



Facultad de Cultura Física.

Tesis en opción al título de
Licenciado en Cultura Física

Acciones para preservar el medio ambiente a través del deporte Voleibol

Autora: Hayla de la Caridad Heredia López

Tutores: M. Sc Dámaris Dosán Ramos

Dr.C Carmen Milagros Salfrán Vergara

Santiago de Cuba

2023

Agradecimiento

A todas las personas que de una forma u otra me han exigido durante todos los años de la carrera, logrando que se hiciera realidad la culminación de mis estudios

A todos los que en este preciso momento pudiera olvidar pero que han contribuido a mi formación

A todos muchas gracias

Dedicatoria

A la reina de mi verdad: mi madre Maura por exigirme y llevarme de la mano hasta el final de mis estudios

A la personita que en poco tiempo ha sido capaz de convertirse en el motor de mi vida: Thiago mi hijo

A mi esposo y amigo por soportarme en todos los momentos

Resumen

EL Voleibol de playa por sus características es uno de los deporte que posee grandes potencialidades para el desarrollo de la educación ambiental, pues a través del mismo el niño expresa el nivel de desarrollo motor, cognitivo, afectivo, emocional y creativo alcanzado y desempeña un importante papel en el aprendizaje de acciones o conductas motrices. El estudio tiene en cuenta la educación ambiental específicamente desde la iniciación deportiva, para lo cual se elaboran acciones para el desarrollo de la educación del cuidado del medio ambiente desde el voleibol en las categorías de iniciación. Durante el proceso investigativo se emplean métodos del nivel teórico, empírico y estadístico-matemáticos, tales como: el análisis documental, la entrevista, entre otros. Intervienen en el estudio los 12 estudiantes que forman parte de la iniciación deportiva en el voleibol de playa Combinado deportivo Virgen Felizola además de los dos entrenadores de esta categoría. Las indagaciones permiten determinar las regularidades que distinguen el desarrollo de la educación ambiental, así como las necesidades de fomentar la misma a partir de la iniciación deportiva en dicho proceso.

Summary

Beach volleyball, due to its characteristics, is one of the sports that has great potential for the development of environmental education because through it the child expresses the level of motor, cognitive, affective, emotional and creative development achieved and plays an important role. in learning actions or motor behaviors. The study takes into account environmental education specifically from sports initiation, for which actions are developed for the development of environmental care education from volleyball in the initiation categories. During the research process, theoretical, empirical and statistical-mathematical methods are used, such as: documentary analysis, interviews, among others. The 12 students who are part of the sports initiation in the Virgen Felizola combined sports beach volleyball take part in the study, as well as the two coaches of this category. The investigations make it possible to determine the regularities that distinguish the development of environmental education, as well as the needs to promote it based on sports initiation in said process.

Índice

Introducción	1
CAPÍTULO 1. Marco teórico del juego de voleibol en el desarrollo del medio ambiente en la categoría de iniciación	6
1.1 Análisis de los principales referentes teóricos sobre el medio ambiente	6
1.1.1 Evolución de la Educación Ambiental en la escuela cubana	8
1.1.2. Importancia de la conservación y protección del medio ambiente	10
1.2 La iniciación deportiva y la educación ambiental	11
1.2. 1 El voleibol de playa y la iniciación deportiva	13
1.3. Caracterización pedagógica del Voleibol de Playa.	16
1.3.1 Preparación técnico –táctica en el Voleibol de playa	18
Capítulo 2 Concepción metodológica para la elaboración del conjunto de acciones	21
2.1 Tipo de estudio	21
2. 2 Población y muestra	21
2.3 Caracterización fisiológica y psicológica de los adolescentes voleibolista	22
2.4 Métodos científicos.	25
2.5 Análisis de los resultados del diagnóstico inicial.	25
2.6 Propuesta del conjunto de acciones	27
2.7 Valoración de los resultados	30
Conclusiones	31
Recomendaciones	32
Bibliografia	

Introducción

El progreso alcanzado por el Voleibol de playa como deporte a escala mundial se encuentra en estrecha relación con los diferentes cambios que ha sufrido en el transcurso de los años, expresado en el campo teórico de la planificación y en la ejecución práctica, donde el aporte de las ciencias y las diferentes tecnologías han potenciado considerablemente dicho desarrollo. Con la intención incrementar y mantener el Voleibol de playa a nivel mundial se han diseñado planes en función seguir incrementado este juego, donde se destacan la creación de los centros de desarrollos en diferentes zonas geográficas del mundo, tributan a este noble propósito.

La enseñanza del voleibol de playa como deporte es necesario comenzar su práctica desde edades tempranas para lograr la adquisición de habilidades técnicas para su desarrollo multifacético de los futuros atletas. Es necesario trabajar con las categorías de iniciación que permita su correcta formación deportiva donde puedan pertrecharse de los conocimientos, hábitos y habilidades necesarias que en el futuro les propicie escalar hacia el alto rendimiento.

En este proceso de formación de las categorías de iniciación se rige por el Principio Rector de la Preparación Deportiva Sostenible se enuncia así: El mantenimiento de la calidad de vida del hombre como condición esencial para una preparación deportiva sostenible. Este principio manifiesta el carácter humanista de la preparación deportiva sostenible, pues coloca al hombre como centro de sus preocupaciones. El resultado deportivo no puede ser el único fin de la preparación de alto rendimiento, enfoque, que, por su pragmatismo, se aleja mucho de lograr un deporte realmente sostenible.

Para que se cumpla el principio rector, enunciado bajo una concepción medioambiental, se necesita de un conjunto de reglas didácticas que garanticen su relación con los demás principios integrantes del sistema.

Para la regulación y cuidado del medio ambiente el Inder elabora su Estrategia Ambiental donde es adoptada por las provincias, la misma a sus condiciones objetivas y niveles de desarrollo, para de esta forma ofrecer el aporte de nuestro

sector a una labor tan urgente y meritoria como es la lucha por el cuidado y la protección del medio ambiente, lo que promueve el nacimiento de la Estrategia de Medio Ambiente, derivada de la Estrategia Nacional; se establecen, por tanto los objetivos y acciones estratégicas a desarrollar en el territorio.

A partir del enfoque medioambiental que se hace sobre la preparación deportiva de alto rendimiento y el eslabón de base es que se afirma que dichas insuficiencias para su cumplimiento, se producen por carecer los profesionales del eslabón de base del deporte, de una adecuada formación ambiental desde la perspectiva teórica que proponemos. La determinación de las necesidades educativas, servirá como elemento importante en la estructuración del sistema para su formación ambiental, y por ende posibilitará el accionar de dichos profesionales a favor del cuidado del medio ambiente y del enfoque sostenible de la preparación deportiva de alto rendimiento y el eslabón de base en ese importante escalón de la pirámide.

No son pocos los trabajos de pregrado y tesis de maestría que se han realizado al respecto entre los que se destacan: Lorenzo Medina, S. (2005), Pozo Méndez, R. (2009), Arzuaga Díaz, Z. (2009), Betancourt Castillo, J. (2009), Arzuaga Díaz, Zoila (2009), [Betancourt Castillo, J. \(2010\)](#), [Medina Ibañez, S. \(2023\)](#) . Estos trabajos dejan establecidas las bases para potenciar el cuidado y preservación del medio ambiente pero aún es insuficiente y poco sistemático el trabajo en ésta dirección específicamente durante la etapa de iniciación de los voleibolistas.

Para el desarrollo del sistema para la formación ambiental de los profesionales del eslabón de base del deporte se utilizaron los principios, formas y tecnologías de la Educación Avanzada, que constituye una vía ideal para desarrollar el interés de los profesionales por el desarrollo de la calidad de la vida, es necesario trabajar con las categorías de iniciación para la educación medio ambiental. Entre las necesidades educativas detectadas podemos mencionar:

- Es escasa adecuación de las actividades dirigida desde el juego voleibol dirigida al cuidado del medio ambiente.
- Insuficiente orientación de la categoría iniciación de voleibol en el cuidado del medio ambiente.

- Las categorías de iniciación presentan poco dominio de la tarea vida y cuidado del medio ambiente
- La insuficiente preocupación de los profesores acerca del aprendizaje de la categoría de iniciación acerca del cuidado del medio ambiente
- Horario indebido para realizar la actividad deportiva

A partir de estas insuficiencias se declara como **problema científico**: ¿Cómo desarrollar la educación del medio ambiente en la categoría de iniciación en el Voleibol de playa en Combinado Deportivo Virgen Felizola?

Los fundamentos anteriores aseveran la necesidad de plantear determinadas vías de solución, por lo que resulta oportuno diseñar acciones dirigidas a resolver el problema existente en la investigación cuyo **objeto de investigación** es: el proceso de enseñanza, y como campo de acción la educación del medio ambiente en la categoría de iniciación en el Voleibol de playa.

La solución del problema planteado presupone el siguiente **objetivo**: elaborar acciones desde el voleibol de playa para el desarrollo de la educación del cuidado del medio ambiente en las categorías de iniciación en Combinado Deportivo Virgen Felizola.

Para darle cumplimiento al objetivo de la investigación, se trazaron las siguientes preguntas **científicas**:

1. ¿Cuál son los fundamentos teóricos que sustentan el juego de Voleibol de playa en el desarrollo del medio ambiente?
2. ¿Cuál es el estado actual de la categoría de iniciación de Voleibol de playa en el desarrollo del cuidado medio ambiente?
3. ¿Cómo elaborar acciones para el desarrollo del cuidado medio ambiente?
4. ¿Qué valoración poseen los especialistas acerca de las acciones para el para el desarrollo del cuidado medio ambiente?

Para dar respuestas a las preguntas anteriores se enuncian las siguientes **tareas científicas**:

1. Fundamentación teórica de los antecedentes del juego de Voleibol de playa en el desarrollo del cuidado del medio ambiente.
2. Diagnóstico del estado actual de la categoría de iniciación de Voleibol de playa en el desarrollo del cuidado medio ambiente.
3. Elaboración de acciones para el desarrollo del cuidado medio ambiente.
4. Valoración de las acciones por parte de los especialistas.

Métodos teóricos:

Análisis – síntesis, Revisión de documentos, y el Inductivo deductivo.

Métodos empíricos:

Observación directa, Criterio de los especialistas.

Técnicas: encuesta

Definiciones de trabajo

Educación Ambiental: se considera un modelo teórico, metodológico y práctico que trasciende el sistema educativo tradicional y alcanza la concesión del medio ambiente y del desarrollo.

Medio ambiente: Sistema complejo y dinámico de interrelaciones ecológicas, socioeconómicas y culturales, que evoluciona a través del proceso histórico de la sociedad

Categoría de iniciación: el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.

Cuidado: Acción de cuidar// Modo de actuar de la persona que pone interés y atención en lo que hace para que salga lo mejor posible.

Preservación: Protección o cuidado sobre alguien o algo para conservar su estado y evitar que sufra un daño o un peligro.

CAPÍTULO 1. Marco teórico del juego de voleibol en el desarrollo del medio ambiente en la categoría de iniciación

En este capítulo se abordan las principales ideas acerca del proceso de educación del medio ambiente en la categoría de iniciación en el Voleibol de playa específicamente en el combinado deportivo Virgen Félix Sola de la Provincia Santiago de Cuba. Un elemento esencial para el enriquecimiento del marco teórico, lo constituye el análisis del juego de Voleibol de playa en el cuidado y preservación del medio ambiente así como los principales referentes teóricos que desde el punto de vista social, pedagógico y gnoseológico han profundizado en esta esfera investigativa.

1.1 Análisis de los principales referentes teóricos sobre el medio ambiente

El desarrollo que la ciencia y la tecnología ha impuesto en la sociedad del siglo XXI la llamada mercantilización de la naturaleza, poniéndose en peligro la existencia humana en la tierra y por consecuencia dando esto lugar al surgimiento de diversos movimientos al interior de la sociedad entre los que se destaca el ambientalismo. Movimiento que desde la década de los años 60 del siglo XX ha trabajado por el rescate de lo humano, lo social. Lo cultural. Lo ecológico y lo ético.

Algunos críticos del movimiento ambientalista acusan a sus exponentes de frenar el desarrollo al limitar la explotación de los recursos naturales e intentar imponer un nuevo paradigma en la sociedad distorsionando la realidad ya que de lo que se trata es de ser racionales, de fomentar un pensamiento nuevo que garantice el futuro del planeta, del ser humano. El ambientalismo ha pasado de ser un movimiento en el que predominan los amantes de la naturaleza y ha cobrado importancia política a nivel institucional estatal, regional y mundial.

Al hacer referencia a estos cambios autores como Harvey (1988) y Capra (2003) coinciden al aseverar que estos cambios tributan a un nuevo pensamiento y no tienen sentido dentro del paradigma del industrialismo y del desarrollo de la tecnología.

Entre los años 1973 y 1984 acaecieron diferentes foros internacionales para tratar la problemática ambiental, entre ellos las Cumbres Mundiales sobre Población, las de Asentamientos Humanos, la Convención de los Derechos del Mar, el Congreso

de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN) y otros. Pero no es hasta 1992, en la Conferencia Mundial sobre Medio Ambiente y Desarrollo, conocida además como la Cumbre de la Tierra, que se adopta una plataforma base para el tratamiento a los problemas ambientales a escala internacional, la cual es conocida como el Programa de la Naciones Unidas de Medio Ambiente (PNUMA), llamada también Agenda 21. En ella se proponen acciones para el desarrollo sustentable de la humanidad, sobre la base de una política más racional en el uso de los recursos naturales a la luz del siglo XXI.

La realidad demuestra que no basta con legislar o firmar protocolos, resulta indispensable un cambio de pensamiento que revele cambios conductuales en lo individual y lo social, algo que es posible lograr mediante cambios institucionales y sobre todo con la educación ambiental de las actuales y futuras generaciones.

A decir de Barthelemy, (2013) estudioso del medio ambiente en el ámbito deportivo:

El logro de una conducta responsable hacia el medio ambiente exige modificar el pensamiento y la actuación tanto personal como colectiva.

Lo antes expuesto se fundamenta en que la educación ambiental constituye una dimensión de la educación integral de todos los ciudadanos, orientada hacia la adquisición de conocimientos, desarrollo de hábitos y habilidades, capacidades y actitudes, de valores que se armonicen entre los seres humanos y de ellos con el resto de la sociedad y la naturaleza, para propiciar la orientación de los procesos económicos y sociales hacia el desarrollo sostenible (ley 81 sobre Medio Ambiente, Cap.V),

Al respecto el compañero Fidel Castro expresó:

“ Hoy se trata de perfeccionar la obra realizada y partiendo de las ideas y conceptos enteramente nuevos. Hoy buscamos... un sistema educacional que se correspondan cada vez más con... las necesidades morales y sociales de los ciudadanos... que el pueblo de Cuba se ha propuesto a lograr ”

En la espiritualidad cubana el valor y la política constituyen una unidad insoluble y alcanza una elevada expresión desde Félix Varela hasta Fidel Castro. La necesidad de profundizar y fortalecer la educación ambiental por todos los factores socializadores es una tarea importante, hoy más que nunca en todo el mundo, de ello depende salvar a lo más preciada que ha existido en nuestro planeta: el ser humano.

Al respecto Arzuaga Díaz, Z. (2009) asevera que el proceso de la Educación Ambiental y de su fortalecimiento en los sujetos como productor de la interiorización de ella, está condicionada por el desarrollo y la experiencia histórica – social e individual de cada uno y en el influyen otros factores: el medio familiar, la ideología imperante a nivel de la sociedad. La situación económica – social, la preparación educacional que reciben en la institución formadora y en entorno social donde interactúan básicamente el grupo del barrio, su comunidad.

1.1.1 Evolución de la Educación Ambiental en la escuela cubana

Desde 1975, el Ministerio de educación consideró a la Educación Ambiental como parte de la educación integral del individuo y en este sentido hasta la fecha, se han desarrollado diferentes seminarios, talleres, eventos y actividades con el objetivo de divulgar los objetivos de la Educación Ambiental.

Hasta 1981 se incorporaron temas ambientales en los programas, orientaciones metodológicas y libros de textos, específicamente en los de Ciencias Naturales de enseñanza primaria y de geografía, Biología, Química para la Secundaria, pero no se aprovechan suficientemente las asignaturas y las diversas posibilidades para la incorporación de los temas ambientales, es decir esta labor quedó limitada al trabajo de determinadas asignaturas y no se aprovechan las actividades extra docentes y extraescolares como vía para el trabajo de la Educación Ambiental. Se comienza a impartir las características del medio ambiente **(Ver anexo 1)**

Luego en 1976, se crea la Comisión Nacional para la protección del Medio Ambiente y la conservación de los Recursos Naturales (COMARNA). En el mes de marzo de 1979, se organizó en La Habana con la asistencia financiera de la UNESCO, el I Seminario Nacional de Educación Ambiental. Este tuvo como objetivo pasar revista al estado actual de la Educación Ambiental en el marco del Sistema Nacional de Educación y proponer medidas a corto y mediano plazos. En él se definió la estrategia y acciones generales, sin que se tradujeran cambios en el plan de estudio de los alumnos.

Con posterioridad se dictó la Resolución Ministerial 356-70 que dispuso la creación de una comisión encargada de elaborar, coordinar y controlar las actividades que se realicen encaminadas a materializar las recomendaciones formuladas por el Seminario Nacional de Educación Ambiental. En la tarea 2 plasmó la reproducción

del folleto “El Estado y las Tendencias Fundamentales en el desarrollo Nacional de la Educación Ambiental en las Escuelas”.

Desde 1981 hasta 1999 se desarrollan otros seminarios que aportan documentos oficiales y actividades concretas del trabajo educativo que permitieron avances en la Educación Ambiental. En esta etapa los resultados se consideran aceptables en las escuelas aunque no fue asumida en Cuba como una asignatura la cual se mantiene en la actualidad, sino como una concepción transdisciplinaria o de eje transversal que se puso de manifiesto con mayor énfasis en los años 90.

En 1985 el Ministerio de educación indicó la incorporación de temas referidos a la protección del medio ambiente mediante lo que hoy se denomina dimensión ambiental, que incluye el modelo teórico e ideas rectoras al plan de estudio y el currículo de la educación. En 1990 se decidió poner en práctica como estrategia de trabajo, nuevos estudios, se concibió el desarrollo de experiencias, actividades de postgrado, ciclos de conferencias, cursos, seminarios, talleres, eventos científicos, trabajos de diploma, etc.

En los años 91 y 92 se realiza una mayor vinculación y extensión del trabajo Educación Ambiental en las escuelas, familia y comunidades con una gran fortaleza. En 1993 el Ministerio de Educación elaboró e implementó su propia Estrategia Nacional de Educación Ambiental dando cumplimiento a las decisiones adoptadas en la agenda 21. En 1994 surge el CITMA, a partir de 1995 el trabajo ambiental se fue revitalizando en el país. En 1997 se promulga la Ley 81 del Medio Ambiente y la elaboración de una estrategia nacional.

A fin de conceptualizar las complejas relaciones entre la naturaleza y la sociedad, un grupo de científicos soviéticos lanzó el término “medio geográfico”, a inicios de la década del 60. En el decenio siguiente, especialistas suecos desarrollaron el concepto y le colocaron en la palestra internacional como “medio ambiente”.

En 1997 se aprobó la Ley 81 sobre Medio Ambiente y la Estrategia Ambiental Nacional de Educación Ambiental, documentos estos que rigen lo relacionado con la Educación Ambiental en el país y donde se definen una serie de conceptos que deben ser tratados en las escuelas.

En la Ley 81 en su capítulo 11 se define como: Medio Ambiente: sistema de elementos abióticos, bióticos y socioeconómicos, con que interactúa el hombre, a la vez que se adapta al mismo, lo transforma y lo utiliza para satisfacer sus necesidades. Por su parte la estrategia Ambiental Nacional define: Medio

Ambiente: como un sistema complejo y dinámico de interrelaciones ecológicas, socioeconómicas y culturales, que evoluciona a través del proceso histórico de la sociedad.

Como se aprecia ambas definiciones consideran al medio ambiente como un sistema, incluyen como componente a los elementos abióticos, bióticos, socioeconómicos y culturales, pero el caso de la segunda definición es mucho más abarcador y general.

A partir del 2009 se comienza a incursionar en la educación ambiental desde la práctica de los deportes y no son pocos los trabajos de pregrado y tesis de maestría que se han realizado al respecto entre los que se destacan: Lorenzo Medina, S. (2005), que expone actividades para fortalecer el cuidado y protección del medio ambiente desde la perspectiva del profesor de Educación Física, sin embargo Arzuaga Díaz, Z. (2009) que propone actividades para potenciar la Educación Ambiental en niños y adolescentes de la comunidad de Carretera del Cementerio y Pozo Méndez, R (2009) propone un Plan de acciones para perfeccionar la gestión de la Catedra del medio ambiente en la facultad de Cultura física centro rector de la preparación de los profesionales del deporte.

Por su parte Betancourt Castillo, José (2009) presenta Actividades educativas para contribuir a la formación ambiental desde la asignatura de Educación Física incursionando así en una de las esferas de actuación de los profesionales del ámbito deportivo que es la Educación Física en el tratamiento a lo relacionado con el medio ambiente

Todas de una forma u otra marcan las bases para la profundización del estudio de la vía mas ideal para preservar y conservar el medio ambiente en el ámbito deportivo, pero ninguna centra su atención en un deporte en específico.

1.1.2. Importancia de la conservación y protección del medio ambiente

La importancia de conservar el medio ambiente reside en la propia importancia del medio ambiente, ya que todos vivimos en él. Por tanto, si queremos asegurar nuestra propia supervivencia y bienestar, y del resto de seres vivos, debemos preocuparnos por su cuidado y protección.

En la actualidad, los estudios y datos recogidos por la comunidad científica son una evidencia clara del deterioro que ha sufrido el medio ambiente, por lo que, revertir

esta situación se ha convertido en algo esencial. El primer paso es comprender y ser conscientes del problema. Una de las herramientas más útiles para crear conciencia consiste en la educación ambiental, esta puede ser impartida a los más pequeños en los colegios y a los más mayores a través de los medios de comunicación, a fin de involucrar a todos los seres humanos.

Comprender esta última idea también es importante, puesto que es un error común pensar que la conservación del medio ambiente es tarea de aquellas personas que han estudiado o se dedican profesionalmente a esta rama cuando, en realidad, se trata de una tarea que nos atañe a todos, entonces cabe preguntarnos ¿Cómo cuidar el medio ambiente – medidas de conservación y protección? **(Ver anexo 2)**

Todos vivimos en el mismo planeta, la Tierra, y, por lo tanto, es responsabilidad de todos cuidar de él. Es importante entonces cuidar el medio ambiente por la importancia de este para nosotros y el resto de seres vivos.

Innumerables son las causas que amenazan a nuestro planeta que provocan un cambio radical en el ecosistema y estos se definen como problemas medioambientales **(Ver anexo 3)**

1.2 La iniciación deportiva y la educación ambiental.

El Ministerio de Educación, a partir de las transformaciones y el perfeccionamiento que tiene lugar en todos sus subsistemas, ha considerado la Educación Física a partir de la práctica de un deporte como una de las áreas de los programas de estudio dentro del currículo del nivel educativo, desde la primera infancia.

Un lugar importante dentro de ella lo constituye, según la [Unesco. \(2015\)](#), el desarrollo de competencias, las actitudes y los conocimientos necesarios para una actividad física y deportiva a lo largo de toda la vida (p.7), la cual permite educar a través del movimiento. Sus propósitos están dirigidos a la formación de conocimientos, de habilidades, de capacidades, de sentimientos y de hábitos a los que el deporte voleibol no queda exento

Durante la práctica del deporte se transforman sus emociones en expresiones, donde se distinguen sus facultades motrices y creadoras, las que son expuestas en

el trabajo con la actividad predeportiva y deportiva a lo largo de toda la vida en la que vierten su espíritu y proyectan su individualidad a través del aprendizaje de acciones o conductas motrices con enfoque lúdico, como vía esencial para el desarrollo del deporte desde edades tempranas, proporcionándoles la edificación de la competencia motriz y fortaleciendo la motricidad en cada uno de ellos. Es entonces la iniciación deportiva el marco perfecto e ideal para garantizar y explotar al máximo la motricidad

Muchos son los autores que desde su perspectiva han tratado el término de iniciación deportiva. Entre ellos podemos destacar a:

Se trata según [Agrelo, O. et al., \(2013\)](#):

"De aprovechar la riqueza de movimiento de cada etapa, la experiencia motriz y la imitación de acciones que realizan los niños de más edad para la realización de actividades más vinculadas a habilidades pre deportivas relacionadas con el fútbol, la pelota, el voleibol, atletismo y otros deportes". (p.57)

En la actualidad, los límites en el desarrollo de la iniciación deportiva, desde el área de Educación Física con enfoque lúdico, no están firmemente establecidos, van a depender directamente de la idoneidad de los programas de estimulación precoz y educativa y del desarrollo evolutivo del niño, donde según Luscher, (1992), como se cita en [Gómez, \(2016\)](#), "la formación de funciones motrices guarda relación con la edad (posibilidades neuromusculares y de las funciones de la corteza cerebral), con las particularidades individuales y la experiencia motriz de los que están en pleno proceso de exploración".

En este sentido, [Antonione, \(2013\)](#), plantea que los objetivos de la iniciación deportiva entre los niños de tres y cuatro años son "experimentar la iniciación deportiva a través del juego, dotarse de autonomía motriz que les permitirá adaptarse y crear principios comunes, organizadores y transferibles a cualquier deporte futuro".

Para [Gómez, \(2016\)](#) el temor a la especialización deportiva temprana debe ir cediendo ya que el deportista infantil debe tener una adecuada preparación deportiva, psicológica, motora y social. La lúdica juega un papel significativo en la apropiación

de movimientos, técnicas, tácticas para un deportista. Es conveniente articular la lúdica al entrenamiento de los niños y jóvenes.

El término iniciación deportiva ha sido abordado por diversos investigadores con diferentes clasificaciones como una actividad más integral y multideportiva e iniciación más específica a la práctica de deportes escogidos; así como, en algunos casos como deporte educativo y, en otros, con criterios elitistas. Se destacan, en este sentido, las investigaciones de [Hernández \(2001\)](#), [Blázquez, \(1995\)](#), [Antonione, \(2013\)](#) y [Gómez \(2016\)](#), entre otros.

Teniendo en cuenta la pluralidad de términos, en función de definir un mismo proceso, se asume el término de iniciación deportiva expuesto por Blázquez, 1986, citado en [Gómez, \(2016\)](#), cuando la define como:

"el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes".

En este sentido la iniciación deportiva, sus principios **(Ver Anexo 4)**, así como la educación ambiental son elementos por así decir que están indisolublemente ligados en aras de garantizar y asegurar nuestra propia supervivencia y bienestar.

1.2. 1 El voleibol de playa y la iniciación deportiva

El Voleibol de Playa se encuentra entre los deportes que más han evolucionado en los últimos años, y una de las causas de esta progresión la podemos encontrar, sin dudas, en el incremento y la mejora de la preparación que siguen los jugadores. Los tiempos del entrenamiento «intuitivo», la «improvisación», y del empleo casi exclusivo de «partidillos» como medio de preparación ha quedado atrás, dando paso a un entrenamiento cada vez más específico, sistemático, organizado y planificado.

El voleibol de playa es un deporte de confrontación entre dos equipos en un terreno irregular en el cual se lucha porque la pelota caiga la mayor cantidad de veces en el terreno contrario.

Según el formato de 2 vs 2, por el cual se compiten internacionalmente, ambos jugadores tienen que tener un desarrollo muy parejo en sus habilidades técnicas.

Ellos tienen que hacer todo, sobre un terreno de 8 por 8 metros, que en muchas ocasiones a la defensa uno de ellos tienen la responsabilidad de mover y actuar en una dimensión mayor al otro. A todo esto hay que agregarle la exigencia innata de la misteriosa arena y sus manifestaciones, conjuntamente con la temperatura, viento etc.

Los pasajes de juego de largo tiempo e intercambio de acciones, no aparecen de forma contantes en la dinámica del juego. No obstante la aparición de muchos pasajes de solo regreso, van desgastando a los jugadores, provocando una acumulación de cansancio normal, para el cual hay que entrenar

Aunque no es la intención del trabajo es factible significar algunos detalles desde el punto de vista táctico que influyen en el resultado, como el viento el cual juega un papel decisivo en el desarrollo del juego, incluso surge como factor único en este deporte por eso hay:

Una cancha buena. (Cuando un equipo juega de frente al viento) y

Una cancha mala. (Cuando el viento sopla del fondo de la cancha hacia la net)

El voleibol de playa se ha desarrollado mucho como deporte desde su creación en todos los aspectos. Este deporte tiene en la actualidad una gran organización que abarca todos los contenidos y es cada vez más creciente el número de participantes. Esta evolución no solamente comprende el aspecto organizativo sino que se ha logrado un significativo avance en nuestro país en lo técnico, táctico y en la preparación física de los jugadores.

En el juego de Voleibol de Playa, se localiza en el predominio de los esfuerzos de submáxima potencia; sin embargo en el de cursar de una confrontación competitiva significada de un alto nivel de exigencia, se suceden esfuerzos máximos, sub-máximos y moderados, los que provocan que los procesos de resíntesis de la energía fundamentalmente, aportada por el adenosíntrifosfato (A.T.P), serán unas veces en base a los mecanismos de oxidación anaerobia y otras en condiciones aerobia.

La deuda de oxígeno variará en todo momento, así como los niveles de ácido láctico en sangre. Es fácil detectarlo como consecuencia de la dinámica y tiempo

real de juego, como el tipo de movimiento o salto que realizar en un lapso de tiempo específico. Sus principales exigencias energéticas, se basan en el metabolismo anaerobio-alactácido cuando se juega el balón (tiempo real de juego) en un pasaje de juego o suma total de ellos.

A pesar de la aparente similitud entre el Voleibol de Playa y el Voleibol de Sala, es preciso llamar la atención sobre el hecho de que ninguna de las acciones técnico-tácticas que se realizan en la playa son idénticas a las que se llevan a cabo en la sala.

En el Voleibol de Playa la presencia de factores perturbadores como la aparición de viento o la irregularidad y deformación de la arena, hacen imprescindible una preparación técnico-táctica específica.

En la práctica del Voleibol de Playa existen tres elementos, propios del medio en que se desarrolla este deporte, que influyen de manera determinante en el juego y que, consecuentemente, van a condicionar la preparación tanto física como técnico-táctica y psicológica que deben seguir los jugadores. Son el sol, el viento y la arena que originan una elevada incertidumbre al provocar una continua variabilidad de las situaciones de competición, añadida a la que lleva implícita la actuación de adversarios y el propio compañero.

El Voleibol de Playa se caracteriza por la manifestación de esfuerzos acíclicos, al ser reconocida en las variables acciones de juego que regulada por la trayectoria del balón en vuelo, no siguen un mismo ciclo de ejecución. Además, los movimientos acíclicos en el Voleibol de Playa se caracterizan por la variada intensidad de los cambios que tienen lugar durante las ejecuciones de los sistemas tácticos ofensivos y defensivos que de forma alternada se suceden en los entrenamientos y confrontaciones.

A partir de los indicadores de los seis elementos constitutivos de la estructura que caracteriza a cada deporte (reglamento, técnica, espacio, tiempo, comunicación y estrategia), Hernández Moreno (1996), incluye al Voleibol de Playa como deporte clasificado dentro del grupo de cooperación-oposición, en la cual se aprecia de forma simultánea ambos tipos de interacción, de cooperación entre los integrantes de un mismo colectivo y de oposición entre adversarios.

En este significado el sistema acción de juego se configura a partir de los seis elementos que particularizan al voleibol, los propios compañeros del equipo y los adversarios, así como por la praxis motriz, las que han ejercido influencias positivas en el auge del desarrollo del rendimiento competitivo alcanzado por esta manifestación deportiva.

1.3. Caracterización pedagógica del Voleibol de Playa.

El Voleibol de Playa, deporte colectivo caracterizado por la cooperación-oposición en la consecución de un nivel de rendimiento competitivo óptimo, ha evidenciado en las últimas décadas un continuo y acelerado desarrollo precisado en la transformación y ampliación de las reglas que les rigen; promoviendo en su efecto cambios en la concepción de los procedimientos de entrenamientos con alcance que contempla a los sistemas metodológicos para la preparación técnico-táctica.

La tendencia en el proceso del entrenamiento en el Voleibol de Playa, con base en un proceder pedagógico sustentado en la reiteración estandarizada de los gestos técnicos en condiciones independientes se distancia de las reales conductas motrices que de forma coherente e interrelacionada en las acciones de grupo deben manifestarse en las situaciones de juegos. Su incidencia mecanicista es un obstáculo para el desarrollo cognitivo, a la vez que inhibe y frena la evolución de la capacidad creativa de los jugadores.

La tendencia a un proceder metodológico sustentada en una intención táctica, promueve que los voleibolistas tomen conciencia de su misión durante las ejecuciones para la solución a una determinada situación de juego, para ello es necesario e imprescindible capacitarlo en la toma de decisiones antes las disímiles incertidumbres a la que pueda estar sometido. En este contexto de intencionalidad táctica el recurso técnico se desarrolla en una concepción amplia, que posibilite dar respuesta a las exigencias que reclaman las situaciones de juego.

Las ciencias aplicadas han hecho a la práctica deportiva sufra cambios en los modelos de actuación en la enseña del deporte y el voleibol de playa no queda exento a esto pues se han modificaciones los reglamento de competición, las exigencia sociales por la obtención de altos resultados deportivos, y los recursos

económicos que genera las competiciones desde edades muy tempranas han sufrido cambios sustanciales.

El entrenador es el encargado de mediar en el aprendizaje de sus voleibolistas, por lo que debe tomar decisiones sobre cómo seleccionar los elementos que conforman el proceso de enseñanza aprendizaje. En ocasiones este proceso se realiza a partir de las experiencias de los entrenadores, lo cual ha sido transmitida de generación en generación, sin tener en cuenta las relaciones existentes entre la forma de enseñar y el deporte específico.

Klingberg (1972) señaló la relación que debe existir en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los componentes: materia de la enseñanza, la acción de enseñar y la acción de aprender.

Según los criterios de Ozolin (1995), al enseñar la técnica debe tenerse en cuenta la preparación física. Este autor expresó las particularidades respecto al desarrollo de una u otra capacidad, y su relación con el aprendizaje. Dichas consideraciones llevaron a un aprendizaje de la técnica basado en el aspecto funcional y energético.

Mahlo (1981) planteó, que el aprendizaje debe conformarse a través de una combinación más o menos complicada de los diversos procesos motores y psíquicos indispensables a la solución de un problema nacido de la situación del juego, y no a la más pequeña operación de la actividad, que podría ser un movimiento aislado, o sea, un proceso puramente motor. Como recurso metodológico propone el empleo de los denominados juegos pequeños o menores de naturaleza técnico-táctica. A pesar de las aportaciones teóricas de este autor y de algunos intentos prácticos, la táctica siempre quedó como una aproximación de la enseñanza dominada por la técnica.

ninguno de los autores citados en sus investigaciones abordan el medio ambiente como elemento esencial en el desarrollo de habilidades ni incursionan en la preservación y cuidado del mismo a través de la enseñanza de los elementos técnicos de un deporte quedando así una arista abierta que fundamenta la realización de esta investigación.

Lamentablemente, son escasos los estudios que se llevan a cabo en los deportes de cooperación y oposición, sobre el papel de las percepciones espaciales en la eficiencia de las acciones de juego. Es por ello que los entrenadores no centran su

atención en este aspecto, no planifican el diagnóstico de sus componentes, por ello, atribuyen a causas erróneas las acciones deficientes de sus jugadores en el entrenamiento y competencia.

A partir de la década del 70 del siglo pasado, en la literatura especializada, algunos autores generalizan los resultados de sus investigaciones sobre todos los componentes de la percepción espacial, son los trabajos de Puni (1972), Rudik, (1974), Mahlo (1976), Kunath (1978), Doil (1977), Abelaskaya (1979), Rodionov (1984), Munzert (1992), citados por Alba en 2021 pero no tocan el medio ambiente como elemento esencial en el desarrollo de habilidades propias de ahí la importancia de su cuidado y preservación.

A decir de Alba (2019) la percepción es la forma en la que el cerebro detecta las sensaciones que recibe a través de los sentidos para formar una impresión consciente de la realidad física de su entorno (interpretación). También describe el conjunto de procesos mentales mediante el cual una persona selecciona, organiza e interpreta la información proveniente de estímulos, pensamientos y sentimientos, a partir de su experiencia previa, de manera lógica o significativa.

Se puede afirmar entonces que a partir de la percepción el individuo realiza una aprehensión psíquica de una realidad objetiva, se realiza una imagen, una representación, una idea del medio que lo rodea por lo que al convertirse en el primer proceso cognoscitivo, es la vía ideal para desde la iniciación deportiva promover el cuidado y preservación del medio ambiente.

1.3.1 Preparación técnico –táctica en el Voleibol de playa

La preparación técnico-táctica en el voleibol de playa, como elemento común de configuración estructural de las acciones motrices para las diversas manifestaciones deportivas, ha sido un factor influyente en la tendencia universal de los incrementos del rendimiento competitivo. En esta dirección, la técnica se convierte en el recurso táctico para generar conductasmotrices, sujetas a las derivaciones de las reglas establecidas.

Los jugadores deben tener conocimiento del reglamento de la competencia, su organización y su conducción, para utilizarlas como un medio táctico. El sistema de competencia y sus variantes, deben ser dominados por el atleta, a través de éstos, el deportista puede trazar junto con su entrenador un plan táctico. En el Voleibol de

Playa, el conocimiento del contrario y sus características, le facilita que tipo de táctica empleará para vencer a su adversario. La dupla tiene que conocer la interacción entre la técnica y la táctica, sus condiciones físicas, temperamento y cualidades volitivas para el mejor empleo de sus capacidades físicas e intelectuales.

En relación a la preparación técnico-táctica en los juegos deportivos, de carácter colectivo Mahlo, (1983:9) plateó...“la acción táctica implica el desarrollo de las cualidades físicas, formación de habilidades y la adquisición de conocimiento que deberán ser utilizados de forma reflexiva y sensata para resolver los problemas”. En esta concepción la acción táctica se construye mediante la activación de un pensamiento productivo en la que se desarrollan todos los factores de la actividad que están involucradas en la acción táctica.

Así como también Matveev (1983:122), definió la preparación técnica como... “la enseñanza de las bases de la técnica de acciones, realizadas en la competencia o que sirven de medio para el entrenamiento y el perfeccionamiento de las formas elegidas de la técnica deportiva. Representa el proceso de dirigir la formación de conocimiento, habilidades y hábitos”. Atribuimos que en el proceso de entrenamiento deportivo la preparación técnica en su concepción más generalizada debe de responder a las peculiaridades que exige la acción de competición de cada deporte; en cuya realización la técnica deportiva se reconoce como un medio.

Se tiene en cuenta el aspecto psicológico Rudik y Rodionov (1990), explicaron desde un pensamiento psicológico la preparación técnico-táctica al...“perfeccionamiento de los procedimientos racionales de solución que surgen en el proceso de la competencia, y el desarrollo de las capacidades que determinan la efectividad de la solución de los problemas”.En ella está implícito la capacidad de los deportistas de prever el curso de los acontecimientos, e incluso de anticiparse ante probable cambio de la situación de juego que trata de imponer el adversario, en este ámbito el proceso del pensamiento táctico en los deportistas se dirige hacia el establecimiento de un vínculo entre la acción implícita en la actividad, el modo de darle solución y la toma de decisión.

Así como también en el proceso de preparación técnico-táctica se tiene presente las direcciones del entrenamiento, Forteza, A (1999:17), incluye entre las

fundamentales, a la técnica en contexto que definió... “Los entrenamientos están dirigido tanto a las enseñanzas como al perfeccionamiento de las acciones técnicas (habilidades motrices), objeto de la especialidad deportiva o que le dan una base directa o indirecta a la misma”. Esta definición se complementa con criterios sustentados en las concepciones de las direcciones determinantes o condicionantes del rendimiento, en la que se reflejan el contenido necesario de preparación en función de la filosofía que particulariza a cada deporte.

Navelo, R (2001:4) planteó si tenemos en cuenta que el voleibolista se enfrenta desde el inicio del proceso de enseñanza a condiciones variables de manera sistemática y que la riqueza de movimiento y el empleo de opciones tácticas de mayor complejidad identifica las características y exigencia del juego de voleibol contemporáneo, constituye un requerimiento de carácter didáctico lograr una unidad dialéctica en la preparación técnico-táctica”.

Esta aseveración expresa la riqueza de movimiento y la complejidad de las acciones técnico-tácticas durante la enseñanza del Voleibol de Playa, deja de considerar el resultado de la acción de grupo en la que influyen elementos claves como la cooperación, cohesión y comunicación que constituyen factores decisivos y determinantes en la conformación de un colectivo deportivo de éxitos.

Padilla, O (2001:9) identificó la preparación técnico-táctica en el Voleibol como... “el modo dimensional de operar el sistema de situaciones simplificadas del juego implícita en los entrenamientos tácticos y competiciones en cuya condición influye y determina el pensamiento operativo y creador de los integrantes activos del equipo orientado a un objetivo común, el obstaculizar la intervención del adversario y en consecuencia obtener el éxito”.

En el proceso de preparación técnico-táctica se precisa la detección de los errores en el voleibol y en ellos el proceso de la retroalimentación, por cuanto la estructura técnica de los movimientos de modo individual e independiente, distanciado del contexto de grupo, no es el elemento clave de reflexión en este proceso.

Capítulo 2 Concepción metodológica para la elaboración del conjunto de acciones.

A lo largo de este capítulo se precisa el tipo de estudio, se caracteriza la población y la muestra utilizada en la realización de la investigación, así como la metodología aplicada para su selección. Se analizan los resultados de las diferentes técnicas manejadas al corroborar la existencia del problema y los resultados obtenidos durante el uso de cada una de ellas. Se realiza la propuesta del conjunto de acciones

Se pretende que la propuesta no que sea una muestra indicativa, sino una variante sobre la forma de como estructurar una sesión de trabajo en función del logro de mejores resultados.

2.1 Tipo de estudio

El trabajo está realizado sobre la base de una investigación aplicada con el objetivo de solucionar problemas prácticos, con un margen de generalización limitado con empleo de metodología cualitativa.

En la investigación el tipo de estudio es exploratorio descriptivo pues en la práctica se hizo necesario, al revisar los antecedentes de la misma realizar una exploración a partir del empleo de entrevistas para posteriormente describir con más exactitud la realidad de la situación existente.

2.2. Población y muestra.

El muestreo empleado fue intencional porque se trabajó en especial con los 12 niños integrantes del equipo del combinado deportivo Virgen Félix Sola. Los mismos se corresponden con la muestra por pertenecer a la etapa de iniciación deportiva.

Se trabajó además con los dos entrenadores del equipo para corroborar la existencia de las deficiencias detectadas y valorar finalmente la efectividad de la propuesta.

Se utilizó como variables independientes en la investigación, los elementos componentes del complejo I (K 1) pues durante su ejecución se implementaran las acciones para favorecer el desarrollo del cuidado medio ambiente

2.3 Caracterización fisiológica y psicológica de los adolescentes voleibolista

Es recomendable señalar que puede haber niños con una edad y presentar características de otra, por ejemplo, un niño de 10 años puede comportarse como uno de 12 años y viceversa. Con esto queremos señalar que la edad cronológica del niño es posible que no coincida con las características psicológicas, como ocurre con las diferencias entre la edad cronológica y la edad biológica.

A partir de los diez años se inicia una década de vida adolescente, es un año de consumación a la vez de transición. El poder de asimilación es un rasgo característico de esta edad, es a la vez disposición y actitud en la educación. Los niños de 10 años muestran una marcada tendencia a independizarse de los adultos y del grupo. Su desarrollo moral sigue acentuándose, se comportan de forma franca, abierta y liberal. En ellos, la necesidad de autonomía es bastante profunda, no obstante, en este período el sentido del colectivismo va adquiriendo caracteres más plenos.

Podría decirse que los 10 años constituyen una “edad deportista”, no porque demuestra un gran interés por sobresalir en los deportes, sino por el puro placer que experimenta en actividades físicas simples como correr, saltar, patinar, montar bicicleta, ahora más que nunca siente la necesidad imperiosa de utilizar sus “grandes masas musculares”. Su vida colectiva organizada es más seria. Es más de camaradería que su afán de competencia el que lo mueve a ingresar en nuestras áreas deportivas, trata de ser tan bueno como los demás en el deporte, pero sin querer superarlos.

La adolescencia es un período de transición donde la persona no es un niño, pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este periodo están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más adecuados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

Todos los cambios, tanto sociales como corporales y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad.

Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento (publicado por la Universidad de La Habana en 1980). Su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

El adolescente dirige su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo como de todo lo que le rodea. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al joven requerimientos elevados y que demanden de su sentido de responsabilidad, por lo que el entrenador debe ser lo suficientemente flexible para comprender los errores y desaciertos que comete el muchacho debido a su falta de experiencia. Se debe, por una parte, estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad.

Particularidades del desarrollo físico de los niños de la edad primera adolescencia

La primera adolescencia desde los 11-12 años coincide en el tiempo con el segundo estirón, cuya particularidad es el notable crecimiento de las extremidades en este caso:

- a) El desarrollo del esqueleto se produce irregularmente y las proporciones del cuerpo alcanzada en la edad varían: con un crecimiento rápido de los huesos de la columna y las extremidades se observa un retraso en el crecimiento del esqueleto de la caja torácica, que se vuelve estrecha en comparación con el cuerpo alargado (“estrechez fisiológica del pecho”, cuando la circunferencia de la caja torácica es de 16cm o más, menor que la mitad de la altura)
- b) Se puede observar una desproporción en el desarrollo de los músculos y los huesos: el desarrollo de los músculos se atrasa en comparación con el crecimiento de los huesos, aquellos se estiran debido a su elasticidad y eso provoca un empeoramiento de la coordinación de los movimientos.

- c) En el período de la maduración sexual (en las niñas a los 13-14 años y en los varones 14-15 años) aumenta la fuerza muscular, que aún no va acompañada del desarrollo de la resistencia muscular. Esta divergencia es con frecuencia la causa de la tensión muscular excesiva, pues los adolescentes al experimentar un incremento de fuerzas muchas veces emprenden un trabajo muscular que por su intensidad y duración supera en mucho sus posibilidades.
- d) El crecimiento intenso de la columna, la pelvis y las extremidades pueden estar acompañado de una alteración de su estructura y de su desviación como resultado del trabajo muscular pesado, relacionado con una tensión muscular excesiva. Todo esto exige una actitud cuidadosa hacia la clase de cultura física de los adolescentes; es necesario escoger y dosificar los ejercicios de acuerdo con las particularidades de la edad.
- e) Los ritmo del crecimiento del corazón dejan atrás el crecimiento de todo el cuerpo: la masa del corazón durante este período aumenta más de dos veces, mientras que el peso de todo el cuerpo tan solo 1.5 veces. En este caso el aumento de la capacidad de trabajo del corazón supera las posibilidades que presenta los espacios interiores aun relativamente pequeño de las arterias y como resultados de ellos durante las cargas musculares aumenta considerablemente la presión de la sangre.

Con relación a estas particularidades a los niños de estas edades (11-12 años), les está contraindicado los ejercicios con aplicación de excesiva fuerza que requieran movimientos fuertes y bruscos como también carrera de velocidad. A estas edades son más adecuados los ejercicios de intensidad media con una duración relativamente prolongada de trabajo muscular (ejemplo caminatas en terreno accidentados).

A pesar del que la formación de la estructura anatómica del cerebro en los niños en estas edades termina, en ellos continúa el desarrollo funcional intenso del sistema nervioso central, sobre todo de la corteza cerebral: aumenta la cantidad y complejidad y las vías asociativas entre diferentes partes de la corteza continúa el desarrollo del lenguaje, en los procesos reflejo- condicionados aumenta el papel del segundo sistema de señales, como resultado de lo cual se desarrolla intensamente el pensamiento abstracto y la capacidad de razonar.

2.4 Métodos científicos.

Para la realización de este trabajo se utilizaron métodos tanto teóricos como empíricos para discernir la veracidad de la problemática abordada, ellos fueron:

Métodos teóricos:

Análisis – síntesis: se utilizó para la fundamentación del el proceso de preparación técnico- táctica de voleibol de la categoría escolar, así como también, para la caracterización del voleibol y medio ambiente.

Revisión de documentos: se realizó a los distintos documentos tales como planes de entrenamientos, programas de preparación integral del deportista, y trabajos científicos relacionados con el tema de investigación.

Inductivo deductivo: para establecer los nexos, vínculos y relaciones entre los conocimientos obtenidos en los distintos momentos de la investigación con el objetivo de interpretar los datos empíricos.

Métodos empíricos:

Observación directa: utilizada en todo el proceso de entrenamiento para identificar las principales deficiencias y el control de éstas en el entrenamiento, estructurada y aplicada sistemáticamente por el entrenador.

Criterio de los especialistas: para la valoración parcial de las acciones.

Técnicas:

Encuesta: realizada a los entrenadores de la categoría iniciación años del combinado deportivo Virgen Félix Sola de Santiago de Cuba para conocer el estado actual del tratamiento del medio ambiente

2.5 Análisis de los resultados del diagnóstico inicial.

A raíz de las dificultades existentes en el equipo de Voleibol de playa de la categoría de iniciación en el combinado deportivo Virgen Felizola de Santiago de Cuba, se realizó un diagnóstico el cual consistió en observar el tratamiento al medio ambiente dado durante la realización de los entrenamientos.

Este diagnóstico se realizó mediante un protocolo de observación. En este sentido es conveniente esclarecer el cuidado del medio ambiente, e introducir en el proceso de entrenamientos elementos de la educación ambiental.

Se observaron un total de 25 clases para observar el cuidado del medio ambiente la cual se constató la situación higiénica sanitaria del área deportiva así como los principales impactos ellos son

El tratamiento residual sólido es inadecuado, los jugadores tiran basura alrededor del terreno, no existe recogida de desecho.

Cerca del terreno existe un salidero de agua potable ocasiona una pérdida de agua potable.

Se observaron fumadores cerca del área del terreno, siendo notable este dañino hábito para los adolescentes que practican voleibol de playa.

El análisis de los resultados ha permitido considerar posibilidad de aprovechar la fortaleza que constituye la práctica del Voleibol de playa, a través de este deporte se puede generar un activismo que genere la educación ambiental de los jugadores y estos a su vez puedan influir en la comunidad, en virtud de un cambio de pensamiento pro ambientalista

En la encuesta aplicada a los jugadores.

El 58% de los encuestados identificó el medio ambiente como todo lo que le rodea, el 42% consideró que es la naturaleza.

En relación a las principales afectaciones existente en el área en los entrenamientos y sus entornos el 50% identificó el vertimiento de desechos no degradable cerca del terreno, el 25% se refiere a la quema de basura, el otro 25% idéntico el hábito de fumar afecta al medio ambiente.

Acerca de si en los entrenamientos se le da tratamiento al medio ambiente el 100% coincide que no se le da tratamiento.

2.6 Propuesta del conjunto de acciones.

Fundamentación.

El conjunto de acciones que se propone, se elabora a partir de la implicación del medio ambiente en el proceso de preparación del joven voleibolistas. Las mismas están ordenadas metodológicamente, estos adquieren mayor relevancia si se tiene en cuenta el papel del cuidado y preservación del medio ambiente para ayudar a los jóvenes voleibolistas a lograr tener un vasto conocimiento del mundo en que vivimos y acceda una mejor educación medio ambiental

Aun cuando en el Programa de preparación integral del deportista el voleibol playa no trata de manera implícita el cuidado y preservación del medio ambiente , se debe aprovechar las potencialidades que brinda este deporte, en aras de fortalecer su tratamiento en el equipo con el que se trabaja la estrategia medio ambientalista.

En este sentido las acciones se estructuran de la siguiente forma: acción, objetivo, Elemento técnico a realizar y el tratamiento al medio ambiente

ACCION 1 Siembra tu semilla

Objetivo: Plantar árboles cerca de la cancha preferentemente de uva caleta o*** por ser estos los que mejor se dan en este tipo de terreno

Los árboles producen oxígeno y consumen el CO₂, por lo que ayudan a reducir la contaminación.

Se puede proponer su realización no solo en los alrededores de la cancha sino en la propia comunidad, en la casa si tienes un espacio. Reconocerán elementos como pájaros, el aire, los arboles

ACCION 2 La purificación del aire

Elemento técnico a realizar: Ejecutar saque por debajo de frente al terreno contrario

Objetivo: identificar aquellos agentes que pueden contaminar el aire mientras se ejecuta el elemento técnico como:

No fumar en área deportiva

No echar basura

No echar residuos orgánicos papeles, plástico.

ACCION 3 Recicla y avanza

Elemento técnico a realizar: Ejecutar el recibo

Objetivo: Aprender a reciclar

El mismo balón de voleibol cuando esta ponchado se llena de arena y sirve de pelota medicinal

Los pomos plásticos los llenamos de arena y sirven para hacer pesa

En la casa o comunidad:

Podemos comenzar deshaciéndose de la basura correctamente. La **mala gestión de los residuos** es una de las principales problemáticas actualmente, especialmente en las zonas urbanas. Para tener mejor control de la basura podemos realizar lo siguiente:

- Practicar el consumo responsable para evitar generar exceso de basura.
- Depositar los residuos orgánicos en contenedores especiales para reutilizarse en composta.
- Reutilizar productos y comprar en tiendas de segunda mano.
- Separar los desechos inorgánicos según su material para facilitar el proceso de reciclaje.
- Sustituir envases desechables por utensilios rellenables.

ACCION 4 Gota a gota se hace el río

Elemento técnico a realizar: ejecutar el pase

Objetivo: Enseñar a los voleibolistas la importancia del agua.

Ahorro de agua: cada gota que desperdiciemos se puede convertir en litros al final del día y en cantidades abrumadoras a final del mes. Duchándonos en lugar de

llenar la bañera, reduciendo la capacidad de nuestras cisternas, evitando dejar correr el agua y, en definitiva, cerrando el grifo en todas aquellas situaciones en las que su uso no resulte imprescindible, conseguiremos ahorrar nuestro recurso más preciado.

No dejar plumas abiertas cerrarla correctamente

Esta acción puede hacerse extensiva a la comunidad si:

- Regar las plantas durante la noche para que el agua se evapore con el sol.
- Reutilizar el agua acumulada de la regadera para las actividades de limpieza en el hogar.
- Utilizar la lavadora únicamente con cargas completas, no para pocas piezas de ropa.
- Comprar productos de higiene personal y limpieza general biodegradables.
- Utilizar cantidades moderadas de jabón para no enjuagar con mucha agua.
- No tirar basura a las calles; la mayoría termina en ríos y mares.

ACCION 5 La quema de combustibles

Elemento técnico a realizar: Ejecutar saque por debajo de frente al terreno contrario.

Objetivo: evitar la contaminación del aire a partir de la quema de combustibles

La quema de combustibles y el gasto energético tienen efectos nocivos sobre el medio ambiente, ya que los gases que se desprenden ambas actividades son los responsables del calentamiento global. Para prevenirlo podemos realizar las siguientes iniciativas:

- Evitar la quema de basura y las fogatas en bosques.
- Apagar aparatos eléctricos y desenchufar conexiones que no estén en uso.
- Reducir el uso de automóviles.
- Darle preferencia a los transportes colectivos para reducir la quema de gasolina.
- No sobre llenar el tanque de gasolina para evitar derrames.

2.7 Valoración de los resultados

Las acciones propuestas se han realizado fundamentalmente para que los profesores y voleibolistas las utilicen en el desarrollo de las actividades en los entrenamientos, como solución a los problemas que presentan los voleibolistas respecto al fortalecimiento de la educación ambiental y sus modos de actuación para contribuir a lograr que el aprendizaje de los mismos permita desarrollar en los educandos una cultura general e integral.

La propuesta de acciones fue aplicada y valorada por especialistas, los cuales consideran que esta cumple con los requisitos necesarios para lograr el desarrollo del cuidado del medio ambiente en la categoría de iniciación en el voleibol

Conclusiones

- La revisión de documentos posibilitó la fundamentación los antecedentes del Voleibol en el cuidado y preservación del medio ambiente
- Se comprueba mediante el diagnóstico, insuficiencias dadas en cuanto al cuidado y preservación del medio ambiente en la iniciación deportiva en el voleibol
- Se elaboran ejercicios para el desarrollo del cuidado del medio ambiente en la categoría de iniciación del equipo de voleibol del combinado deportivo Virgen Félix Sola
- La propuesta de ejercicios fue validada de positiva por los especialistas, los cuales le atribuyen un gran valor, coincidiendo que el aporte de esta investigación representa una contribución para el desarrollo del cuidado del medio ambiente en la categoría de iniciación en el voleibol

Recomendaciones

Recomendar a la Comisión Municipal de Deporte Hacer extensivo este trabajo, a otras categorías y otros deportes para fomentar el cuidado y conservación del medio ambiente.

Bibliografía

- Alba Y (2019). El perfeccionamiento del pase desde una percepción del movimiento en el Voleibol. (Trabajo de diploma). Universidad de Oriente. Facultad de Cultura Física. Santiago de Cuba
- Bartelemy, R. (2013) La educación ambiental y el voleibol de playa en el litoral de la provincia Santiago de Cuba. Vol. 13 No. (2013) ISSCN: 1810-5882. Revista Arrancada.
- Betancourt, J (2010) Actividades educativas para contribuir a la formación ambiental desde la asignatura de Educación Física. Santiago de Cuba. Trabajo de Diploma
- Blázquez, A (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar
- Chejov, O. (1984). *La preparación del voleibolista jóvenes*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Diccionario de la lengua española es un diccionario de idioma español, (2014) la Real Academia Española.. [Wikipedia](https://es.wikipedia.org/wiki/Diccionario_de_la_lengua_espa%C3%B1ola)
- Estrada, J. (2009) Actividades para potenciar la Educación Ambiental en niños y adolescentes de la comunidad de Carretera del Cementerio. San Luís. Santiago de Cuba Tesis de maestría
- Federación Cubana de Voleibol. (2021). *Programa integral de preparación del deportista. Ciclo Olímpico 2021-2024*. La Habana: Federación Cubana de Voleibol.
- Federación Cubana de Voleibol. (2017). Programa integral de preparación del deportista. Ciclo Olímpico 2017-2020. La Habana: Federación Cubana de Voleibol.
- Fuente:<https://www.ecologiaverde.com/conservacion-y-proteccion-del-medio-ambiente-importancia-y-medidas-1804.html>
- <https://www.recolecciondebasuraseredecom.com.mx/calentamiento-global-y-sus-efectos-en-la-actualidad>

Kleschov, Y. I. (1988). *Voleibol*. La Habana: Editorial Científico-Técnica

Herrera D., I. G. (1992a). *Voleibol I*. Madrid: Editorial Comité Olímpico Español.

Lorenzo, S. (2017) *Actividades para fortalecer el cuidado y protección del medio ambiente desde la perspectiva del profesor de Educación Física*. San Luis, Santiago de Cuba. Tesis de maestría

Mahlo, F. (1981). *La acción táctica en el juego*. La Habana: Pueblo y Educación

Mera L (2011) *Conjunto de ejercicios para el voleo por abajo de frente en el voleibol en la categoría 9-10 años sexo masculino del combinado deportivo Fermín Laffita Pelepichs*. (Trabajo de diploma). Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo, Santiago de Cuba, Cuba.

Navelo C., R. (2001) *Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico-táctica del joven voleibolista*. (Tesis de doctorado). UCCFD, Santa Clara, Cuba.

[Podium . Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física](#)

[versión On-line ISSN 1996-2452 Rev Podium vol.14 no.3 Pinar del](#)

[Río sept.-dic. 2019 Epub 01-Sep-2019 Artículo Científico](#)

Pozo, R. (2009) *Plan de acciones para perfeccionarla gestión de la Cátedra de Medio Ambiente en la Facultad de Cultura Física De Santiago de Cuba*. Trabajo de Diploma.

Prieto, M. (2011) "LA INICIACIÓN DEPORTIVA" ISSN 1988-6047 DEP.

LEGAL: GR 2922/2007 N° 38 ENERO DE 2011

Salfrán, C.; Figueredo, Y. (2014) *La metodología en el voleibol contemporáneo en Lecturas: Educación Física y Deportes*. *EFDeportes.com*, (193). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

Zhelezniak, Y. (1984). *La preparación de los voleibolistas jóvenes*. Editorial: Científico Técnica.

Zhelezniak, Y. D. (1993) *Voleibol. Teoría y Método de la preparación*. 1ra Edición Barcelona, España. Editorial Paidotribo

Anexo 1

Características del medio ambiente

- **Organismos:** conjuntos de individuos de diferentes especies, tanto animales como vegetales, hacen lo propio hasta encontrar su espacio y establecer poblaciones.
- **Agua:** tanto la presencia como la ausencia de este líquido vital, es algo que afecta de manera directa el equilibrio del medio ambiente, asimismo, corresponde a una sustancia clave para la subsistencia de los organismos.
- **Aire:** a partir de la composición química de este elemento, es que se pueden identificar estados de contaminación. Por otra parte, este puede llegar a influir en la calidad del oxígeno que participa en la respiración.
- **Temperatura:** esta magnitud que hace referencia al calor que se mide por medio de un termómetro, puede comprometer bastante el ambiente, consiguiendo que el aire se pueda percibir frío o caliente. Puesto que algunos organismos únicamente sobreviven dentro de ciertos rangos de temperatura, esta muchas veces puede ser sinónimo de deterioro.
- **Accidentes geográficos:** se trata de los elementos que constituyen el relieve de una zona, por ejemplo, los valles y montañas.
- **Organismos vivos:** Estos son pieza fundamental del medio ambiente, pues forman la acción directa en las alteraciones o mantenimiento de los procesos ambientales.

Entes vivientes, animados o inanimados

En este campo se encuentran todos los entes vivientes, animados o inanimados, como son:

- Bacterias
- Virus
- Mamíferos y vertebrados
- Anfibios
- Marinos (peces, crustáceos etc.)

- Aves
- Plantas
- Hongos etc.
- **Geografía:** La geografía o geología, se encarga de los movimientos terrestres, sus fenómenos, pues los fenómenos como las erupciones, temblores y tsunamis tienen grandes cambios en el medio ambiente.
- **Deforestación:** Esta afecta ampliamente, tanto por causas naturales (incendios, plagas, sequías etc.).
- **Sobre forestación:** Este fenómeno, consiste en el exceso de un cierto tipo de plantas o sobrepoblación, que en un momento determinado producen grandes daños al ecosistema, como ahogar al resto de plantas, destrucción de ecosistemas y muerte de algunas especies.
- **Contaminación:** La contaminación es un elemento artificial producido en forma consiente o tal vez inconsciente por el ser humano, aunque también se puede llegar a producir por fenómenos naturales como erupciones volcánicas y exhalación de gases químicos.
- **Recursos naturales:** Los recursos naturales son los elementos de que dispone el ser humano para satisfacer sus necesidades económicas, sociales y culturales. Se clasifican en:
 - **Recursos naturales no renovables:** son aquellos que tienen un tiempo de explotación limitado ya que no se regeneran. Por ejemplo: los minerales, el carbón y el petróleo.
 - **Recursos naturales renovables:** son aquellos que vuelven a surgir en la naturaleza a través de un ciclo, o por medio de la reproducción. Por ejemplo: la flora, la fauna, el agua y el suelo.

Anexo 2

Cómo cuidar el medio ambiente – medidas de conservación y protección

Ahora que ya sabemos por qué es importante cuidar el medio ambiente y la importancia de este para nosotros y el resto de seres vivos, hablaremos de cómo proteger el medio ambiente y conservarlo. Toma nota de las mejores formas de colaborar en el cuidado del medio ambiente:

- **Ahorro energético:** manteniendo una actitud responsable a la hora de utilizar aparatos y electrodomésticos, apagando aquellos que se encuentren en desuso, así como los pilotos automáticos, desenchufando cualquier aparato conectado a la red eléctrica que no estemos utilizando, reemplazando las bombillas convencionales por fluorescentes y utilizando los recursos naturales como es la energía del sol, para aprovechar tanto su luz como el calor que proyecta.
- **Ahorro de agua:** como bien sabrás, gota a gota se hace el río. De este modo, cada gota que desperdiciemos se puede convertir en litros al final del día y en cantidades abrumadoras a final del mes. Duchándonos en lugar de llenar la bañera, reduciendo la capacidad de nuestras cisternas, evitando dejar correr el agua y, en definitiva, cerrando el grifo en todas aquellas situaciones en las que su uso no resulte imprescindible, conseguiremos ahorrar nuestro recurso máspreciado.
- **Aprovechamiento de los recursos:** esto hace referencia al aprovechamiento de todos los recursos y materiales de los cuales disponemos. Vivimos en una sociedad basada en el consumo, y en muchas ocasiones compramos artículos y productos que en realidad no necesitamos.
- **Reciclar:** esta acción está relacionada con la anterior, ya que, a través de la correcta segregación de los residuos, desechos y desperdicios en los contenedores habilitados para cada uno de ellos, podemos ofrecer una nueva vida a nuestra basura, garantizando de este modo el aprovechamiento de recursos.

Anexo 3

Problemas medioambientales

- **Contaminación del agua dulce y de los mares:** provocada por la actividad industrial y las ciudades.
- **Contaminación del aire:** procedente de la industria y los automóviles. La generación de gases de efecto invernadero representa un peligro de calentamiento global que podría cambiar el clima a nivel planetario.
- **Destrucción de la capa de ozono:** resultado de la emisión de ciertos gases industriales, la pérdida de esta capa atmosférica dejaría a la Tierra sin protección contra las radiaciones solares.
- **Destrucción de los bosques:** la pérdida de la vegetación natural, unida al calentamiento global, permite un rápido avance del desierto.
- **Residuos urbanos:** la acumulación de basura es un grave problema de las ciudades modernas.
- **Eliminación de la biodiversidad:** la pérdida de variedad biológica empobrece el ecosistema global y priva a la humanidad de importantes recursos.

Anexo 4

Principios que rigen la iniciación deportiva

Principio del enfoque lúdico para la iniciación deportiva

Este principio lúdico, desde la iniciación deportiva, pone en el centro del proceso educativo a los niños y a sus necesidades formativas, sirve para relacionarse, colaborar y compartir; además, aporta beneficios de tipo cognitivo, afectivo, motriz, social y la adquisición de hábitos y actitudes que fortalecen sus capacidades, mejoran su condición física; pero, sobre todo, que logren la consolidación y mejora de sus habilidades motrices básicas, de las capacidades coordinativas; permita desarrollar actividades predeportivas y promover múltiples aprendizajes. Es un recurso para la iniciación deportiva en la infancia preescolar y que la educadora debe conocer, porque desarrolla, en el niño, ideas, conceptos, actitudes solidarias y responsables, además de respetar y aceptar las diferencias individuales, manera de ser, relaciones con los demás, búsqueda de la posibilidad de divertirse, autorrealizarse y propiciar su creatividad.

Es por eso, que el juego constituye un método que, dirigido sistemáticamente desde la Educación Física, garantiza, de una forma más sólida, la formación social, cultural y el desarrollo del niño, que potencia la transformación y el comportamiento del sujeto en el saber, hacer, ser, convivir y conduce a un proceso de apropiación de la cultura.

Principio de la atención a la diversidad para fomentar la iniciación deportiva

La aplicación de este principio significa garantizar una atención diferenciada y personalizada a cada niño, teniendo en cuenta las características biológicas, psicológicas y sociales, así como el ritmo de aprendizaje, sus niveles de asimilación y sus vivencias. Para ello, es importante realizar el diagnóstico de cada niño.

Principio de carácter formativo y desarrollador de la iniciación deportiva

La iniciación deportiva, pedagógicamente concebida, estructurada y organizada, tiene como propósito garantizar el desarrollo y formación integral de los niños, lo que

significa que la misma no se centra en la transmisión de habilidades motrices básicas, sino en la estimulación de las diferentes actividades predeportivas y juegos adaptados para lograr el desarrollo de los niños. Se debe considerar en la dirección del proceso de la iniciación deportiva, la unidad de lo cognitivo, lo afectivo, lo motriz y lo social para lograr un desarrollo integral de la personalidad.

Anexo 5

Protocolo de observación

Cuidado del medio ambiente				
Situación actual	Situación higiénica sanitaria	Salideros de agua	Arrojar basura cerca del área de trabajo	Hábitos toxico
Cerca del área				
Lejos del área				