



Ejercicio profesional con opción a la licenciatura en Cultura Física

**Ejercicios para el mejoramiento del recibo en
el voleibol de playa**

Autor: Lianet Armiñan Herrera .

Tutore: Lic.Eduardo Cisneros Girón.

AGRADECIMIENTOS

Mis padres que serán siempre faro y guía de mi formación y saben cuanto los quiero .

Mi tutor Lic. Eduardo Cisneros Girón.

Los compañeros de aula y profesores de la Facultad de Cultura Física y Deporte, por su apoyo incondicional y su influencia positiva en mi formación, durante toda la carrera.

Resumen

Esta investigación se sustenta en la propuesta de ejercicios para el desarrollo del recibo en la categoría 11-12 años en el voleibol de playa del Combinado Deportivo Micro 2, el mismo está preparado para fortalecer la preparación de esta técnica en la fase de Preparación de la práctica de este deporte en la provincia. Estas propuestas responden a las necesidades diagnosticadas por los entrenadores que atienden directamente a esta categoría ,y a un grupo de irregularidades detectadas como resultado de diferentes métodos y técnicas de investigación .Los ejercicios constituyen un medio eficaz que contienen información ,son fuentes del conocimiento ,y a su vez sirven de soporte material ,que tributan a la adecuada concepción de un proceso pedagógico ,es función del desarrollo de las acciones técnico tácticas en la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Micro 2.

Summary

This research is based on the proposal of exercises for the development of the reception in the 11-12 years category in the beach volleyball of the Micro 2 Sports Complex, it is prepared to strengthen the preparation of this technique in the Preparation phase of the practice of this sport in the province. These proposals respond to the needs diagnosed by the trainers who directly serve this category, and to a group of irregularities detected as a result of different research methods and techniques. The exercises constitute an effective means that contain information, are sources of knowledge, and at the same time Sometimes they serve as material support, which contribute to the adequate conception of a pedagogical process, it is a function of the development of the technical-tactical actions in the 11-12 year old category of the Micro 2 Sports Combine.

ÍNDICE

| No. | Contenido | Pág. |
|-----------|--|------|
| 1 | I.- INTRODUCCIÓN | 1 |
| 2 | Reseña Histórica del Voleibol de Playa | 2 |
| 3 | Caracterización del Voleibol de Playa | 3 |
| 4 | Caracterización psicológica de la edad | 5 |
| 5 | Caracterización sociológica de la categoría | 7 |
| 6 | Desarrollo | 11 |
| 7 | Caracterización del Programa de Enseñanza | 11 |
| 8 | Derivación de los Objetos del Programa de enseñanza | 15 |
| 9 | Fundamentación del contenido de la Unidad de entrenamiento | 20 |
| 10 | Planificación de la unidad de entrenamiento | 21 |
| 11 | III. CONCLUSIONES | 25 |
| 12 | IV. BIBLIOGRAFÍA | |

Introducción

Mientras que el voleibol fue inventado en Massachusetts por William G. Morgan en 1895, las primeras referencias del voleibol de playa se sitúan en Uruguay en 1914 y en Hawái en 1915. Por lo tanto, el origen exacto y concreto del voleibol de playa es difícil de determinar. Puede que haya sido en California debido a que en sus costas siempre han aparecido juegos innovadores practicados en la playa. A Brasil se le podría atribuir el nacimiento de este deporte, ya que parece ser que en 1941 se organizó el "Primer Campeonato sobre Arena" y, al mismo tiempo, se institucionalizó la presencia de terrenos de voleibol en las playas de Copacabana, Ipanema, Leblon y otras más. A Francia también se le podría atribuir la cuna de este deporte, ya que los primeros torneos datan en 1935 que es una fecha anterior a la creación de la Federación Francesa de Voleibol.

A pesar de la dificultad en determinar dónde surgió realmente este deporte, lo cierto es que el voleibol de playa no es una corriente tardía, sino que constituye verdaderamente una vertiente natural del juego de base. Actualmente, la difusión del voleibol de playa ha hecho que este deporte llegue prácticamente a una mayoría de países con costa, e incluso a países donde la climatología ideal para la práctica de este deporte dura apenas tres meses. Otro de los motivos de este rápido esparcimiento es el marco donde se desarrolla la actividad que es tan ideal para la promoción y la venta de una amplitud de productos de consumo.

El voleibol de playa ha continuado propagándose a través de los años en muchas partes del mundo y en 1996, fue reconocido como una disciplina olímpica. El voleibol de playa se ha convertido hoy en día en un deporte global que se ha destacado popularmente a través de constantes competiciones internacionales organizadas por la Federación Internacional de Voleibol.

En España se juega desde hace más de 30 años, pero es a partir de 1988, cuando se celebran torneos de ámbito nacional. Los más relevantes son los de las ciudades de

Valencia, Barcelona, Málaga, Palma de Mallorca y Almería, siendo esta última, sede del circuito Mundial de Vóley Playa tanto en 1989 como en 1991.

La primera competición en España que siguió el modelo del Consejo Internacional de Vóley Playa, fue el "I Open de Cullera" (Valencia), dentro del circuito Vóley-Sol (1989). La participación fue de un total de 9 parejas, siendo la pareja campeona la formada por Sixto Jiménez y Guillermo Calvo, ambos jugadores del Club Voleibol Palma. Desde 2007 el onubense [Sixto Jiménez](#) es seleccionador nacional de vóley-playa absoluto de España.

El voleibol de playa llega al escenario deportivo competitivo internacional algo tarde en relación a otros deportes, como por ejemplo el baloncesto, el futbol, volibol, atletismo, entre otros. Resulta muy difícil determinar la fecha exacta de la creación de esta modalidad deportiva, sus primeras apariciones se estima que comenzara sobre la segunda década del siglo XIX, especialmente en el año 1920, siendo el escenario principal las playas de Santa Mónica Estados Unidos.

No obstante, este deporte ha tenido un vertiginoso desarrollo a partir de los años 50, según datos históricos publicados, se jugaba de forma recreativa en diferentes playas del mundo y sin muchas limitaciones en su reglamento.

Este es un deporte que tiene una rica y variada historia a nivel mundial ,está en constante desarrollo se perfecciona y estructura con el objetivo de desarrollar el talento deportivo presente en niños y jóvenes .Para muchos autores es una modalidad deportiva que proviene del Voleibol ,sin embargo ,aun cuando tienen similitudes ,ambas tiene importantes diferencias en cuanto a estructura del ,lógica interna ,contexto y reglamentación .Estos aspectos permiten identificarlos como un deporte diferente a su homologo ,el voleibol.Según Griego2016 el no reconocimiento de estas diferencias, han generado interpretaciones y concepciones erradas por parte de nuestros entrenadores cuando se concibe el entrenamiento de los jugadores fundamentalmente en las categorías de base.

La práctica del voleibol de playa en Santiago de Cuba ha sido fundamental en cuanto a resultados alcanzados ya que esta es una de las principales provincias del país en alcanzar logros importantes lo cual ha influenciado en el desarrollo de esta modalidad. Por lo tanto garantiza la sostenibilidad del deporte no solo en altas categorías, sino que propiciara un deporte participativo, sano, para el plano disfrute de los atletas.

Caracterización del deporte de Voleibol de Playa

El voleibol de playa es un deporte que se juega en el medio natural, al aire libre, lo que lo distingue de por ser una modalidad que tiene como elemento clave, la arena, el sol y el viento aunque en algunos torneos se juega con luz artificial. es un deporte jugado por 2 equipos de 2 jugadores cada uno en una cancha de arena dividida por una red.

Cada equipo este compuesto por 2 jugadores sin posibilidad de realizar alguna sustitución.

Partiendo de estas características este es uno de los deportes que requieren de grandes reflejos y coordinación de los movimientos, por lo que se necesita del dominio de cada uno de los elementos técnicos que lo integran, ya que estos tienen que interrelacionarse en el juego, es decir que de la relación exitosa de uno propiciara la realización del otro.

Es necesario que durante el juego tengan una buena rapidez de reacción debido a las acciones de juego que puedan tener el equipo contrario.

En esta modalidad están presentes un conjunto de acciones que comienzan con un saque, después con un recibo, un pase y un ataque, continuando con estas acciones hasta que el balón no esté más en juego.

Por la alta dificultad de este deporte en cuanto al dominio del balón, se le debe facilitar a las atletas una mejor ejecución de la técnica a través de la ejercitación de estas habilidades que son fundamentales para la ejecución del juego, realizándose a su debido tiempo y con la sistematización requerida durante el entrenamiento deportivo.

Las habilidades motrices deportiva que están presentes en este deporte son los desplazamientos, el recibo, el saque, el voleo, y el ataque estos como habilidades aisladas, pero indiscutiblemente el juego es la razón fundamental. Por lo tanto, es

necesario contribuir al aprendizaje de los atletas a través de situaciones de juego, o sea situaciones similares a las que se pueden encontrar los atletas en el juego. Un correcto conocimiento de la metodología de la enseñanza de los elementos

A pesar de todo lo planteado anteriormente siempre existen insuficiencias a la hora de la ejecución de la técnica esto se pudo constatar a través de diagnósticos realizados durante los entrenamientos con las atletas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Micro 2, especialmente asociadas a la técnica del recibo entre los que se destacan las siguientes manifestaciones

*Golpear la pelota por encima de la cintura, error de reglamento.

* Insuficiente percepción del movimiento de la pelota para golpear (No selección del momento adecuado del punto de impacto preciso como consecuencia de no dirigir la vista hacia la zona del golpeo.

*Poca coordinación de los brazos y las piernas en el contacto con el balón.

*Flexión de los codos a la hora del contacto con el balón.

De ahí que lo antes expuesto nos permite arribar al siguiente problema científico

¿Cómo contribuir a la enseñanza de la técnica del recibo en el voleibol de playa en alumnas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo "Micro 2"?

Para dar respuesta al problema científico se precisan como **objeto de estudio** la preparación técnica.

Como **objetivo de la investigación**: Elaborar ejercicios para la técnica del recibo en el voleibol de playa, en alumnas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo "Micro 2."

El **campo de acción**: está enmarcado en la técnica del recibo en el voleibol de playa.

Preguntas Científicas

1. ¿Cuáles son los fundamentos históricos que sustentan el proceso de preparación en el Voleibol de playa?

2. ¿Cuál es el estado actual de la técnica del recibo en las atletas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo "Micro 2."?

3. ¿Cómo contribuir a mejorar la técnica del recibo en el Voleibol de playa en alumnas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo "Micro 2"?

Tareas Científicas

1. Determinar los fundamentos que caracterizan históricamente al Voleibol de Playa.

2. Diagnosticar la técnica del recibo en el voleibol de playa en las atletas de la categoría 11-12 años.

3. Elaborar ejercicios para el mejoramiento de la técnica del voleo por abajo en el voleibol de playa en alumnas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo "Micro 2.

Caracterización psicológica de la edad 11- 12 años del sexo femenino

En las atletas de la categoría 11-12 años, el poder de asimilación es un rasgo característico de esta edad, es a la vez disposición y actitud en la educación. Los adolescentes de 11-12 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 periodo el sentido del colectivismo va adquiriendo caracteres más plenos.

La adolescencia es un periodo de transición donde la persona no es un niño, pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este período 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, su capacidad de meditar con mayor profundidad las conduce a una participación sensible en todo lo que experimentan y a un afán cada vez más fuerte de las experiencias.

Cañizares 2009 insiste entre otras cosas, que, para organizar mejor las clases de deportes en estas edades, se recomiendan intensificar la atención de los alumnos, utilizar ejercicios de juegos, introducir elementos de la competencia, exigir un estricto cumplimiento de todas las órdenes y tareas.

Según las consideraciones de Creaty2003, establece que entre las edades de 6 a 12 años se producen cambios que harán a los niños aptos para el desarrollo de actividades motrices específicas. En este sentido las alumnas de la categoría 11-12 años están comprendidos en los grupos de edades de 10 a 12, lo que corresponde el tercer ciclo de desarrollo motor.

De ahí que en esta etapa se establecen movimientos más armónicos, precisos y seguros, se adquiere una gran agilidad y habilidad, es una época idónea para el aprendizaje debido a que se asimilan un gran número de nuevos movimientos sin esfuerzos máximos. Se muestran progresos en el control motor grueso y fino, se aprecian procesos característicos asociados a cambios morfológicos como consecuencias de la actividad hormonal, como son el crecimiento y el aumento de la musculatura y se observa un alto grado de simetría en el cuerpo, la actitud, son ágiles y mantienen el equilibrio.

A esta edad las niñas sienten otra inclinación por el trabajo, si se les somete a exigencias en este sentido aparece un sentimiento de fatiga y rencor, por lo que el entrenador debe ser muy observador de esta situación.

Características sociológicas

Dentro de las características sociológicas de los atletas de la categoría antes mencionada se encuentra en una posición suficientemente satisfactoria para ejercer con la mayor calidad posible su deporte, la mayoría se encuentran en un estatus familiar estable, con un círculo familiar variado; donde el pilar básico de la educación y la socialización se forma en la relación con los demás y la calidad que presentan a través de experiencias en la madurez y el equilibrio emocional de los pequeños. A pesar de tener diferentes culturas todas comparten mismos criterios sobre las costumbres y las normas de comportamiento, entre ellos se encuentran presentes los mismos valores. En el entorno social que los rodea se experimenta constantemente consecuencias positivas que siguen al desarrollo del comportamiento. Tienen una convivencia en armonía, sin distinción o exclusión en el entorno académico ya que esto puede ser determinante en el desarrollo de dicho sujeto. En el círculo escolar en el que se encuentran, se evidencia la relación alumno-alumno, alumno-profesor con una excelente y adecuada comunicación y entendimiento mutuo.

Principales deficiencias que se pretenden atenuar con la realización de la unidad de entrenamiento.

Entre las deficiencias que resultan recurrentes en la fase de iniciación para la enseñanza del recibo dadas en el orden técnico ,donde se refleja una limitada diversidad en el empleo de ejercicios que consoliden la enseñanza del recibo .Por lo que las alumnas de la categoría 11-12 años no poseen los dominios fundamentales en relación a este elemento técnico ,lo que se expresa en las acciones que se dan durante el juego.De ahí que la unidad de entrenamiento que se propone , constituye una acción metodológica que propone ejercicios para el recibo ,a favor de dinamizar el proceso de preparación deportiva de las alumnas de la categoría 11-12 años en la etapa de iniciación deportiva .

Teniendo en cuenta que esta investigación está enmarcada en el perfeccionamiento técnico del saque por abajo en los atletas de Voleibol de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo MICRO 2 está ubicado en el Bloque Consejo Sur del Distrito José Martí, al norte se encuentra el Cabaret Son

América al este de la escuela primaria Roberto Rodríguez y al oeste el Bloque C. El Centro cuenta con una piscina, tres oficinas dos taquillas con sus baños incluidos. Atiende los Consejos Populares Manuel Isla y José Martí norte que comprenden desde Piñalito hasta Bajo Rondeo, en su demarcación son atendidos 9 escuela entre ellas un politécnico, dos secundarias básicas y 6 escuela primaria. Por la comunidad se atiende 13 circunscripciones y un barrio categorizado. El Combinado Deportivo cuenta con una plantilla 214 trabajadores de ellos 192 son docentes y el resto no docente, para el buen desempeño s cuenta con 8 master en ciencia ,165 licenciado y 19 técnico medio. El Combinado Deportivo Micro II en el deporte Voleibol cuenta con una plantilla de 6 cada uno con una matrícula de 20 estudiantes para un total 120 estudiantes de los cuales se tomaron 20 como muestra siendo esta el17% del total de la población.

Desarrollo

Caracterización de la estructura de planificación.

El Programa Integral del Deportista de Voleibol de Playa (PIPD). Este señala que la integridad del proceso de entrenamiento se asegura sobre la base de una determinada estructura, la cual representa un orden relativamente estable de unión de sus componentes (partes, aspectos y eslabones), la correlación lógica de uno con el otro y la sucesión general.

El trabajo operativo de la planificación se inicia por la planificación se inicia por la determinación de los objetivos generales y parciales de los periodos y fases y se continua con las estructuras generales en el microciclos ,llámese volumen de intensidad ,volumen por tipo de preparación y otros contenidos vinculados al termino macro .La planificación se ejecuta de mesociclo en mesociclo por considerarlo una unidad de tiempo prudencial que permite la proyección de nuevos objetivos y la observación de las deficiencias en un tiempo idóneo y posible a reestructurar en tiempo que no afecte el desarrollo posterior.

La conformación de los microciclos para expresar la dosificación del trabajo a realizar por semanas y en donde tenga su concreción en la práctica a partir de la unidad de entrenamiento .Se insertara durante la planificación de la realización de test pedagógicos, competencias preparatorias y fundamentales, pruebas psicológicas y médicas.

El macrociclo estructurado es de periodización simple, consta de tres fases (fase de adaptación, fase desarrolladora y consolidación, comprendidas en un total de 43 semanas, el mismo comienza el 4 de septiembre de 2023 y culmina el 1 de noviembre.

Fase de adaptación: Comienza el 4 de septiembre de 2023 y culmina el 3 de noviembre de 2023, la misma está conformada por 2 mesociclos entrante ,4 mesociclos básicos desarrollador y 2 básicos estabilizador, distribuidos en 8 microciclos(2O -1R -4º -1R) 2 ordinarios;1restablecimiento; 4 ordinario y 1restablecimiento.

Fase desarrolladora: Comienza el 6 de noviembre de 2023 y culmina el 29 de marzo, la misma está conformada por 2 mesociclos preparatorio control; 4 mesociclos básicos desarrollador; 2 básicos estabilizador, 4 mesociclos básicos desarrollador; 2 básico estabilizador; 2 mesociclo básico desarrollador; 2 básicos estabilizador; 2 mesociclo preparatorio control y 2 mesociclo precompetitivo. Estos estarán distribuidos en 22 mesociclos (3O -1R -3O -1R -3O -1R -3O -1R -3O -1R -2A) 3 ordinario; 1 restablecimiento; 3 ordinario; 1 restablecimiento; 3 ordinario; 1 restablecimiento, 3 ordinario, 1 restablecimiento; 3 ordinario; 1 restablecimiento y 2 aproximación.

Fase de consolidación: Comienza el 1 de abril y culmina el 28 de junio la misma está conformada por 4 mesociclos competitivo; 2 mesociclos de establecimiento; 3 básicos desarrollador; 2 mesociclo básico estabilizador, 2 mesociclo restablecimiento mantenedor; distribuidos en 13 microciclos (4C -1R -2O -1R -3O -2R) 4 competitivo, 1 restablecimiento, 2 ordinario, 1 restablecimiento, 3 ordinario, 2 restablecimiento.

Derivación de los objetivos por ciclos hasta la unidad de entrenamiento.

Objetivo general del programa.

1. Lograr que cada atleta domine los elementos técnico - táctico sobre el aprendizaje de los elementos básicos a través del juego, con la aplicación de métodos, procedimientos y medios asequibles en la iniciación deportiva.
2. Desarrollar el dominio aprendido por los atletas referidos a las habilidades deportivas y que las sepan poner en práctica cuando se requieran así como vincular el trabajo de las capacidades físicas en función de las habilidades.
3. Lograr en los atletas un alto grado de responsabilidades que redunde en una disciplina dentro y fuera del área deportiva.
4. Continuar con el adecuado tratamiento a la formación de valores y el desarrollo de hábitos de conducta, morales volitivos y espíritu colectivista en los atletas, basados en los principios de la Educación Moral Socialista.

Objetivo específico de la categoría 11 -12 años.

1. Crear en las atletas un estado óptimo de predisposición psicológica hacia la actividad del deporte que practica.
2. Comenzar a conocer y aplicar las diferentes reglas básicas del deporte que se practica.
3. Establecer un sistema competitivo donde se inserten a nivel de base y municipales, festivales que respondan a las habilidades que se van venciendo en el sistema de enseñanza.
4. Obtener en los atletas un adecuado nivel de conocimiento metodológico de cada habilidad deportiva que aprenden o desarrollar.

Objetivos por fases:

Primera fase adaptación: Trabajar con estrecha vinculación en los elementos técnicos acciones de grupo modelados entre complejo K1 y K2

Jugar voleibol 1 vs. 1, sustentando en el desarrollo de la preparación física general basada en una formación de recibo ajustada al tipo de juego, con ataques desde el suelo, saque por arriba hacia los límites de la cancha contraria.

>Técnico: Combinar los elementos técnicos en acciones individuales de grupo modelados.(Posición y desplazamiento) voleo por arriba, recibo y saque.

>Táctico: Combinar acciones de grupo en condiciones modeladas y combinadas para el KI.

>Físico: Mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas con énfasis en la rapidez de reacción en función de las habilidades.

> Teórico psicológico: Lograr en los atletas un estado óptimo de predisposición psicológica hacia el juego de voleibol y el conocimiento de las reglas en cada terreno o edades.

>Formación de valores: Inculcar con el adecuado tratamiento a la formación de valores y el desarrollo de hábitos de conducta, morales, volitivos y espíritu colectivista en los atletas, motivación hacia el deporte.

Segunda fase desarrolladora: Jugar Voleibol 2 vs. 2 sustentado en una transición hacia la preparación física especial que posibilite una forma de juego sencilla.

>Técnico: Trabajar una estrecha vinculación con los elementos técnicos en acciones entre complejos KI y KII.

>Táctico: Ejecutar acciones con juego combinado para el KI.

>Físico: Mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas, con énfasis en la fuerza rápida y rapidez de reacción.

>Teórico psicológico: Lograr mediante el conocimiento de las reglas una disposición psicológica del juego de voleibol de playa en los atletas.

> Formación de valores: Inculcar con las acciones de grupo y el juego de voleibol de playa patrones de conductas acorde a las exigencias de una formación integral.

Tercera fase consolidación: Jugar voleibol de playa sustentado en una preparación física multilateral, potenciando el complejo I, con ataques por zona 2 y 4 comenzando a desarrollar el complejo II en función de la realización del contraataque a la cancha contraria.

>Técnico: Realizar acciones para el KI y KII en condiciones sencillas combinadas.

>Táctico: Repetir acciones de grupo y equipo con juego combinado en ambos complejos el KI y el KII.

>Físico: Trabajar las capacidades físicas especiales en busca de un juego posicional en ambos complejos el KI y KII con énfasis en la rapidez especial.

>Teórico psicológico: Lograr con las acciones de equipo una disposición psicológica y de conocimiento de las reglas que les permita desarrollar un juego posicional acorde a las exigencias del voleibol de playa en esta fase.

>Formación de valores: Inculcar alto espíritu de patriotismo las exigencias en el juego de voleibol de playa y la formación integral de nuestros atletas.

Fundamentación del contenido de la unidad de entrenamiento a partir del establecimiento de los ejercicios para mejorar la enseñanza del recibo:

Para la enseñanza de la técnica del recibo, es necesario que el niño aprenda una posición adecuada (posturas) y un desplazamiento que asegure el éxito de la acción .Es importante que los atletas aprendan estos aspectos de forma conjunta (desplazamiento y posición) para evitar realizar faltas innecesarias o realicen mal sus movimientos lo cual pueden convertirse en la pérdida de un tanto durante el juego. De ahí que se consideren los siguientes ejercicios para la enseñanza de este elemento técnico:

.1.Nombre del ejercicio: Imitación de recibos de frente.

Objetivo: Aprender la correcta colocación de los brazos y las piernas para la ejecución de la técnica del recibo de frente.

Forma de ejecución: los alumnos forman dispersos en posición de recibo de frente, con las piernas semis flexionadas, tronco ligeramente inclinado al frente, brazos extendidos y las manos entrelazadas, a la señal del profesor los alumnos realizan la imitación del movimiento.

Dosificación:

> 2 tandas de 10 repeticiones,

>Intensidad: media,

> pausa entre repeticiones: 60 segundos

>Método: Discontinuo por repeticiones.

Medios: terreno.

Músculos que intervienen: brazos (bíceps braquial; deltoides; cubital anterior; braquial anterior); mano (flexor corto pulgar; flexor largo pulgar; abductor largo pulgar; abductor pulgar; oponente del pulgar); tronco (pectoral mayor; recto abdominal); piernas (recto femoral; psoas iliaco; sartorio; glúteos; cuádriceps femoral; gemelos; soleo; isquiotibiales)

Sistemas energéticos: anaerobio- alactácido

Cadena biocionemática : abierta

Indicaciones Metodológicas Durante la realización del ejercicio se debe tener en cuenta la correcta postura, brazos extendidos, tronco ligeramente inclinado al frente piernas semiflexionadas a la hora de realizar el asalto al frente.

2. Nombre del ejercicio: Recibos en la pared.

Objetivo: Mejorar la colocación de los brazos y las piernas para la correcta ejecución técnica del recibo en dirección a un punto de referencia en la pared.

Forma de ejecución: los alumnos forman dos hileras y se colocan de frente a la pared uno detrás del otro en posición alta, la primer alumno de cada hilera ejecuta un voleo contra la pared y se incorpora al final la formación.

Dosificación:

> 2 tandas de 20 repeticiones,

>Intensidad: media,

> pausa entre repeticiones: 60 segundos

>Método: Discontinuo por repeticiones.

Medios: pared, balones

Músculos que intervienen: brazos (bíceps braquial; deltoides; cubital anterior; braquial anterior); mano (flexor corto pulgar; flexor largo pulgar; abductor largo pulgar; abductor pulgar; oponente del pulgar); tronco (pectoral mayor; recto abdominal); piernas (recto femoral; psoas iliaco; sartorio; glúteos; cuádriceps femoral; gemelos; soleo; isquiotibiales)

Sistemas energéticos: anaerobio alactácido

Cadena biocinemática: abierta.

Indicaciones metodológicas: Durante la realización de la actividad se debe insistir en la posición a adoptar para la realización de la técnica y la intencionalidad del mismo para dirigir el balón de forma diagonal a partir de la correcta colocación de brazos y las manos

3. Recibos en Dúos:

Objetivo: Ejecutar recibos en parejas enfatizando en la colocación de los brazos y las piernas a la hora del contacto con el balón.

Forma de ejecución: los alumnos formados en parejas realizarán la mayor cantidad de recibos posibles sin que ocurra la caída del balón.

Dosificación:

- 3 tandas de 10 repeticiones.
- Intensidad: media.
- Pausa entre repeticiones: 60 segundos.

Métodos: Discontinuo por repeticiones

Medio: terrenos, red y balones.

Músculos que intervienen: brazos (bíceps braquial, cubital anterior, braquial anterior) ; mano: (flexor corto pulgar, flexor largo pulgar, abductor largo pulgar ,abductor pulgar,

oponente del pulgar) ;tronco (pectoral mayor, recto abdominal);piernas (recto femoral ,psoas iliaco ,sartorio, glúteos ,cuádriceps femoral, gemelos ,soleo, isquiotibiales)

Sistema energético: anaerobio alactácido.

Cadena biocinemática: abierta.

Indicaciones metodológicas :en esta actividad se debe insistir sobre los desplazamientos realizando el recibo , teniendo en cuenta el adecuado control visual y dominio del balón ,así como adoptar durante la ejecución la correcta posición de los brazos y las piernas .

4-Nombre del ejercicio: Recibos en diagonal en la pared.

Objetivo: Mejorar la colocación del balón y realizar el recibo enviado a un punto de referencia específico

Forma de ejecución: los alumnos forman dos hileras y se colocan de frente a la pared uno detrás del otro en posición alta. El primer alumno de cada hilera ejecuta 2 recibos contra la pared, estos deben ser diagonales y se incorporan al final de la formación.

Dosificación:

- 3 tandas de 10 repeticiones
- Intensidad : media
- Pausa entre repeticiones:60 segundos

Método: Discontinuo por repeticiones.

Medios: pared, balones.

Músculos que intervienen : brazos (bíceps braquial, ,deltoides, cubital anterior, braquial anterior) ; mano: (flexor corto pulgar, flexor largo pulgar, abductor largo pulgar ,abductor pulgar, oponente del pulgar) ;tronco (pectoral mayor, recto abdominal);piernas (recto femoral ,psoas iliaco ,sartorio, glúteos, cuádriceps femoral ,gemelos ,soleo, isquitibiales)

Sistemas energéticos: anaerobio alactácido.

Cadena bionemática: abierta.

Indicaciones metodológicas: durante la realización de la actividad se debe insistir en la posición a adoptar para la realización de la técnica y la intencionalidad del mismo para dirigir el balón de forma diagonal a partir de la correcta colocación de brazos y las manos.

5-Nombre del ejercicio: Recibe y toca el centro.

Objetivo: mejorar la ubicación en el terreno a la hora de realizar el recibo desde diferentes ubicaciones.

Forma de ejecución: los alumnos forman 3 hileras de frente a la red en posición alta en una de las 2 canchas, al sonido del silbato se desplazan al frente donde está un compañero que le realiza un voleo por arriba .el jugador 1 debe realizar 1 recibo al mismo compañero luego toca el centro de la cancha y retrocede hacia atrás en posición de defensa y volver a realizar el recibo al frente.

Dosificación:

> 3 tandas de 10 repeticiones

>intensidad: media.

>pausa entre repeticiones: 60 segundos.

>Método: Discontinuo por repeticiones .

Medios: Terreno, red y balones.

Músculos que intervienen :brazos (bíceps braquial, deltoides, cubital anterior, braquial anterior) mano (flexor coto pulgar, flexor largo pulgar , abductor largo pulgar , abductor pulgar , oponente del pulgar) , tronco (pectoral mayor ,recto abdominal) , piernas (recto

femoral ,psoas iliaco ,sartorio ,glúteos ,cuádriceps femoral ,gemelos ,soleo, isquiotibiales).

Sistemas energéticos: anaerobio alactácido

Cadena biocinématica: abierta

Indicaciones metodológicas :En esta actividad se debe de tener presente primeramente la colocación , como se debe de realizar el desplazamiento hacia los puntos marcados en el terreno y establecer especial atención en cuanto a la adopción de la posición después del desplazamiento para realizar el recibo y el control del balón.

| | | |
|--|--|--|
| Deporte: Voleibol de playa Habilidad: Recibo Etapa: Iniciación Semana: 4 Clase: 17 Categoría: 11-12 años Sexo: femenino Matrícula: 15 Tiempo: 120 min Materiales: balones , silbato | O B J E T I V O | Instructivo: realizar el recibo por abajo de frente enfatizando en el en el tr brazos y piernas. Desarrollador: trabajar la rapidez de traslación. Educativo: manifestar el valor responsabilidad durante el desarrollo actividades en la clase. |
|--|--|--|

| P | Actividades | T | R | Métodos | Procedimientos Organizativos | Indicaciones Metodológicas |
|---|--------------------------|----|---|------------------------------|------------------------------|--|
| I | Formación y presentación | 1' | | Verbal | Frontal. Fila. | -Orientación hacia los objetivos que se van a implementar en el entrenamiento. |
| N | Orientación del objetivo | 1' | | Verbal | Frontal Fila | |
| I | Toma de pulso | 1' | | | | La toma de pulso será en 1 minuto con el dedo índice y el del medio en el cuello o en la muñeca. |
| C | Movilidad articular | 5 | 8 | Discontinuo por repeticiones | Frontal dispersos | Que los atletas realicen los movimientos suaves y profundos |
| I | Calentamiento General | 3 | 8 | | | -Que los movimientos sean rápidos y dinámicos. |
| A | Calentamiento específico | 5 | | Discontinuo por repeticiones | | -Trabajar ejercicios que tengan relación con la habilidad a tratar en la parte principal |
| L | Estiramiento | 3 | | | | -El entrenador exigirá una correcta ejecución del estiramiento para evitar lesiones a la hora de realizar ejercicios físicos. La toma de pulso será en 1 minuto con el dedo índice y el del medio en el cuello o en la |
| | Toma de pulso | 1' | | | | |

| | | | | | | |
|----------|---|----------|---|------------------------------------|-----------------------|---|
| | | | | | | muñeca. |
| P | Capacidad. rapidez) | 10' | <u>2tx5r(alta)</u> <u>Mip 1' map 1'</u> | Discontinuo por repeticiones | Frontal en Hileras | Se realizará la carrera en línea recta, enfatizando en la rapidez de traslación del alumno. |
| R | -Carrera rápida en línea recta a una distancia de 16 mts. Los alumnos deben correr de forma rápida en línea recta en la distancia determinada. | 10' | <u>2tx5r(media)</u> <u>Mip1' map1'</u> | Discontinuo por repeticiones | Frontal en Hileras | Se realizará la carrera rápida en zig- zag, enfatizando en la rapidez de traslación del alumno. |
| I | -Carrera rápida en zig-zag a una distancia de 16 mts. Los alumnos deben correr de forma rápida en zig-zag en una distancia determinada. -Flexibilidad. | 8' 1' | | | | -El entrenador exigirá una correcta ejecución de la flexibilidad para evitar lesiones a la hora de realizar ejercicios físicos. |
| N | Toma del pulso Habilidad deportiva: Recibo. Ejercicio 1 1-imitacion de recibos de frente. Los atletas distribuidos de forma dispersa en el campo realizaran la imitación de la técnica del recibo. Ejercicio 2 | 10' | <u>2tx10R(media)</u> <u>Mip 2' map1'</u> | Discontinuo por repeticiones | Frontal dispersos | Durante la realización del ejercicio se debe tener en cuenta la correcta postura , brazos extendidos, tronco ligeramente inclinado al frente piernas semiflexionadas a la hora de realizar el asalto al |

| | | | | | | |
|---|---|-----|---|------------------------------|----------------------|---|
| C | <p>2- recibos en la pared.</p> <p>Los alumnos forman dos hileras y se colocan de frente a la pared uno detrás del otro en posición alta, la primer alumno de cada hilera ejecuta un voleo contra la pared y se incorpora al final la formación.</p> | 10' | <p><u>2tx10R (media)</u></p> <p><u>Mip 2 map 1'</u></p> | Discontinuo por repeticiones | Frontal Hileras | <p>frente .</p> <p>Durante la realización de la actividad se debe insistir en la posición a adoptar para la realización de la técnica y la intencionalidad del mismo para dirigir el balón de forma diagonal a partir de la correcta colocación de brazos y las manos</p> |
| I | <p>Ejercicio 3</p> <p>Recibos en Dúos</p> <p>Los alumnos formados en parejas realizarán la mayor cantidad de recibos posibles sin que ocurra la caída del balón.</p> | 10' | <p><u>2tx10r(media)</u></p> <p><u>Mip 2 map1</u></p> | Discontinuo por repeticiones | En parejas | <p>En esta actividad se debe insistir sobre los desplazamientos realizando el recibo , teniendo en cuenta el adecuado control visual y dominio del balón ,así como adoptar durante la ejecución la correcta posición de los brazos y las piernas .</p> |
| P | <p>Ejercicio 4</p> <p>Recibos en diagonal en la pared.</p> <p>Los alumnos forman dos hileras y se colocan de frente a la pared uno detrás del otro en posición alta. El primer alumno de cada hilera ejecuta 2 recibos contra la pared , estos deben ser diagonal y se incorporan al final de la formación .</p> | 10' | <p><u>3tx10r(media)</u></p> <p><u>Mip2 map 1</u></p> | Discontinuo por repeticiones | Frontal Hileras | <p>Durante la realización de la actividad se debe insistir en la posición a adoptar para la realización de la técnica y la intencionalidad del mismo para dirigir el balón de forma diagonal a partir de la correcta colocación de brazos y las manos .</p> |
| A | <p>Ejercicio 5</p> <p>Recibe y toca el centro</p> <p>Los alumnos forman 3 hileras de frente a la red en posición alta en una de las 2 canchas , al sonido del silbato se desplazan al frente donde esta un compañero que le realiza un voleo por arriba .el jugador 1 debe realizar 1 recibo al mismo compañero luego toca el centro de la cancha y retrocede hacia atrás en posición de defensa y volver a realizar el recibo al frente</p> | 10' | <p><u>3tx10r(media)</u></p> <p><u>Mip2 map1'</u></p> | Discontinuo por repeticiones | Frontal Hileras | <p>En esta actividad se debe de tener presente primeramente la colocación , como se debe de realizar el desplazamiento hacia los puntos marcados en el terreno y establecer especial atención en cuanto a la adopción de la posición después del desplazamiento para realizar el recibo y el control del balón.</p> |
| L | <p>(Juego)</p> | 20' | | Juego | Juego | <p>Se realizara un juego de voleibol enfatizando en la correcta realización de la técnica trabajada en clase.</p> |
| F | <p>--Recuperación</p> | 2' | | Orden | Frontal Dispersos | <p>Realizar ejercicios para la respiración, recuperación y el estiramiento.</p> |

| | | | | | | |
|----------|----------------------------|----|--|--|--|--|
| I | -Toma de pulso | 1' | | | | Precisar el análisis a partir de valorar los errores individuales cometidos durante la ejecución técnica del recibo ,así como determinar tareas para su corrección y seguir insistiendo en su correcta realización |
| N | -Análisis de la clase | 4' | | | | |
| A | -Preguntas de comprobación | 1' | | | | |
| L | -Recogida de materiales | 1' | | | | |
| | -Formación y despedida | 1' | | | | |

Conclusiones

- La revisión de los fundamentos de los fundamentos psicológicos pedagógicos y metodológicos que justifican la enseñanza técnica del recibo en el voleibol de playa pioneril eslabón de base ,permitió de forma metodológica, los ejercicios técnicos para perfeccionar la enseñanza del elemento técnico antes señalado
- El diagnóstico realizado permitió determinar el estado actual que presenta las atletas de la categoría 11-12 años en cuanto a la técnica del recibo
- La recopilación de ejercicios técnicos metodológicos para la técnica del recibo permitió poner en manos de estos profesores una herramienta de gran valor instructivo para perfeccionar su desempeño profesional en los entrenamientos

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
- Chejov, O. (1984). *La preparación del voleibolista jóvenes*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Colectivo de autores. (1974). *Psicología*. Moscú.
- Colectivo de autores. (1988). *Psicología*. La Habana.
- Colectivo de autores. (1992). *Voleibol*. Madrid: Editado por Comité Olímpico Español.
- Federación Cubana de Voleibol. (2017). *Programa integral de preparación del deportista. Ciclo Olímpico 2017-2020*. La Habana: Federación Cubana de Voleibol.
- Federación Cubana de Voleibol. (2021). *Programa integral de preparación del deportista. Ciclo Olímpico 2021-2024*. La Habana: Federación Cubana de Voleibol.
- Grosser, M. (1986). *Técnicas de entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.
- Harre, D. (1987) *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Herrera, D. (1992). *Voleibol I*. Madrid: Comité Olímpico Español.

Anexo

| Direcciones del entrenamiento | | Carga por sesiones | | | | | Volumen Total | Métodos |
|-------------------------------|---|--------------------|-------|-------|--------|-------|---------------|-----------------------|
| | | L | M | M | J | V | | |
| Saque por arriba | V | 10 | | 10 | 10 | 10 | 40R | Repeticiones variable |
| | I | Baja | | Media | Baja | Baja | | |
| Recibo | V | | 20 | 20 | 18 | | 58R | Repeticiones variable |
| | I | | Media | Var | Media | | | |
| Voleo pase | V | 10 | 10 | | 10 | | 30R | Repeticiones variable |
| | I | Baja | Media | | Baja | | | |
| Ataque | V | 5 | | | 8 | 6 | 19R | Repeticiones variable |
| | I | | | | | | | |
| Complejo K1 | V | | | 4 | 6 | | 14R | Repeticiones variable |
| | I | | | Baja | Media | | | |
| Juego | V | 20' | 25' | 28' | 28' | 25' | 126' | Juego |
| | I | Var | Var | Var | Var | Var | | |
| Rapidez de tracción | V | | 120m | 180m | | 150m | 450m | Repeticiones estándar |
| | I | | 95% | 100% | | 98% | | |
| Resistencia aerobia | V | 2Km | | | 2Km | | 4Km | Continuo Invariable |
| | I | 150p/m | | | 130p/m | | | |
| Flexibilidad | V | 6 | 10 | 12 | 10 | 8 | 46R | Repeticiones estándar |
| | I | M/A | M/A | M/A | M/A | M/A | | |
| Coordinación | V | | 5 | | 5 | 5 | 15R | Repeticiones variable |
| | I | | Baja | | Alta | Media | | |