

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Más que una introducción necesaria.

Haciendo honor a quien durante muchos años veló por el fortalecimiento de nuestro deporte y estimuló al máximo su crecimiento, desde la base hasta los equipos nacionales, para alcanzar los títulos que ostentamos. Hoy en día, un grupo de esforzados colegas recordamos con afecto a la amante, exigente, sistemática y conoedora al máximo de nuestro deporte la Lic. Graciela González Novoa por lo que dedicamos esta obra a su memoria y ponemos en tus manos el presente Plan Integral de Preparación del Deportista.

La labor ha sido ardua, sistemática y de consideración, en la misma han colaborado decenas de entrenadores, científicos, metodólogos y directivos de nuestro deporte. Pero a ciencia cierta, se aprecia que no todos conocemos a plenitud la connotación de lo que representa un “programa”. En tal sentido, dice el diccionario de la Real Academia Española que es: **“Proyecto ordenado de actividades. Sistema y distribución de las materias de un curso o asignatura, que forman y publican los profesores encargados de explicarlas.** Es importante reconocer que tal como el profesor de Matemática, Español o Literatura está obligado a conducir el proceso docente educativo por su programa para impartir sus actividades docentes, los entrenadores deportivos tenemos la obligación de conducir nuestro proceso de entrenamiento (que es un proceso formativo) orientados por el programa a nuestra disposición, y de igual manera, los directivos están en la obligación de hacerlo cumplir.

El programa orientado por la Federación Cubana de Voleibol toma en consideración que en nuestro sistema nacional de formación deportiva trabajamos para lograr un voleibolista capaz de llegar a la selección nacional y representar dignamente a la patria en la arena internacional, cuestión que surge como resultado de lo que cada uno de nosotros ha realizado con el diario esfuerzo. Por una parte, el programa no representa un esquema rígido en su cumplimiento, sus fundamentos metodológicos nos permiten flexibilizar sus contenidos adaptándolos a cada voleibolista, por su edad o sexo, pero por otra, nos exige conducir el proceso de entrenamiento dirigido al desarrollo de habilidades, capacidades y concepciones metodológicas que aquí se describen, de ahí que el presente Programa de Preparación del Voleibolista Cubano constituye el documento rector del proceso de entrenamiento y es obligación de entrenadores, metodólogos y directivos de nuestro deporte velar por su estricto cumplimiento en aras del desarrollo integral de cada uno de nuestros voleibolistas y con ello preservar el prestigio alcanzado por el Voleibol cubano.

1.2 RESEÑA DEL VOLEIBOL NACIONAL E INTERNACIONAL.

1.2.1 Origen y desarrollo del Voleibol en el mundo.

El Voleibol aparece en el año 1895 en Holyoke, Massachusetts, USA, creado por William Morgan, profesor de esa localidad, con el nombre de “Mintonette”, por su afinidad con el conocido “Juego de Minton” que se había exhibido en el estado de Maine años antes, aunque más tarde, en 1896, a sugerencias del profesor Halsted su nombre cambió por el de Volleyball (Voleibol, en español), que es como se conoce en nuestros días.

Su creador, director de Educación Física de la Asociación de Jóvenes Cristianos (YMCA) de esa ciudad ideó este juego para aquellas personas que por sus características de jóvenes con problemas cardíacos y fracturas previas (FIVB, 1995), no podían llevar a cabo la práctica de otros deportes de mayor dinámica, como el baloncesto, el rugby y el atletismo; además, se lograba con esto una actividad bajo techo para los meses de invierno. Les ofreció a sus alumnos un nuevo deporte, con impulsos atléticos fuertes; pero sin contactos físicos.

Durante la primera Guerra Mundial, el Voleibol se extendió a la mayoría de los países de América y Europa a través de los soldados norteamericanos. Desde sus inicios y hasta 1900, se conoce en Asia a través del Director de Educación Física de la YMCA Elwood Brown, residente en Manila, Filipinas. En 1914 llega a Inglaterra, en 1917 a Francia y entre 1920 – 1921 a la URSS, Checoslovaquia y Polonia. En 1946 se crea la Conferencia Sudamericana de Voleibol, además en Europa a propuesta de Francia, Checoslovaquia y Polonia, se organiza una nueva comisión que queda constituida en Abril de 1947. En París se celebra el Primer Congreso de Voleibol en el cual se aprueba la constitución de la Federación Internacional de Voleibol (FIVB), fungiendo como presidente Paul Libaud, a través de dicha organización

se comienzan a desarrollar los campeonatos mundiales y europeos en 1949. En 1964 el Voleibol quedó incluido en el programa de los Juegos Olímpicos celebrados en Tokio (Japón), a partir de este año, por sus resultados, se convertiría en un deporte olímpico. En 1990 se crea la Liga Mundial Masculina y más tarde, en 1993, el Grand Prix Femenino. Ambos eventos se juegan anualmente y constituyen los dos más grandes, solamente igualados a las categorías de los Campeonatos del Mundo en ambos sexos.

Las acciones iniciadas en 1984 para convertir el Voleibol en un deporte llamativo y sobre todo de espectáculo, tienen su colofón en 1999-2000, cuando se aprueba la regla de "rally point" (puntos por jugada), en la que todas las acciones se cuentan como puntos, la aparición del "líbero", que el saque toca la red y pasa al campo contrario y no constituye una falta, el contacto con la red solamente es falta si forma parte del inicio o el fin de la jugada o si este es intencional y los tiempos técnicos (a los 8 y 16 tantos en el set, excepto el quinto set). Estos y otros cambios se han venido produciendo en el Voleibol para promover el espectáculo. Además, la Federación Internacional de Voleibol, que ha tenido solamente cuatro presidentes (Paul Libaud, 1947-1984; Rubén Acosta, 1984-2008; Jizhong Wei, 2008-2012 y Ary S. Graça 2012, recién electo), se reconoce como la federación deportiva que mayor cantidad de asociaciones nacionales tiene afiliadas, con 219.

1.2.2 Breve bosquejo histórico del surgimiento y desarrollo del Voleibol en Cuba. (A la memoria de dos glorias del Voleibol cubano: Olegario Moreno y Pedro Rey)

El 17 de octubre de 1905, aparece la primera referencia del Voleibol en Cuba, (Reig Romero, Carlos: 2002. La Labor deportiva de la Asociación Cristiana de Jóvenes.-- Libro Inédito), en la que se consigna que fue introducido por Mr. L. M. Ward, canadiense, quien inaugura una clase en el Gimnasio de la Asociación de Jóvenes Cristianos (YMCA) de Prado 67-69, que atiende a personas de edad madura y hombres de negocio en su mayoría, idénticos propósitos que su precursor mundial, William Morgan. El 28 de Octubre del propio año se organiza un torneo de cuatro equipos integrados por norteamericanos radicados en La Habana, funcionarios de la YMCA y algunos cubanos, que fue ganado por el equipo "Vaughan", nombre asumido en honor de su capitán. La entrada del Volleyball se había registrado en Cuba en el año de 1906 por el sargento del cuerpo de señales del ejército norteamericano Augusto York antes de aparecer los datos más arriba registrados, a quien no hay por qué despojarlo de su papel en la divulgación del juego debido a que la privilegiada posición geográfica del asentamiento del cuerpo invasor norteamericano, el campamento militar de Columbia en el entonces barrio de Marianao, brindó las posibilidades a que comenzaran a crearse clubes de cubanos residentes en ese entorno quienes se dedicaron a la práctica del Volleyball.

Posteriormente, se desarrolla el Voleibol (vocablo aceptado por la Real Academia de la Lengua Española en 1968) cubano a partir de las sociedades de Marianao y del conocido "Club Medina", creado por grupos de aficionados del deporte en la capital del país. Se registran, además, otras plazas importantes en la historia del Voleibol nacional como Jiguaní, Oriente, el Central "Jaronú", Camagüey, Quemado de Güines, Las Villas y los equipos del Club Bancario y la Asociación Cubana de Voleibol, en la década de los 40 y un poco más tarde, en Encrucijada, Las Villas. Posterior al triunfo de la Revolución, Esmeralda, en Camagüey adquiere una connotación particular por la cantidad y calidad de los atletas aportados por este municipio a nuestros equipos nacionales.

El primer triunfo del Voleibol cubano se produce en los Juegos Centroamericanos de Barranquilla, Colombia, 1946, en los que, producto por primera vez de un campeonato nacional, se integra la selección cubana, representativa de amplios sectores de nuestra población. Con el triunfo de la Revolución, su primer esfuerzo fue la participación en los Juegos Panamericanos de Chicago y en los Centroamericanos de Jamaica de 1962, la cual no fue totalmente satisfactoria; pero, ya en 1966, Puerto Rico es testigo del despegue definitivo de Cuba, cuando reconquistamos el título en el sexo masculino y lo obtuvimos, por primera ocasión, en el femenino. A partir de ahí comenzó un reinado Centroamericano y del Caribe que alcanzó hasta principios del presente milenio.

En 1971 se derrota al equipo masculino norteamericano con solo días de diferencias entre los Panamericanos de Cali, Colombia y el II NORCECA de la Habana.

En 1956, Cuba acude por primera ocasión al Campeonato Mundial Masculino de París, en el que merced a la inexperiencia y el desconocimiento del desarrollo del Voleibol en Europa, obtuvo el lugar 19. En 1976, nuestro equipo varonil alcanza el primer gran triunfo del Voleibol cubano al conquistar el bronce

olímpico en Montreal, Canadá. 1978 es fecha de nuestros grandes resultados, pues por primera ocasión se obtiene el primer Campeonato Mundial femenino en la URSS y el tercer puesto en el torneo masculino de Italia. La Copa “Paul Libaud” es conquistada por nuestro país en 1986, gracias a los resultados de nuestros dos equipos en Francia y Checoslovaquia, posteriormente fue obtenida también en 1990, 1994 y 1998, lo que hace figurar a nuestro país entre los de mejores resultados deportivos en eventos mundiales. En 1989 nuestro combinado masculino acaparó el lugar de honor en la Copa del Mundo de ese año. 1992 fue el clímax de nuestro desempeño olímpico al comenzar una carrera que nos mantuvo como titulares femeninos durante los Juegos Olímpicos de Barcelona, Atlanta y Sidney e igual número de campeonatos mundiales, hasta la conquista de la medalla de bronce en la versión de Atenas, donde un pequeño núcleo de experimentadas jugadoras supieron guiar a una pléyade de jóvenes con más coraje que experiencia competitiva. Posteriormente nuestro último resultado fue el cuarto lugar en los Juegos Olímpicos de Beijing, 2008 y lamentablemente a Londres 2012 no se logró la clasificación en ningún sexo.

La Liga Mundial en la que hemos participado desde su segunda edición, es testigo del desempeño en el sector masculino: acumulamos un primer lugar (1998), cinco segundos, tres terceros, cuatro cuartos, un quinto, dos séptimos, dos octavos, un noveno, un décimo y dos décimo cuartos, estas últimas, nuestras peores actuaciones en la historia de este evento. Nuestro equipo femenino exhibe un expediente que integra, además de sus tres juegos olímpicos e igual número de campeonatos mundiales, un primer lugar en la Copa de Mundo de 1995 y tres segundos en el Grand Prix, además de otras actuaciones destacadas. Nuestro equipo femenino logró el récord de más victorias consecutivas con 164. Recientemente, en agosto de 2010, el equipo masculino obtuvo la medalla de oro en los I Juegos Olímpicos de la Juventud, celebrados en Singapur. Dos de nuestros compatriotas, la atleta Regla Torres y el entrenador Eugenio George Laffita, fueron seleccionados como los mejores del Siglo XX. En ocasión de celebrarse, en 2005 el centenario de la iniciación del Voleibol en Cuba, el Comité Organizador de las actividades por la importante fecha, propuso el 6 de septiembre como el “Día del Voleibol” en nuestro país, al coincidir con la fecha de la obtención de la primera medalla de Oro en el Campeonato del Mundo Femenino de 1978. Todo lo anterior da fe de que el Voleibol cubano, que al triunfo de nuestra Revolución era uno más entre tantos deportes que se jugaban en el país, al cabo de los años se ha convertido en uno de los más practicados y se ha situado dentro de la elite del deporte mundial, gracias al esfuerzo de nuestros entrenadores, desde la base hasta el equipo nacional, y a la política deportiva cubana en la que **“el deporte es derecho del pueblo”**. No podemos olvidar en este apretado resumen histórico a una de nuestras figuras, que a pesar de no haber sido ganador de medallas mundiales, pertenecerá siempre al selectivo Olimpo de la Patria, nos referimos al Comandante Manuel “Pity” Fajardo, quien al decir de nuestro Comandante en Jefe, supo conjugar en una sola persona al médico, al maestro y al deportista. Vaya nuestro modesto homenaje a todos los deportistas que como él dieron su vida por el futuro; nombres como los de Mario Acevedo Francia y Miguel Diosdado Pérez Pimentel quedarán junto al de Pity en el recuerdo de los amantes de nuestro Voleibol.

1.2.3 La Escuela Cubana de Voleibol. Sus fundamentos teóricos. (Santana, J. L. 2008)

El año 1978 lanza a la palestra al Voleibol cubano cuando nuestras voleibolistas ganan el Campeonato Mundial en Leningrado y es entonces cuando se comienza a hablar de la existencia de una “Escuela Cubana de Voleibol”. Si analizamos los antecedentes de este acontecimiento deportivo y a la vez cultural encontramos que ya desde hace poco más de 38 años se identifica en el mundo la llamada: “Escuela Cubana de Ballet” que se identifica por *“...la forma específica de bailar, de usar la técnica, de expresarse por medio de ella incorporándole matices propios de la idiosincrasia y la cultura de un país. Es la que hace posible que en cualquier escenario del mundo podamos distinguir a un bailarín cubano de cualquier otro...”* (Documento en HTML. 57 años del Ballet Nacional de Cuba: 2004). Otro de los antecedentes es la llamada “Escuela Cubana de Boxeo”, un poco más necesitada de una profunda descripción; pero que sus autores la caracterizan porque sus púgiles exhiben *“...depurada técnica y elegancia donde se sintetizan las mejores virtudes de las escuelas estadounidense y europea, adecuadas a las características de los púgiles de la mayor de las Antillas (...) y se reflejaba en el estilo de nuestros púgiles, en la manera de entrenar y en los aportes de esta disciplina”* (Alfonso, Marcos, Ediciones Deportes: 2006). Lo cierto es que, salvando el eclecticismo en que se puede caer cuando consideramos a una escuela solo por la selección de lo mejor de las restantes y por los resultados competitivos que exhibe, el reto es entonces argumentar en el plano teórico la existencia o no de la “Escuela Cubana de

Voleibol”, tomando en consideración que denominamos como Escuela al “...conjunto de caracteres que en filosofía y artes, distinguen de las restantes de una época o región...” (Enciclopedia Encarta: 2005). Ya la década de los 70 se identificaban en el mundo del Voleibol dos escuelas: la europea que se distinguía por los pases altos y el juego lento y seguro y la asiática, que a la par de la creación de nuevos movimientos que enriquecieron el contenido del Voleibol y la introducción de la acrobacia como parte de la preparación física de los voleibolistas, se destacaba fundamentalmente por la rapidez de las acciones de juego y esencialmente sus combinaciones ofensivas. Como quiera que ya se comienza a hablar de otras escuelas cubanas, a partir de sus resultados competitivos fundamentalmente, nos ha correspondido a nosotros, por encargo de la Federación Cubana de Voleibol, la fundamentación de la existencia de este fenómeno y dejar el espacio abierto a los demás deportes para que investiguen y argumenten sobre cada una de estas.

Es por ello que nos propusimos como objetivo: fundamentar desde la teoría la existencia de una Escuela Cubana de Voleibol.

Para lograr lo anterior primeramente nuestra tarea fue dirigida a determinar los indicadores que nos permitieran describir este fenómeno y más tarde identificar la singularidad que nos posibilitara respaldar la existencia de la Escuela Cubana de Voleibol.

Los métodos de investigación que utilizamos fueron: Histórico – lógico, Análisis documental, Entrevista y Observación participante. Los indicadores que nos permitieron la caracterización de la existencia de la Escuela fueron: histórico, ideológico, jurídico, axiológico, organizativo, físico – técnico – táctico, ética y estética arbitral, antropológico, ambiental y pedagógico. En cada uno establecimos cuál es la singularidad que se manifiesta en estos indicadores y que nos diferencia de las restantes escuelas conocidas.

Histórico: El Voleibol se jugó por primera vez en Cuba el 17 de octubre de 1905. Son hitos importantes de esa larga historia de más de un siglo el primer triunfo en los Juegos Centroamericanos de Barranquilla, 1946; la primera medalla olímpica en Montreal, 1976; la obtención del Campeonato Mundial Femenino y el bronce masculino en Leningrado y Roma, 1978; la copa “Paul Libaud” en 1986 por primera vez; de 1992 al 2000 se logró una cadena de tres victorias consecutivas de nuestro equipo femenino en Juegos Olímpicos, además de implantar record de 164 juegos ganados en línea; oro en la Liga Mundial de 1998, bronce femenino en los Juegos Olímpicos de Atenas, 2004 y luego la victoria de nuestras mujeres en los Juegos Panamericanos de Río de Janeiro, aunque en los Juegos de Guadalajara (2011), nuestro dos equipos obtuvieron sendas medallas de plata. Imposible omitir la selección por la FIVB de Eugenio George Laffita y Regla Torres como mejores entrenador y atleta del siglo XX. Hechos que forman la base histórica de nuestro Voleibol. No queda dudas de que nuestro país ha ido eslabonando una historia que lo ha ubicado entre los grandes del Voleibol mundial y a pesar de los últimos avatares, el Voleibol cubano se mantiene en el 6to. lugar del ranking mundial, en el sexo masculino y el 13 en el femenino (Wikipedia. Org, 2012/2013).

Ideológica: nuestra posición ideológica es la del proyecto político – social cubano; es marxista y martiana, porque consideramos al hombre como el ser más importante de la biodiversidad y luchamos por el bienestar de ese hombre que es el destinatario de nuestros esfuerzos en una sociedad cada día más plena de justicia y equidad, tal como está refrendado en el Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica del INDER, cuando declara que “... el INDER sostiene una concepción del hombre humanista y martiana que preconiza el desarrollo de determinados valores...” (INDER. SCIT, La Habana: Editorial Deportes, 1998.-- p.46.) Nuestros voleibolistas son esforzados por excelencia, su voluntad para entrenar bajo cualquier circunstancia y su compromiso con la patria se desarrolla desde las más tempranas edades en el barrio y la escuela, Una característica fundamental de nuestro Voleibol es la fidelidad de sus atletas a la bandera y a sus líderes. Testimonio de lo anterior lo refleja uno de sus representantes mas genuinos, la atleta Mireya Luis, cuando en el prólogo al libro de Fidel y el Deporte, refiriéndose a uno de los emotivos encuentros del equipo femenino con nuestro Comandante en Jefe nos describe sus percepciones: “en aquel momento tenía la sensación que mi pecho era demasiado pequeño para una impresión tan grande; pero al regresar a la Patria la emotividad creció cuando conversé por primera vez con el Jefe de la Revolución. Su mirada y sus palabras fueron tan hermosas y profundas que llegué a sentirme en un mundo irreal, con el tiempo pasando muy rápido, al mismo ritmo que latía mi corazón. (...) En lo adelante, siempre que he tenido el privilegio de compartir con ese hombre que ha ganado un lugar en la historia, vivo instantes de similar intensidad, pues siempre dice algo nuevo, te habla de lo que eres y representas

e inspira una tremenda confianza que los atletas cubanos hemos convertido en arma de combate para cada una de las contiendas.” (Mireya Luis, Prólogo de Fidel y el Deporte: 2001). Lo anterior brinda adecuado testimonio de lo que representa para nuestros atletas la máxima figura de nuestra Revolución en el que identifican toda la obra grandiosa de nuestro proyecto social.

Jurídica: la Ley 936/61, mediante la cual se creó el INDER, establece que el deporte es derecho del pueblo, refrendado en nuestra Constitución Socialista de la República de Cuba, cuando en su Capítulo VI, Derechos, deberes y garantías fundamentales. Artículo 51, refiere: *“Todos tienen derecho a la Educación Física, al Deporte y a la Recreación. El disfrute de este derecho está garantizado por la inclusión de la Educación Física y el Deporte en los planes de estudio del Sistema Nacional de Educación; y por la amplitud de la instrucción y los medios puestos a disposición del pueblo que facilitan la práctica masiva del Deporte y la Recreación.”* (Cuba, Constitución Socialista de la República de Cuba, 1976. p. 35)

Axiológica: la declaración de los valores a alcanzar por el Voleibol cubano: antimperialismo, patriotismo, humanismo, responsabilidad, incondicionalidad, solidaridad, honestidad, laboriosidad, sensibilidad estética y espíritu deportivo y que están debidamente contextualizados en cada una las aristas de nuestro deporte y así se refrendan en las diferentes ediciones del Programa de Preparación Del Deportista de Voleibol 2004 - 2012 como finalidad y contenido principal de la educación de nuestros atletas.

Organizacional: el pensamiento de Pierre de Fredi, Barón de Coubertin: *“Para que cientos de personas desarrollen su cuerpo, es necesario que 50 practiquen deportes, y para que 50 practiquen deportes, es necesario que 20 se especialicen; pero para que 20 se especialicen, es necesario que 5 se capaciten para alcanzar records sobresalientes...”* (Coubertin, Pierre: 1959), ha sido fuente de referencia para la creación del Sistema Piramidal de Participación Deportiva por nuestro organismo deportivo Inder y que se ha mantenido, con ligeros cambios, desde sus inicios hasta nuestros días. Lo anterior garantiza que todo ciudadano con talento pueda, además de ejercer su derecho constitucional de participar en el deporte, integrar nuestros equipos nacionales y representar a nuestro país en el contexto mundial.

Físico – técnico – táctico: un juego sencillo basado en nuestra capacidad de salto. Lo anterior se fundamenta en lo señalado, tanto en sendas entrevistas a los padres fundadores de nuestra Escuela Cubana de Voleibol, la primera de las cuales al Lic. Eugenio George Laffita , cuando a solicitud de un periodista dijo: *“Nos dimos cuenta que teníamos características especiales, que si desarrollábamos a los atletas ilimitadamente en cuanto a su preparación física muy relacionada con la técnica, lograríamos rendimientos con mucho más celeridad, ya que el 50 por ciento de las acciones se ejecutaban por medio de saltos (...) Hacer este desarrollo físico, técnico y táctico de una forma compleja es realmente el valor y el aporte de la Escuela Cubana de Voleibol”* (Lic. Eugenio George Laffita, Entrevista en Revista JIT 2000).

También el Dr.C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado, a solicitud de los autores del programa de Preparación del Deportista de Voleibol, expresó: *“Este sistema deportivo nos ha brindado la posibilidad de llegar a declarar después de estos 43 años de trabajo, que Cuba posee una Escuela Cubana de Voleibol, que entre otros aspectos a considerar, se distingue de otras escuelas de Voleibol del mundo como la escuela Rusa, Japonesa, Estadounidense, por un sistema de preparación atlética general y en especial de la capacidad de salto, apoyada en las características morfofuncionales, motrices y psicológicas de una población que es asequible al trabajo que se oriente al desarrollo de la fuerza rápida como eslabón primario.”* (Navelo Cabello, Rafael, José Luis Santana Lugones, Programa de Preparación del Deportista Voleibol, 2004).

Otro de los argumentos los aporta la lectura de la evaluación de los Juegos Olímpicos de Atlanta: *Cuba demostró su superioridad en un extremadamente poderoso juego de ataque (...) El juego de ataque de Cuba es estructurado simplemente (pequeño número de variantes) y caracterizado por la enorme altura de las acciones y los poderosos remates...”* (FIVB. Technical Evaluation Atlanta '97). Además, vamos a utilizar algo que leímos hace muchos años y que también escuchamos personalmente del destacado entrenador japonés Yasutaka Matsudaira, quien declarara al preguntársele sobre un equipo ideal que le gustaría seleccionar y uno de los elementos descritos fue: *“...la capacidad de salto de los cubanos...”* (Matsudaira, Yasutaka Mini-Historia Deportiva. Voleibol: s/f). Un reconocimiento más reciente fue el realizado por Tomás Fernández, entrenador del equipo venezolano femenino, clasificado para los JO de Beijing, quien, a preguntas de un periodista nuestro, dijo: *“...esta selección es seguidora de la escuela cubana, defendemos la forma física, la táctica, la fuerza en el bloqueo y la ofensiva, además de emplear*

igualmente a dos pasadoras...” (Nacienceno, Alfonso, Periódico Granma: 2008). Consideramos que este es el indicador que más relevantemente singulariza la Escuela Cubana de Voleibol.

Estética: Uno de los autores de este trabajo escribió en su tesis doctoral que *“...ver la belleza en la propia realización de las acciones deportivas enseñará a los atletas a apreciar realmente los tradicionales portadores de la estética expresada en las artes. Relacionar estética – técnica – armonía...”* (Santana, José Luis: 2003). Lo anterior, en tanto aspiración suprema de la enseñanza de nuestro Voleibol, no pasa de ser eso, una aspiración, de acuerdo a nuestra apreciación, pues en Cuba la estética se subordina a la fuerza de nuestro juego, aunque nos cueste trabajo reconocerlo. Claro que esta es una apreciación personal de los autores cuando valoramos la técnica de ejecución de nuestros elementos por nuestros atletas, si lo comparamos con cualquier otro país de los que se incluyen en la élite mundial de este deporte. Consideramos que la razón radica en que los entrenadores cubanos no descuidan el desarrollo de nuestra fortaleza: la fuerza y su implicación en las diferentes manifestaciones de la técnica del Voleibol, para relegar a un segundo plano a la ponderación de las características cinemáticas y dinámicas que garantizan la relación estética – técnica – armonía de los movimientos del juego.

Ética y Estética Arbitral: le escuchamos decir, en más de una ocasión, a Andrés Hevia Díaz (“Machito”), formador de generaciones de árbitros cubanos, que no se podía concebir el desarrollo del Voleibol cubano y su inclusión en la élite mundial si no se desarrollaba paralelamente una buena escuela de arbitraje que respaldara e hiciera respetar a nuestro deporte en el ámbito mundial. El esfuerzo fue correspondido con creces, pues el arbitraje cubano de Voleibol llegó a contar en sus mejores momentos con más de *“... 90 árbitros en todo el país, de quienes 15 eran internacionales y dos de ellos FIVB, máxima categoría mundial en el Voleibol...”* (Folleto Liga Mundial, La Habana, Cuba, 2000). Los árbitros cubanos se destacan, al decir del propio Hevia, *“...por su formación eminentemente pedagógica, apego al cumplimiento estricto del reglamento y una exigencia de la ejecución de las señales rayana en la perfección...”* Lo anterior ha sido reconocido en más de una ocasión por la Comisión de Arbitraje de la FIVB y algunos de ellos seleccionados para actuar en eventos de primer nivel, como el caso del Árbitro FIVB José Sanler en la discusión de la medalla de oro masculina en Atlanta, 1996.

Antropológica: al aplicarle el título “Las Espectaculares Morenas del Caribe” a aquel equipo de 1978, quizás el narrador deportivo cubano René Navarro que las bautizó, no concibió en su momento el alcance real de este apelativo que denota, más que una simple alusión a la raza predominante en nuestra voleibolistas, aplicable también a nuestros hombres, que sintetiza el extraordinario mestizaje cubano, cuyo antecedente es el “criollo”, piedra angular de nuestra nacionalidad cubana. Al respecto en el libro Historia de Cuba, de Torres-Cuevas y Loyola se define al criollo como *“...un nuevo tipo social diferente a sus progenitores españoles, africanos e indios. Este es el resultado de la mezcla, selección y creación de los elementos humanos y culturales que convergen en la Isla (...) El concepto de criollo se aplicó a los naturales del país desde el propio siglo XVI (...) Se le llamaba peninsular al español que llegaba desde Europa y criollo al nacido aquí: bozal al africano y criollo al negro nacido en la Isla. Los criollos (palabra que significa el “pollo criado en casa”, para diferenciarlo del otro, del que viene de afuera) comienzan a constituir un pueblo nuevo que de un origen multicultural, elabora, transculturando, es decir, mezclando, seleccionando, modificando, abandonando elementos culturales de las diversas raíces originarias y creando otros, una cultura nueva, tanto material como espiritual. Son los puntos de partida sobre los que se asentará la configuración del cubano y su cultura. (...) Unido el concepto de criollo nació el de patria. Este último expresa la unidad de esa comunidad humana dentro de la heterogeneidad imperial hispana...”* (Torres-Cuevas, Eduardo y Oscar Loyola Vega: 2001) No hay dudas que este nombre de “Morenas del Caribe” ha trascendido las épocas y más que una simple alusión racial, identifica el sello nacional que los cubanos le han impreso al estilo propio de jugar su Voleibol y a la fama que se este se desprende.

Medioambiental: Desde el año 1994 y en consonancia con los requerimientos mundiales, el movimiento olímpico adoptó como una nueva dimensión la medioambiental, lo que concretaba el compromiso del deporte mundial hacia la lucha por la protección del medio ambiente. El 5 de Junio de 1996, como colofón de una amplia investigación sobre la contextualización de la dimensión ambiental al proceso de formación de los profesionales del eslabón de base del deporte de alto rendimiento, un grupo de profesionales de amplio espectro, liderados por el Dr. C. José Luis Santana Lugones, todos vinculados al deporte de alto rendimiento en Villa Clara, Cuba, interpretaron cómo debía aplicarse el concepto fundamental de la protección del medio ambiente: desarrollo sostenible a la preparación deportiva de los escalones básicos

de la pirámide de alto rendimiento. Así surgió el constructo de **Preparación Deportiva Sostenible** que se traduce como **“el proceso pedagógico multifactorial e integrador, cuyo objetivo es la obtención de elevados rendimientos deportivos, sin comprometer la calidad de vida del atleta, así como garantizar el pleno disfrute de su reinserción a la vida social cotidiana.”** (Santana, José Luis: 2003). Este modelo pedagógico tiene como principio rector **“el mejoramiento de la calidad de vida del hombre como condición esencial para una preparación deportiva sostenible”** (Santana, José Luis. Op. Cit). Su basamento ideológico radica en el humanismo martiano. Nuestro Apóstol publicó decenas de artículos en los que no solamente hacía la apología de la cultura física al alcance de todos, sino que defendió el desarrollo parejo de la mente y el cuerpo y criticó la deshumanización del deporte profesional. La política de la Revolución Cubana ha sido una continuadora de la prédica martiana; así en el discurso de la inauguración de la EIDE “Mártires de Barbados”, en 1977, Fidel puntualizó el papel del deporte en la sociedad cubana, que no es otro que garantizar *“...como fin número uno la salud del pueblo...”* (Castro Ruz, Fidel. Discurso pronunciado en la inauguración de la EIDE “Mártires de Barbados”, en Periódico Granma. 1978).

Posteriormente la Constitución Socialista de la República de Cuba refrendó el apotegma deportivo de que *“El Deporte es Derecho del Pueblo”*. Recientemente el Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica del INDER orienta a garantiza un deporte sostenible. Por tal motivo, se incluyó, desde el propio año 2000, en el Programa de Preparación del Deportista de Voleibol la orientación hacia lo que significa integrar la dimensión ambiental al desarrollo de la preparación de nuestros voleibolistas con un enfoque sostenible.

Pedagógica: hemos querido dejar para último a este indicador que forma parte de nuestros tesoros nacionales: el destacado volumen de horas que entrenan nuestros atletas, la organización y contenidos de ciclos especiales de trabajo que se mueven magistralmente por nuestros entrenadores, la dinámica de preparación de fuerzas con pesas, los principios que sustentan el desarrollo de la capacidad de salto de nuestros atletas y que han probado sus resultados en diversos confines del mundo y las orientaciones metodológicas desde ambos sectores de los equipos nacionales, que se cumplen en todos los niveles de la pirámide de alto rendimiento, el principio rector para garantizar la calidad de vida de nuestros atletas durante su preparación orientada hacia la sostenibilidad constituyen componentes importantes y singulares de nuestra Escuela Cubana de Voleibol.

La singularidad demostrada en el tratamiento de cada una de los indicadores seleccionados para su estudio asegura que existen los fundamentos teóricos que nos permite afirmar categóricamente la existencia del fenómeno deportivo y cultural conocido como La Escuela Cubana de Voleibol. Aunque resulta necesario aclarar que en nuestros días el desarrollo globalizado del deporte ha disminuido la ventaja que ostentábamos en otros tiempos, gracias a los esfuerzos de la FIVB hacia los proyectos de formación de profesionales y a la aparición de universidades del deporte y el propio trabajo de nuestros técnicos en el exterior cuya huella ha propiciado un boom hacia la maestría deportiva en el Voleibol.

1.2.4 Hacia un Voleibol Sostenible.

Desde el año 1994, y en consonancia con los requerimientos mundiales, el movimiento olímpico adoptó como una nueva dimensión la medioambiental, lo que concretaba el compromiso del deporte mundial hacia la lucha por la protección del medio ambiente. El 5 de Junio de 1996, un grupo de profesionales de amplio espectro, liderados por el Dr. C. José Luis Santana Lugones, todos vinculados al deporte de alto rendimiento en Villa Clara, Cuba, interpretaron cómo debía aplicarse el concepto fundamental de la protección del medio ambiente: desarrollo sostenible a la preparación deportiva de los escalones básicos de la pirámide de alto rendimiento. Así surgió el constructo de Preparación Deportiva Sostenible que se traduce como **“el proceso pedagógico multifactorial e integrador, cuyo objetivo es la obtención de elevados rendimientos deportivos, sin comprometer la calidad de vida del atleta, así como garantizar el pleno disfrute de su reinserción a la vida social cotidiana.”** Santana, (2003). Este modelo pedagógico tiene, de principio rector, **“el mejoramiento de la calidad de vida del hombre como condición esencial para una preparación deportiva sostenible”** (Santana, J. L. Op. Cit).

Su basamento ideológico radica primeramente en el humanismo martiano. Nuestro Apóstol publicó decenas de artículos en los que no solamente hacía la apología de la cultura física al alcance de todos, sino que defendió el desarrollo parejo de la mente y el cuerpo y criticó la deshumanización del deporte profesional. La política de la Revolución Cubana ha sido una continuadora de la prédica martiana; así, en el discurso de la inauguración de la EIDE “Mártires de Barbados”, en 1977, Fidel puntualizó el papel del

deporte en la sociedad cubana, que no es otro que garantizar "...como fin número uno la salud del pueblo..." (Castro, 1978).

Posteriormente, la Constitución Socialista de la República de Cuba refrendó el apotegma deportivo de que "El Deporte es Derecho del Pueblo". Recientemente, el Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica del INDER orienta a garantizar un deporte sostenible.

En consonancia con todos estos antecedentes, garantizar un Voleibol sostenible es conducir la preparación del deportista con todo cuidado, con una visión futurista que tenga en cuenta, primordialmente, la elevación segura y sistemática hacia los niveles más exigentes del panorama competitivo, preparando nuestra reserva deportiva para afrontar los embates del deporte en el mundo actual. Para que lo anterior no sea letra muerta, se deben seleccionar cuidadosamente las cargas de entrenamiento en dependencia de la edad, el sexo y el nivel de desarrollo de cada atleta, la promoción de un pensamiento divergente y creador; el control sistemático de todas las direcciones de la preparación, el desarrollo de los valores atesorados por la sociedad cubana, expresados en el quehacer competitivo como elemento primordial del desarrollo de la personalidad del voleibolista; para lo que se debe aprovechar toda la potencialidad educativa contenida en el medio ambiente del atleta. Durante la clase, tener en cuenta la utilización de los medios profilácticos de su salud, el calentamiento y la recuperación principalmente. Pensar, además, en el aseguramiento de un retiro sano y sin secuelas limitantes, que le permita a ese atleta disfrutar de ese período de su vida placenteramente.

Garantizar la sostenibilidad del Voleibol no solo estará dirigido al nivel elite, sino que propiciará un deporte participativo, sano, para el pleno disfrute de una población voleibolista creciente a la que le permitirá resistir los embates de un mundo cada vez más contaminado por el profesionalismo. Desarrollar competencias en las que se haga un uso racional de la energía, el transporte, la alimentación, la seguridad de los desechos y, sobre todo, la garantía del recurso humano como elemento más valioso de la biodiversidad. Esta es la respuesta del Voleibol cubano a los esfuerzos del Comité Olímpico Internacional para la protección del medio ambiente.

2. Bases del reglamento del deporte.

2.1 Reglamento Internacional.

El juego se sustenta en las Reglas Oficiales de Voleibol 2013-2016, aprobadas en el 33er. Congreso de la FIVB, celebrado en 2012, y expresan, en términos generales que: *"El Voleibol es un deporte jugado por dos equipos en un campo de juego dividido por una red. (...) El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red con el fin de hacerlo tocar el piso del campo adversario y evitar que el adversario haga lo mismo en el campo propio. El equipo tiene tres toques para regresar el balón (además del contacto del bloqueo). El balón se pone en juego con un saque: golpe del sacador sobre la red hacia el campo adversario. La jugada continua hasta que el balón toca el piso en el campo de juego, sale "fuera" o un equipo falla en regresarlo apropiadamente. En el Voleibol, el equipo que gana la jugada anota un punto (sistema de punto por jugada). Cuando el equipo receptor gana la jugada, gana un punto y el derecho a sacar, y sus jugadores deben rotar una posición en el sentido de las agujas del reloj."* (FIVB, Reglas Oficiales de Voleibol 2013-2016, 2012).

El reglamento del Voleibol contiene 28 reglas, que sería muy engorroso reproducirlas todas en el presente programa; por eso hemos considerado colocar aquellas que resultan imprescindibles su conocimiento por parte de entrenadores y atletas, sin restarle importancia a las demás que son de obligatorio cumplimiento por parte de todos los participantes. Respetaremos el orden y la numeración con que aparecen en el citado reglamento.

1. Área de juego

El área de juego incluye el campo de juego y la zona libre. Debe ser rectangular y simétrica

1.1 Dimensiones. El campo de juego es un rectángulo de 18 x 9 m, rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados. El espacio de juego libre es el espacio sobre el área de juego, libre de todo obstáculo. El espacio de juego libre debe medir un mínimo de 7 m de altura a partir de la superficie de juego. Para las Competencias Mundiales y oficiales de la FIVB, la zona libre debe medir un mínimo de 5 m desde las líneas laterales y 8 m desde las líneas de fondo. El espacio de juego libre debe medir un mínimo de 12.5 m de altura a partir de la superficie de juego.

A partir del año 2013 se han venido haciendo los últimos cambios al reglamento del juego, que serán reflejados en este documento, para que se tengan en cuenta por parte de los entrenadores al diseñar la preparación de sus atletas. Se reflejan, por tanto, solamente, las últimas enmiendas registradas para el período 2013-2016. Estas serán escritas utilizando el orden en que aparecen en el mencionado documento.

1.3 Líneas de la cancha

1.3.1 Todas las líneas tienen 5 cm. de ancho. Deben ser de un color claro y que sea diferente al color del piso y al de cualquier otra línea.

1.3.2 Líneas de delimitación. Dos líneas laterales y dos líneas finales marcan la cancha de juego. Tanto las líneas laterales como las de fondo se trazan en el interior de las dimensiones del campo de juego.

1.4 Zonas y áreas

1.4.1 Zona de frente

En cada campo, la zona de frente está limitada por el eje de la línea central y el borde exterior de la línea de ataque.

Se considera que la zona de frente se extiende más allá de las líneas laterales, hasta el final de la zona libre.

1.4.2 Zona de saque

La zona de saque es un área de 9 m de ancho detrás de cada línea final. Lateralmente está limitada por dos líneas cortas, cada una de 15 cm. de longitud, trazadas a 20 cm. de la línea final, como una prolongación de las líneas laterales. Ambas líneas cortas están incluidas en el ancho de la zona de saque.

En profundidad, la zona de saque se extiende hasta el final de la zona libre.

2. Red y postes

2.1 Altura de la red

2.1.1 Ubicada verticalmente sobre la línea central hay una red, cuyo borde superior se coloca a una altura de para los hombres de 2.43 m y 2.24 m para las mujeres.

2.1.2 La altura de la red se mide desde el centro de la cancha. La altura de la red (sobre las dos líneas laterales) debe ser exactamente la misma y no debe exceder en más de 2 cm. la altura oficial.

2.2 Estructura

La red mide 1m de ancho y 9.50m a 10m de largo (con 25cm a 50cm a partir de cada banda lateral), y está hecha de malla negra a cuadros de 10cm por lado.

A lo largo de su borde superior hay una banda horizontal de 7 cm. de ancho, hecha de lona blanca doblada y cosida en toda su extensión. En cada extremo la banda tiene una perforación por la que pasa una cuerda para sujetarla a los postes y mantener su parte superior tensa.

Por el interior de esta banda pasa un cable flexible que ajusta la red a los postes y mantiene tensada la parte superior.

A lo largo de la parte inferior de la red hay otra banda horizontal, de 5 cm de ancho, de características similares a la banda superior, por cuyo interior se entrelaza una cuerda. Esta cuerda ajusta la red a los postes y mantiene tensada su parte inferior.

2.3 Bandas laterales

Dos bandas blancas se ajustan verticalmente en la red y se ubican directamente sobre cada línea lateral.

Miden 5 cm. de ancho y 1 m de largo y se consideran parte de la red.

3.1 Características

El balón debe ser esférico, hecho con una cubierta de cuero flexible o cuero sintético, con una cámara de caucho o material similar en su interior. Su color puede ser uniforme y claro, o una combinación de colores.

El material de cuero sintético y la combinación de colores de los balones usados en Competencias Oficiales Internacionales, deben cumplir con los requisitos de la FIVB. Su circunferencia es de 65 – 67 cm. y su peso es de 260 – 280 g.

Su presión interior debe ser de 0.30 – 0.325 Kg. /cm² (4.26 a 4.61 psi) (294.3 a 318.82 mbar o hPa).

3.2 Uniformidad de los balones

Todos los balones a utilizarse en un partido deben tener las mismas características de: circunferencia, peso, presión, tipo, color, etc.

5. Responsables de los equipos

Tanto el Capitán del equipo como el Entrenador son responsables por la conducta y disciplina de los miembros de su equipo.

Los Líberos no pueden ser capitán del equipo ni capitán en juego.

5.1 Capitán

5.1.1 Antes del partido, el capitán del equipo firma la hoja de anotación y representa a su equipo en el sorteo.

5.1.2 Durante el partido, el capitán del equipo actúa como capitán en juego mientras esté jugando. Cuando el capitán del equipo no se encuentra jugando, el entrenador o el capitán del equipo deben designar a otro jugador en el campo, excepto el Líbero, para que asuma el rol de capitán en juego. Este capitán en juego mantendrá sus atribuciones hasta que sea sustituido/a, retorne el capitán del equipo, o el set termine.

Cuando el balón está fuera de juego, sólo el capitán en juego está autorizado para hablar con los árbitros:

5.1.2.1 para pedir una explicación sobre la aplicación o interpretación de las Reglas y también para presentar las solicitudes o preguntas de sus compañeros/as. Si el capitán en juego no está de acuerdo con la explicación del primer árbitro, puede protestar contra tal decisión e inmediatamente comunicarle al primer árbitro que se reserva el derecho a registrar una protesta oficial en la hoja del encuentro al finalizar el partido;

5.1.2.2 Para pedir autorización para:

- a) cambiar parte o toda la indumentaria
- b) verificar las posiciones de los equipos
- c) controlar el piso, la red, los balones, etc.

5.1.2.3 en ausencia del entrenador para solicitar tiempos de descanso y sustituciones.

7. Estructura del juego

7.4 Posiciones

En el momento que el balón es golpeado por el sacador, cada equipo debe estar ubicado dentro de su propio campo, en el orden de rotación (excepto el sacador).

7.4.1 Las posiciones de los jugadores se enumeran de acuerdo a lo siguiente

7.4.1.1 Los tres jugadores colocados frente a la red son los delanteros y ocupan las posiciones 4 (delantero izquierdo), 3 (delantero centro) y 2 (delantero derecho);

7.4.1.2 Los otros tres son jugadores zagueros y ocupan las posiciones (zaguero izquierdo), 6 (zaguero centro) y 1 (zaguero derecho).

7.4.2 Relación de posición entre jugadores:

7.4.2.1 Cada jugador zaguero debe estar ubicado más lejos de la línea central que su delantero correspondiente;

7.4.2.2 Los jugadores delanteros y los zagueros, respectivamente, deben estar ubicados lateralmente en el orden indicado en la *Regla 7.4.1*.

7.4.3 La posición de los jugadores es determinada y controlada de acuerdo a la posición de los pies en contacto con el piso como sigue:

7.4.3.1 cada jugador delantero debe tener, por lo menos, una parte de su pie más cerca de la línea central que los pies de su correspondiente jugador zaguero;

7.4.3.2 cada jugador del lado derecho (izquierdo) debe tener, por lo menos, una parte de su pie más cerca de la línea lateral derecha (izquierda) que los pies de los jugadores centrales de su línea respectiva.

7.4.4 Después del golpe de saque, los jugadores pueden moverse y ocupar cualquier posición en su propia cancha y en la zona libre.

7.5 Faltas de posición

7.5.1 El equipo comete una falta de posición, si algún jugador no está en su posición correcta en el momento que el sacador golpea el balón. Inclusive, si un jugador está en la cancha de juego por medio de una sustitución ilegal.

7.6 Rotación

7.6.1 El orden de rotación se determina por la formación inicial del equipo y se controla con el orden de saque y las posiciones de los jugadores a lo largo del set.

7.6.2 Cuando el equipo receptor gana el derecho a sacar, sus jugadores deben efectuar una rotación en el sentido de las manecillas del reloj: el jugador de la posición 2 rota a la posición 1 para realizar el saque, el jugador de posición 1 rota a la posición 6, etc

7.7.1 Se comete una falta de rotación cuando el SAQUE no es efectuado de acuerdo al orden de rotación. Esto conlleva las siguientes consecuencias:

7.7.1.1 el equipo es sancionado con un punto y el saque para el adversario;

7.7.1.2 el orden de rotación de los jugadores debe ser rectificado.

A partir del año 2013 se han realizado los últimos cambios al reglamento del juego, que serán reflejados en este documento, para que se tengan en cuenta por parte de los entrenadores al diseñar la preparación de sus atletas. Se reflejan, por tanto, solamente, las últimas enmiendas registradas para el período 2013-2016. Estas serán escritas utilizando el orden en que aparecen en el mencionado documento.

4.1 Composición de los equipos

4.1.1 Para un encuentro, un equipo puede componerse de un máximo de 12 jugadores.

- Equipo técnico: un entrenador y un máximo de dos entrenadores asistentes,

- Equipo médico: un terapeuta del equipo y un doctor médico.

Solo aquellos registrados en la hoja de anotación podrán normalmente entrar en la Competición / Área de Control y tomar parte en el calentamiento oficial y en el encuentro.

7.3 Formación inicial de los equipos

7.3.5.4 Cuando un jugador se encuentra en la cancha de juego pero él o ella no está registrado en la lista de jugadores de la hoja de anotación, los puntos del oponente permanecen válidos, y además ganan un punto y el servicio. El equipo infractor perderá todos los puntos y/o sets (0:25, si es necesario), ganados desde el momento que el jugador no registrado entró en la cancha, y tendrá que someterse a una revisión de la hoja de alineaciones y enviar a un nuevo jugador registrado a la cancha de juego, en la posición del jugador no registrado.

19 El jugador libero

19.3.2.9 un reemplazo ilegal del Libero puede involucrar (entre otros)

Un reemplazo ilegal del Libero debe ser considerado de la misma manera como una sustitución ilegal:

Debido a que el reemplazo ilegal del Libero se ha notificado antes del comienzo de la próxima jugada, entonces esto es corregido por los árbitros, y el equipo es sancionado por demora.

Debido a que el reemplazo ilegal del Libero se ha notificado después del golpe de servicio, las consecuencias son iguales que para una sustitución ilegal.

19.4 Redesignación de un nuevo Líbero

9.4.1 El Libero se convierte en inhabilitado para jugar si se lesiona, enferma, es expulsado o descalificado.

21 Conducta incorrecta y sus sanciones

21.1 Pequeñas faltas de conducta

Las pequeñas faltas de conducta ofensivas no están sujetas a sanciones. Es deber del primer árbitro, prevenir a los equipos de la aproximación al nivel de sanciones.

Esto se hace en dos etapas:

Etapas: Etapa 1: Emitiendo una advertencia verbal a través del capitán del juego;

Etapas: Etapa 2: Por el uso de una TARJETA AMARILLA al miembro (s) del equipo.

Esta advertencia formal no es en sí misma una sanción; pero indica que el miembro del equipo (y por extensión el equipo) ha alcanzado el nivel de sanción para el encuentro. Se registra en la hoja de anotación pero no tiene ninguna consecuencia de inmediato.

21.6 Resumen de conductas y uso de las tarjetas

Advertencia: no sanción 1ra. Etapa: Advertencia Verbal.

2da. Etapa: Mostrar tarjeta amarilla (No hay punto).

Castigo: sanción Mostrar tarjeta roja (El oponente gana un punto).

Expulsión: sanción Mostrar tarjeta amarilla y roja (juntas).

Descalificación: sanción Mostrar tarjeta amarilla y roja (separadas).

3. Adecuaciones según las exigencias y necesidades del deporte.

Las adecuaciones para las categorías escolares serán reflejadas en la parte correspondiente a cada categoría, en forma de reglas especiales.

4. Sistema de enseñanza.

4.1 Modelo del Voleibolista Cubano

El voleibolista al que aspiramos no puede estar ajeno al requerimiento de una sociedad como la nuestra, continuamente bloqueada por la potencia más poderosa de nuestro tiempo, que está empeñada actualmente en una batalla de ideas que conserve los logros de nuestra Revolución victoriosa en términos de independencia, equidad y justicia social y que promueva el desarrollo de todas las potencialidades de una juventud sana, patriótica, creadora, ambientalista, martiana y antimperialista. Como quiera que los objetivos constituyan el modelo pedagógico del encargo social, veamos a continuación cómo queremos que sean nuestros voleibolistas escolares.

4.1.1 Objetivo general educativo

Manifestarse como deportista socialista cubano, con una personalidad sustentada en las ideologías marxista – leninista y martiana, sólida cultura humanista, apoyada en los fundamentos patrióticos, históricos, biológicos, psicológicos, sociales, éticos, estéticos y ambientales que le permitan asumir protagónicamente las tareas sociales y deportivas con independencia y creatividad, acorde a los requerimientos de nuestros tiempos.

4.1.2 Objetivo general instructivo

Jugar Voleibol con independencia y creatividad, sustentado por una forma física que le posibilite adaptarse a los requerimientos modernos de un juego táctico por ser variado, combinativo y exigente por su exactitud, complejidad e intensidad.

4.1.3 Sistema de Valores

Dr.C. José Luis Santana Lugones, Dr.C. Mayra del Toro Alonso y MSc. Reiner Peñate Díaz.

La concepción cubana de la educación en valores asume el sello de la identidad, porque es necesario formar hombres y mujeres fieles exponentes de los valores de nuestro proyecto social, preparados para enfrentar los disímiles retos de la práctica.

Las preocupaciones y realidades de la sociedad cubana y la situación internacional de la política deportiva actual, han llevado a que el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (Inder) declare como estrategia maestra principal, la formación de valores morales de los atletas con el objetivo de garantizar su formación y preparación integral.

De ahí que se declare como uno de los objetivos priorizados del organismo el de: “Mantener como prioridad fundamental la formación político ideológica, la educación en valores y la lucha contra la subversión político ideológica, basada en la participación protagónica motivada por las jóvenes generaciones, con la guía discreta, la experiencia y el estímulo de los mayores, con una acción más integral de las Glorias Deportivas, los movimientos de activistas, corresponsales voluntarios, historiadores del deporte y peñas deportivas”. (XXVII Seminario Nacional de Preparación del Curso Escolar 2015/2016, p 7).

Dadas las características que tiene el Voleibol como deporte, al ser un juego colectivo, en el cual se pone de manifiesto la unidad y el compañerismo ya sea dentro y fuera del terreno y la responsabilidad que asume en la formación de las nuevas generaciones y su papel en la ya impostergable batalla de ideas, declaramos como valores

- Patriotismo: el amor a la Patria, a sus símbolos y atributos y por extensión a los colores de su equipo, escuela, municipio y provincia.
- Humanismo: por considerar al hombre y el cuidado de su calidad de vida como premisa indispensable de la preparación deportiva. Rechazar el “campeonismo” como expresión contraria a nuestra ideología.
- Responsabilidad: en el cumplimiento del deber, tanto en el plano individual como en el social, para garantizar un modelo sostenible de la preparación deportiva y luchar por la protección del medio ambiente del atleta.
- Honestidad: ser incorruptible en todas sus manifestaciones al acatar los reglamentos competitivos y valorar justamente el rendimiento de la preparación, así como la elaboración de la documentación.
- Incondicionalidad: a desempeñar sus funciones en cualquier lugar que lo necesite la Revolución, subordinar los intereses individuales a los sociales.
- Solidaridad: manifestar camaradería, ayuda mutua y estar dispuesto a cooperar con quienes lo necesiten, aun a costa de su sacrificio personal.
- Antimperialismo: rechazar cualquier intento de presión o dominio de nuestra Patria, entre los que se encuentran la globalización neoliberal y sus efectos en el campo del deporte y prepararse para defenderse del enemigo imperialista, como bien nos señalara nuestro José Martí “... es bueno aprender a defenderse, porque siempre hay gente bestial en el mundo, y porque la fuerza da salud, porque se ha de estar pronto a pelear, para cuando un pueblo ladrón quiere venir a robarnos nuestro pueblo...” (Martí, José. “La Edad de Oro”, 1885).
- Espíritu deportivo: al respetar a sus compañeros de equipo, contrarios, jueces y al público y no intentar ganar con una ventaja injusta sobre los oponentes; aceptar las decisiones de los oficiales, al mismo tiempo que utilizar lenguaje y gestos apropiados. Fomentar la participación de todos sus

compañeros sin importar el nivel de destreza. Usar la crítica constructiva y animar a sus compañeros a ser disciplinados aun ante la derrota. Condenar a toda costa el uso de la violencia.

- Laboriosidad: considerar su labor como un deber ineludible y, al mismo tiempo, demostrar voluntad y constancia en el cumplimiento del deber, al superar los obstáculos objetivos y subjetivos que se oponen a su accionar.
- Sensibilidad estética: percibir la belleza y demostrarla a partir de la realización de la propia actividad deportiva, sus movimientos, su expresión corporal, rechazar la fealdad, y luchar por la perfección en la ejecución de las acciones técnico-tácticas.

“El momento fundamental para trabajar los valores lo constituye la clase, en la que se produce un proceso único de trabajo dirigido al desarrollo de hábitos y habilidades básicas y deportivas, capacidades físicas, convicciones y valores que tienen como objetivo la educación y formación de un hombre integral.” (Del Toro, 2001:10). “El medio fundamental del que dispone lo constituye el ejercicio físico, que posibilita:

- Relacionarse con situaciones concretas y modos de superarlas.
- Conocer sus potencialidades físicas y psíquicas.
- Autoafirmarse, sentirse, expresarse, comunicarse.
- Desarrollar impresiones positivas, hacia su cuerpo y actividades sociales.
- Adquirir convicciones sobre su vigor, fuerza manifestándose saludables, enérgicos y animosos.
- Desarrollar el espectro de sus cualidades morales” (Del Toro, 2001:10)

“La vía fundamental lo constituye el juego, actividad mediante la cual el alumno crea y recrea los conocimientos adquiridos. Este posee rasgos que ponen de manifiesto sus peculiaridades educativas dentro de las que se encuentran:

- Es el medio que posibilita al alumno conocer el mundo en el que vive y el cual está llamado a transformar.
- Su contenido es tomado de la vida real y los habitúa a determinadas formas de conducta enseñando normas y leyes de convivencia.
- Desarrolla en los niños la capacidad de observar críticamente las acciones de los demás, activando los mecanismos de valoración.
- Contribuye a la educación, desarrollo, formación y perfeccionamiento de valores morales (amistad, cooperación, ayuda mutua, responsabilidad, entre otros).
- Constituye una necesidad natural y no contempla elementos de obligatoriedad, como elemento distintivo de otras actividades.” (Del Toro, 2001:11)

El ejercicio físico, tiene una función integradora y esencial en el proceso de educación en valores, en virtud de su multipotencia instructivo-educativa, en la medida en que todos los ejercicios son acciones dirigidas, pedagógicamente, hacia objetivos que contribuyen al desarrollo de habilidades, capacidades, conocimientos y actitudes traducidas en valores positivos que posibilitan su autoafirmación como individuo y el respeto a los demás.

El trabajo con los valores se efectúa partiendo de un diagnóstico o caracterización psicosocial que se les realiza a los atletas y del que se derivan acciones encaminadas a contrarrestar aquellos valores que se encuentran afectados o los indicadores de la caracterización psicosocial que estén incidiendo negativamente en sus modos de conducta, pero partiendo de la multipotencia instructivo-educativa del ejercicio físico, es que se propone trabajar de manera intencional algunos valores encaminados también al logro de resultados deportivos.

Este proceso tendría las siguientes particularidades:

1. Determinar las necesidades tanto de los atletas, como de los valores que será necesario trabajar en dependencia de las características de la etapa de la preparación en que se encuentren. Ejemplo: En la etapa de preparación general en la que se realizan grandes volúmenes de la carga y el

entrenamiento resulta un tanto monótono es necesario potenciar el trabajo con los valores Laboriosidad, Honestidad, Responsabilidad y Firmeza teniendo en cuenta las principales manifestaciones de estos valores en los atletas, así como en la etapa de preparación física especial se hace necesario potenciar el trabajo con la valentía y la combatividad con vistas a la etapa competitiva, y así con cada una de las etapas aprovechando siempre las potencialidades que ofrece el propio contenido de las unidades de entrenamiento y aportando la experiencia del profesor en este proceso y el conocimiento que tenga de su equipo.

2. Aplicar métodos productivos y problémicos que propicien la reflexión, la toma de decisiones, la participación e implementación de los sujetos participantes para alcanzar el propósito deseado (Elección de problemas y tareas, búsqueda de información, estimular la iniciativa, creatividad e independencia, orientar las tareas con determinado grado de dificultad y que exijan responsabilidad, resolver situaciones planteadas, valorar la ejecución de ejercicios, valorar resultados de sesiones de entrenamiento, juegos, topes y competencias).

4.2 Concepción teórica y metodológica del programa

El programa que ponemos en sus manos tiene su basamento en las experiencias de grandes especialistas del país y en los resultados de estudios de grado científico del Dr. C. Rafael de M. Navelo Cabello, el cual demostró exhaustivamente no solo la necesidad de cambiar los modelos de aprendizaje imperantes, sino que elaboró una propuesta avalada por su aplicación práctica durante muchos años de trabajo. Se han tenido en cuenta, como ya se planteó, todas las opiniones expresadas en talleres y entrevistas por un gran número de entrenadores del nivel escolar y especialistas de reconocido prestigio, las que han sido procesadas con todo el rigor que caracteriza una obra científica.

El programa está sustentado en una teoría curricular de avanzada y en el resultado de notables psicopedagogos como Leontiev, Vigotski, Rudik, Davidov, Puni, Galperin y otros. El papel de la enseñanza como un proceso desarrollador por excelencia y el desarrollo ontogenético del hombre como resultado de su devenir histórico cultural está más que expresado en todo su contenido.

Ya en el 2015, Navelo, en nuevos estudios destaca que el Voleibol es un juego que tiene un fin táctico, de ahí que será necesario desarrollar un gran arsenal de habilidades técnico – tácticas con el uso del pensamiento táctico para darle solución a las tareas variables que nos impone el juego, para ello la preparación técnico - táctica debe ser considerada la columna vertebral de las aspiraciones del entrenador para desde allí, entonces, dirigir la atención a las necesidades que requieren las demás preparaciones. Se fundamenta en que en las circunstancias actuales del Voleibol en el mundo donde se compite mucho y dadas las características en nuestro país, se hace necesario entrenar según se juega con el objetivo de incorporar al atleta a las características del juego para participar en las competencias cada día más exigentes. Se debe trabajar cada fundamento del juego individual y de conjunto con un concepto modelado de las acciones con el fin táctico que le exige las condiciones competitivas. Erradicar ejercicios que poco o nada tienen que ver con la conducta del juego en busca de una rápida entrada al juego, y por otra parte, optimizar el poco tiempo que para el entrenamiento disponemos, en fin aprender y entrenar como se compite. En resumen, el programa se dirige continuamente al aprendizaje de nuevos hábitos y habilidades expresadas en los fundamentos técnicos y sus variantes, en su accionar en el juego, y se desarrolla en la misma medida que el joven jugador demuestre sus potencialidades.

En tal sentido, Navelo, R. (2001) expresa que: Jugar al voleibol como actividad requiere del dominio de un sistema de acciones que están representadas por las habilidades propias del juego; sacar, pasar, atacar, coordinar las acciones en los complejos, etc. La satisfacción de esta necesidad lleva consigo la representación y transformación de esa realidad; para lograrlo, el sujeto y el equipo se vale de las acciones. Cuando el jugador participa en el entrenamiento o el juego satisface sus necesidades y al mismo tiempo transforma la realidad a través del incremento y perfeccionamiento constante de la riqueza de sus movimientos. Las habilidades a que nos referimos son los procesos que relacionan al sujeto con la actividad que pueden ser de tipo individual o grupal, con su propio ser, los objetos, el entorno y los demás sujetos, que tienen una intencionalidad y están dirigidas al cumplimiento de los objetivos de la actividad. En las acciones de esta actividad se desarrollan las experiencias de los jugadores, unido a la formación y al desarrollo de los conocimientos, los hábitos y las habilidades, se crean convicciones, valores e intereses.

Al solucionar una tarea concreta en diferentes condiciones se emplean operaciones diversas. Una tarea en el entrenamiento puede ser la ejecución del remate contra un bloqueo. En esta tarea la acción de atacar se refiere a un sistema de operaciones mentales y motrices que garantizan el logro del objetivo que puede ser mediato, referente a una etapa, mientras que las operaciones pueden ser orientadas a la percepción del tiempo y el espacio con relación a la altura, dirección y velocidad del pase, a la percepción de la bola durante el golpeo, a la observación del bloqueo contrario y la relación con la net, a la sincronización del desplazamiento de entrada en la net en coordinación con los demás jugadores, a la selección adecuada de la técnica para golpear el balón, etc. Esto se logra por medio de determinados ejercicios elaborados al efecto y que representan, en la mayoría de los casos, objetivos inmediatos a cumplir en las sesiones de entrenamiento. Las condiciones para su solución serán modeladas, estándares, con determinada ponderación hacia la variabilidad desde los inicios del aprendizaje, en dependencia de los objetivos propuestos.

El entrenamiento concebido a través de la utilización de las acciones y operaciones individuales y en el grupo o equipo, con el empleo combinado de los métodos de la modelación, estándar y variable constituye la base metodológica para la preparación técnico-táctica del programa.

El concepto de zona de desarrollo próximo creado por Vigotski resulta de indudable valor metodológico para la utilización del programa, señala Vigostki que: “existe una diferencia entre lo que el niño es capaz de realizar por sí sólo y lo que puede efectuar con la ayuda de los adultos o de otros compañeros, y definió como zona de desarrollo próximo la distancia entre el nivel real de desarrollo y el nivel de desarrollo potencial determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz”.

Nuestra teoría comparte esta concepción al plantear que, con la ayuda del entrenador o de otros compañeros las potencialidades del niño serán más desarrolladas en el proceso. Se expresa en una enseñanza desarrolladora definiendo para el entrenamiento que “este proceso no debe estar orientado hacia aquellas funciones que ya han madurado, hacia ciclos concluidos del desarrollo, sino, por el contrario, debe dirigirse a las funciones que están en proceso de maduración, esto permitirá un buen aprendizaje, una enseñanza desarrolladora”.

Al trabajar con este programa, no se debe olvidar que estamos en presencia de un Voleibol con nuevas exigencias en relación con el pasado, con un sistema de puntos por jugada (Rally Point), que le imprime un sello cualitativo diferente al entrenamiento y que exige más que nunca de un proceso de entrenamiento cada día más personalizado, ajustado y controlado a las condiciones del medio en que se desarrolla y de un entrenador que se convierta en un excelente investigador, comunicador y conductor del proceso.

La filosofía que lo anima, como ya se dijo, es el humanismo martiano, pues está orientado, sobre todo, al cuidado del hombre como ser máspreciado de la biodiversidad.

En este programa se orienta trabajar para que el jugador se convierta en un sujeto activo y consciente de su propio proceso de entrenamiento desde los primeros momentos. Incluso en la ejecución de los ejercicios más simples se pone en función de la tarea motriz todo el bagaje mental disponible, lo que es capaz de movilizar el entrenador como conductor del proceso. No es casualidad que se hayan concebido los objetivos en términos de habilidades integradoras que expresen la finalidad principal del jugador y el equipo, jugar voleibol y que caractericen la forma de juego de cada categoría.

Para la confección de este programa se han tenido en cuenta, incluso, hasta los sistemas competitivos del Voleibol Infantil del área Norceca, en los que se desarrollan, dependiendo de las edades, desde competencias de 4 vs.4, 6 vs. 6 y algunas adecuaciones que hacen las federaciones nacionales que sirven como sedes a las competencias que convocan, que no están contempladas dentro del calendario oficial de la FIVB. O sea, que hemos diseñado este perfeccionamiento de nuestro Programa de Preparación Integral del Deportista desde una perspectiva más abierta, al incorporar las vivencias de nuestros técnicos que han prestado servicio en el área geográfica a la que pertenecemos.