

## **Análisis retrospectivo del volumen de trabajo realizado por el Voleibol femenino, Ciclo Olímpico (72-76)**

Autor: Ms. C. Yumilka Daysi Ruíz Luaces. Colaboradora del Observatorio en el Centro de Investigaciones Deporte Cubano (CIDC). Email: yumiruiz@yahoo.com yumilka.ruiz@inder.gob.cu

Co Autor: Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado. Profesor e Investigador Titular. Área de Entrenamiento y Resultado en el Centro de Investigaciones Deporte Cubano (CIDC). Email: [Idologilberto73@gmail.com](mailto:Idologilberto73@gmail.com)

### **Resumen**

La siguiente publicación muestra un análisis retrospectivo de la proyección de un plan de entrenamiento prospectivo del Voleibol femenino, donde el volumen de horas planificadas jugaba un rol decisivo en las aspiraciones de preparar a la selección cubana a enfrentar los retos internacionales. Este trabajo se realizó con el objetivo de demostrar la hábil y la adecuada selección de elementos de la preparación que se tuvieron en cuenta para enfrentar los microciclos, mesociclos y macrociclos que conformaron el Ciclo Olímpico (72-76). Se presenta el volumen de horas que se cumplieron en cada una de las partes de la preparación de las atletas, además, mostramos las intervenciones en competencias oficiales y de preparación. Mediante el método análisis documental pudimos derivar los porcentajes utilizados en la preparación, arribando a la conclusión de que el volumen alto de trabajo constituyó un factor determinante en la formación y rendimiento del equipo de voleibol femenino.

**Palabras claves:** Estrategia de desarrollo, análisis retrospectivo, planificación

### **Resumen**

The following publication shows a retrospective analysis of the projection of a prospective training plan for women's volleyball, where the volume of hours planned played a decisive role in the aspirations to prepare the Cuban team to face international challenges. This work was carried out with the objective of demonstrating the skillful and adequate selection of elements of the preparation that were taken into account to face the microcycles, mesocycles and macrocycles that made up the Olympic Cycle (72-76). The volume of hours that

were completed in each part of the athletes' preparation is presented, in addition, we show the interventions in official and preparation competitions. Through the documentary analysis method we were able to derive the percentages used in the preparation, arriving at the conclusion that the high volume of work constituted a determining factor in the formation and performance of the women's volleyball team.

**Keywords:** Development strategy, retrospective analysis, planning

## **Introducción**

El Voleibol Femenino es una de las disciplinas más populares y que más gusta en Cuba. Este deporte se caracteriza por una variación constante de la duración y la capacidad de movimientos de diferentes intensidades, saltos, desplazamientos, golpes al balón que varían continuamente durante el juego. Esper (2001), expresa que "el voleibol es un deporte que se caracteriza por acciones de juego de corta duración y de gran intensidad, alternadas por cortos períodos de descanso. Las jugadas más llamativas suelen ser aquellas de mayor explosividad y rapidez y la amplia distribución de la atención", es por estos elementos que atrae grandes poblaciones para su práctica en nuestro país y a nivel mundial. En la actualidad Cuba no se encuentra entre los primeros niveles de rendimiento, luego de haber tocado la gloria durante tantas décadas.

Algunos investigadores expresan que Cuba es uno de los países que más se distingue a nivel mundial en esta disciplina, porque sus atletas poseen altos niveles de explosividad y de magníficas condiciones naturales para desarrollar acciones veloces, todo parece indicar que es producto en parte de la genética de la población cubana. Este trabajo está hecho con el Objetivo de demostrar que los atletas no solo poseen potencia en las extremidades inferiores, sino que contaban con un grupo de técnicos capaces que se dieron a la tarea de crear una base muy sólida en la preparación de planes de entrenamientos perspectivas que perduraron durante años, en ellos se consolidaron los criterios y análisis de muchos estudiosos de esta disciplina deportiva. El aumento paulatino de la preparación física, la adaptación de las atletas a las cargas de entrenamiento, así como el aumento del volumen de horas de trabajo y la

preparación competitiva, utilizando la genética que posee la población cubana primó en la construcción de dichos planes.

## **Planificación**

Según Harre D. 1973 “el objeto de la planificación y evaluación del rendimiento, son las leyes objetivas del rendimiento deportivo y del deportista socialista en sus formas de expresión, acorde con las condiciones concretas”

La planificación es una propuesta teórica construida por la descripción, previsión, organización y diseño de los acontecimientos del entrenamiento, en una determinada fase de la vida deportiva de un deportista, así como los mecanismos de control que permitan modificar esos acontecimientos a fin de obtener un proceso de entrenamiento ajustado para lograr los resultados deseados en la competición (Seirul-lo1999)

Constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios del juego: tácticos- físicos- psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición (López López, 2002).

Planificación es conocer por adelantado el mapa del camino que vamos a seguir y realizar. (Fornari 2008).

Tomando en cuenta los planteamientos anteriores podemos opinar que “La planificación es un método importante para asegurar un aumento continuo de rendimiento y sirve para capacitar a las jóvenes atletas, buscando que logren los mejores resultados deportivos en el periodo de alto rendimiento”.

## **Materiales y métodos**

Se efectuó la revisión documental con una muestra de un Ciclo Olímpico (72-76), su utilidad básica consistió en poder estudiar y revelar los datos significativos que han trascendido en el proceso de entrenamiento de la selección nacional femenina de voleibol, se empleó para esta investigación el procesamiento de datos y generalización de la información, con un análisis exhaustivo durante el proceso de consulta de la literatura.

## **Discusión y resultados**

Un factor decisivo es el hecho que, a partir de 1968, estuvieron en Cuba los entrenadores Kim Young Gol de la RPDC, Todor Simov de Bulgaria y Dieter Grun de la RDA, técnicos altamente calificados y reconocidos a nivel mundial, se realizó una revisión total del trabajo llevado a cabo por el equipo con anterioridad, estableciendo su nivel en ese momento, lo que permitió, sobre una base sólida proyectar un plan perspectivo, la presencia de estos instructores aquí, constituyo un aporte decisivo a el desarrollo de nuestros profesores.

El Campeonato mundial, Bulgaria 1970 constituyo el despegue inicial del Seleccionado Nacional. Cuba luego de clasificarse en el torneo eliminatorio en Estados Unidos, desalojó de las posiciones que hasta ese momento ocuparon los seleccionados de la RDA y Polonia, alcanzando un honroso 8vo lugar con el equipo más joven del torneo, superando a todos los equipos de América, hecho que ratifico en su gran primer triunfo en los VI Juegos Panamericanos, Cali 1971, ganando y obteniendo así su primera clasificación para unos Juegos Olímpicos (JO) Múnich 1972.

La realización en nuestro continente de numerosas competiciones de nivel mundial, 3 Juegos Olímpicos: México 68, Montreal 76 y Los Ángeles 84, para la disciplina que estamos tratando, a partir de eso se constituyeron eventos clasificatorios.

Contribuyendo a este desarrollo el carácter de manifestación fija de los eventos mundiales en cada ciclo olímpico, con una periodicidad de 4 años y las competencias regionales programadas en ciclos bianuales, clasificatorios para los torneos de alto nivel:

- Copa del mundo: a realizarse un año después de finalizarse los Juegos Olímpicos
- Campeonato Mundial: se efectuarán dos años después de finalizados los Juegos Olímpicos
- Eventos regionales: se harán cada dos años, para nuestra zona los NORCECA, el primer año del ciclo clasificatorio para la Copa del Mundo y Campeonato mundial, el segundo se efectuará en el tercer año del ciclo, siendo clasificatorio para los Olímpicos.

Esta programación competitiva constituye la proyección en cada ciclo del voleibol internacional, esto permite la planificación de los macrociclos de entrenamiento durante 4 años, que es la composición de una preparación Olímpica.

Este plan constituye una guía para proyectar los trabajos perspectivas, con el objetivo de ubicarse como cabecera en el primer grupo mundial, logrado en los años 74-76.

Todos estos factores determinan que cada evento a nivel internacional muestre avances notorios en el perfeccionamiento técnico-táctico, forma de juego, desarrollo de las cualidades físicas de los equipos participantes.

**Tabla No1: Dimensiones:** Técnica, táctica, sistema y forma de juego, rendimiento competitivo, talla y alcance.

<b>Componentes</b>	<b>1er nivel mundial</b>	<b>Cuba</b>
<b>Técnica</b>	Las escuelas asiáticas y europeas contribuirían en establecer un alto grado de nivel técnico-táctico en el voleibol	Muy poco desarrollo técnico, deficientes movimientos en los desplazamientos, dificultad y calidad de ejecución, poca claridad y faltas en la realización, poco dominio de la exactitud en Recibos, Pases, Saques, Remates, Bloqueos, Defensa del campo.
<b>Táctica</b>		Remate sobre pases rápidos limitado Pocas combinaciones complejas
<b>Formas de juego</b>	Fuerza en los ataques y contra ataques, movilidad y rapidez de ejecución, utilización de la táctica individual	Saque por arriba Jugador de zona 3, recibía atrás, cada jugador atacaba en la zona que se encontraba.
<b>Sistemas de juego</b>	El mundo utilizaba la formación 5-1	Una pasadora, una colocadora, dos atacadoras
<b>Rendimiento competitivo</b>	<b>Muy bueno, equipos entre los 3 mejores</b>	Poco satisfactorio
<b>Talla</b>	Rusia, RDA con <b>1,82m</b>	<b>1,72m</b>
<b>Alcance</b>	<b>2,38m</b>	<b>2,30m</b>

**Tabla No2: Indicadores:** Saltabilidad, utilización de la técnica en función de la táctica, capacidades condicionales y determinantes del rendimiento, preparación competitiva, desarrollo educativo.

<b>Indicadores</b>	<b>1er nivel mundial</b>	<b>Cuba</b>
--------------------	--------------------------	-------------

<b>Saltabilidad</b>	Con carrera	Rusia 310m	2,97, 9m
	Sin carrera	Rusia 302m	2,94,3m
<b>Rapidez especial</b>		Equipo de Japón, 30,4seg RDDC una media de 31seg	Utilizado para la defensa del campo, el nivel era deficiente. Test No 1: 36,4seg
<b>Fuerza de la pegada</b> Lanzamiento de la pelota medicinal			Mano izquierda: 6,3m Mano derecha: 7,4m 2 manos y con carrera: 7,2m 2 manos y sin carrera: 7,4m
<b>Formación atlética general</b>		Buena formación general permitiéndoles un amplio desarrollo de las capacidades físicas y la formación atlética especial	Por desconocimiento de los entrenadores de la importancia de la preparación en esta dirección, no trabajaron en su formación integral, aspecto este fundamental en la preparación del atleta.

Todos estos aspectos que mostramos en las tablas 1 y 2 están relacionados con los diferentes grupos de rendimiento del momento de acuerdo con los resultados obtenidos en las diferentes competencias, (hablamos de Juegos Olímpicos, Copas y Campeonatos del Mundo, Juegos Panamericanos, Juegos Centroamericanos) especialmente en cuanto al rendimiento colectivo de los equipos que se encontraban entre los 10 primeros lugares en el mundo, estos datos se recolectaron de los mejores resultados de las formaciones regulares y la de sus componentes por función de juego, se puede observar que la selección cubana se encontraba muy por debajo de los niveles de los equipos mejores rankeados del mundo, en cuanto a las dimensiones pues los contrarios eran sin duda mejores que nuestra selección.

Junto a este proceso de planificación ocupa un lugar destacado el plan de competencias oficiales y juegos de preparación en los cuales deben participar el equipo, por cuanto resulta un aspecto de verdadera validez para la consolidación de los hábitos técnicos-tácticos de las atletas, es así mismo un factor motivacional que constituye y estimula las exigencias del entrenamiento.

**Tabla No3: El Ciclo Olímpico (72-76)** fue planificado con el objetivo de buscar una ubicación en el nivel mundial y hegemonía panamericana como tarea política, tomando como punto de partida el volumen de trabajo.

### **Volumen de entrenamiento en horas Ciclo Olímpico (72-76)**

Elementos de la Preparación	Ciclo Olímpico					
	Macrociclos				Total del volumen	% del Volumen
	72-73	73-74	74-75	75-76		
P. Física	320,15	237,20	215,05	222,35	1031,15	93,1
P. Técnica	529,45	315,35	432,00	361,00	<b>1638,20</b>	93,0
P. Táctica	309,25	288,00	265,26	240,40	1103,31	92,9
P. Teórica	14,00	16,20	15,00	12,30	26,20	92,6
P. Med.Psic.	14,00	10,30	8,40	8,00	41,10	<b>96,8</b>
Control del rendimiento	12,00	6,20	4,00	4,00	57,50	85,0
Total	<b>1199,25</b>	874,05	976,11	848,45	<b>3898,26</b>	-----
%	93,0	92,0	92,0	94,8	-----	92,9

Es por ello que cuando nos referimos en esta tabla al resumen del Volumen de entrenamiento en horas del Ciclo Olímpico (72-76), se puede apreciar que el porcentaje más alto de trabajo fue dirigido hacia la Preparación Técnica, con un volumen total de 1638,20 de las 3898,26hrs del Ciclo, esto equivale a un 42% de horas total.

Además, se puede observar que en el 1er año de preparación el volumen de horas de trabajo fue de 1199,25hrs, esto se debe a que el evento terminante de ese año es la Copa Mundial. Se priorizo la preparación Técnica y Táctica porque la Física General se había construido en el ciclo anterior.

Debe significarse que uno de los elementos más notorio del contenido de la tabla, está dado en la presentación del cumplimiento anual del volumen, el que, en lo referido a las diferentes partes de la preparación, evidencia que las pruebas médicas son las de menos afectación.

**Tabla No4:** Mostraremos que Cuba comienza su participación en las competencias oficiales, de allí su incremento competitivo.

### **Participación Internacional en el Ciclo (72-76)**

<b>Competencias Oficiales</b>										
Año	Nivel absoluto		1er nivel		2do nivel		3er nivel		Sub total	
	No	%	No	%	No	%	No	%	No	%
72-73	3	4,8	10	16,1	1	1,6	4	6,5	18	29,0
73-74	1	1,6	7	11,3	2	3,2	9	14,5	19	30,6
74-75	0	0,0	11	17,7	0	0,0	9	14,5	20	32,2
75-76	2	3,3	3	4,9	0	0,0	0	0,0	5	18,2
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>9,7</b>	<b>31</b>	<b>50,0</b>	<b>3</b>	<b>4,8</b>	<b>22</b>	<b>35,5</b>	<b>62</b>	<b>100</b>
<b>Juegos de Preparación</b>										
Año	Nivel absoluto		1er nivel		2do nivel		3er nivel		Sub total	
	No	%	No	%	No	%	No	%	No	%
72-73	4	2,8	22	15,0	3	2,1	16	10,9	45	30,8
73-74	1	0,6	11	7,6	2	1,4	21	14,4	35	24,0
74-75	4	2,8	11	7,6	0	0,0	14	9,6	29	20,0
75-76	8	5,4	9	6,1	1	0,7	19	13,0	37	25,2
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>11,6</b>	<b>53</b>	<b>36,3</b>	<b>6</b>	<b>4,2</b>	<b>70</b>	<b>47,9</b>	<b>146</b>	<b>100</b>

En la tabla anterior veremos la participación Internacional en el Ciclo (72-76) de Cuba y podemos notar que aumentaron las competencias oficiales, donde la selección nacional efectuó 37 partidos en el ciclo, con los equipos del Nivel absoluto (6) y 1er Nivel (31), con total de 62 encuentros en competencias oficiales, en comparación con el ciclo anterior fue mayor la preparación internacional.

En los juegos de preparación se realizaron un total de 146, de ellos, 45 en el primer año, para un 30,8%, 35 en el segundo, para un 24%, con un 20% y 25,2% en los últimos años, permitiendo dicha preparación que la posición de Cuba en los dos primeros años se consolidara y mejorara, asimismo, contribuyeron a que se elevara la calidad de las atletas integrantes de la preselección nacional, y valió para fortalecer la formación regular de aquel entonces.

Esto demuestra que el plan de competencias de preparación organizado en el ciclo, posibilitaron que la proyección hacia el nivel mundial estaba garantizada para aspirar a mayores resultados.



## **Resultados**

Se participó en el 2do Campeonato Mundial y se consiguió el 7mo lugar, quedando dentro de las 8 mejores selecciones del mundo.

Por primera vez se gana el boleto a los Juegos Olímpicos, Montreal 76, donde se obtuvo el 5to lugar.

El volumen de trabajo constituyó un factor determinante en el rendimiento del equipo cubano de voleibol femenino.

## **Bibliografías**

Andux, C. (1973) "Voleibol-Organización de competencia. Primer curso de especialización deportiva para periodismo", INDER, La Habana.

Platonov, V. N. (1988). El entrenamiento deportivo: Teoría y metodología. Barcelona: Paidotribo.

Verjoshanskij, I. V. (1990). Entrenamiento deportivo. Planificación y programación (R. C. Arañó, Trans.). Barcelona: Martinez Roca.

Platanov, V. (1991). El entrenamiento deportivo (Teoría Metodológica). Segunda editorial paidotribo Barcelona-España.

Herrera, G. (2006) Planificación del entrenamiento en Voleibol. Editorial federación Vasca de Voleibol. España