



Trabajo de Diploma

Ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica del bloqueo en el equipo juvenil de Voleibol de playa de la EIDE de la provincia de Cienfuegos.

Autor: Sandy Yordán Andrade Fernández.

Tutor: MSc Yeney Calderón Villa.

Cienfuegos

2014.

RESUMEN

Resumen

El presente trabajo titulado Ejercicios para el mejoramiento de la técnica del bloqueo en el equipo juvenil de Voleibol de playa de la EIDE “ Jorge Agustini ” de la provincia de Cienfuegos, se origina a partir de las insuficiencias encontradas en el desarrollo de la habilidad técnica en los alumnos de dicho centro, considerando además que el deporte es un espacio importante para reforzar el desarrollo de habilidades deportivas dentro de la organización del proceso de enseñanza aprendizaje del Voleibol de playa, garantizando la adquisición de las mismas al nivel requerido. La investigación se realizó con una población de dos entrenadores de la EIDE provincial “ Jorge Agustini ” de Cienfuegos, tres entrenadores de los diferentes combinado deportivos”, 2 jugadores de experiencia en el Voleibol de Playa y el comisionado provincial del deporte en Cienfuegos, que permitieron valorar la aplicabilidad de los ejercicios, para el mejoramiento del bloqueo y una muestra de 9 alumnos del sexo masculino y femenino , con un promedio de 14 años de edad y dos años de experiencia en la práctica del Voleibol de playa. Teniendo en cuenta los métodos aplicados: del nivel empírico, la observación, la revisión documental, encuestas, las entrevistas y del nivel estadístico matemático, se comprobó que los alumnos a partir de la aplicación de los ejercicios diseñados lograron mejorar la ejecución técnica del Bloqueo en las diferentes secciones de la práctica deportiva.

PENSAMIENTO

Ciencia es el conjunto de conocimientos humanos aplicables a un orden de objeto, íntima y particularmente relacionados entre sí.

(Escenas Mexicanas.Revista Universal México, 18 de junio de 1875 text. 6. Pág. 234.)

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia a mi tutora en general a todas aquellas personas que de una forma u otra han contribuido a la realización de este trabajo de diploma.

AGRADECIMIENTOS

Mis agradecimientos a mi familia por haberme apoyado en todas mis necesidades y momentos de decepción, al doctor en ciencias Egar Bueno Torres, Cecilia Fernández Bueno, Vladimir Osborne, Gilberto Aponte y Jaime Echeverría estos últimos profesores de voleibol.

ÍNDICE

Índice	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	13
Situación Problémica.	16
Problema Científico.....	16
Objetivo General	17
Objetivo Específicos	17
Métodos y Técnicas.....	17
CAPÍTULO. I MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....	18
1.1 El deporte para todos.....	18
1.2 Principios del deporte cubano.....	19
1.3 Particularidades anatómico-físico-psicológicas: Edad: 14 -15 años.....	21
1.4 El proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica.....	23
1.5 Consideraciones de la técnica del pase y recibo.....	27
CAPÍTULO. II MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	35
2.1 Población y Muestra	35
2.2 Métodos y técnicas.....	36
2.3 Fases de la investigación	37
CAPÍTULO. III ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	37
3.1 Primera Fase: Diagnóstico.....	37
3.2 Segunda Fase: Aplicación de los ejercicios.....	47
3.3 Tercera Fase: Constatación o Comparación de los resultados.....	48

III. CONCLUSIONES.....	49
IV. RECOMENDACIONES.....	49
V. BIBLIOGRAFÍA	51
VI. ANEXOS 53	53

Introducción

Con el perfeccionamiento del sistema nacional de Educación en nuestro país, se introduce el Voleibol de Playa en el deporte para todo, para ser practicado por los escolares, con lo que se garantiza la practica masiva de este Deporte. En 1977 pasa a integrar el programa de los juegos escolares y juveniles nacionales, culminando su etapa de masividad escolar y creando las hacia el logro del alto rendimiento deportivo.

En Cuba se trabaja en la práctica del deporte sano que coadyuve al disfrute del hombre, al despliegue de sus potencialidades físicas y espirituales, libre del mercantilismo y de toda influencia que lo conduzca a prácticas nocivas para la salud.

Es por ello que el 23 de septiembre de 1961, queda constituido el INDER, donde se aprueba y formula la Ley 936, Este constituiría un interés primordial para la nación, que en su conjunto está encargado de dirigir, planificar y ejecutar las actividades deportivas, ejemplo de ello los juegos escolares, los campeonatos juveniles, las olimpiadas latinoamericanas entre otras donde nuestro país ha obtenido resultados relevantes. Esto posibilitó la creación de los consejos voluntarios deportivos para la práctica masiva de deportes a todos los niveles, las industrias deportivas y el establecimiento de la educación física en el sistema nacional de educación como obligatoria.

El fin de este proceso fue lograr la masividad en la práctica del deporte, bajo la consigna de nuestro comandante en jefe: **“El deporte derecho del pueblo”**, la que se materializa a partir de las posibilidades de la práctica del deporte y la Educación Física en todos los niveles de enseñanza, hasta el trabajo en la comunidad con los adultos mayores, discapacitados, en la atención a las embarazadas, los círculos de abuelos, la gimnasia laboral femenina, la gimnasia con el niño y actividades con niños y jóvenes.

Cuba brinda especial atención a la preparación de profesores, construcción de instalaciones deportivas, proyectando actividades para el beneficio de la población en su tiempo libre, por opción individual sin que medie compulsión administrativa, económica y mental.

Se ha renovado el proceso de atención al deporte en las escuelas, en la base y se convierte la escuela en la institución deportiva más importante del país.

Actualmente se puede hablar de deporte, ejercicio físico y recreación, esto a su vez es hablar de salud, de hábitos saludables, fortaleza física, de disciplina, de formación de carácter y valores humanos; por ello que partimos del hecho de la importancia que tiene para un individuo, la práctica deportiva que es y debe ser uno de los medios más eficaces para contribuir al bienestar y el conocimiento de los beneficios para su desarrollo físico, para el mantenimiento de la salud y para su inserción social así como para el desarrollo integral del pueblo.

La práctica masiva del deporte implica la participación generalizada de todo el pueblo en esta actividad, y por tanto presupone la incorporación de los ciudadanos a cualquier manifestación deportiva.

Se han multiplicado en todas las provincias del país la masificación de su práctica y en especial el Voleibol de Playa pioneril, con la celebración del primer campeonato nacional, se realizan competencias anuales en todos los niveles, desde la base hasta la nacional, comienza también la divulgación de sus reglas, la superación de entrenadores y activistas y se elaboran programas de preparación para los equipos de 7-12 años.

El Voleibol de Playa en las categorías de iniciación posee una filosofía, que expresa como propósito esencial, el de introducir a la práctica deportiva a niños y niñas mediante una actividad atractiva para ellos, que le sirva como elemento para su formación deportiva,

El desarrollo del hombre de la nueva sociedad contemporánea está dirigido a lograr una formación integral, multilateral y armónica de él como individuo y de todos los miembros de la sociedad. El Voleibol de Playa, como deporte, tiene sus propias exigencias de juego, su práctica viene dada por una estructura que se puede determinar mediante un análisis como deporte de equipo.

Para poder desenvolverse, es necesario una adaptación y regulación a factores externos mediante la información periférica o visual e interactuando mediante la cooperación de manera congruente con las distintas fases del juego (ataque / defensa), de acuerdo a los objetivos respecto a la posesión o no del balón.

La correcta dirección del proceso de enseñanza del Voleibol de Playa desde su inicio, deberá corresponderse con las características del deporte en cuestión, la preparación técnica, táctica, física y teórica deben constituir un sistema único a partir de las potencialidades desarrolladas en cada etapa del proceso.

Para ello es preciso, entre otros aspectos, hacer un correcto uso de los diferentes medios y métodos, así como aprovechar al máximo las potencialidades que brinda la organización del proceso de enseñanza.

Mediante las observaciones realizadas a los entrenamientos, entrevistas a los profesores y entrenadores, la revisión de documentos, en especial el Programa de Preparación del Deportista del Voleibol , así como la bibliografía actualizada relacionada con ejercicios para el perfeccionamiento del bloqueo y el libro de “El joven volibolista” con que contamos actualmente, pudimos constatar, que los entrenadores cuentan con muy pocos ejercicios a utilizar en el mejoramiento del bloqueo a partir de la preparación técnica de los atletas de las situaciones de juego que les permita darle soluciones.

Los entrenamientos es un espacio importante para reforzar el desarrollo de habilidades deportivas en los alumnos dentro de la organización del proceso de enseñanza aprendizaje del Voleibol de Playa.

Por todo lo antes planteado y tomando en consideración la relevancia que tiene actualmente el Voleibol de Playa así como el trabajo a realizar por los entrenadores en cada institución para asegurar un elevado conocimiento y la importancia de un adecuado aprendizaje, de las habilidades técnicas mediante acciones de juego, como deben actuar para lograrlo, se evidencia la necesidad de dar solución a esta problemática partiendo de la búsqueda de formas novedosas que permitan el desarrollo de actividades dirigidas a la preparación de los atletas, para que se estimulen adecuadamente en las habilidades motrices deportivas.

El trabajo esta encaminado a solucionar los problemas que en el aprendizaje presenta el equipo de Voleibol de Playa en la categoría juvenil, pues al cumplir la etapa de preparación general en el diagnóstico realizado al equipo para conocer el estado actual, se detecto existen insuficiencias como:

1. Dificultades en la realización del bloqueo.
2. Bloqueos deficientes que ocasionan la pérdida del balón
3. Poco dominio de conocimientos teóricos y prácticos por parte de los alumnos.
4. No se observa variabilidad en las actividades propuestas.
5. Aprendizaje no garantiza reflexiones, ni toma de decisiones por parte de los alumnos sobre el tipo de ejercicios.

Por todo ello y por la necesidad de encontrar vías más idóneas en el proceso de formación técnica – táctica de nuestros jugadores es que se traza la tarea de investigación, dirigida al deporte de alto rendimiento, teniendo en cuenta las necesidades y desarrollo del pensamiento productivo de los participantes en el aprendizaje de las acciones de juego del Voleibol”, respondiendo al proyecto de Voleibol, aunque no es la única solución ante los problemas que se afrontan, no cabe dudas es una opción para mejorar el nivel técnico – táctico de nuestros futuros Voleibolistas escolares.

Por todo lo antes planteado nos coloca ante la siguiente situación problémica:

Situación problémica:

Limitaciones en la ejecución de la técnica del bloqueo en el equipo juvenil de Voleibol de Paya de la EIDE Provincial de la provincia de Cienfuegos.

Es por ello que de la situación problémica anteriormente expuesta surge el siguiente problema científico.

Problema científico.

¿Cómo mejorar la técnica del bloqueo en el equipo juvenil de Voleibol de Playa de la provincia de Cienfuegos?

Objeto de estudio:

Proceso de preparación técnica en el voleibol de playa .

Campo de acción:

Ejercicios para la técnica del bloqueo.

Para dar solución al problema científico de la presente investigación nos proponemos como:

Objetivo General.

Evaluar los ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica del bloqueo en el equipo juvenil de Voleibol de playa.

Objetivos específicos.

1. Diagnosticar el desarrollo actual de la técnica del bloqueo en el equipo juvenil.
2. Seleccionar los ejercicios para perfeccionar la técnica del bloqueo validados en la investigación de Acea.D(2013).
3. Aplicar los ejercicios diseñados a partir de su implementación en la práctica.

Hipótesis

Si se aplican los ejercicios elaborados se perfecciona la habilidad técnica del bloqueo en el equipo juvenil.

Variables de la investigación:

.

Variable independiente:

- **ejercicios para la técnica del bloqueo.**

Variable dependiente:

- **elemento técnico bloqueo**

Operacionalización de la variable:

Criterios evaluativos del bloqueo

B: El alumno debe lograr su demostración con fluidez, coordinación en los movimientos y puede cometer hasta 1 error fundamental que afecte la calidad de la ejecución técnica.

R: El alumno debe lograr su demostración con fluidez en los movimientos y solo puede cometer 2 errores fundamentales de la técnica o realiza la demostración con falta de fluidez en los movimientos aunque no cometiese ningún error fundamental de la técnica.

M: no cumple con los parámetros anteriores.

Desarrollo:

Capítulo 1: Marco Teórico Referencial.

1.1 El Deporte como fenómeno social.

El Deporte ha cobrado un auge extraordinario en el último siglo, como aspecto importante de la cultura contemporánea y se ha universalizado como una característica peculiar de estos últimos treinta años.

El análisis del deporte como fenómeno social de nuestra actualidad, nos lleva a reflexionar sobre la importancia que éste ha ido adquiriendo en la vida cotidiana de gran parte de la población, tanto a nivel de recreación como espectáculo. Reafirmándonos así, en su carácter de progresiva complejidad; lo cual lleva a defender la necesidad de profundizar en el estudio del deporte a nivel social mediante la utilización de un amplio repertorio de recursos teóricos y metodológicos que posibiliten un mayor conocimiento de dicho fenómeno y de su impacto en la formación de los sujetos.

Una constante entre los teóricos de nuestro tiempo es representar al deporte entre dos grandes líneas divergentes o dimensiones de carácter dicotómico (deporte como rendimiento-resultado frente al deporte ocio o de tiempo libre) que condicionadas por diferentes motivaciones, exigencias y circunstancias están llamados a tener funciones y papeles distintos en nuestra sociedad actual. Ambas manifestaciones nacen de una misma necesidad de realización humana, son requeridos por demandas sociales diferentes y toman orientaciones diferentes.

El deporte, se identifica con el ser humano en una conducta especificada en la práctica activa, poniendo el acento en la forma recreacional en que se practica y se relaciona con parámetros tales como: la ocupación activa del tiempo libre, la salud, la realización personal, satisfacción, motivación y afectividad.

El deporte competición y de espectáculo se desarrolla hacia la vertiente programada, espectacular en torno a parámetros tales como: rendimiento resultado, racionalidad económica, profesionalización, deporte de éxito, de retransmisiones, campañas publicitarias, política.

El deporte popular crea un ambiente de bienestar colectivo, un espíritu de comunidad que va en contra de la alienación. La dimensión de la "salud" del deporte popular está más bien en relación con los aspectos "desconocidos y mágicos" de la medicina popular. Esto sin duda, es muy diferente al concepto de la salud de la medicina científica occidental, de la fisiología de laboratorio y del deporte de forma física puramente individual. El concepto de "salud popular" se refiere a la "calidad social".

El estudio del avance del deporte en la cultura contemporánea nos ha llevado a profundizar en diversos aspectos de marcado interés como la naturaleza multiforme del concepto deporte y en la importancia de fomentar el resurgimiento social de ciertas formas tradicionales del mismo, que son propias de regiones geográficas específicas, los que nos conduce a centrarnos en la perspectiva del deporte para Todos.

1.2 Principios del deporte cubano.

En Cuba se va conformando un sistema deportivo integrado por un conjunto de instituciones, pero en él participan las principales organizaciones y organismos responsabilizados con la elevación de la calidad de vida, la educación, la salud y la cultura del pueblo. Este sistema puede asegurar el derecho de todos a la práctica deportiva y cumplir con las exigencias del Movimiento Olímpico en relación con el "Deporte para todos".

Los principios cumplen una función lógico - gnoseológica cuando sirven de instrumento lógico para explicar, organizar o fundamentar la búsqueda de conocimientos y cumplen una función metodológica a la hora de explicar un nuevo conocimiento o de esclarecer la estrategia ulterior del mismo, al

determinar el camino, la vía para alcanzar objetivos o fines de la actividad humana.

1.3.1 Principios que se incorporan a la concepción del deporte en el proceso de desarrollo del Proyecto Social Socialista Cubano.

El deporte es derecho del pueblo: el Estado orienta, fomenta y promueve el deporte en todas sus manifestaciones como medio de educación y contribución a la formación de los ciudadanos, los que disfrutan por igual de los centros e instalaciones deportivas.

Principio de la masividad: parte del reconocimiento de la necesaria participación popular en la práctica de los deportes, con el objetivo fundamental de lograr el desarrollo de capacidades físicas y mentales de los individuos y el fortalecimiento de la salud, mediante la incorporación a las actividades, programadas o no. Esta es la base de todo el movimiento deportivo cubano y de sus éxitos. Como ya se ha señalado este principio posee un reconocimiento legal en el Decreto Ley 140.

Principio del humanismo: en la concepción del deporte cubano se considera al ser humano el como valor supremo, principal en todo lo existente, por lo que se debe subordinar toda actividad a propiciarle condiciones de vida materiales y espirituales favorables, para que este pueda desplegar sus potencialidades, siempre limitadas históricamente.

Cuando un hombre tiene presente como perspectiva de su vida y de su acción, el enfoque humanista en su interacción con la naturaleza y la sociedad, se produce algo que cambia al mundo, algo nuevo que se aporta a la forma humana, es humanizar a la naturaleza.

Principio de la sostenibilidad: garantizar un deporte sostenible, es conducir la preparación del deportista con todo cuidado, con una visión futurista que tenga en cuenta primordialmente, la elevación segura y sistemática hacia los niveles más exigentes del panorama competitivo, preparando nuestra reserva deportiva para afrontar los embates del deporte en el mundo actual. Este principio exige el control sistemático de todas las direcciones de la preparación, el desarrollo de los valores atesorados por la sociedad cubana, expresados en el quehacer competitivo como elemento primordial del desarrollo de la personalidad del deportista, para lo que se debe aprovechar toda la potencialidad educativa contenida en el medio ambiente en que se desarrolla el atleta.

1.4-El Voleibol de Playa

El voleibol de playa es una modalidad del voleibol que en breve tiempo ha alcanzado los más altos niveles de competencia mundial, debido a que no sólo se trata de un juego espectacular en un ambiente de alegría y diversión. Sino que es una disciplina de alta exigencia técnica, táctica y que requiere una preparación física específica extraordinaria.

Se jugó por primera vez en las playas de las Islas Hawai en 1920 con equipos de 6 personas y a manera de diversión, pero ya 30 años después en 1950 en las playas de California (Estados Unidos) se comenzó con la modalidad de DUPLAS (2 x 2). El atleta Gene Selewick (USA) introdujo el remate como elemento ofensivo de juego haciéndolo mas complejo y dinámico, se le atribuye también a él, la creación de un trabajo de preparación física relacionada más específicamente con el Voleibol de Playa.

En la década del 60 aparece en el Universo Deportivo playero Ron Von Heigen atleta que ganó todos los torneos desde el 1962 hasta el año 1978. A principios de la década del 80 el Voleibol playero ya es una actividad popular en Brasil sobre todo en la zona de Copacabana, de este país hay que destacar que han salido magníficos jugadores del más alto nivel competitivo mundial.

El Voleibol de Playa a nivel mundial estaba organizado desde 1984 por la Asociación de Voleibolistas Profesionales (A.V.P) de lo Estados Unidos, pero desde 1987 la Federación Internacional de Voleibol (F.I.V.B) crea el Departamento que representa este deporte.

En Septiembre de 1990 se celebra el I Consejo Mundial de Voleibol de Playa organizado por la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) en Lausana; Suiza, esto trazo las pautas para planificar las líneas de trabajo de este deporte. El 17 de Noviembre de 1995 se acepta el Voleibol de Playa como parte del Programa Olímpico en Cancún, México.

Para iniciar la práctica del Voleibol de Playa no se requiere de muchos recursos, por otro lado es excitante y al principio simple. Aunque en la medida en que se van desarrollando las habilidades técnicas por parte de los jugadores, el juego va ofreciendo alternativas tácticas complejas y variadas. Además de que se puede jugar en casi cualquier lugar. Actualmente se le llama: Voleibol de Playa o Arena, ya que no solo se juega en áreas de playas, sino que también se puede jugar y competir en terrenos artificiales hechos en lugares alejados del mar.

En Cuba se practica oficialmente desde 1987 asistiendo a Circuitos Mundiales y Torneos Internacionales con resultados relevantes. Desde el año 2005, es que se compite en categorías escolares

El Voleibol de Playa en nuestra provincia compite en una sola categoría de base 13 – 15 años, en la cual los pases tienen sus peculiaridades propias y juegan un papel fundamental en el resultado de un equipo, pero como en la provincia los entrenadores enseñan este elemento como ellos consideran o realizando los mismos ejercicios de la enseñanza en el Voleibol de Sala, no se alcanza un buen nivel técnico en su ejecución.

En sentido general en el país y en nuestra provincia en particular, la fuerza de trabajo que en estos momentos que se desempeña en esta modalidad, es muy joven y poco experimentada, siendo una parte de ellos salidos del programa de formación emergente y otra buena parte de ellos aun no son Licenciados, por lo que necesitan de una orientación bien adecuada y ser dotados de herramientas para desempeñar con más calidad su trabajo en las áreas deportivas.

Fundamentos teóricos.

El Voleibol de Playa: “Es un deporte derivado del voleibol que se practica por parejas de ambos sexos y en canchas de arena” (Hernández Lamoth, 2007). Es un deporte muy exigente en la preparación de los atletas. Solamente se juega en partidos de tres sets a ganar dos de 25 tantos cada uno.

Por ser un deporte exigente el entrenador debe ser el que logre el desarrollo técnico de sus jugadores. Este rol requiere una actitud analítica y sistemática, si lo que desea es alcanzar una eficiencia óptima.

La eficiencia técnica de un jugador durante la competencia es comparable a la de un músico o de un artesano. La destreza adquirida luego de horas de trabajo dentro y fuera de la cancha, es usada para crear una obra de arte, en una ejecución momentánea. “El voleibolista es el que juega y/o compite en voleibol ya sea como profesional, utilizando este deporte como medio de vida”(Hernández Lamoth, 2007).

Obviamente el logro de la perfección de estas acciones es un proceso a largo plazo, que requiere un amplio número de repeticiones correctas, realizadas bajo condiciones creadas por el entrenador. La eficiencia de los movimientos técnicos en la competencia es entonces, un factor variable que afecta el rendimiento. El logro de esta eficiencia técnica por parte de un jugador está influenciado por el entrenador.

Tenga en cuenta su función de ayudar al jugador a desarrollarse de la manera más armónica posible y a desarrollar su potencial, ayudándolo a superar situaciones de complejidad creciente de acuerdo a sus capacidades. La búsqueda de este objetivo debe estar basada en el respeto y en la aplicación de los siguientes principios básicos:

- ✓ El desarrollo técnico del jugador debe considerarse como un proceso amplio, progresivo y continuo.
- ✓ El entrenamiento de las técnicas y el desarrollo óptimo de las aptitudes físicas requeridas para la actividad están íntimamente relacionados y se condicionan o influyen mutuamente.
- ✓ Debe utilizarse un modelo teórico que incluya los elementos que requiere dominar el jugador en cada una de las etapas de su evolución.

La ejecución técnica en el Voleibol de Playa: “Es el sistema de movimiento dirigido a la solución de determinada tarea motora, distinguiéndose por el alto nivel de coordinación de los movimientos, su estabilidad y rendimiento,

permitiendo a los deportistas alcanzar los más altos resultados en las competencias”. (Novo 2002).

Al analizarse la técnica, los conceptos más sustanciales son los relativos a la estructuración, estabilidad y variabilidad de los movimientos.

El estudio de la técnica presupone el estudio de sus estructuras cinemática, dinámica, rítmica, anatómica, física y de otros tipos.

La estructura cinemática caracteriza la interacción de los movimientos en el espacio y en el tiempo y se expresa en sus trayectorias, tiempo, velocidad y aceleraciones, para su estudio se emplean todos los tipos de filmación y se realizan cálculos. Gracias a esto se puede calcular la duración de las diferentes fases del movimiento de las partes del cuerpo en el espacio, la velocidad de vuelo del balón, etcétera.

- ❖ La estructura dinámica pone al descubierto la interacción de las partes del cuerpo una con la otra y con las fuerzas externas (la manifestación de las fuerzas activas y reactivas, la interacción con el apoyo y el balón). El análisis de la estructura dinámica puede realizarse con la ayuda de dispositivos dinamográficos, mecanográficos y tensométricos, los cuales permiten obtener datos objetivos del registro de los esfuerzos durante el empuje con el apoyo por el voleibolista de la fuerza de sus golpes sobre el balón, etcétera.
- ❖ La estructura rítmica refleja la combinación de las características espacio - temporales y el orden de ejecución de las distintas fases, tiene un interés particular la estructura rítmica de los desplazamientos característicos del Voleibolista para la realización de la Defensa del Campo en la Playa y su estrecha relación con el Bloqueo.
- ❖ La estructura anatómica determina la interacción de los aparatos óseo - ligamentosos y muscular, el régimen de trabajo de los músculos y la coordinación de las contracciones musculares.
- ❖ La estructura física examina la peculiaridad y secuencia de las distintas fases del movimiento. El análisis de la técnica de los movimientos complejos de la coordinación en las distintas fases permite estudiar más profundamente sus características cinemáticas y dinámicas, así como determinar la variabilidad y estabilidad de las distintas fases del elemento técnico.

En la actividad deportiva y en especial el Voleibol, la técnica es la forma de la acción motora, dirigida al logro de un alto resultado, una buena técnica garantiza la solución de la tarea motora con el mejor aprovechamiento de las posibilidades físicas y técnicas del deportista, para el logro de un resultado deportivo.

Al comienzo del entrenamiento técnico, cualquiera que sea el método empleado, el jugador debe imitar un modelo con la mayor exactitud posible. Este modelo está generalmente representado por el entrenador (o un buen jugador), quien muestra la ejecución correcta de la técnica.

Para reproducir el modelo con exactitud, el jugador debe tener una imagen mental precisa del movimiento. Los métodos audiovisuales pueden resultar muy útiles en este sentido. Una serie de fotos en secuencia, una filmación, la observación de jugadores exitosos durante una competencia, son métodos de los cuales puede servirse el entrenador.

Sin embargo, es importante enfatizar que la atención de los jugadores debe centrarse sólo en los elementos esenciales a esa etapa. De los detalles técnicos deberán ocuparse más tarde, una vez que el jugador haya completado el ejercicio con éxito el 70% de las veces. Así, podemos ver una evolución sistemática, en la que el acento principal del ejercicio pasa de un segmento particular o una parte del movimiento a la ejecución completa del movimiento.

CARACTERÍSTICA BIODINÁMICA DE LA TÉCNICA DEL VOLEIBOL PLAYERO.

La ejecución técnica en el Voleibol de Playa. Se puede analizar como el sistema de movimiento dirigido a la solución de determinada tarea motora. La técnica efectiva, distinguiéndose por el alto nivel de coordinación de los movimientos, su estabilidad y rendimiento, permite a los deportistas alcanzar los más altos resultados en las competencias.

Al analizarse la técnica, los conceptos más sustanciales son los relativos a la estructuración, estabilidad y variabilidad de los movimientos.

El enfoque sistemático - estructural.

El estudio de la técnica presupone el estudio de sus estructuras cinemática, dinámica, rítmica, anatómica, física y de otros tipos.

Semejante enfoque constituye una de las formas del conocimiento metodológico relacionado con la investigación, la proyección y la construcción de los objetivos como sistemas. Bajo el concepto de sistema hay que entender el conjunto de subsistemas y elementos, cuyas acciones coordinadas e interrelacionadas se encuentran dirigidas a la solución de un tarea general.

La integridad de sistema se basa en una relación concreta para el sistema dado lógica y convenientemente entre sus elementos, la cual también determina sus propiedades funcionales.

Estructura cinemática: Caracteriza la interacción de los movimientos en el espacio y en el tiempo y se expresa en sus trayectorias, tiempo, velocidad y aceleraciones, para su estudio se emplean todos los tipos de filmación y se realizan cálculos. Gracias a esto se puede calcular la duración de las diferentes fases del movimiento de las partes del cuerpo en el espacio, la velocidad de vuelo del balón, etcétera.

Estructura dinámica: Pone al descubierto la interacción de las partes del cuerpo una con la otra y con las fuerzas externas (la manifestación de las fuerzas activas y reactivas, la interacción con el apoyo y el balón). El análisis de la estructura dinámica puede realizarse con la ayuda de dispositivos dinamográficos, mecanográficos y tenso métricos, los cuales permiten obtener datos objetivos del registro de los esfuerzos durante el empuje con el apoyo por el voleibolista de la fuerza de sus golpes sobre el balón, etcétera.

Estructura rítmica: Refleja la combinación sui generis de las características espacio - temporales y el orden de ejecución de las distintas fases, tiene un interés particular la estructura rítmica de la combinación de gestos y

habilidades técnico tácticas para realizar el bloqueo, la Defensa del Campo, los desplazamientos necesarios dentro del terreno de juego, etcétera.

Estructura anatómica: Determina la interacción de los aparatos óseo - ligamentosos y muscular, el régimen de trabajo de los músculos y la coordinación de las contracciones musculares.

Estructura física: El concepto de estructura física de la técnica fue introducido no hace mucho tiempo en la teoría del voleibol playero, examina la peculiaridad y secuencia de las distintas fases del movimiento. El análisis de la técnica de los movimientos complejos de la coordinación en las distintas fases permite estudiar más profundamente sus características cinemáticas y dinámicas, así como determinar la variabilidad y estabilidad de las distintas fases del elemento técnico.

Significado del Bloqueo en el juego de Voleibol:

La táctica individual del Bloqueo discrepa directamente con la del Remate y la Defensa del Campo contrario, donde se aspira al mayor éxito posible de su equipo de la forma siguiente:

1. Por medio del repertorio técnico del Bloqueador, atendiendo a su posición.
2. La calidad del pase para el remate.
3. La distribución del espacio.
4. Número y eficacia de los bloqueadores.
5. La colaboración de la defensa del contrario con sus virtudes y debilidades de acuerdo a su situación determinada.

6. Tiempo y estado del juego.
7. La concepción de juego equipo y del contrario

Significado del Bloqueo en el Voleibol de Playa.

Antes de referirnos al Bloqueo como elemento técnico de suma importancia en el Voleibol de Playa debemos considerar la superficie donde este se ejecuta en esta modalidad que es totalmente diferente al Voleibol de Sala.

Mientras que en la Sala el juego se realiza en superficie dura, el Voly de Playa se desarrolla sobre la arena y con la influencia por demás del las condiciones climáticas que son muy variables en todo momento. Por ejemplo el sol, el aire, la lluvia, que pueden estar o no presentes a la hora de desarrollar el juego y en ocasiones resultar decisivas.

Aspecto aparte y muy significativo lo resulta la arena que es la superficie donde se van a desplazar los jugadores y donde van a desarrollar su accionar técnico y táctico en aras del obtener el triunfo. Por lo tanto consideramos que no es posible hablar de Voleibol de Playa sin que antes hablemos de la arena y los desplazamientos sobre esta. Ya que este aspecto resulta vital y determinante.

Características dinámicas de la arena o características de los terrenos de juego.

Un elemento muy importante a considerar a la hora de la enseñanza del Voleibol de Playa lo constituye sin dudas la superficie donde se desarrolla el juego, es decir, la Arena.

Es muy importante señalar, y en esto debe existir claridad, que no todos los terrenos donde desarrollamos el juego de Voley de Playa tienen las mismas características. A diferencia del Voleibol de Sala del cual podemos decir que la superficie de juego siempre será similar, es decir, canchas de cemento, canchas en tabloncillos, canchas en Taraflex u otra superficie. Sin embargo de la arena o los terrenos de arena, hay que decir que los clasificamos según sus características en:

Por su naturaleza.

1- Naturales.

2- Artificiales.

Por su dinámica.

1- Lentos

2- Rápidos.

Los clasificados por su naturaleza.

Naturales: Son aquellos terrenos enclavados en un área de playa natural, es decir, el terreno que se monta en una playa natural determinada y ahí se juega el Voleibol.

Artificiales: Son aquellos terrenos que se hacen de manera artificial en un sitio alejado de la playa o que no está enclavado en ningún área de playa como tal

Los clasificados por su dinámica.

Lentos: Estos terrenos se caracterizan por tener una arena muy blanda y fina por lo que el jugador se hunde mucho en ella provocándole mucho más resistencia y dificultades en los desplazamientos. Sus movimientos sobre la arena son más dificultosos y lentos al sentir mucho más la resistencia de la arena, por lo que se le dificulta en gran medida su rendimiento y desempeño técnico - táctico.

Rápidos: Son aquellos terrenos donde la arena no es tan blanda, el atleta no se hunde tanto en la arena y se le facilita más los desplazamiento y la ejecución de su accionar técnico – táctico sobre la cancha. La textura de la arena es más gruesa y el jugador siente tener más posibilidades de movimiento en todos los sentidos.

Un aspecto importante en el Voleibol de Playa relacionado con el Bloqueo es que en el Voley de Sala, la primera intención del jugador o los jugadores que realizan el Bloqueo es lograr el punto bloqueando al atacador y en segundo lugar restarle fuerza al remate facilitando la acción de la defensa. No podemos olvidar que este puede ser hasta de tres jugadores. Sin embargo en la playa, el bloqueador como es solo tiene como primera intención:

Disminuir las posibilidades del rematador (que siempre estará en ventaja) y aumentar las de su compañero a la defensa. Y en segundo lugar lograr el punto tras la acción de bloqueo en cualquiera de sus variantes.

El Bloqueador en el Voleibol de Playa puede ejecutar alguna de las siguientes formas o variantes:

- **Ofensivo.**
- **Defensivo.**
- **Con una mano. (Gorila)**
- **Con dos manos.**
- **Disuasión.**
- **Amago y salida.**

Las Señales convencionales del Bloqueador

- **Dedo índice hacia abajo:** Significa que bloqueara la banda.
- **Dedo índice y medio hacia abajo:** Significa que bloqueara la diagonal.
- **La mano abierta:** Significa bloqueo disuasión.

■ **El puño serrado:** Significa que amagara para salir en desplazamiento atrás en el último momento.

Aspectos generales de la táctica individual del bloqueador en el Voleibol de Playa.

Desde el punto de vista táctico:

- Disminuir las posibilidades del rematador.
- Cubrir una zona para dar más opciones a su defensor.
- Restar fuerza y velocidad al balón atacado, de forma tal, que permita construir un contraataque.
- Hacer que el balón pique en el campo del equipo contrario.

El Bloqueador debe considerar:

- ✓ Donde, como y cuando saltar.
- ✓ Zona del terreno que debe cubrir.
- ✓ Características del atacante contrario.
- ✓ Posibilidades de remate del contrario.
- ✓ La forma de colocación de las manos.

Algunas de las principales diferencias entre el Voleibol de Sala y el de Playa.

Existen diferencias muy importantes que diferencian una modalidad de la otra. En la actualidad algunos entrenadores por desconocimiento piensan que no son significativas, pero sin dudas pensar de esta manera es un error. A continuación reflejamos alguna de las principales diferencias entre uno y otro.

■ Solo juegan dos atletas y no hay sustitución, lo que implica compartir el terreno y lograr un gran acople entre los jugadores.

- Los jugadores son libres de colocarse en cualquier posición, no hay posiciones predeterminadas en la cancha.

- La defensa de un "Remate Violento" puede ser en voleo por arriba y el balón puede ser retenido momentáneamente. Si es un remate suave esto no procede.

- El contacto en el bloqueo se cuenta como el primer toque del equipo, teniendo derecho a solo dos más.

- Un jugador lesionado se le concederá un máximo de 5 minutos de tiempo para recuperarse. Si el jugador no se recupera o no regresa a la cancha, el equipo será declarado incompleto.

- El terreno es más pequeño (16 metros de largo por 8 de ancho). Lo que representa un total de 17 metros cuadrados menos de superficie).

- Se debe retener levemente el balón al momento de ejecutar el pase por arriba.

- Cada atleta tiene 15 segundos después de un rally para tomar nuevamente las acciones.

- Los jugadores que reciben tienen derecho a pedir visibilidad del sacador contrario y están obligados a concederla el equipo que tiene el saque.

- Partidos de tres set a ganar dos. 21 los dos primeros y 15 el tercero.

- Los jugadores no cambian de silla durante todo el encuentro.

- Un jugador puede penetrar en el espacio de juego del equipo contrario con tal que su acción no interfiera la acción del adversario.

- La superficie de juego es blanda e irregular, lo que obliga a modificar los desplazamientos y la manera de saltar.

- La ejecución técnica del bloqueo es diferente y no existe carrera de impulso para el remate, sino pasos transitorios para saltar al remate.

- No se permite el recibo en voleo por arriba. (Infracción del reglamento).

- Se cambia constantemente de cancha cada vez que se juegan 7 puntos por ambos equipos, en los dos primeros set y cada 5 en el tercero.

- Todo contacto con el balón tiene que ser golpeo.

CAPITULO 2: MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

Pre-experimento: Se realiza un diseño pre-experimento que permite obtener información comparativa a partir de un antes y un después en la aplicación de

los ejercicios para el mejoramiento del bloqueo en el equipo escolar de Voleibol de Playa en la EIDE " Jorge Agustini " de la provincia de Cienfuegos.

SELECCIÓN DE LOS SUJETOS:

Para la realización del trabajo se utilizan dos poblaciones, una compuesta por 9 alumnos, del sexo masculino 5 y 4 del sexo femenino con un promedio de 14 años de edad y dos años de experiencia en la práctica del Voleibol de Playa en la EIDE " Jorge Agustini " de la provincia de Cienfuegos.

La segunda población está compuesta por: dos entrenadores de la EIDE " Jorge Agustini "de la provincia de Cienfuegos., tres entrenadores de los diferentes combinados deportivos, dos ex atletas de basta experiencia en el voleibol de playa, el comisionado provincial de Voleibol, que hacen un total de ocho (8), los que sirvieron para la valoración de la aplicabilidad ejercicios, en el mejoramiento del bloqueo.

Se decide tomar esta población, debido a que son los entrenadores de estos equipos y los evaluadores de la Comisión Provincial por poseer una vasta experiencia en el trabajo con equipos a nivel de base, lo que se expresa en los datos que se reflejan en el anexo (10)

Métodos y/o técnicas a utilizar:

Métodos de nivel teórico. Los métodos teóricos posibilitara, a partir de los resultados a obtener, sistematizar, analizar, explicar, descubrir qué tienen en común, para llegar a conclusiones confiables que nos permitan resolver el problema desde el punto de vista metodológico. A partir de ello poder elaborar teorías metodológicas científicas.

- **Analítico - Sintético:** Se utilizó para discernir los aspectos esenciales del tema que se estudia. Además se encuentra presente a lo largo de toda la tesis.
- **Inductivo-Deductivo:** Se utilizó para determinar los conceptos fundamentales que deben estar presentes en la tesis.

Métodos de nivel Empírico:

➤ **Análisis de documentos:** Para conocer los documentos normados, Programa de Preparación del Deportista, orientaciones metodológicas, artículos, Trabajo de Diplomas, tesis de Maestría e investigaciones realizadas sobre Voleibol de Playa.

La observación estructurada: Permitirá la posibilidad de apreciar el desenvolvimiento de los alumnos en la realización de los ejercicios.

➤ **Entrevista:** Se aplicó a los profesores, ex atletas y entrenadores del combinado deportivo con el objetivo de determinar el nivel de conocimiento de los contenidos que se aplican en el programa en el Programa de Preparación del Deportista y los elementos de difícil comprensión en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Método Estadístico- Matemático:

La distribución empírica de frecuencia: Para calcular y establecer por cientos en relación con los datos recogidos a través de diferentes instrumentos aplicados. Utilizados para cuantificar y procesar datos. La distribución empírica de frecuencia: Para medir el estado real del desarrollo del objeto de estudio y comprobar la evolución y aplicación de los ejercicios para el mejoramiento del bloqueo. En el procesamiento estadístico de las variables se utilizó la

estadística descriptiva para el procesamiento de la información obtenida de las encuestas, las entrevistas y la observación científica, mediante la tabla de frecuencia y la de contingencia así como la prueba de hipótesis para comprar los resultados en dos momentos antes y después, mediante la prueba de los signos, con un nivel de significación de 0,05

Diagnóstico de habilidades motrices deportivas del Voleibol de Playa al equipo investigado, mediante un complejo técnico teniendo en cuenta el nivel de ejecución. (Anexo 5).

.

CAPITULO 3: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

3.1 Primera Fase: Diagnóstico. (Septiembre 2013): Diagnostico del desarrollo actual de la técnica del bloqueo en el equipo escolar de Voleibol de Playa en la EIDE " Jorge Agustini " de la provincia de Cienfuegos.

Para la realización del diagnóstico inicial se aplicó un complejo de habilidades motrices deportivas al equipo investigado, teniendo en cuenta el nivel de ejecución de las habilidades (Anexo 5).

Habilidades técnicas evaluadas:

- Disminuir las posibilidades del rematador.
- Cubrir una zona para dar más opciones a su defensor.
- Restar fuerza y velocidad al balón atacado, de forma tal, que permita construir un contraataque.
- Hacer que el balón pique en el campo del equipo contrario

Análisis de los resultados de la evaluación en el Primer Momento.

Anexo # 6. Tablas 1.

Se procede a realizar una medición en el primer momento en el contexto de la sesión de entrenamiento en el mes de septiembre la cual fue evaluada por los criterios evaluativos establecidos a tal efecto. La misma arrojó los siguientes resultados:

Análisis de los resultados de la evaluación del bloqueo. (Tabla # 4).

Anexo 17

Al evaluar la ejecución técnica de este elemento se pudo constatar que 5 alumnos alcanzaron la evaluación de mal lo que representa el **55%** de la muestra en estudio, por su parte, 2 que representan el **22.2%** se encuentran evaluados de regular, mientras que solamente 2 alumnos que representan el **22.2%** alcanzaron la evaluación de bien.

De manera general en el primer momento llaman la atención las deficiencias encontradas en la ejecución técnica de los alumnos con respecto al bloqueo, lo cual tiene como provecho hacer un trabajo más sensible y abierto a partir de la aplicación de un conjunto de ejercicios encaminados a mejorar la ejecución técnica de dicho elemento.

Análisis de los resultados de la revisión documental:

Entre los documentos revisados está el Programa de Preparación del deportista de Voleibol, las orientaciones metodológicas para el trabajo de las diferentes categorías así los planes de clases del deporte.

En ambos documentos se aprecian orientaciones metodológicas, objetivos y de trabajo para la preparación del Voleibol, así como juegos de habilidades pero en ninguno se reflejan ejercicios para el tratamiento del bloqueo, que desarrolle en el jugador la toma de decisiones y la solución de tareas propias del juego, lo cual es corroborado por los entrenadores de este deporte en la provincia los que plantean que es una necesidad contar con los mismos.

Al analizar los planes de clases de los profesores, se pudo apreciar que el diagnóstico inicial de habilidades demostró la existencia de dificultades en la ejecución técnica del bloqueo.

Análisis de los resultados de la observación a las sesiones de práctica del deporte.

La guía de observación se realizó de manera conjunta con el grupo de observadores y los entrenadores del equipo investigado para lograr dicho objetivo se observaron 10 practicas con previo conocimiento de los entrenadores de los aspectos a observar.(**Anexo2**).

Dentro de los indicadores a observar

- Tipo de ejercicios.
- Cantidad.
- Modo de planificación.
- Frecuencia dentro de la semana.
- Explicación y demostración.

El tipo de ejercicio determinado por las etapas de aplicación: de enseñanza, enseñanza- consolidación y de consolidación.

El modo de planificación determinado por el carácter del ejercicio que se le presenta al alumno ya sea técnico, táctico y técnico-táctico.

Aquí debemos tener en cuenta que el ejercicio desarrollado lleve un alto grado de toma de decisiones y solución de tareas propias del juego, crear soluciones antes situaciones de juego.

La frecuencia se refiere a cuantas veces se emplean los ejercicios en el transcurso de las sesiones correspondientes a las sesiones de entrenamiento.

La explicación y la demostración, indicadores orientados a la comprensión del ejercicio y su intención.

Después de diez observaciones realizadas y de analizar los resultados se llegó conjunta (entrenador- observador) que las características de los ejercicios utilizados en los entrenamientos arrojan los siguientes resultados:

De acuerdo al tipo de ejercicios, fue generalmente de enseñanza y enseñanza- consolidación, las practicas se caracterizan por contar con ejercicios de carácter técnico, donde el atleta no desarrolla la toma de decisiones y por tanto no solución de tareas en condiciones de juego. La frecuencia con la que se emplean los ejercicios técnicos es de 5 por cada 10 entrenamientos para un 50%. La explicación de los ejercicios y su demostración se basó en la bibliografía que poseían o extraído de cursos u otra vía de información, ya que no existen parámetros de referencia en el momento de selección o construcción de los ejercicios.

Análisis de los resultados de la entrevista a los profesores.

Después de analizado los resultados expresados por los entrenadores se resume lo siguiente. (**Anexo 7, tabla 2**).

1. Un 50% afirmo que los ejercicios técnicos ofensivos deben perfeccionarse en el equipo un 60% los ejercicios técnicos- tácticos y el 60% los ejercicios tácticos.
2. El 80% le concedió a la habilidad de bloqueo en el desarrollo del juego de muy importante y el 20% de importante.
3. El 100% de los entrevistados considero que se mantenía estable la calidad de la habilidad de bloqueo.
4. El 100% expresó que las orientaciones que presenta el programa de la preparación del deportista en la enseñanza de la habilidad del bloqueo, es muy reducida y carecen de aplicaciones en la toma de decisiones de los atletas en situaciones de juegos.
5. El 60 % de los encuestados afirmo que trabaja la habilidad bloqueo diariamente, el 30% esporádicamente y el 10% en momentos difíciles.
6. El 100% afirmo que el aspecto que más controla es la técnica, no siendo así los aspectos tácticos ni técnico- táctico, defensivo y ofensivo.

Análisis de los resultados del trabajo de mesa realizado con los entrenadores:

La entrevista aplicada a los entrenadores EIDE provincial de Cienfuegos, permitió conocer aquellos contenidos técnico táctico según su consideración debían ser objetos de dominio en estas categorías así como la determinación y colección de los ejercicios propuestos

Proceso de elaboración de los ejercicios

Este proceso de elaboración se apoyó en la realización de la técnica grupal en que los análisis y las síntesis, partiendo de posiciones interactivas, con la participación de los profesores y los directivos del Voleibol de Playa, permitieron abordar el tema y brindar una propuesta. De aquí se deduce, que fueron los entrenadores actores principales del proceso, quienes con su experiencia y resultados en la formación deportiva dos atletas, y guiados por el grupo de investigadores, actuando como facilitadores, lograron descubrir desde el interior de su práctica, los principales elementos estructurales de los ejercicios. No solo las experiencias y aportes de los participantes contribuyeron al descubrimiento del camino que debían tomar los ejercicios, sino también las informaciones obtenidas mediante el diagnóstico de los conocimientos, procedimientos metodológicos, revisiones bibliográficas como resultados de investigaciones realizadas y demandas de la superación respecto al tratamiento del bloqueo. Se analizó además la conceptualización de las habilidades motrices deportivas en el Voleibol de Playa, como resultado de la investigación realizada.

<u>CONCEPTO.</u>	OPERACIONES DESDE EL PUNTO DE VISTA
	<u>TÁCTICO</u>

Bloqueo es la acción de los jugadores cercanos a la red para interceptar el balón procedente del campo contrario llegando por encima del borde superior de la red.

- - Disminuir las posibilidades del rematador.
- Cubrir una zona para dar más opciones a su defensor.
- Restar fuerza y velocidad al balón atacado, de forma tal, que permita construir un contraataque.
- Hacer que el balón pique en el campo del equipo contrario.

Fundamentación de los ejercicios para el mejoramiento de la técnica del bloqueo.

El deporte Escolar es la base de la creación del relevo para nuestros equipos nacionales, donde para lograr este objetivo es necesario la aplicación de nuevas vías de concepciones y aspectos que traigan consigo elevados resultados deportivos y debido a ello podemos decir que el desarrollo alcanzado en el deporte por diversos países es muestra de una lógica conducción de la actividad llevada a cabo por las formas de dirección, métodos, medios, contenidos, etc., cuales son factores indispensables, de aquí que el organismo se haya enfrascado en la búsqueda de nuevas y mejores concepciones que nos permitan un mayor desarrollo deportivo en todos los niveles de enseñanza y en vías de su importancia se han elaborados y se siguen perfeccionando nuevos programas en el deporte escolar.

Objetivo:

Aplicar ejercicios para el mejoramiento de la técnica del bloqueo en el equipo escolar de Voleibol de playa y su utilización en condiciones de juego.

Orientaciones Metodológicas:

- ✓ Durante la ejecución del movimiento, lograr la coordinación adecuada y efectividad.
- ✓ Realizar los ejercicios primeramente en condiciones sencillas e ir aumentando su complejidad.
- ✓ Incorporar los ejercicios primero, individual, luego con 2 elementos técnicos y sucesivamente.
- ✓ Si se aprecia durante el desarrollo de las clases que los alumnos no dominan determinados movimientos, debe fraccionar o trabajarlos aisladamente.
- ✓ El entorno de aprendizaje de los jugadores es el mismo donde se desarrolla la acción de juego, por tanto existe una clara transferencia.
- ✓ Incorporar los ejercicios con oponencia medio activa y activa.
- ✓ El profesor cede al estudiante en gran medida el bloque de toma de decisiones, elemento muy importante para potenciar el nivel de creatividad y la capacidad de elegir.
- ✓ Fomenta en los estudiantes sean multifacéticos, evita la especialización temprana.
- ✓ Tiene un alto nivel de motivación en los jugadores puesto que las actividades que realizan sus grupales, y el juego es un elemento imprescindible en el desarrollo de dichas actividades.

Ejercicios de bloqueo.

1-Posición Básica y Salto Arriba.

Objetivo: Ejecutar la técnica del bloqueo desde la posición básica.

Desarrollo: Adoptar la posición básica frente a la red ejecutando un salto arriba introduciendo las manos a la cancha contraria.

Métodos: Repetición.

Procedimientos organizativos: Individual.

2-Desplazamiento al frente, posición básica y salto al bloqueo.

Objetivo: Ejecutar el desplazamiento al frente para adoptar la posición básica y realizar la técnica del bloqueo.

Desarrollo: Realizar el desplazamiento adoptar la posición básica ejecutando el salto al bloqueo.

Método: Repetitivo.

Procedimientos organizativos: Individual.

3- Desplazamiento al frente, posición básica y paso lateral para el salto al bloqueo.

Objetivo: Ejecutar el desplazamiento al frente adoptar la posición básica y dar un paso lateral para el salto al bloqueo.

Desarrollo: Desplazamiento al frente, adoptar la posición básica y dar un paso lateral para el salto al bloqueo.

Método: Repetitivo.

Procedimientos organizativos: Individual.

4- Desplazamiento al frente.Posición básica y salida lateral atrás.

Objetivo: Ejecutar desplazamiento al frente, adoptar posición básica y salida lateral atrás.

Desarrollo: Realizar desplazamiento al frente, adoptar la posición básica y salida lateral atrás.

Metodo: Repetitivo.

Procedimientos organizativos: Individual.

5- Posición básica y salto a bloquear un balón sostenido

Criterios evaluativos del bloqueo

B: El alumno debe lograr su demostración con fluidez, coordinación en los movimientos y puede cometer hasta 1 error fundamental que afecte la calidad de la ejecución técnica.

R: El alumno debe lograr su demostración con fluidez en los movimientos y solo puede cometer 2 errores fundamentales de la técnica o realiza la demostración con falta de fluidez en los movimientos aunque no cometiese ningún error fundamental de la técnica.

M: no cumple con los parámetros anteriores.

Posibles errores a cometer:

- Falta de coordinación entre los pies y el movimiento del tronco – brazo (agarre del balón y ubicación de las manos)
- Caída al frente.
- El codo del brazo ejecutor demasiado bajo.
- Excesiva rigidez en el tronco y en el brazo durante la ejecución del bloqueo.

3.2 Segunda Fase: Aplicación de los ejercicios. (Octubre – Enero 2014)

Resultados obtenidos de la aplicación en la práctica.

Una vez definidas las principales deficiencias se procede a la aplicación de los ejercicios en el equipo escolar de la EIDE provincial de Cienfuegos.

Resultados de la evaluación en el Segundo Momento.

Anexo # 16 Tablas 3.

Evaluación del bloqueo (Tabla # 3).

Al evaluar la ejecución técnica de este elemento luego de aplicada la propuesta se pudo comprobar que 6 alumnos alcanzaron la evaluación de bien lo que representa el 66.6% de la muestra en estudio, por su parte, 2 que representan el 22.2% se encuentran evaluados de regular, mientras que solamente 1 alumno que representa el 11.1% alcanzaron la evaluación de mal.

De manera general en el segundo momento cabe destacar la progresión de resultados que hubo en la ejecución técnica del bloqueo con respecto a las evaluaciones alcanzadas por los alumnos en el primer momento.

3.3 Tercera Fase: Comparación de los resultados

La obtención de los resultados del segundo momento facilitó la realización de la comparación de los resultados, antes y después de aplicados los ejercicios para el mejoramiento de la ejecución técnica del bloqueo en el equipo escolar de Voleibol de Playa de la EIDE " Jorge Agustini " de la provincia de Cienfuegos, a través del sistema estadístico SPSS para Windows versión 15.0. Al analizar los resultados arrojados en esta prueba, los mismos permiten afirmar, los cambios alcanzados en la ejecución técnica del bloqueo fueron significativos al comparar ambos momentos, quedando demostrada de esta manera en la investigación

Conclusiones

1. Se corrobora la hipótesis con la aplicación de los ejercicios elaborados se perfeccionó la habilidad técnica del bloqueo en el equipo juvenil.
2. El diagnóstico del bloqueo en el equipo juvenil, se caracteriza por el poco dominio en la ejecución del movimiento y dificultades en el control en el agarre del balón.
3. Los elementos estructurales que se incorporan a los ejercicios seleccionados estuvieron dados a partir de sus objetivos, organización, desarrollo y evaluación, como resultado del trabajo de mesa realizado.
4. La aplicación de los ejercicios influyó positivamente en la superación de las limitaciones para el perfeccionamiento del bloqueo en el equipo juvenil de Voleibol de Paya.
5. Los ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica se pudo evaluar de satisfactorio ya que el 66.6% de la muestra fue evaluado de bien.

Recomendación.

- El presente trabajo puede ser continuado como temático de futuras investigaciones, llevándola a la práctica de forma sistemática, con mayor empeño en la solución de los ejercicios y análisis del proceder formativo con la intención de lograr mejores resultados.

Bibliografía.

- Colectivo de autores. (2006). Programa de Preparación del deportista escolar de Balonmano. Ciudad de La Habana, INDER..
- Colectivo de autores (2007). Programa de Preparación del deportista escolar de Balonmano. Ciudad de La Habana, INDER.
- Blázquez, D. (1986) Iniciación de los deportes de equipo: del juego al deporte. Barcelona: Editorial Martínez Roca S.A.
- Bunker, D.J y Thorpe, R. D (1983). A model for the teaching of game in secondary schools. En Bulletin of Physical Education.
- Calvo, L (2000). Nuevas perspectivas en la enseñanza del Baloncesto. Disponible en: Revista Digital de Baloncesto. Buenos Aires.
- Castejón, F. J (1997) Una reflexión sobre la iniciación deportiva con exigencia táctica, exigencia técnica o exigencia técnico-táctica. Comunicación realizada en III Congreso de Educación Física. INEF, Lérida, octubre.
- Chang Rodríguez, Osmel. (2001) Trabajo de Diploma. Influencias de un sistema de ejercicios técnico-tácticos para el mejoramiento del Penalti Corner ofensivo del equipo de Hockey sobre Césped, categoría 15-16 años de Villa Clara.
- De La Barca, J (2009). ABC del balonmano de Sala. Ed. Deporte. 169p.
- Devis. J y Peiró. C (1992) Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.
- Díaz Bello, F y B .Rodríguez (1990). Algunas consideraciones para la enseñanza de la técnica en el Baloncesto. Informe de Investigación; Villa Clara, ISCF. 62 h.
- Duran. C y Lasierra. G (1987) Estudio experimental sobre didáctica aplicada a la iniciación de los deportes colectivos. Revista de investigación y documentación sobre las ciencias de la Educación Física y el Deporte.
- Ferran, E. (2000). Propuesta metodológica de ejercicios técnico-tácticos para la enseñanza y perfeccionamiento del Penalti Corner Ofensivo. Trabajo de diploma. Villa Clara, ISCF Manuel Fajardo Rivero. 30h.
- Forteza de la Rosa, A. y A. Ranzola (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana; Ed. Científico-Técnica, 84p. pág 8

- Forteza de la Rosa, A. y A. Ranzola (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana; Ed. Científico-Técnica, 84p.
- Griego Cairo. Orestes. (2010). Ejercicios para la enseñanza del pase en el Voleibol de Playa en el Combinado Deportivo Milagros Jiménez de Ranchuelo. Trabajo de Diploma
- Harre, D. (1987) Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana. Ed Científico Técnica. 395p. pág 7
- Jiménez, C. (2001) Estilos de enseñanza y su aplicación en la iniciación al Baloncesto. Disponible en: www.efdeportes.com Nº 64 2001.
- Kirkov, D. (1978). Preparación técnica. Manual de Baloncesto. La Habana; Ed Pueblo y Educación. 527p. pág 7
- Kurt, M. (1977) Didáctica del movimiento. La Habana: Editorial Orbe.
- Lindberg, F. (1980) Juegos y Enseñanza. La Habana, Ed Pueblo y Educación. 265p.
- Matveev, L. (1983). Fundamento del entrenamiento deportivo. Moscú: Ed Raduga. 322p. pág 7
- Medina, A. (2004). Propuesta metodológica para la enseñanza de los elementos técnicos del Futsal en la Provincia de Villa Clara. Trabajo de diploma. Villa Clara, ISCF Manuel Fajardo Rivero. 41h.
- Méndez, A. (1999) Los juegos de predominio táctico. Una propuesta eficaz para la enseñanza de los deportes de invasión. Disponible en: [/WWW.efdeportes.com/](http://WWW.efdeportes.com/), Nº 4. Buenos Aires.
- Mora, F. (2008). Manual para la enseñanza y el aprendizaje. Mini baloncesto. Ciudad de La Habana. Ed. Deportes. 372p.
- Morales, A. (1995) Pruebas específicas para el control del desarrollo de los procesos cognoscitivos del esgrimista- floretista escolar cubano (14-16 años). Tesis de Grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas) ISCF Ciudad de La Habana. 140h. pág 7.
- Navelo, R. (2004) El joven voleibolista. Un modelo didáctico para el entrenamiento técnico-táctico. Ciudad de La Habana. Ed José Martí. 275p.
- Ozolin, N. G. (1983) Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana. Ed Científico Técnica. 16p. pág 8

Reglamento Oficial Internacional del Voleibol de Playa FIVB: (2001-2004)
Federación Internacional, Lausana, Suiza.

Rodríguez, B. (2002). Propuesta de normativas para evaluar las pruebas
técnico tácticas en el Baloncesto escolar. Tesis de Maestría (Maestría en
Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo). Villa Clara, ISCF
Manuel Fajardo. 156 h.

Ruiz, A y A. López (1981). El Balonmano. Selección de temas. Ciudad de
La Habana. Ed Pueblo y Educación. 178p. pág 9

Santana Lugones, José Luís. (1999) Curso de deporte de medio ambiente:
Una alternativa para la formación ambiental de los profesionales del eslabón
de base de alto rendimiento / José Luís Santana Lugones, Mercedes de
Arma, Tutor. Tesis de grado científico.

Zinin, A. (1982). Los primeros pasos en el baloncesto. Moscú, Ed.
Raduga. 412 p.

ANEXO 1

REVISIÓN DOCUMENTAL:

OBJETIVO: Valorar la proyección asumida como solución al tratamiento de la habilidad bloqueo.

CATEGORIAS DE ANÁLISIS:

- Tratamiento y atención al tema.
- Procedimientos que abordan.

DOCUMENTOS A REVISAR:

- Programa de Preparación del Deportista (2000, 2006, 2009 al 2012).
- Orientaciones Metodológicas.
- Plan de clases

ANEXO 2

Guía de observación.

Objetivo de la observación: valorar el tratamiento de la habilidad bloqueo en el equipo escolar.

Tipo de observación:

INDICADORES A OBSERVAR:

- Tipo de ejercicios.
- Cantidad.
- Modo de planificación.
- frecuencia dentro de la semana.
- Explicación y demostración.

INSTRUCCIÓN:

- **TIPO DE EJERCICIOS:** se valora el carácter general y especial y su relación con el objetivo del entrenamiento.
- **CANTIDAD:** número de ejercicios que se emplea durante la sección.
- **MODO DE PLANIFICACIÓN:** modo que se presentan los ejercicios al alumno.
- **FRECUENCIA DENTRO DE LA SEMANA:** se refiere a cuántas veces se emplea en el transcurso de las secciones de entrenamiento.
- **EXPLICACIÓN Y DEMOSTRACIÓN:** son indicadores que apuntan hacia la comprensión del ejercicio.

ANEXO 3

ENCUESTA.

Profesores y entrenadores

Compañero:

Atendiendo a su experiencia, conocimiento en la preparación deportiva, necesitamos su colaboración. Por ello solicitamos sea usted sincero, cuidadoso y proporcione respuestas amplias. Con este trabajo no pretendo medir conocimientos, sino que sus respuestas servirán para de otra forma lograr una formación de atletas más inteligentes, creativos independientes. Además estos aspectos se tendrán en cuenta para la realización del trabajo investigativo sobre nuestra propuesta.

Muchas Gracias.

CENTRO DE TRABAJO. -----

EDAD: ----- SEXO: ----- NIVEL ESCOLAR: -----

GRADUADO: ----- CURSO: -----

AÑOS DE EXPERIENCIA: -----

COMO ENTRENADOR: -----COMO ATLETA: -----

¿Cuál de las acciones de juego del voleibol de playa , usted considera que deben perfeccionarse en el equipo?

¿Qué importancia le concede usted al bloqueo en el voleibol de playa actual?

¿Durante los últimos años se ha visto un mejoramiento o considera que se mantiene estable la calidad del bloqueo?

¿El programa de preparación del deportista presenta alguna orientación sobre el proceso de enseñanza del bloqueo?

¿Considera usted que los sistemas y métodos empleados en la práctica del deporte de bloqueo son adecuados o están actualizados?

Si ----- no ----- argumente.

¿Con qué frecuencia trabaja el bloqueo?

Diariamente ----- esporádicamente ----- momentos difíciles -

Casi nunca ----- nunca -----

ANEXO 4

ENTREVISTA A DIRECTORES.

Objetivo: valorar el tratamiento que se le brinda a la habilidad del bloqueo.

COMPAÑERO:

Nos hemos dado a la tarea de indagar acerca de la habilidad de bloqueo. Atendiendo a su experiencia, conocimiento en la preparación deportiva, necesitamos su colaboración. Por ello solicitamos sea usted sincero, cuidadoso y proporcione respuestas amplias.

Muchas Gracias.

¿Qué importancia se le atribuye al tratamiento a la acción de bloqueo en el Voleibol de playa?

¿Se le exige al los entrenadores sobre la necesidad de la atención a este tema?

Argumente sobre la necesidad actual de la superación.

