

**EJERCICIOS PARA MEJORAR LOS PASES EN LOS PASADORES  
VOLEIBOL MASCULINO DE 16 A 18 AÑOS**  
**EXERCISES TO IMPROVE PASSING IN THE PASTORS OF THE 16-  
18 YEARS OLD MALE VOLLEYBALL CATEGORY**

Fredis Torres Cribbe

Facultad de Cultura Física, Universidad de Guantánamo, Cuba

E-mail: ftorres@cug.co.cu

**RESUMEN**

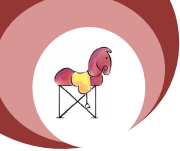
El presente trabajo investigativo se desarrolló, con el objetivo de brindar una propuesta de ejercicios establecidos, para mejorar el elemento técnico del voleo-pase, esto fue posible gracias a los conocimientos adquiridos, durante el periodo de mi formación académica, una minuciosa revisión bibliográfica, que unido a los criterios emitidos por entrenadores y atletas de la especialidad, me motivaron a la realización de este trabajo relacionado con el voleo pase, me brindaron conocimientos sobre sus antecedentes, así como otros elementos imprescindibles dentro del juego de Voleibol, apoyado en los diferentes tipos de pases, y de las combinaciones de ataque entre otras acciones de juego. La diferencia esencial, con relación a otros juegos con pelota, es el breve contacto con el balón que excluye los agarres. Las acciones se caracterizan por su variabilidad, y se hace necesario, el dominio de todo un sistema de hábitos motores. Teniendo en cuenta la rapidez de reacción y la precisión de este, el elemento técnico, es considerado como una de las vías de mayor importancia para lograr la victoria en un partido de Voleibol.

Palabras claves: pases, ataque, técnico, combinaciones

**Summary**

The present investigative work was developed, with the objective of providing a proposal of established exercises, to improve the technical element of the volley-pass, this was possible thanks to the knowledge acquired, during the period of my academic training, a thorough bibliographic review, that together with the criteria issued by coaches and athletes of the specialty, motivated me to carry out this work related to volley passing, gave me knowledge about its background, as well as other essential elements within the game of Volleyball, supported by the different types of passes, and attack combinations among other game actions. The essential difference, compared to other ball games, is the brief contact with the ball that excludes holds. Actions are characterized by their variability, and it is necessary to master a whole system of motor habits. Taking into account the speed of reaction and the precision of this, the technical element, is considered one of the most important ways to achieve victory in a Volleyball match.

Keywords: passes, attack, coach, combinations



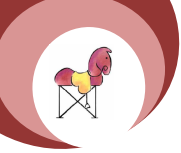
## **INTRODUCCIÓN**

EL voleibol es un deporte, que enfrenta a dos equipos que se oponen, enviándose una pelota con las manos por encima de una red, tendida horizontalmente, que tuvo sus orígenes a finales del siglo XIX en los Estados Unidos, obteniendo la mayor cantidad de practicantes, durante su expansión por el mundo, tuvo como principales protagonistas, los países asiáticos, con Japón a la cabeza, conjuntamente con algunos países del este de Europa. El voleibol (inicialmente lo nombraron mintonette), nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachussets. Su inventor fue William George Morgan, un profesor de educación física, de la YMCA. El primer balón, fue diseñado especialmente a petición de Morgan, por la firma A.G. Spalding & Bros. De Chicopee, Massachussets. En 1912, se revisaron las reglas iniciales y aprobaron las dimensiones de la cancha y del balón, limitaron a seis el número de jugadores por equipo, y se incorpora la rotación en el saque. En 1922, se regula el número de toques, se limita el ataque de los zagueros, y se establecen los dos puntos de ventaja, para la conclusión del set.

La Federación Internacional de Voleibol (FIVB), se formó en 1947. Los primeros campeonatos del mundo, se celebraron en 1949, con una periodicidad de cuatro años desde 1952. En la competición masculina, han dominado, la antigua Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS), y la anterior Checoslovaquia. En la competición femenina, la antigua URSS, Japón y China, han obtenido los mayores éxitos. Fue incluido en los Juegos Panamericanos en 1955, y ha estado en los Juegos Olímpicos, desde 1964. Hay una Copa del Mundo, que se celebra cada cuatro años desde 1965, para hombres, y desde 1973 para mujeres. También hay una Liga Mundial, que se celebró por primera vez, en 1990 y la componen en la actualidad diez países. En 1993, se introdujo un Grand Prix femenino, compuesto, por los equipos de los ocho mejores países clasificados del mundo. En el 2000, se reduce de forma importante, la duración de los encuentros, al eliminar la exigencia, de estar en posesión del saque para puntuar.

El voleibol en nuestro país, se introduce el 17 de octubre 1905. En 1906, la antigua provincia de Oriente, se convierte en la segunda plaza del voleibol en la Isla, organizándose campeonatos internos, que sirvieron de base para integrar el primer equipo que nos representó a nivel internacional. El voleibol, es un deporte que evoluciona paulatinamente, ejemplo de esto, se ve en el desarrollo histórico de este deporte, en la década del sesenta, existía una marcada diferencia, entre varias escuelas del voleibol mundial, la europea, se caracterizaba por un juego eminentemente técnico, sobre pases altos y definidos, y la asiática, por un voleibol rico en combinaciones sobre pases medios y bajos, y alta velocidad. Hoy en día estas diferencias, son cada vez menores, el juego rápido y combinado, ha ocupado un importante espacio y caracteriza a los mejores equipos del mundo. Gracias a los cambios en el voleibol, y a la espectacularidad en sus acciones, la Federación Internacional de Voleibol (FIVB), ha logrado el aumento de la popularidad de este deporte.

En nuestro país, el deporte voleibol ha tenido amplios y variados éxitos, demostrando al mundo, sus aumentos graduales, tanto nacionales, como internacionales, ya que como los demás deportes en nuestro país, su base es humanista y martiana, tal y como esta refrendado en el Sistema de Ciencias e Innovación del INDER, teniendo a su vez, algunos elementos de la técnica del



juego, que no se han desarrollado en correspondencia con estos resultados, como es el caso del elemento técnico voleo-pase, por ello, fue que lo escogimos como objeto de tesis, por su gran valor en el juego, pues, es el encargado precisamente en la construcción del complejo 1.

Teniendo en cuenta, la forma ofensiva de juego de los equipos cubanos, el voleo pase, juega un papel fundamental y decisivo, a la hora de alcanzar el éxito del ataque. En la actualidad, el punto más deficiente todavía, es el pase, dentro de los elementos técnicos, y sobre esa base, exige una gran atención en los entrenamientos, los técnicos soviéticos, enmarcan el pase como el "cerebro", o el "alma del ataque".

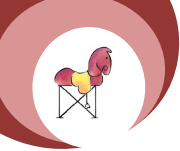
Nuestros voleibolistas, son decididos por excelencia, su carácter sobresale en cualquier evento, y su compromiso con la patria, se le desarrolla desde las más tempranas edades, ya sea en el barrio, o en la escuela, nuestro juego se destaca, por la capacidad de combinar las formas de juego lento, y rápido, fundamentado sobre todas las cosas, en nuestra preparación física, e incluso, en la perfección del movimiento técnico-táctico, del elemento propuesto.

La calidad, de los movimientos técnico-tácticos del voleo-pase, en el cumplimiento de los objetivos, en cuanto a dirección y velocidad del balón, radica en que los voleibolistas se coloquen correctamente debajo del balón, y una vez, en esa posición sea capaz, de adecuar sus fuerzas, en correspondencia con los propósitos tácticos planeados, cuando el jugador participa, en el entrenamiento o el juego, satisface sus necesidades, y al mismo tiempo, lleva a cabo los factores técnicos-tácticos en la aplicación de cada ejercicio, para satisfacer en cada etapa, los objetivos planteado. El poder técnico, constituye el componente estructural de las habilidades, lo que se expresa en sus objetivos, para que se materialicen de manera inmediata, en los entrenamientos, lo que se traduce en la elaboración de ejercicios o conjuntos de ejercicios, dirigidos a determinado fin. El voleibolista, se desarrolla durante el juego, producto a la realización de un conjunto de acciones ejecutadas, por la relación entre él, y sus compañeros, concebida como acciones colectivas, entre estas encontramos características individuales.

La táctica en todos los juegos deportivos con sus numerosas posibilidades, medios y métodos, tiene gran significación en el voleibol, por lo que, significa, como la totalidad de los procedimientos individuales y colectivos de ataque y defensa, adaptados a las reglas de juego, y la forma de lucha del contrario, todo esto conlleva a la a vías de construcción del juego. Para el voleibol, esta influye esquemáticamente en buscar el éxito directamente con sus características especiales estipuladas.

Durante la realización de nuestro trabajo investigativo, y a través de observaciones en el poder técnico, del equipo escolar de la categoría 16-18 años de la EIDE de Guantánamo, se constató, que los resultados alcanzados en varios enfrentamientos de preparación y en el propio entrenamiento, conjuntamente con los resultados alcanzados, existían limitaciones en el elemento técnico voleo-pase en los pasadores, comparado con los demás equipos, ya sea por el tipo de categoría (14-15 o juvenil).

Por otro lado, la ejecución técnica debe ser interpretada como el precursor de que disponen los voleibolistas, para posibilitar la correcta ejecución de dicho elemento en cada una de las situaciones del juego. El voleo pase en sí, depende



de algunos factores que se ven durante el juego, como la altura del bloqueo, el momento en el partido y su principal factor radica en la calidad del recibo como parámetro para todo tipo de pase. Las faltas ocasionadas en el recibo, así como su inexactitud, limitan considerablemente las posibilidades del pasador o influyen la mayoría de las veces, de forma muy desfavorable en el resultado del ataque.

Teniendo en cuenta los argumentos plasmados anteriormente, y considerando que el elemento técnico voleo pase forma parte de las acciones ofensivas del juego, determinamos como problema científico:

Insuficiencias en el elemento técnico voleo-pase en los pasadores de la categoría 16-18 años del equipo de Voleibol masculino de la EIDE de Guantánamo.

Trazándonos como objetivo:

La elaboración de ejercicios para mejorar el elemento técnico pase en los pasadores de la categoría 16-18 años del equipo de Voleibol masculino de la EIDE de Guantánamo.

Definiéndose como Idea a defender:

Qué con la elaboración de estos ejercicios, mejorara el elemento técnico voleo-pase en los pasadores de la categoría 13-15 años, del equipo de Voleibol masculino de la EIDE de Guantánamo.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Para la realización de este trabajo, la población objeto de estudio fue de 12 atletas de voleibol que representa el 100 % del total, perteneciente a la categoría 13-15, del sexo masculino, registrados en la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) Rafael Freyre de Guantánamo, del cual se tomó como muestra cuatro (4) atletas dentro del equipo y teniendo en cuenta el principio y la especialidad que desempeñan como pasadores, encargados de priorizar la técnica señalada representando el 33.3% de la población. Los integrantes del equipo se caracterizan por tener un promedio de edad cronológica de 14,4 años que evidencian el tránsito de estos atletas por las categorías inferiores, con experiencias en el deporte ya sea de los combinados deportivos o de la propia EIDE.

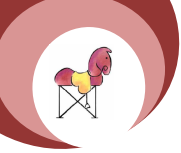
**Histórico-Lógico:** Utilizado para caracterizar las tendencias históricas del voleo pase en el proceso de entrenamiento en el voleibol, así como para obtener información relevante del voleibol a nivel internacional, nacional y regional.

**Análisis y síntesis:** Con el objetivo de realizar una adecuada fundamentación teórico-metodológica del proceso de preparación de los atletas de la categoría 12-13 de la EIDE.

### **Métodos Empíricos**

**Entrevista:** Realizada a entrenadores y atletas activos de la provincia para conocer el estado actual del voleo pase en la categoría 12- 13 masculino de la EIDE de Guantánamo.

**Observación:** Con el propósito de conocer los aspectos relevantes del voleo pase en distintos momentos del proceso investigativo.



Test Pedagógico: Se realizaron 3 test en las diferentes etapas de preparación con que contaba el curso (2010-2011) a los 4 atletas que forman parte de la muestra con el fin de valorar los niveles alcanzados en cada momento.

Criterio de especialistas: Para la valoración de la factibilidad o pertinencia de los ejercicios propuestos.

Sistémico- Estructural: Para la elaboración de la metodología y aplicación de los ejercicios propuestos.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Con la aplicación de los métodos de investigación determinados en el diseño teórico metodológico se logra confirmar las insuficiencias.

Los resultados de la entrevista a los estudiantes y atletas, cuya guía aparece en el Anexo 2 fueron las siguientes:

En la primera pregunta los cuatro estudiantes-atletas que constituyen 100% de la muestra escogida está consciente del significado del elemento técnico voleo-pase.

En relación con la segunda pregunta los cuatro concuerdan que el pase, es un factor determinante en el juego, teniendo en cuenta a su vez el pronóstico más elevado de este, con la mayor variedad de sus acciones obteniendo un sentido de madurez técnico-táctico de dicho elemento.

En la tercera pregunta ellos enmarcan el pase, como el cerebro o el alma del equipo, así como del ataque, y que son responsables de un buen pase de cualquier distancia en que se encuentren.

En relación con la pregunta 4, los 4 estudiantes-atletas, el 100% de la muestra, respondieron que sí les gustaría ejecutar los ejercicios que fueron propuestos para mejorar el elemento técnico del voleo-pase con el fin de adquirir mucho más conocimiento.

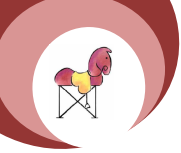
De acuerdo a lo anteriormente planteado se estableció un análisis, a través de la observación a diferentes secciones de entrenamiento, donde tomamos como indicadores los aspectos siguientes, dándole una evaluación a los mismos desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo.

Propuestas del conjunto de ejercicios.

Objetivo: Mejorar el elemento técnico voleo-pase en los pasadores escolares de la categoría 13-15 de la EIDE de Guantánamo.

### **Ejercicio 1:**

Encontrándose el pasador en la zona #2 partiendo de la posición básica del voleo-pase el jugador coloca los pies en forma de paso, flexiona levemente las rodillas, coloca los brazos también flexionados de tal manera que queden sus dos manos por encima de la cabeza que formarán una especie de copa de manera tal, que los dedos pulgar e índice simulen un triángulo, se ira desplazando hacia la zona #4 dando pasos al frente, por cada paso el pasador debe ejecutar la técnica hasta que llegue hacia la zona destinada (#4).



Dosificación: De 4 a 6 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas:

Seguir los movimientos de flexión y extensión de piernas y brazos.

### **Ejercicio No.2**

El entrenador le lanzara una pelota de Voleibol al pasador, y este la atrapara con la técnica idónea del voleo-pase (explicada en el primer ejercicio), lanzando la bola hacia arriba. Dosificación: De 8 a 9 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas:

La vista estará dirigida únicamente al balón.

El toque al balón debe ser simultáneo con ambas manos.

### **Ejercicio No.3**

Como el anterior, pero en esta ocasión el entrenador le lanza la bola hacia los laterales, el pasador se desplaza y realiza un voleo hacia arriba. Dosificación: De 10 a 11 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas:

El pasador se desplazará rápidamente colocándose debajo del balón.

La bola en el momento del voleo deberá estar por encima de la frente.

### **Ejercicio No.4**

El pasador se coloca en la zona 3-2, desplazándose rápidamente hacia la zona #6 y a la zona 3 y en cada caso, se colocará de frente a la zona #4, y realizará imitaciones de pases.

Dosificación: De 10 a 11 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas:

Mantener bien ejecutada la técnica del voleo.

Tener en cuenta la posición de los pies en ambos casos.

El pasador debe colocarse de frente a la zona donde valla a realizar el pase.

### **Ejercicio No.5**

El pasador conducirá un balón medicinal ejecutando la técnica idónea del voleo-pase por encima de la cabeza.

Dosificación: De 8 a 9 repeticiones.

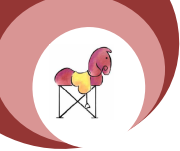
Indicaciones Metodológicas:

El pasador debe mantener la posición correcta de los brazos y piernas.

Las manos deben formar una especie de copa.

### **Ejercicio No.6**

El pasador se encuentra en la zona #1, se desplaza hacia la zona #3 y realiza imitación de voleo atrás y otro al frente.



Dosificación: De 15 a 20 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas:

El trocó debe asumir una posición arqueada en el voleo hacia atrás.

### **Ejercicio No. 7**

El entrenador le lanza una pelota de voleibol, hacia atrás, al frente y a los laterales según la variabilidad que desee utilizar el entrenador.

Dosificación: De 10 a 15 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas:

La vista debe estar dirigida al balón.

El pasador se desplaza rápidamente colocándose debajo del balón.

Mantener la correcta postura de la técnica del voleo-pase.

Discusión

Para valorar la factibilidad de los ejercicios propuestos se han escogido a seis entrenadores de la EIDE, y a dos de la ESPA de Guantánamo los cuales presentan vasta experiencia laboral con más de diez años de trabajo en diferentes categorías y en ambos sexos. Para recoger información, se les realizó una encuesta a los mismos, en la que todos nos dieron su consideración.

De los ocho entrenadores, seis de ellos coincidían en que la propuesta era factible, debido a que hoy en día la utilización de la técnica del voleo-pase, en los pasadores nos es tarea fácil, teniendo en cuenta la evolución del voleibol en los últimos años, también se refieren a que la metodología de aplicación de los mismos es la correcta así como su dosificación, teniendo en cuenta el principio de la especialización, que se trabaja asumiendo su función específica dentro del juego, ayudando a proporcionar el éxito de los atacadores, evitando de esta forma que el atleta caiga en la regularidad de los errores que suelen presentarse en ejercicios para esta técnica.

Entre tanto, otros dos entrenadores agregaban que era factible la propuesta porque a los pasadores se les exigía una gran y extraordinaria concentración, además del trabajo para desarrollar una buena capacidad de reacción, perfección de la técnica y una afinidad completa entre los jugadores, que es lo que caracteriza a los buenos equipos.

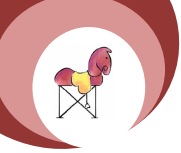
### **Bibliografía**

Borroto. E y col. Voleibol 1. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación (1992).36p.

Borroto. E y col. Voleibol 1. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación (1992).36p.

Comisión Nacional de Voleibol. (2000): Programa de Preparación del Deportista de Voleibol, La Habana. 40 p.

Forteza, A. y A. Ranzola. (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnica. C. Habana.



- Froner, B. (s.a): Skills in Volleyball Training, Leipzig.
- Herrera, G., J. Ramos y J. Despeine: (1996): Voleibol. Manual de Consulta Operativo para Entrenadores, Editorial Federación Vasca de Voleibol, Bilbao. 128 p.
- Houmard JA, Kiewan JP, Flynn MG, Mitchell JB (1989) Effects of reduced training on sub maximal and maximal running responses. Int J Sports Med 10: 30- 33.
- Ivoilov, A. (1988): Enseñanza de Biomecánica y Metodología del Entrenamiento, Editorial Científico Técnico, La Habana. 124 P.
- Kleshov (1988) –Voleibol, Editorial Científico Técnico, La Habana, 78p.
- Kleshov, (1986) Acciones tácticas de los voleibolistas en la ofensiva y la defensa 76p (82)
- Kleshov Y Furaeu (1977): Preparación Táctica de los Voleibolistas, Editorial Pueblo y Educación, La Habana. 140p
- Kleschov-Arianza, AG, (1985) Voleibol, en ruso, Editorial CF. y Deportes Moscú; 270p.
- Mahlo. F. (1974): La Acción Táctica en el Juego, Editorial Pueblo y Educación, La Habana. 230 p.
- Navelo R. Una opción en la preparación técnico-táctica del voleibolista, Memorias, 1Congreso Internacional de E. F y Diversidad, La Habana1999.
- Navelo R. (2000). La preparación técnico-táctica de los jóvenes jugadores en correspondencia con el voleibol contemporáneo, I Congreso Cubano de Teoría y Metodología, Matanzas.25-32p.