicio anterior pero después de cada recepción del saque, realizar caídas de roll en la zona 1 hacia la derecha y realizar caídas en planchas o de frente en la zona 6 y se van alternando las zonas de recepción del saque.

Juego de 3 jugadores líberos contra 3 jugadores restantes, los líberos deben aplicar los aprendido en los ejercicios anteriores y solo deben enviar el balón al terreno contrario después de realizada la recepción correcta hacia la 3-2, los jugadores contrarios además de realizar el saque y pueden rematar desde la zona de los zagueros.

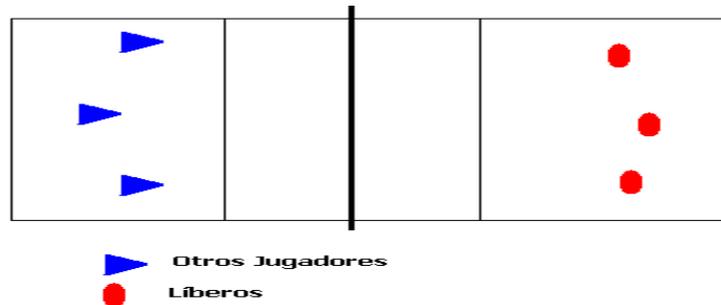


Ilustración 18 (RS)

Juego de 2 jugadores líberos y un pasador contra 2 jugadores restantes y un pasador, similar al juego anterior, pero con la variante de utilizar la mitad del terreno.

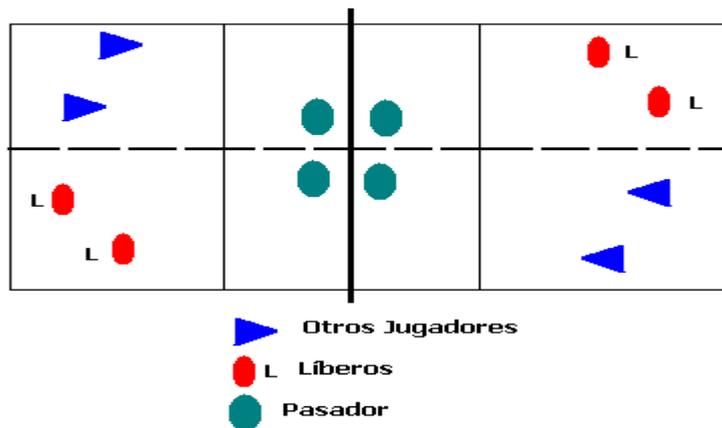


Ilustración 19 (RS)

Ejercicios para la defensa de campo.

El jugador líbero se coloca de frente a la net y al compañero que le realizará varios ataques y fintas las que este deberá defender enviando el balón a su compañero separados a 5 metros de distancia, para que sea continua la actividad

y no se detengan, si se coloca en la zona 5 el pie izquierdo deberá permanecer todo el tiempo adelantado al pie derecho y viceversa por la zona 1, en la zona 6 deberá mantener los pies casi en línea, la distancia se aumentara gradualmente según el dominio del balón.

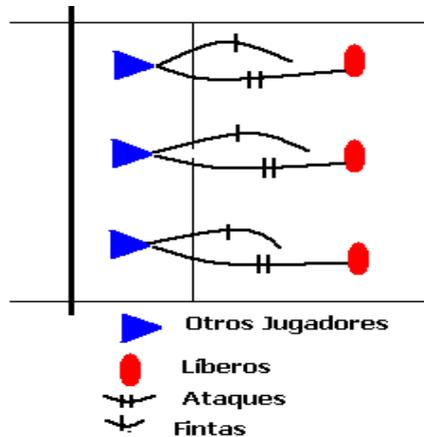


Ilustración 20 Defensa de campo (DC).

Lo mismo al ejercicio anterior pero los ataques y las fintas se realizaran de forma diagonal, cruzándose ambos balones en el aire, en este ejercicio no hay defensa por la zona 6.

Un rematador B recibe el balón de A (pasador) y remata hacia C (libero) quien defiende hacia A.

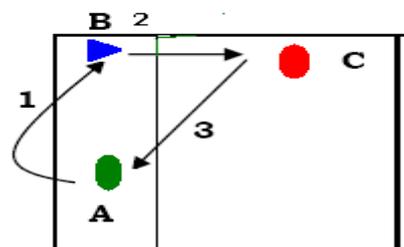


Ilustración 21 (DC)

Defienden tres jugadores líberos cada uno en una zona zaguera dirigiendo el balón hacia un pasador que este pasara el balón a dos atacadores que se encuentran en las esquinas de las zonas 4 y 2 para darle continuidad al balón y a la defensa del mismo.

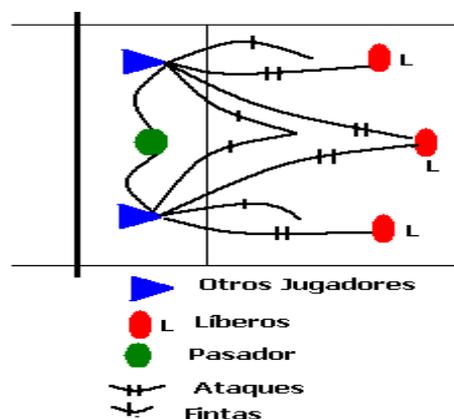


Ilustración 22 (DC)

Dos jugadores líberos ubicados en la zona 5 y 6 defienden ataques diagonales de sus compañeros desde el terreno contrario dirigiendo el balón hacia la zona 3-2 con caídas y roll después de cada defensa del campo, este ejercicio se realizara por la zona 6 y 1 para enfatizar en la posición de los pies en cada zona del terreno a defender.

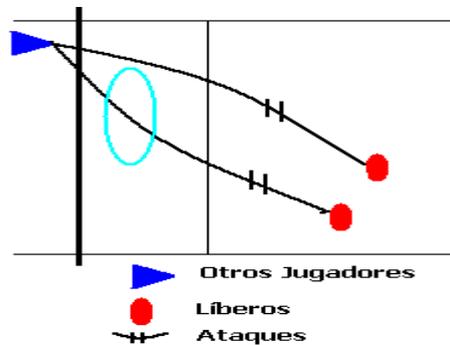


Ilustración 23 (DC)

Lo mismo al ejercicio anterior pero los ataques y las fintas se realizaran de forma lineal y con un compañero realizando el bloqueo diagonal para que la defensa se oriente según el bloqueo.

Un rematador A frente a dos bloqueadores B, C el rematador se lanza auto pase y remata por un lado o por arriba, los bloqueadores saltan, el líbero está a cuatro metros atrás y observa al rematador y defiende el balón lanzado.

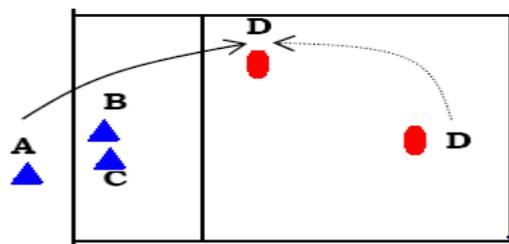


Ilustración 24 (DC)

Un líbero defiende en posición cinco a dos jugadores que rematan desde posición dos y cuatro en la cancha contraria, en la línea y diagonal. El jugador líbero defiende un remate diagonal y uno sobre la línea.

Defensa de remates de primer tiempo realizado por jugadores centreares, donde los líberos deben realizar la defensa de los mismo hacia la zona marcada en el terreno.

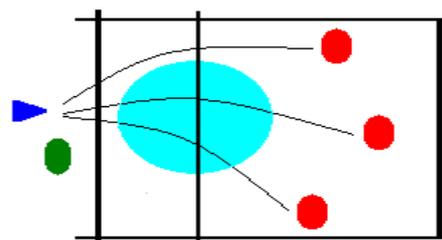


Ilustración 25 (DC)

Ejercicio para trabajar la defensa, conjuntamente con el pase y el remate diagonal desde la zona 4 y de primer tiempo desde la zona 3, dándole continuidad al ejercicio para desarrollar las acciones técnico-tácticas que se ejecutan durante el juego.

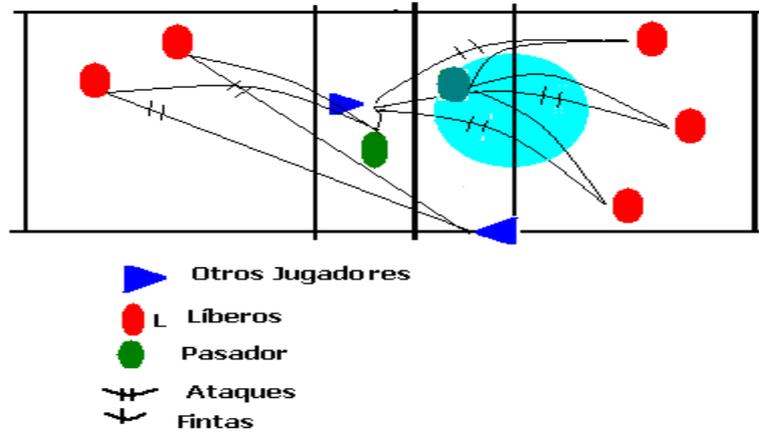


Ilustración 26 (DC)

Juego de 3 contra 3 tomando la mitad de la cancha, en uno de estos equipos se encuentran un jugador líbero, un pasador y un rematador que realiza los remates hacia el jugador líbero, este defiende hacia el pasador y continúa el juego.

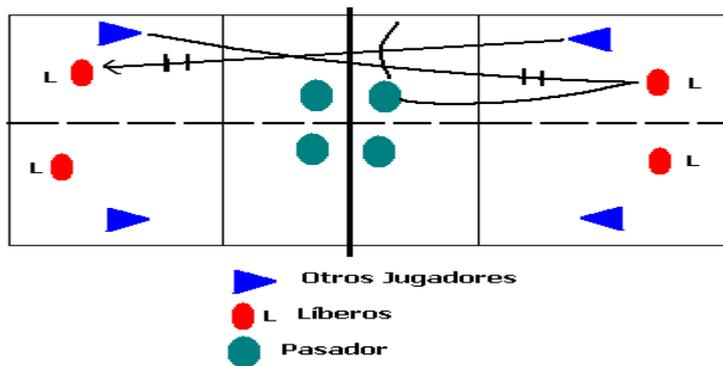


Ilustración 27 (DC)

Juego de 4 contra 4 con un bloqueo activo para que se organicen en dependencia hacia donde se coloque el bloqueador, en uno de estos equipos se encuentran los tres jugadores líberos y un pasador donde este equipo lo único que realiza son acciones defensivas, todo lo contrario al otro equipo que puede realizar ataques zagueros.

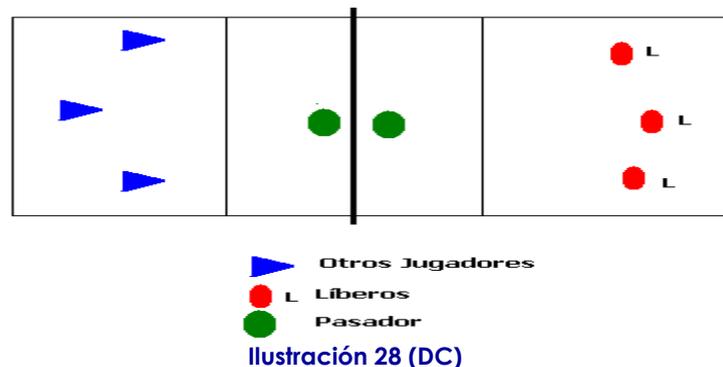


Ilustración 28 (DC)

Juego de 6 vs. 6 jugadores K-1 vs. K-2 con la tarea definida de realizar el saque hacia el jugador líbero en el K-1, se realiza el remate de forma diagonal por la zona 4 y lineal por la zona 2, por el centro del terreno no hay remate para que el bloqueo se oriente en la forma que se desea que defienda el jugador líbero.

5. CONCLUSIONES.

- Las mayores deficiencias fueron detectadas en las acciones de defensa del campo, especialmente en la recepción del saque efectuada por la zona 1 y en la defensa del campo por la zona 5.
- Existe un desconocimiento por parte de los jugadores acerca de cuáles son los ejercicios o actividades que deben realizar cuando cometen estos errores.
- Los profesores no conocen a fondo en su mayoría cuales son los ejercicios con los cuales se deben mejorar estas deficiencias que presentan los líberos en el deporte participativo voleibol.
- La propuesta de ejercicios debe mejorar las deficiencias relacionadas con las acciones del líbero en el deporte participativo voleibol de la UCI.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Arias, A. G., Arroyo, P. M., Domínguez, A. M., González, L. G., & del Villar Álvarez, F. (2011). Estudio del saque en jóvenes jugadores/as de voleibol, considerando la eficacia y función del juego. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (19), 19-24.

Alarcón, Y. (2011). Actividades deportivas recreativas para prevenir comportamiento marginal en adolescentes de la parte norte del reparto Aeropuerto. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, (2011-06).

González, C. (2001). *Análisis del esfuerzo en el juego del voleibol, tras los nuevos cambios en el reglamento, mediante una observación sistemática y una medición telemétrica y lactacidémica*. Departamento de Actividad Física y Deportiva Granada. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.

Montali, G. (1999). We need mistake management. Interview by Olaf Kortmann. *The coach, Revista oficial de la FIVB*. Recuperado de: <http://www.thecoach-online.com/tc499/montali.htm>

Murphy, P. (1999). Some impressions about the libero player. *The coach, Revista oficial de la FIVB*. N°1/99: 14-15.

Peña, J. (2000). El líbero: la nueva figura del voleibol de elite contemporáneo. *Voleibol Set*, 6: 22-24.

Portela, Y. (2009). *Propuesta de ejercicios para el líbero en el deporte participativo voleibol de la comunidad universitaria de las ciencias informáticas*. Tesis de máster en la actividad física en la comunidad. UCCFD Manuel Fajardo. La Habana. Cuba.

Sánchez-Vargas, R. (2006). *Análisis de diferentes criterios de autores sobre la defensa del campo en el voleibol*. Recuperado de <http://www.ilustrados.com/tema/8243/Analisis-diferentes-criterios-autores-sobre-defensa.html>

Ureña, A. (2000). Efecto del nuevo sistema de puntuación en el voleibol masculino español de máximo nivel. *The coach, Revista oficial de la FIVB*. n° 4:12-18.

Ureña, A., Calvo, R., & Gallardo, C. (2000). Análisis de las variables que afectan al rendimiento de la recepción del saque en voleibol: Análisis del equipo nacional masculino de España. *EFDeportes.com. Revista Digital*. Buenos Aires, año 5, n° 20, abril.

Ureña, A., Calvo, R., & Gallardo, C. (2001). Análisis del comportamiento en el saque del equipo nacional de España en el campeonato del mundo de voleibol de 1998. *The coach, Revista oficial de la FIVB*.

Ureña, A., Calvo, R., & Lozano, C. (2002). Estudio de la recepción del saque en el voleibol masculino español de elite tras la incorporación del jugador libero. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, (4), 3.

Villamea, L.O. (1999). El uso de la estadística en el voleibol. *EFDeportes.com. Revista Digital*. Buenos Aires. Año 10, n° 9. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd9/voley9.htm>

Zhang, B.S., Dong, T.Z., Zhang, R., Jue, Y.W., Xin, X., Li, Y.X., & An, Q. (2000). Research on volleyball match patterns under the new FIVB rule. *Sport-science*, 20 (2): 34-38.

Zimmermann, B. (1999). Changes and potential possibilities with men's world class volleyball. *The coach, Revista oficial de la FIVB*. N°1/99: 4-12.

Zhelezniak, Y.D. (1995). *Teoría y Metodología de la Preparación*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Fecha de recepción: 11/11/2013

Fecha de aceptación: 14/1/2014