

TÍTULO: MODIFICACIÓN DEL TEST DE RAPIDEZ ESPECIAL IGHD

Autores: Lic. Pedro Castro Amaigenda¹. Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado². Alejandro René Allegues Cuèllar³

1Adiestrado Departamento Metodológico del Centro Investigaciones Deporte Cubano. (CIDC). Email: pedro.amaigenda@gmail.com

2Doctor en Ciencias de la Cultura física, Profesor Titular. Centro Investigaciones Deporte Cubano (CIDC). Email: idologilberto73@gmail.com

3Alumno 5to año UCCFD. Email: alleguesalejandro@gmail.com

Resumen:

Con el paso del tiempo, los deportes han ido estableciendo test especiales de terreno, que les permita evaluar y desarrollar una capacidad determinada. En el caso del voleibol existen varios tipos de test que diagnostican la rapidez especial. En nuestro país, el Test no1 japonés ha sido el más empleado, a pesar de que su creación data de 1964. El test IGHD se elaboró con el objetivo de realizar una modificación a dicho test, manteniendo solamente uno de los 5 ejercicios originales y agregándole un enfoque físico-táctico-técnico a sus variantes. Con los estudios de ambas pruebas, se realizó una redimensión test IGHD con dos ejercicios que sustentan sus bases en los desplazamientos en zona 6 hacia todas las direcciones y con la entrada del jugador a realizar un ataque y apoyo en la defensa. Estos ejercicios fueron implementados en los equipos de Venezuela 2010 y en el grupo experimental de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Se emplearon métodos y técnicas como revisión bibliográfica, analítico-Sintético y matemático estadístico.

Palabras Claves: Test IGHD, rapidez especial, modificación.

Summary:

Over time, sports have established special field tests, which allow them to evaluate and develop a certain capacity. In the volleyball's case there are several types of tests that diagnose special speed. In our country, the Japanese No. 1 test has been the most used, even though it was created in 1964. The IGHD test was developed with the aim of modifying this test, keeping only one of the 5 original exercises and adding a physical-tactical-

technical approach to its variants. With the studies of both tests, a redimensioning of the IGHD test was carried out with two exercises that support their bases in the displacements in zone 6 towards all the directions and with the entrance of the player to carry out an attack and support in the defense. These exercises were implemented in the teams of Venezuela 2010 and in the experimental group of the University of Sciences of Physical Culture and Sport. Methods and techniques such as bibliographic review, analytical-synthetic and mathematical-statistical were used.

Keywords: IGHD test, special speed, modification.

Introducción

La aplicación de la tecnología en función del deporte ha contribuido al desarrollo propio de la actividad, aportando valores reales alcanzados en pruebas específicas o en la misma realización del mismo, mediante la cual se puede diagnosticar a un atleta, equipo o una estructura de planificación. De igual manera, con los avances en los eventos deportivos se han ido implementando pruebas de terreno que aportan valores fisiológicos y funcionales, a través de fórmulas o planteamientos científicos, evaluando a su vez la condición del deportista, siendo igualmente utilizadas como las pruebas con tecnología de punta. Cada deporte ha ido elaborando sus propios test de terreno, con características más específicas de acción deportiva, donde se vea implicado elementos técnicos y tácticos, la preparación física y psicológica. Varios test han sido modificados por causas de la misma evolución de la actividad competitiva, manteniendo la premisa de no olvidar la esencia de los originales.

En caso del voleibol se han realizado varias pruebas que evalúan diferentes aspectos del propio deporte, los cuales han sido utilizados por selecciones cubanas y extranjeras en la búsqueda del mejor estado físico y técnico posible. Como es el caso del Test de Resistencia especial de Herrera – Ramos de 1981 el cual evalúa la capacidad funcional del atleta al expresar el nivel de desarrollo en la resistencia especial mediante la correlación que establecieron sus componentes tales como el lactato sanguíneo, tiempo del test, frecuencia

cardíaca después del test, con los indicadores anaerobios de la prueba Ergométrica.

Con relación a los test para medir la rapidez especial en las acciones del campo, el más difundido es el Test Japonés #1 de 1964, de igual manera, Herrera (2009) planteo un test de rapidez especial al cual denomino "IGHD" encaminado a los desplazamientos defensivos de los voleibolistas el cual está conformado por cinco ejercicios principales donde se reflejan los movimientos fundamentales en la defensa del terreno. El mismo ha sido utilizado como medio de control y evaluación de equipos nacionales y otras instituciones deportivas de nuestro país.

Las actuales exigencias del deporte obligan a una adaptación al mismo de 3 nuevos ejercicios que contrasten con la preparación de los voleibolistas en la defensa del campo, en el presente trabajo abordaremos sobre las características de este test y las variantes adjuntadas.

Desarrollo

Uno de los elementos importantes dentro del proceso de dirección del entrenamiento deportivo es la evaluación. Al mismo tiempo que se han perfeccionado las formas y métodos de entrenamiento, también se han perfeccionado los métodos para su control y evaluación. Un análisis lingüístico define la evaluación como la constatación de un valor, o como la emisión de un juicio de valor.

Esta definición pone énfasis en el hecho de que la evaluación es un proceso de emitir juicios. La evaluación no es un proceso aislado, implica una serie de actividades, un cierto número de pasos, los cuales permitirán al entrenador emitir sus criterios sobre bases sólidas y fidedignas.

Las definiciones ponen énfasis en el hecho de que la evaluación es un proceso que utiliza la información para emitir juicios y tomar decisiones.

Estos aspectos son de gran importancia para los entrenadores ya que definen los posibles resultados dentro de la competencia, por lo que una

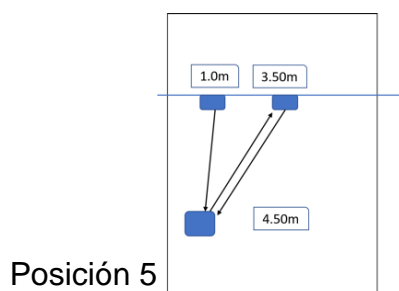
adecuada evaluación del nivel de los atletas es imprescindible para cualquier deporte.

En el marco de nuestra propuesta se realiza la sumatoria de dos nuevos ejercicios al Test IGHD cada vez que sea evaluada la rapidez especial en los equipos de prueba. Con lo cual se nos hace fundamental conocer los elementos por lo que está conformado dicho test,

Ejercicios del Test IGHD

Ejercicio I: Defensa posición 5

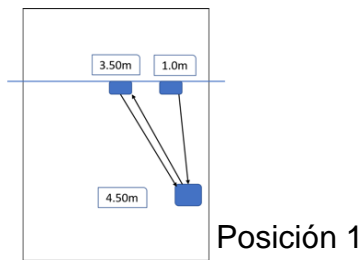
Salida desde la línea de los tres metros, desplazamiento de espalda en posición media hasta un punto a 1 metro de la línea final, regresa al frente en posición media hacia un punto en la posición 8 y regresa de espalda en posición media a la posición anterior.



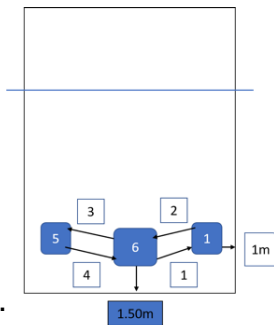
- Orientaciones metodológicas: Mantener la posición media-baja durante los desplazamientos y mirando siempre hacia la net.
- Utilización: En los desplazamientos corriendo hacia atrás para defender un posible balón que ha sido atacado por la línea o la diagonal y desde este complejo de movimientos también desplazarse hacia la posición 8-3 para un apoyo o aseguramiento, o un ataque por dicha posición e inclusive realizar un pase en el complejo II.

Ejercicio II: Defensa posición 1.

Las distancias son iguales que en el ejercicio de la posición 5



Ejercicio III Defensa posición 6.



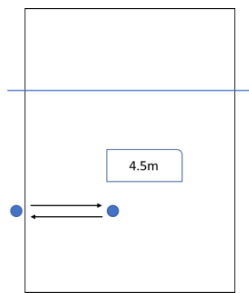
El jugador sale de la posición 6, hacia la posición 1, se situará sobre la señal que está a un metro de la línea lateral. Se dirigirá inmediatamente hacia la posición 6, siempre pasando sobre la señalización y continuará hacia la posición 5 en el que estará otra señal a un metro igual de la línea lateral y regresará a la seis.

- Orientaciones metodológicas: Los desplazamientos se harán en posición media-baja y siempre de frente a la red.
- Utilización: En los desplazamientos del defensor de la posición 6 hacia atrás, la izquierda o derecha.

Ejercicio IV Defensa. 10 contactos en 4.5 metros

10 contactos a 4.5 metros. El jugador puede comenzar en cualquier punto del área de desplazamiento y hará 5 contactos en cada marca.

Se le debe exigir la técnica normal del desplazamiento por asaltos laterales.

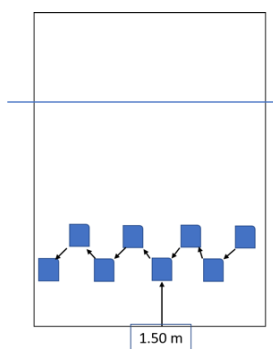


- Observaciones metodológicas: Los desplazamientos deberán ser en posición baja
- Utilización: Puede ser utilizada esta técnica en cualquiera de las zonas del terreno, se realiza en desplazamientos largos y cortos durante la práctica de este deporte

Ejercicio V Defensa con desplazamientos en zig-zag

El voleibolista se desplazará entre las líneas laterales que enmarcan el terreno de derecha a izquierda, o de izquierda a derecha realizando un recorrido con desplazamientos hacia atrás y adelante, situándose siempre sobre las marcas señaladas en el terreno, desde una postura media – baja, imitando la acción de defensa. La distancia de las señales más cercanas a la línea final del terreno estará situada a 1.5 m de esta y las que están más distante a 2.0 m.

Zig-zag al fondo de la cancha



Observaciones metodológicas: Los desplazamientos deberán ser en posición media - baja

- Utilización: Puede ser utilizada esta técnica de desplazamiento en la zona final del terreno.

Método de empleo con la selección nacional venezolana empleada en el trabajo dirigido a la preparación física especial relacionada con el objeto de estudio

- Un año de preparación para el desarrollo de las capacidades condicionantes fue suficiente para poder enfrentarse con resultados satisfactorios tanto a los controles realizados como al accionar en el campo
- Se crearon los cimientos de la fuerza necesaria para el inicio de una preparación perspectiva, iniciado sobre el abanico para el desarrollo de esta capacidad, tales como:
 - con el propio peso corporal,
 - de resistencia,
 - máxima,
 - rápida
 - y en menor escala en último año a la resistencia a la fuerza rápida.
- En la rapidez básica diariamente en tramos hasta de 15 metros y forma parte del A, B, C del atletismo. Utilizando el método de repeticiones estándar
- Durante el calentamiento especial se utilizó el test propuesto de cuatro a seis sesiones por microciclos.
- Al entrenamiento de la rapidez especial para la defensa del campo se le ubicaron entre dos a tres sesiones de trabajo por microciclos
- Los métodos extensivos e intensivos fueron utilizados para el desarrollo de la resistencia básica
- El desarrollo de la flexibilidad y las capacidades coordinativas tenían una secuencia de tres sesiones semanales, así como el juego de baloncesto y el fútbol con sus variantes en cuanto a la incidencia de la carga.

Cabe señalar que durante dos años la representación juvenil de Venezuela participó en varias competencias de su nivel y en la mayoría sus líberos fueron los más destacados en la defensa del campo, así como el equipo ocupó

colectivamente una de las plazas entre los tres primeros en la defensa del campo

Tabla Nº 2: Resultados del Test Rapidez Especial IGHD en Venezuela 2010-2011.

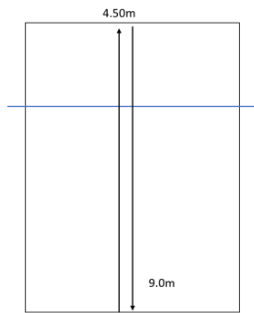
Jugador	Tiempo en los Ejercicios(segundos)					TOTAL
	Defensa5	Defensa1	Defensa6	10contactos	zig-zag	
1	4.37	4.31	3.53	10.25	3.71	26.17
2	4.28	4.36	3.43	10.65	3.84	26.56
3	4.23	4.58	3.90	10.87	3.78	27.36
4	4.41	4.50	3.66	11.03	3.81	27.41
5	4.28	4.28	3.56	9.78	3.94	25.84
6	4.60	5.00	3.75	10.34	4.19	27.88
7	4.57	4.42	3.69	10.44	3.81	26.93
8	4.09	4.24	3.60	10.10	3.72	25.75
9	4.47	4.51	3.53	10.63	4.22	27.36
10	4.41	4.50	3.44	10.60	4.00	26.95
11	4.82	4.91	6.65	10.90	3.87	31.15
12	4.60	4.85	3.75	11.00	4.19	28.39
Promedio	4.43	4.54	3.87	10.55	3.92	27.31
Mínimo	4.09	4.24	3.43	9.78	3.71	25.75
Máximo	4.82	5.00	6.65	11.03	4.22	31.15
DS	1.24	1.28	1.37	2.95	1.10	0.19

Con el mismo desarrollo del deporte y la necesidad de aumentar las probabilidades de que los jugadores obtengan una adaptación a acciones de juegos se proponen 2 modificaciones al Test especial IGHD que respondan a las pautas antes mencionadas.

Modificación al test con 2 nuevos ejercicios.

Ejercicio 1. 9mts

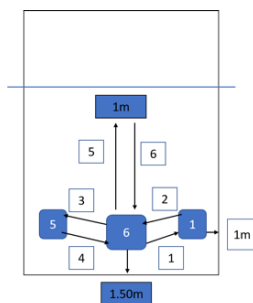
Correr 9 metros de frente y a continuación 9 metros de espalda.



- Utilización: Tiene relación directa con las acciones que se realizan en el fondo de la cancha y las entradas para atacar desde la posición 6, como también en las acciones de apoyo y aseguramiento.
- Tocaré con un pie la línea central cuando el desplazamiento sea de frente, cuando sea de espalda hará lo mismo.

Orientaciones metodológicas: mantener el cuerpo de frente al net en los dos tipos de carrera.

Ejercicios 2. Posición 6 II



El jugador sale de la posición 6, hacia la posición 1, se situara sobre la señal que está a un metro de la línea lateral. Se dirigirá inmediatamente hacia la posición 6, siempre pasando sobre la señalización y continuará hacia la posición 5 en el que estará otra señal a un metro igual de la línea lateral y regresará a la seis, inmediatamente va a una señal que está a 1 metro de la línea de ataque , y regresara nuevamente de espalda hacia la posición 6 donde deberá pasar por la señalización.

- Orientaciones metodológicas: Los desplazamientos se harán en posición media-baja y siempre de frente a la net.

- Utilización: En los desplazamientos del defensor de la posición 6 hacia atrás, la izquierda o derecha.

Ambas modificaciones han sido aplicadas en el equipo nacional de Venezuela del 2010 arrojando resultados del tiempo en acciones de desplazamiento defensivo. Permitiendo ser evaluados y trabajados en periodo de tiempo.

Tabla 3: Tiempos del equipo de Venezuela (2010) en la actualización del Test especial de terreno IGHD.

Atletas	Tiempos en Pruebas(s)
	9mts
1	3.71
2	3.84
3	3.78
4	3.81
5	3.94
6	4.19
7	3.81
8	3.72
9	4.22
10	4
11	3.87
12	4.19
Promedio	3.92
Mínimo	3.71
Máximo	4.22
DS	0.17

Desde el 2006 el Test IGHD ha sido implementado como parte del desarrollo capacitivo del equipo de la Universidad de Cultura Física, posibilitando una adaptación a estas situaciones de juegos en sus atletas. Siendo empleadas principalmente en la Etapa de preparación especial.

Conclusiones

- El voleibol contemporáneo demanda una mayor rigurosidad en cuanto a las exigencias físicas y técnicas tácticas de los controles pedagógicos para su evaluación, los mismos deberán estar acorde con la dinámica del juego exhibida en los últimos años en las competencias internacionales de alto nivel.
- Se observa una dinámica diferente en el desempeño de los movimientos de los jugadores en la defensa del campo a partir del empleo de los nuevos ejercicios aplicados para su desarrollo físico y técnico, avalado esto por los resultados competitivos en estos dos años de la aplicación de los componentes del test.

Recomendaciones

- Aplicar los métodos estadísticos correspondientes a modo de conocer el nivel de relación que pudieran tener entre sí o con otras variables emanada del proceso de entrenamiento.
- Validar el instrumento propuesto de manera tal que pueda ser utilizado por los diferentes niveles de rendimiento.
- Determinar las pruebas teniendo en cuenta la función de juego.

Referencias Bibliográficas:

Arias Oris, E. y col (2013) Test de terreno para evaluar la rapidez especial en el desarrollo de la defensa del campo en los voleibolistas escolares(12-14años) masculinos de La Habana. Revista Arrancada Arias-Oris:30-38 ISSN:18105882

LatambleDaudinot, N. y col (2017) Análisis del estado de la rapidez especial para la defensa del campo en voleibolistas femeninas cadetes. Revista Acción vol.13 No 26jul-dic La Habana, Cuba.