



TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADO
EN CULTURA FÍSICA.

Sistema de ejercicios para perfeccionar la recepción del balón en
la categoría 11-12 años femenino en Voleibol.

Autor: **Karina Pérez Moreira**

Tutor: Msc. Roberto Arcenio Pacheco Moreno

Abreus

2023

Pensamiento.



“Para ser un buen deportista se requiere disciplina, en primer lugar; se requiere carácter, se requiere interés, pasión por el deporte; y se requiere, sobre todo, voluntad”.

Fidel Castro Ruz

Agradecimientos

- ❖ *A todos mis familiares que estuvieron pendientes de mí y brindaron su apoyo en toda mi carrera.*
- ❖ *A mis compañeros de grupo por compartir todos estos años y a mis amigos que estuvieron pendientes de mi trabajo.*
- ❖ *A los atletas y entrenadores de Voleibol por su cooperación con mi investigación.*
- ❖ *A todos los profesores de la carrera, los cuales han contribuido en mi desarrollo profesional.*
- ❖ *A mi tutor por toda la ayuda prestada y por estar ahí siempre a mi lado.*
- ❖ *A todas las personas que siempre me ayudaron.*
- ❖ *A la Revolución cubana por darme la oportunidad de formarme como un profesional.*
- ❖ *A todos, muchas gracias.*

Resumen.

La presente investigación está relacionada con el estudio de la recepción del balón en la categoría 11-12 años femenino en Voleibol de la Escuela Primaria “Reinaldo Erice Borges” del municipio de Rodas en Cienfuegos. Para ello se determina como objetivo general diseñar un sistema de ejercicios para perfeccionar la recepción del balón en Voleibol en la categoría 11- 12 años femenino. Se utilizaron métodos teóricos, empíricos y matemáticos, siempre con la utilidad del materialismo dialéctico como método general de la investigación. Al darle cumplimiento al objetivo general y las tareas científicas se le da respuesta a la interrogante científica planteada a partir de presentar una propuesta de ejercicios para perfeccionar la recepción del balón en Voleibol en la categoría 11- 12 años femenino. Estos ejercicios se elaboraron teniendo en cuenta las necesidades detectadas en el diagnóstico y las propias del deporte. La investigación resulta novedosa porque se presenta una propuesta de ejercicios para perfeccionar la recepción del balón en Voleibol en la categoría 11- 12 años femenino, aspecto que hasta donde se ha revisado, ha sido poco tratado con anterioridad en Cienfuegos y que resulta ser uno de los aspectos que más golpea a los equipos Cuba en todas las competencias a nivel internacional.

Palabras Claves. Voleibol, recepción del balón.

Summary

The present research is related to the study of the reception of the ball in the 11-12 year old female category in Volleyball at the “Reinaldo Erice Borges” Primary School in the municipality of Rodas in Cienfuegos. For this purpose, the general objective is to design and implement a system of exercises to improve the reception of the ball in Volleyball in the 11-12 year old Female category. Theoretical, empirical and mathematical methods were used, always with the usefulness of dialectical materialism as a general research method. By fulfilling the general objective and the scientific tasks, the scientific question posed is answered by presenting a proposal for exercises to improve the reception of the ball in Volleyball in the 11-12 year old Female category. These exercises were developed taking into account the needs detected in the diagnosis and those of the sport. The research is novel because it presents a proposal for exercises to improve the reception of the ball in Volleyball in the 11-12 year old Female category, an aspect that, as far as has been reviewed, has been little treated previously in Cienfuegos and which turns out to be one of the aspects that hit the Cuban teams the most in all international competitions.

Índice

INTRODUCCIÓN.....	1
1 Epígrafe I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS – METODOLÓGICOS DE LA RECEPCIÓN DEL BALÓN EN EL VOLEIBOL Y CARACTERIZACIÓN DE LAS EDADES 11-12 AÑOS.....	6
1.1. Evolución histórica del juego de voleibol	6
1.1.1 Características del Voleibol contemporáneo	7
1.2 Fundamentos teórico metodológicos de la recepción del balón	8
1.2.1 Algunos elementos a tener en cuenta durante la recepción del balón.....	10
1.2.2 La recepción del balón. Rasgos y características técnicas.....	11
1.3 Caracterización psicológica de la categoría 11-12 años.....	12
2 Epígrafe 2. EJERCICIOS PARA POTENCIAR LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE RECEPCIÓN DEL BALÓN EN LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS FEMENINO DE LA SECUNDARIA BÁSICA “REINALDO ERICE BORGES” DE RODAS.....	14
2.1 Estructura metodológica: Etapas de la investigación	14
2.2 Fundamentación teórica de la propuesta de ejercicios.....	16
2.3 Ejercicios para el perfeccionamiento de la recepción del balón.....	17
3 Epígrafe 3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	22
3.1 Análisis del diagnóstico realizado a las atletas de Voleibol.....	22
3.2 Análisis de la entrevista realizada a los entrenadores de Voleibol de Rodas	22
3.3 Valoración de los resultados por criterio de especialistas.....	23
Conclusiones	27
Recomendaciones.....	28
Bibliografía	29
Anexos	

INTRODUCCIÓN

Las actividades físico-deportivas han alcanzado niveles altamente exigentes en los diferentes tipos de participación, resultando innegable que las marcas alcanzadas en el ámbito mundial son el resultado de la aplicación de los avances de la Ciencia y la Técnica y de un alto perfeccionamiento de los métodos de selección y del entrenamiento que permiten el logro de tal empeño.

Varios son los autores e investigadores que, tanto internacionalmente como, en el ámbito nacional, Pila (2003); Ají, (2015); Gómez, (2016); Noa (2016); Carvajal, et al., (2018), Toala et al., (2018), Echevarría et al., (2020); Jiménez et al., (2021); Fernández et al., (2021) han dedicado sus estudios al tratamiento de esta temática en la búsqueda de alternativas, metodologías y procedimientos que permitan optimizar este proceso. Para Ceballos (2012), la selección deportiva debe comenzar a edad temprana para propiciar una base sólida que permita en los jóvenes deportistas alcanzar elevados resultados deportivos.

El Voleibol es un deporte de competición de gran emoción y vistosidad donde las acciones colectivas priman sobre las individuales, desarrollando sus jugadores la observación, la agudeza visual, la memoria, la atención, el sentido del compañerismo, la disciplina, un completo y multilateral desarrollo físico.

Desde el período de su nacimiento como deporte hasta nuestros días el elemento espectáculo ha sido determinante y está hoy más que nunca presente produciendo cambios sustanciales en más corto tiempo que ningún otro deporte, por lo antes planteado podemos decir que el Voleibol ha evolucionado grandemente en reglamentación general como en el accionar de los diferentes elementos técnicos defensivos (defensa del saque y de campo), siendo este último uno de los fundamentos técnico - tácticos que ha ido en evolución en el Voleibol desde sus inicios hasta hoy día con la incorporación del líbero.

Hoy estas diferencias son cada vez menores, el juego rápido y combinado ha ocupado un importante espacio y caracteriza a los mejores equipos del mundo, debido entre otros factores a la influencia del fenómeno de la globalización en el campo de la preparación de los jugadores y como un proceso objetivo resultante del extraordinario desarrollo de la ciencia, la técnica, las comunicaciones y las fuerzas productivas en general.

El voleibol es uno de los juegos más populares del mundo; el nivel internacional se eleva cada año así como la cantidad de jugadores que participan en las competencias de importancia y los cambios que han sufrido las reglas de este deporte en los últimos tiempos hacen que en este no haya enemigo pequeño, para lograr y mantener resultados superiores es necesario comenzar a desarrollar los futuros voleibolistas desde las primeras edades, formando en cada escalón una sólida preparación en cada uno de los componentes: la preparación física, psicológica, la táctica y especialmente la técnica, que es la que nos ocupa en este trabajo.

El Voleibol es un deporte según Ceballos (2012), que, se caracteriza por ser un juego de gran movilidad de sus jugadores, ya que las jugadas se realizan con una extraordinaria rapidez, considerándose como un juego rápido, fuerte y de grandes combinaciones. Para la selección de sus jugadores se deben tener en cuenta ciertos factores como estatura, peso, alcance máximo, gran poder de saltabilidad y explosividad en el mismo, etc.

El Voleibol actual ha sufrido modificaciones que han sido generadas por distintos factores, entre ellos encontramos: el incremento de la maestría técnica de los jugadores, las reglas del juego y el espectáculo, es por ello que nuestros profesionales de la Cultura Física y el deporte se esfuerzan cada día más para lograr en edades tempranas un conocimiento teórico y técnico de los practicantes de la modalidad que hoy refiere la investigación.

En la actualidad se destaca la aparición de grandes variaciones en sus normas con el fin de hacerlo más espectacular. Por sus características de juego, es un deporte que puede ser realizado por prácticamente cualquier persona, es un juego que permite desarrollar el espíritu deportivo del sujeto de un modo armonioso y lúdico.

Sin embargo nuestros equipos históricamente han tenido deficiencias en los elementos técnicos defensivos (defensa del saque y del campo) que los han limitado y no les han permitido alcanzar lugares mejores en momentos propicios y torneos de gran importancia, es por eso que el deporte revolucionario exige irremediabilmente que tengamos que investigar, buscar soluciones a los problemas, ayudarnos de las ciencias auxiliares para de esta forma ser cada día más objetivos, entender y llevar a cabo soluciones en aras de lograr el éxito al aplicar lo novedoso adaptado a nuestras condiciones, estos elementos deben ser las premisas de nuestro trabajo ya que las mismas representan ventajas en el desarrollo del juego.

La correcta ejecución de los elementos técnicos del Voleibol demuestran la armoniosidad del juego en su conjunto, siempre que haya una orientación clara y precisa en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje, es por ello que la figura del entrenador en la dirección de dicho proceso juega un papel ejemplarizante y en la actualidad se intensifica este accionar en edades tempranas, en aras de garantizar la pirámide del alto rendimiento en el deporte que el autor realiza el estudio.

Fundamentación del problema

Resulta difícil demostrar en el deporte Voleibol que el elemento técnico estudiado es el más trascendental para que un equipo logre la victoria, esto se debe en gran medida a que en este juego todos los elementos poseen una gran conexión, sin embargo la enseñanza de la técnica de recepción del balón en edades tempranas, es uno de los elementos de prioridad e importancia en el deporte de la malla alta, los atletas que dominan este fundamento tienen la posibilidad de alcanzar los mejores resultados en el juego de voleibol, por ser el que permitirá a través de su correcto accionar la conformación del contrataque.

Durante el juego de Voleibol la defensa del campo constituye un elemento clave para poder pasar de la defensa a la ofensiva, y no solo la enseñanza va a prevalecer en una adecuada posición, sino en la comodidad para realizar el envío a las manos del pasador.

La investigación está dirigida a la enseñanza de la técnica de perfeccionar la recepción del balón en la categoría 11-12 años femenino en Voleibol, por la necesidad de seleccionar ejercicios para potenciar la enseñanza del elemento técnico estudiado, en esta categoría se requiere de mayor sistematicidad y constancia del trabajo del entrenador al unísono con los atletas para lograr un buen resultado, siempre teniendo en cuenta los métodos y procedimientos adecuados y bien seleccionados para la edad que se estudia.

La aplicación de métodos científicos, tales como la observación, entrevistas y encuestas, así como en sesiones de entrenamientos iniciales, permitió identificar en el

elemento técnico recepción del balón una serie de **insuficiencias** que a continuación se relacionan:

- Las atletas no mantienen la vista al frente en cada una de las fases por la que transcurre el movimiento.
- Existe una tendencia hacia la semiflexión de los brazos en el momento del contacto con el balón.
- El tronco lo mantienen erguido al realizar el movimiento.
- Limitada flexión de las piernas en el momento del contacto con el balón.
- Incorrecta colocación de los pies al realizar el movimiento.

Es por lo antes planteado que se declara como situación problemática: Bajo nivel de preparación en la técnica de recepción del balón en la categoría 11- 12 años Femenino de la Secundaria Básica “Reinaldo Erice Borges” de Rodas.

Todo esto permitió identificar como **problema de investigación** el siguiente:

¿Cómo contribuir con la preparación técnica de recepción del balón en la categoría 11- 12 años Femenino de la Secundaria Básica “Reinaldo Erice Borges” de Rodas?

A partir del problema científico se establece como:

Objeto de estudio:

Proceso de preparación física de las atletas en el deporte Voleibol.

Campo de acción:

Fortalecimiento de la recepción del balón en Voleibol en la categoría 11- 12 años Femenino de la Secundaria Básica “Reinaldo Erice Borges” de Rodas.

Para dar solución a la problemática planteada se define como:

Objetivo General:

Diseñar un sistema de ejercicios para perfeccionar la recepción del balón en Voleibol en la categoría 11- 12 años Femenino de la Secundaria Básica “Reinaldo Erice Borges” de Rodas.

Idea a defender:

El diseño de un sistema de ejercicios facilitará el perfeccionamiento de la recepción del balón en Voleibol en la categoría 11- 12 años Femenino de la Secundaria Básica “Reinaldo Erice Borges” de Rodas.

Para el logro de los objetivos propuestos se plantean las siguientes **Tareas Científicas**:

- **Revisión bibliográfica** para determinar el estado actual de los programas de entrenamiento deportivo y en especial del Voleibol y proponer un sistema de ejercicios para perfeccionar **la recepción del balón en Voleibol en la categoría 11- 12 años Femenino de la Secundaria Básica “Reinaldo Erice Borges” de Rodas.**
- **Determinar los fundamentos didácticos y metodológicos** de la propuesta de ejercicios para la preparación de las atletas de Voleibol.
- **.Diseño de la propuesta de ejercicios para el fortalecimiento de la recepción del balón en Voleibol.**
- **Validación por criterio de especialistas** de la efectividad de la implementación de la propuesta de ejercicios para el fortalecimiento de la recepción del balón en Voleibol.

DESARROLLO.

Epígrafe I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS – METODOLÓGICOS DE LA RECEPCIÓN DEL BALÓN EN EL VOLEIBOL Y CARACTERIZACIÓN DE LAS EDADES 11-12 AÑOS.

El epígrafe refiere la evolución histórica del juego de voleibol, sus características, los fundamentos teóricos metodológicos sobre la recepción del balón, los diversos criterios de autores que refieren sobre el deporte cuestión de análisis y sus formas de juegos, así como las características de la categoría objeto de investigación.

1.1 Evolución histórica del juego de voleibol.

A finales del Siglo XIX, alrededor del año 1895, el Prof. William G. Morgan ideó en la ciudad de Holyoke - Massachusetts, el innovador juego que fuera denominado como "Mintonetti", en él se mezclaría en sus inicios algunos aditamentos de otros deportes, como por ejemplo la red del tenis, que fue suspendida en el centro del terreno de juego para dividirlo en dos sectores iguales y el neumático del balón de básquetbol como elemento principal del juego para ser impulsado solo con las manos. Ya en 1896, el juego sería bautizado durante una convención de educación física por el profesor Alfred Halstead como Voleibol, nombre con el que se le conoce en la actualidad.

La introducción del Voleibol se había registrado en Cuba en el año de 1906 por el sargento del cuerpo de señales del ejército norteamericano Augusto York antes de aparecer los datos más arriba registrados, a quien no hay por qué despojarlo de su papel en la divulgación del juego debido a que la privilegiada posición geográfica del asentamiento del cuerpo invasor norteamericano, el campamento militar de Columbia en el entonces barrio de Marianao, brindó las posibilidades a que comenzaran a crearse clubes de cubanos residentes en ese entorno, quienes se dedicaron a la práctica de este deporte.

Las mujeres comenzaron a practicarlo por el año 1930 en el club deportivo Medina, municipio Marianao y el primer campeonato en Cuba organizado por Rafael Usa Torres, se inició el 1ro de Junio de 1938, a las 9.00 p.m. en los terrenos de la galletería "Vitapán". Las féminas buscaron la forma de manifestarse en este deporte y comenzaron a realizarlo en clubes pertenecientes a la minoría burguesa de la época, el gusto popular se impuso y la motivación por su práctica fue creciendo, pero sin apoyo de

los gobiernos de turnos de la etapa neocolonial. Al triunfar la Revolución en 1959 comienzan a darse las oportunidades para la práctica masiva del Voleibol en ambos sexos, en el caso del femenino con el desarrollo del deporte en centros escolares a través de los programas de la Educación Física.

1.1.1 Características del Voleibol contemporáneo.

El voleibol actual ha sufrido diferentes modificaciones que han sido generadas por distintos factores, entre ellos: el incremento de la maestría técnico- táctica de los jugadores, las reglas del juego y el espectáculo durante el desarrollo de las competiciones.

En relación con sus características, Santana (1999), en su “Panorámica de la evolución del reglamento de voleibol” destaca: “...el voleibol actual ha estado caracterizado por los eternos contrarios dialécticos que le dan vida: el ataque y la defensa, pugnan por alterar la estabilidad del juego”. Desde el período de su nacimiento como deporte hasta nuestros días, el elemento espectáculo está hoy más que nunca presente y ha producido cambios más sustanciales en más corto tiempo que ningún otro elemento. Entre esos cambios en la reglamentación, se pueden citar los siguientes:

- El empleo de los cuatro toques cuando el balón hace contacto en el bloqueo.
- La flexibilidad del reglamento en los fundamentos técnicos del juego.
- El aumento de las zonas de contacto del cuerpo con el balón.
- La utilización del jugador líbero para mejorar la recepción y la defensa del campo.
- El saque puede rozar la banda superior de la net.
- La realización del juego por medio del sistema Rally Point.

Desde el punto de vista técnico- táctico “...a partir de los años ochenta se consolida en el mundo el juego rápido, combinado y fuerte”, Borroto (1992). varios autores sintetizan las principales características del voleibol mundial de hoy día, para ello es imprescindible desarrollar jugadores con un elevado dominio de la técnica, una alta capacidad de pensamiento en beneficio del éxito de su habilidad y un desarrollo físico general y especial capaz de garantizar las elevadas exigencias del juego.

Por otra parte, Despaigne (1992), en su manual de consulta operativa para el entrenador, plantea que “...de un juego sobre pases altos y poco combinados, más bien esquemático

de la década del cincuenta, se ha llegado en la actualidad a un juego mucho más dinámico y arriesgado producto de pases cortos y rápidos con numerosas combinaciones”.

Las características del entrenamiento para lograr insertarse con éxito en el voleibol actual fueron planteadas por Eugenio George Laffita (anterior director del equipo femenino cubano) al señalar: “...en el pasado el entrenamiento podía basarse en la planificación del trabajo físico especial; mientras que en este momento reclama una dimensión mucho más universal” (Velásquez, 2010). Esta necesidad de modificación es también reconocida en el programa cubano de preparación del deportista, en el que se expresa que durante muchos años los resultados de nuestros seleccionados en la preparación física han constituido el factor más importante en el voleibol de Cuba, no obstante, para continuar en la élite es necesario tener presente otros elementos que se relacionan a continuación:

- Jugar a gran altura sobre la red.
- Jugar con velocidad y variabilidad.
- Dominio perfecto de los elementos técnico-tácticos.
- Excelente preparación mental.
- Apoyo científico e investigaciones.
- Selección temprana de talentos.
- Amplio desarrollo de los equipos infantiles y juveniles.

El tratamiento metodológico del proceso de preparación del joven voleibolista precisa estar a tono con las características del voleibol contemporáneo, pues la formación del atleta debe realizarse de manera que le permita enfrentar las condiciones del entrenamiento y el juego moderno, teniendo en cuenta que la planificación en las etapas de iniciación y construcción respondan a la creación de una amplia base del dominio de los gestos técnicos y tácticos competitivos.

1.2 Fundamentos teóricos, metodológico de la recepción del balón en el Voleibol.

Diferentes autores han realizado investigaciones sobre el elemento técnico de defensa del campo y en especial sobre la recepción del balón, cómo se realiza y sus características. En este apartado se ofrece una descripción teórico-metodológica del voleibol en la categoría 11 a 12 años, así como sus características generales,

importancia, tipos de defensa, características de las edades en estudio y características psicológicas de esta categoría.

Marrero (1999), aborda algunos elementos importantes sobre los tipos de defensa como a continuación se relacionan:

- Defensa positiva: cuando un jugador logra levantar el balón hacia la zona 3-2 o hacia el pasador.
- Defensa negativa: cuando un jugador no logra levantar el balón hacia la zona 3-2 o hacia el pasador.

Morales (2000), plantea que: Una defensa se lleva a cabo con el fin de garantizar la acción de ataque programada. Si el equipo basa su juego en combinaciones o juego rápido, este será vital para el desarrollo del juego en el voleibol actual, la posibilidad de una defensa segura facilita el Complejo 1.

Según Rodríguez (2013), La recepción del balón es un elemento de vital importancia para el resultado final de las acciones en el complejo I. Se ejecuta para la defensa del remate del adversario, lo mismo por arriba, que por abajo. En término de habilidad, defender es hacer contacto con un balón procedente del remate o bolas tiradas del contrario, desde una zona determinada en dirección hacia la ubicación de la parte de atrás.

Según Navelo (2014), La recepción del balón es un elemento con gran responsabilidad en la construcción del ataque en el K-1. Debe ser ejecutado con exactitud y precisión, por cuanto el atacador o rematador entre otras cosas, intenta hacer tantos directos mediante faltas en su ejecución. Él es de gran importancia durante el desarrollo de un juego, pues una mala ejecución del mismo conlleva a la obtención de un punto para el equipo contrario.

Ricardo (2018), refiere que en la actualidad en los equipos de alto nivel se responsabiliza a dos o tres jugadores con la recepción del balón y ello es uno de los elementos básicos a tener presente en las sesiones de entrenamiento. Para el logro de estos fines es de vital importancia que los atletas realicen el desplazamiento con la mayor exactitud posible.

Para realizar el desplazamiento en la recepción del balón se debe tener en cuenta:

- Mantener las caderas bajas, brazos adelante y vigilar constantemente el balón.

- Normalmente utilizar pasos laterales y no cruzados, a no ser que se requiera un desplazamiento muy largo.

Alfonso (2011) propuso un sistema de ejercicios para el perfeccionamiento de la defensa zaguera y en especial la recepción del balón ante diferentes situaciones de juego en la categoría juvenil masculino.

Navelo (2013) en el programa de preparación del deportista comunica los principios técnicos siguientes:

1. El desplazamiento debe ser por detrás del balón y realizar el toque delante del cuerpo.
2. El contacto con el balón no debe ser por encima de la cintura.
3. Los brazos dirigen el balón adaptándose a la fuerza del remate.
4. Enviar el balón al pasador en condiciones de montar el ataque preestablecido.
5. Lo fundamental es la observación del rematador, prever el balón y su trayectoria y en consecuencia anticiparse, con el desplazamiento, al punto de caída del balón.

1.2.1 Algunos elementos a tener en cuenta durante la recepción del balón

1. Con dos manos por abajo.

- Pies paralelos en forma de pasos algo más del ancho de los hombros (según el largo de las piernas).
- Piernas flexionadas profundamente. El peso del cuerpo se encuentra sobre el borde interno y punta de los pies sin levantar los talones (evitar sentarse sobre los talones).
- Brazos semiflexionados a ambos lados del cuerpo, la vista dirigida al terreno contrario cuando el balón está en fase de juego. Se unen los brazos entrelazados con las manos, no existe gran separación entre brazos y tronco, el contacto se realiza con la parte más ancha de los brazos. Es importante no incorporarse antes ni durante el contacto con el balón, solo después que se haya efectuado el mismo. El jugador se incorporará después de haber hecho contacto y ocupará la posición correspondiente para realizar la próxima acción.

2. Defensa con una mano con caída (rollo).

- El jugador parte desde la posición básica de defensa (baja) lo mismo hacia la izquierda que hacia la derecha, se deja caer a lo largo y extiende el brazo (buscando distancia) deslizándose.
- El contacto lo realiza con el borde de la mano (unión entre el dedo pulgar y el índice) o el puño, también se realiza con rollo luego de haber realizado el contacto con el balón rodando sobre el hombro contrario, es importante una incorporación rápida como preparación para la próxima acción.

3. Flecha o plancha.

- El jugador se encuentra en la posición básica de defensa (baja), desde esa posición se realiza un salto rasante al piso hacia el frente (en forma de flecha) y el brazo extendido tratando de alcanzar la mayor distancia, casi simultáneo al golpeo del balón se produce la caída, apoyando primero la mano contraria a la que realizó el contacto seguido por un contacto del otro brazo con el piso en forma de deslizamiento continuo.

1.2.2 La recepción del balón. Rasgos y características técnicas.

Fases del movimiento antes del contacto con el balón.

- Pies aproximadamente paralelos separados algo más que el ancho de los hombros.
- Flexión profunda de las piernas.
- El peso del cuerpo reposa sobre el borde interno y la punta de los pies sin levantar los talones del piso.
- Tronco inclinado al frente.
- Brazos semiextendidos al frente y fuera de las rodillas.
- Vista al frente.

Fases del movimiento en el momento del contacto con el balón.

- Brazos extendidos al frente con las manos entrelazadas.
- Contacto de la parte más ancha de los antebrazos con el balón desde la posición profunda.

Fases del movimiento después del contacto con el balón.

- Incorporación rápida.
- Movimiento del jugador para la preparación de la próxima acción.

1.3 Caracterización psicológica de la categoría 11-12 años.

Esta es la categoría en la que se inicia el jugador de voleibol por lo que prima una atmósfera de juego y de descubrimiento de las posibilidades que ofrece dicho deporte. En ella se pretende desarrollar un jugador universal en el que no haya especialistas ni en el ataque ni el pase. La red se fija a una altura de 2,15 m (femenino) y 2,20 m (masculino), en un terreno de 8m x 8m; el saque se realiza por abajo, de frente y lateral, además de que su recepción, de manera obligatoria, se realiza por abajo en una formación (W) para garantizar recibos al pasador en la posición 3 y ataques por los extremos. Se defiende preferentemente con el 6 adelantado.

Es recomendable señalar que puede haber niños con una edad y presentar características de otra, por ejemplo, un niño de 10 años puede comportarse como uno de 12 años y viceversa, con esto queremos señalar que la edad cronológica del niño es posible que no coincida con las características psicológicas, por todas estas razones el entrenador debe partir de la observación de la conducta del niño y los resultados frente a las tareas y actividades, valorar el nivel de desarrollo del niño y de esta forma adecuar realmente el plan de preparación a las potencialidades del infante, en unos casos va a permitir que se avance acorde con el desarrollo adecuado del niño y en otros cuando el pequeño esté algo retrasado, sabrá entenderlo y podrá ayudarlo a alcanzar su meta y desarrollo.

El entrenador puede influir en el niño mediante sus sentimientos por el grupo, el equipo, mostrando la importancia de su cooperación para las tareas del colectivo. En esta etapa el niño es capaz de hacer valoraciones muy precisas de las relaciones interpersonales. La esfera de la atención sufre cambios notables, lográndose establecer una mayor estabilidad e intensidad de las mismas, casi podría decirse que los 11 años constituyen una edad atlética, no porque demuestra un gran interés por sobresalir en los deportes, sino por el puro placer que experimenta en actividades físicas simples como correr, saltar, patinar, montar bicicleta, etc., ahora más que nunca siente la necesidad imperiosa de utilizar sus grandes masas musculares.

Su vida colectiva organizada es más seria, está basada en las relaciones de camaradería, su afán de competencia es el motivo impulsor para ingresar en nuestras áreas deportivas, trata de ser tan bueno como los demás en el deporte pero sin querer

superarlos. A esta edad el niño siente otra inclinación por el trabajo; si se le 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.

El cuadro amplio y completo de equilibrio que aparece a los 10 años como resultado de la consumación de la infancia, da muy pronto pasos a nuevas fuerzas del crecimiento que imponen su energía creadora y la infancia se proyecta a nuevas evoluciones conocidas como la adolescencia. Sobre la adolescencia se ha escrito mucho pero de manera general se puede considerar que es un período muy complejo del desarrollo de la persona, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

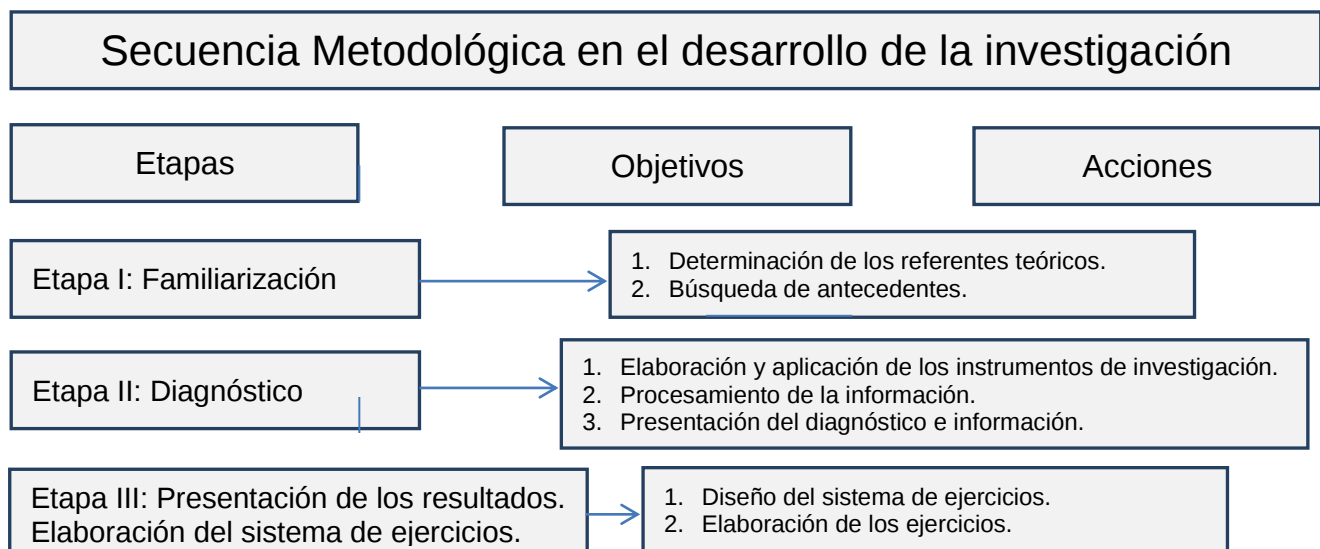
La adolescencia es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado.

Las peculiaridades de este 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 durante esta edad.

Epígrafe 2. EJERCICIOS PARA POTENCIAR LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE RECEPCIÓN DEL BALÓN EN LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS FEMENINO DE LA SECUNDARIA BÁSICA “REINALDO ERICE BORGES” DE RODAS.

2.1 Estructura metodológica: Etapas de la investigación

En la búsqueda de una propuesta de solución al problema planteado, la investigación se organizó en una secuencia metodológica que abarcó tres etapas y acciones, las cuales permitirán la salida a los objetivos de la investigación. La figura 1, muestra una representación gráfica del proceso.



Selección de la muestra: Se toma de forma intencional como muestra las 12 atletas de la categoría 11-12 años Femenino de la Secundaria Básica “Reinaldo Erice Borges” de Rodas , lo cual constituye el 100 % de la población.

Tipo de Estudio: Descriptivo explicativo.

Tipo de Diseño: No experimental

Estrategia metodológica adoptada.

Según Marta Martínez Llantada, los métodos de investigación refieren el modo como se relaciona el sujeto de investigación con su objeto en correspondencia con los niveles de conocimientos (teórico o empírico). (Martínez Llantada, Marta: 2003).

Métodos

La concepción metodológica asumida en la investigación corresponde al materialismo dialéctico a partir de ver el proceso de entrenamiento deportivo como un fenómeno de la práctica social y asume como criterio fundamental, la vinculación de los enfoques cuantitativos y cualitativos.

Se emplearon los siguientes métodos teóricos:

- Histórico lógico, posibilitó el estudio de los antecedentes y criterios teóricos acerca de la técnica de recepción del balón en Voleibol en la categoría 11-12 años femenino, la determinación de los enfoques actuales y de sus características a partir de los fundamentos filosóficos, sociológicos, psicológicos y pedagógicos.
- Analítico sintético y la generalización permitieron establecer los presupuestos teóricos y metodológicos de la investigación, la valoración de los referentes teóricos de la propuesta de ejercicios para la recepción del balón en Voleibol.
- Inductivo deductivo, permitió llegar a conclusiones en relación con las concepciones existentes en la bibliografía sobre la técnica de recepción del balón en Voleibol en la categoría 11-12 años femenino, de igual manera facilitó la elaboración del sistema de ejercicios que se fue enriqueciendo en el desarrollo de la investigación.

Los métodos del Empíricos utilizados fueron:

- Análisis de documentos, que posibilitó interpretar la información necesaria, para reconocer las esencias y los vínculos de las fuentes escritas respecto al problema objeto de investigación. En el análisis de documentos se revisaron programas y resoluciones vigentes en la política educativa y recreativa.
- La observación, se empleó para recoger información sobre los principales factores que afectan y determinan el proceso de preparación de los atletas y en especial en la técnica de recepción del balón en Voleibol en la categoría 11-12 años femenino.
- La entrevista, aplicada a las atletas que proporcionó informaciones sobre la técnica de recepción del balón en Voleibol en la categoría 11-12 años femenino de la Secundaria Básica “Reinaldo Erice Borges” de Rodas, Cienfuegos..

- La modelación, permitió crear una representación o modelo de la realidad, como condición previa en la elaboración del sistema de ejercicios, siendo un instrumento creado para reproducir las etapas y acciones, lo que posibilitó descubrir nuevas relaciones y cualidades de la propuesta de ejercicios.
- Método matemático estadístico se empleó para el procesamiento de la información en números, porcentajes, tablas y gráficos.

2.2 Fundamentación teórica de la propuesta de ejercicios.

La propuesta que plantea la autora de la investigación se basa teniendo en cuenta la etapa de desarrollo en que se encuentran las niñas en estas edades. La propuesta ofrece ejercicios para la enseñanza de la técnica de recepción del balón en la categoría 11 a 12 años femenino de voleibol en la Secundaria Básica “Reinaldo Erice Borges” de Rodas, Cienfuegos. Para estructurar los ejercicios se tuvo en cuenta las posibilidades reales de los escolares para su desarrollo técnico. Se realiza el estudio con 12 escolares que es la muestra seleccionada, se aplicó la propuesta de ejercicios en su entrenamiento con resultados satisfactorios.

Los ejercicios son fundamentales para potenciar la defensa del campo, en especial la recepción del balón en la etapa de inicio, pues es importante destacar que desde temprana edad es donde se empiezan a desarrollar las habilidades de los atletas.

Los ejercicios están estructurados metodológicamente y se refieren los elementos básicos que lo identifican a cada uno de ellos: nombre, objetivo, desarrollo, métodos, formas organizativas y medios, así como la relación que se establece entre el tiempo de trabajo y el descanso o recuperación. Los ejercicios son estructurados además en tres grupos o categorías:

- **Ejercicios de iniciación.** Dirigidos al inicio de la enseñanza, se orientan fundamentalmente para el fortalecimiento de una parte del movimiento o al movimiento en general en el menor de los casos, en su aplicación se emplean los movimientos de imitación y el uso de medios auxiliares si fuera necesario.
- **Ejercicios simples.** Se ejecutan en condiciones sencillas, son los casos de la recepción del balón en lo individual, después de los lanzamientos a corta distancia, en diferentes condiciones estándar y variables y otros que cumplen esta condición.

- **Ejercicios competitivos.** Son un escalón superior en el trabajo técnico–táctico, se caracterizan por su similitud con las condiciones del juego, cercanas a la competencia, partiendo desde las más sencillas hasta las más complejas. Estos responden al patrón de juego establecido por las aspiraciones del entrenador.

2.3 Ejercicios para la enseñanza y el perfeccionamiento de la recepción del balón.

I. Ejercicios de Iniciación

Ejercicio No 1

Nombre: Posición del cuerpo para la recepción del balón.

Objetivo: Enseñar la forma de colocación y posición del cuerpo para la recepción del balón.

Desarrollo: Se colocan en una fila o hilera a las jugadoras y realizan una imitación de la recepción del balón y mantienen la posición baja del cuerpo.

Métodos. Explicación y demostración. Global.

Formas organizativas: Filas, hileras y dispersos.

Medios: Cancha, silbato y cronómetro.

Relación trabajo – descanso. 3 repeticiones: Serie: 20 minutos de trabajo y 5 minutos de descanso.

Ejercicio No 2

Nombre: Uso de medios auxiliares durante el entrenamiento.

Objetivo: Enseñar la técnica de recepción del balón con el uso de medios auxiliares.

Desarrollo: Realizar la imitación del movimiento de recepción del balón con una compañera, una adopta la posición del elemento técnico, la otra sostiene el medio sobre los antebrazos, corrigiendo la posición.

Métodos. Explicación y demostración. Global.

Formas organizativas: Filas, hileras y dispersos.

Medios: Cancha, silbato y pelotas medicinales, balón de juego.

Relación trabajo – descanso. 5 repeticiones: Serie: 20 minutos de trabajo y 5 minutos de descanso.

Ejercicio No 3

Nombre: Uso de desplazamientos para la recepción del balón.

Objetivo: Enseñar la técnica de recepción del balón con desplazamientos.

Desarrollo: Las jugadoras se ubican una frente a la otra de forma tal que una realiza el lanzamiento del balón hacia los lados y la otra jugadora realiza la recepción.

Métodos. Explicación y demostración. Global.

Formas organizativas: Filas, hileras en dos bandos.

Medios: Cancha, silbato y cronómetro.

Relación trabajo – descanso. 3 repeticiones: Serie: 15 minutos de trabajo y 5 minutos de descanso.

Ejercicio No 4

Nombre: Recepción del balón en condiciones estándar.

Objetivo: Enseñar la forma de recepción del balón en condiciones estándar.

Desarrollo: En condiciones estándares se ubican las atletas en tríos en diferentes posiciones, se realiza el lanzamiento del balón por parte de la atleta número 1 ubicada en las zonas delanteras, la número 2 ejecuta la recepción del balón y la atleta 3 realiza el pase dirigido a cualquiera de ellas dos.

Métodos. Explicación y demostración. Global.

Formas organizativas: Filas, hileras y dispersos.

Medios: Cancha, silbato y cronómetro.

Relación trabajo – descanso. 3 repeticiones: Serie: 20 minutos de trabajo y 5 minutos de descanso.

II. Ejercicios simples.

Ejercicio No 5

Nombre: Recepción del balón de forma compleja.

Objetivo: Enseñar la técnica para la recepción del balón de forma compleja.

Desarrollo: Se ubican las atletas en tríos, la primera al otro lado de la net, lados restantes en diferentes posiciones en el terreno contrario, se realiza el lanzamiento del balón por parte de la atleta número 1, la número 2 ejecuta la recepción del balón y la atleta 3 realiza el pase dirigido a su compañera de terreno.

Métodos. Explicación y demostración. Global.

Formas organizativas: Filas, hileras y dispersos.

Medios: Cancha, balón y silbato.

Relación trabajo – descanso. 5 repeticiones: Serie: 15 minutos de trabajo y 5 minutos de descanso.

Ejercicio No 6

Nombre: Recepción del balón ante lanzamientos dispersos desde la cancha contraria.

Objetivo: Enseñar la técnica de recepción del balón ante lanzamientos dispersos en cualquier dirección desde la cancha contraria.

Desarrollo: Se ubican en tríos. Se lanzan balones desde la cancha contraria en cualquier dirección por parte de una de las jugadoras, se realiza la recepción del balón por parte de otra de las dos jugadoras en el terreno contrario y la tercera realiza el pase a la segunda que debe incorporarse al ataque.

Métodos. Explicación y demostración. Repetición variable.

Formas organizativas: Filas, hileras y dispersos.

Medios: Cancha, silbato y balón.

Relación trabajo – descanso. 3 repeticiones: Serie: 15 minutos de trabajo y 5 minutos de descanso.

III. Ejercicios competitivos.

Ejercicio No 7

Nombre: Recepción del balón ante remates desde la cancha contraria.

Objetivo: Enseñar la técnica de recepción del balón ante remates en cualquier dirección desde la cancha contraria.

Desarrollo: Se ubican en tríos. Se lanzan balones rematados desde la cancha contraria en cualquier dirección por parte de una de las jugadoras, se realiza la recepción del balón por parte de otra de las dos jugadoras en el terreno contrario y la tercera realiza el pase a la segunda que debe incorporarse al ataque.

Métodos. Explicación y demostración. Global.

Formas organizativas: Filas, hileras y dispersos.

Medios: Cancha, silbato y cronómetro.

Relación trabajo – descanso. 3 repeticiones: Serie: 15 minutos de trabajo y 5 minutos de descanso.

Ejercicio No 8

Nombre: Recepción del balón ante remates dirigidos desde la cancha contraria.

Objetivo: Enseñar la técnica de recepción del balón ante remates dirigidos a una dirección desde la cancha contraria.

Desarrollo: Se ubican en tríos. Se lanzan balones rematados desde la cancha en una dirección por parte de una de las jugadoras, se realiza la recepción del balón por parte de otra de las dos jugadoras en el terreno contrario y la tercera realiza el pase a la segunda que debe incorporarse al ataque.

Métodos. Explicación y demostración. Global.

Formas organizativas: Filas, hileras y dispersos.

Medios: Cancha, silbato y cronómetro.

Relación trabajo – descanso. 3 repeticiones: Serie: 15 minutos de trabajo y 5 minutos de descanso.

Ejercicio No 9

Nombre: Juegos con tareas para la recepción del balón.

Objetivo: Enseñar la técnica para la recepción del balón a partir del desarrollo de juegos con tareas específicas.

Desarrollo: Se realiza un juego 6 contra 6, las jugadoras que se encuentran en las zonas zagueras ejecutan la recepción del balón y lo envían siempre hacia las zonas delanteras, desarrollando el juego de forma normal.

Métodos. Repetición variable.

Formas organizativas: En equipos.

Medios: Cancha, silbato y balón.

Relación trabajo – descanso. 2 repeticiones: Tiempo de juego y 5 minutos de descanso.

Ejercicio No 10.

Nombre: Juegos con corrección de errores en la recepción del balón.

Objetivo: Enseñar la técnica para la recepción del balón a partir del desarrollo de juegos en condiciones normales.

Desarrollo: Se realiza un juego 6 contra 6, todas las jugadoras ejecutan la recepción del balón según la posición de ubicación y lo envían siempre hacia las pasadoras, desarrollando el juego de forma normal.

Métodos: Repetición variable.

Formas organizativas: En equipos.

Medios: Cancha, silbato y balón.

Relación trabajo – descanso: 2 repeticiones: Tiempo de juego y 5 minutos de descanso.

Epígrafe 3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

3.1 Análisis del diagnóstico realizado a las atletas de Voleibol.

Dicho análisis se realizó con el objetivo de comprobar el comportamiento de la ejecución técnica de la recepción del balón en los entrenamientos observados antes de aplicar la propuesta de ejercicios.

En dichos entrenamientos observados, el objetivo planificado no se cumple, así como la metodología para la enseñanza, perfeccionamiento y desarrollo de los elementos técnicos de la recepción del balón en Voleibol, según lo que establece el programa de preparación del deportista. La enseñanza del fundamento técnico que se imparte en los entrenamientos es como habilidad aislada, sin tener en cuenta el entrenador, que el deporte Voleibol es un juego de cadena, donde la relación entre los diferentes elementos técnicos propiciará al atleta una mejor ejecución técnica en la categoría por la que transita y en las posteriores, no existe sistematicidad en la corrección de la técnica dando lugar a que se manifiestan errores fundamentales en la recepción del balón.

3.2 Análisis de la entrevista realizada a los entrenadores de Voleibol del municipio de Rodas (Anexo 1)

Los tres entrenadores coinciden en que sí se cumple en su entrenamiento, con la metodología para la enseñanza, perfeccionamiento y desarrollo de la técnica de recepción del balón, plateando que lo único que no se realiza es el trabajo con medios auxiliares, por no contar con los mismos.

El aprendizaje de la recepción del balón por parte de las atletas de la categoría 11-12 años que es objeto de investigación, se monitorea a través de la experiencia que tienen cada uno de los entrenadores y mediante la visualización se conoce cómo las atletas van adelantando en el aprendizaje de cada elemento técnico y del juego en sí.

En la pregunta No 3, los entrenadores plantean unánimemente que la enseñanza de la técnica de la recepción del balón, contribuirá a mejorar los resultados futuros del deporte en el municipio, expresan que es el elemento técnico más difícil de enseñar y a la vez es el que da la posibilidad de conformar el contraataque en el juego de Voleibol.

3.3 Valoración de los resultados por criterio de especialistas (Anexo 2).

Se consultaron a un total de ocho (8) especialistas con más de quince (10) años de experiencia en el alto rendimiento y como directivos del deporte, destacando lo siguiente:

- 3 vinculados con la práctica del Voleibol en la provincia.
- 1 es directivo de este deporte en el municipio.
- Todos poseen una vasta experiencia en el quehacer competitivo e investigativo.
- Tres son Master en Ciencias.
- Uno Especialista en Voleibol para el deporte de alto rendimiento.
- Todos son Licenciados en Cultura Física.

Al aplicar la encuesta a los especialistas seleccionados se les solicitó la valoración de la elaboración de los ejercicios para el perfeccionamiento del remate tomando como punto de partida:

- a) Si la estructura organizativa de los ejercicios se corresponde con las necesidades del Voleibol.
- b) ¿Cuál es la valoración sobre el orden de los ejercicios?
- c) Valoración sobre las indicaciones metodológicas.
- d) Adecuación de los ejercicios en sentido general.

Los especialistas valoran las acciones atendiendo a la siguiente escala: Muy adecuado (1), Bastante adecuado (3), Adecuado (2), Poco adecuado (0) e Inadecuado (0).

Los resultados de la consulta se pueden apreciar en el **(Anexo 4)** y se describen de la siguiente forma:

El aspecto uno (1), acerca de si consideran los especialistas que la estructura organizativa de los ejercicios se corresponde con las necesidades del Voleibol, 4 de los encuestados refirieron que era muy adecuada y 2 respondieron que era bastante adecuada.

En cuanto al aspecto número dos (2), expresado a cuál era su valoración sobre el orden en que se establece la propuesta, 3 de los encuestados la valoraron de muy adecuada y 3 bastante adecuada.

La pregunta número tres (3) dirigida a la adecuación de los ejercicios al deporte Voleibol, 5 de los encuestados la valoraron de muy adecuada y 3 bastante adecuada.

La pregunta número (4) estaba dirigida a la valoración en cuanto a las indicaciones metodológicas que se proponen como parte de la propuesta y en este aspecto cuatro (4) de los especialistas anotaron que eran muy adecuadas y 2 que eran bastante adecuadas.

En cuanto a la pregunta referida a su valoración en sentido general acerca de la adecuación de la propuesta, 5 de ellos refirieron que muy adecuada y 1 especialista acotó que bastante adecuada.

Al final de la encuesta a los especialistas se les realizó una pregunta abierta sobre qué sugerencia ellos podían brindar para mejorar la estructura de dichos acciones y teniendo en cuenta esos criterios se reestructuraron algunas de las ejercicios, principalmente en la estructura organizativa e indicaciones metodológicas de las mismas.

Por otra parte durante la investigación se aplicaron tres test a las 12 atletas, uno de diagnóstico y dos evaluativos.

Los diferentes test se aplicaron en el siguiente orden:

- 1- Test de diagnóstico.
- 2- Test intermedio.
- 3- Test final

Forma de valoración.

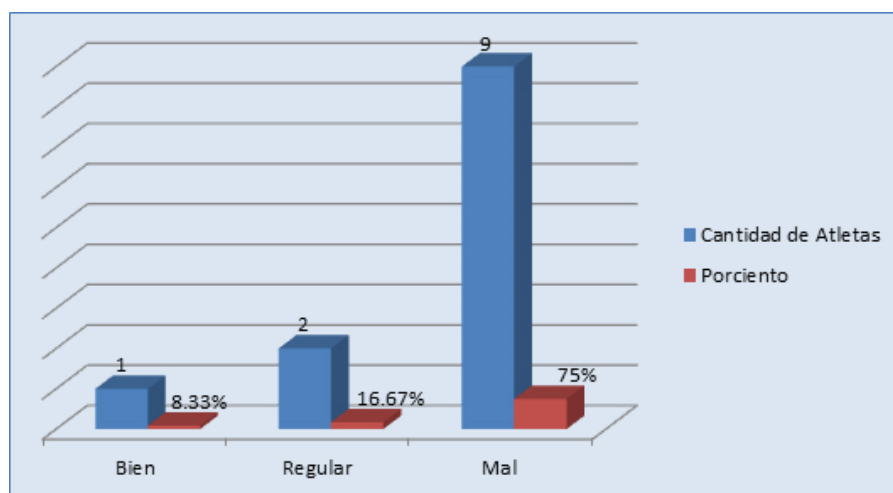
B. Realice la ejecución técnica con 2 errores.

R. Realice la ejecución técnica 3 - 4 errores.

M. Realice la ejecución técnica con más de 4 errores

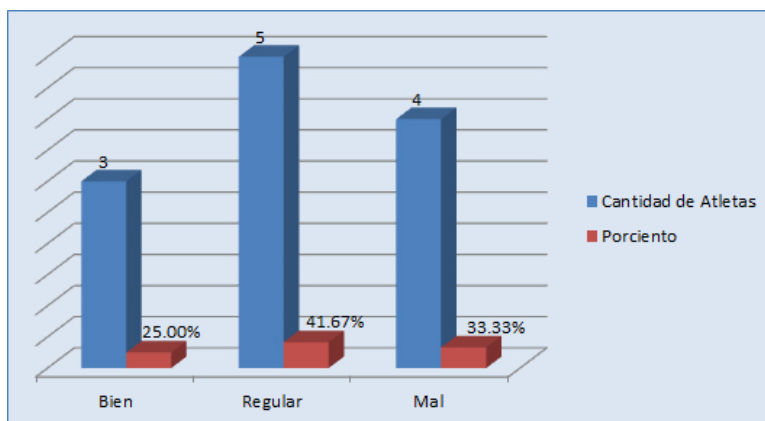
El test de diagnóstico tuvo como objetivo comprobar el nivel de efectividad en la recepción del balón inicialmente sin haber preparado a las 12 atletas y el mismo mostró los siguientes resultados.

Evaluación	Cantidad de Atletas	Porcentaje
Bien	1	8.33 %
Regular	2	16.67 %
Mal	9	75 %



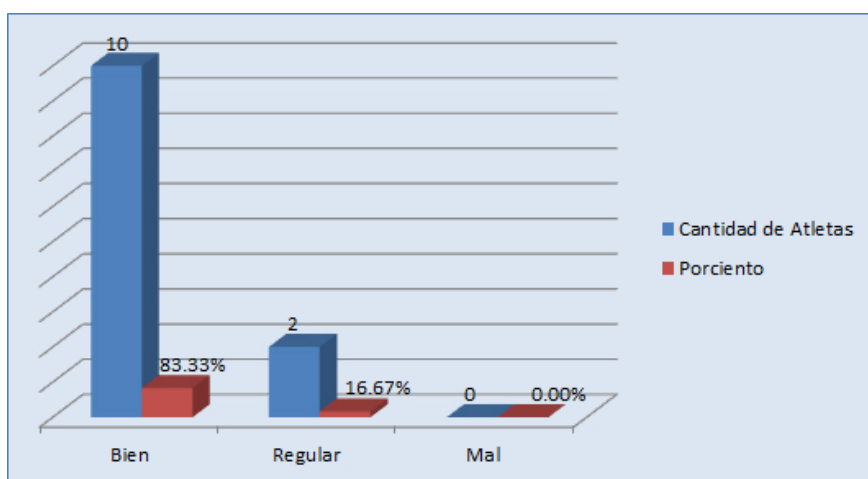
El test intermedio tuvo como objetivo comprobar el nivel de efectividad en la recepción del balón después de haber preparado a las 12 atletas en algunas técnicas y el mismo mostró los siguientes resultados.

Evaluación	Cantidad de Atletas	Porcentaje
Bien	3	25 %
Regular	5	41,67 %
Mal	4	33,33 %



El test final tuvo como objetivo comprobar el nivel de efectividad en la recepción del balón después de haber preparado a las 12 atletas en varias técnicas y el mismo mostró los siguientes resultados.

Evaluación	Cantidad de Atletas	Porciento
Bien	10	83,33 %
Regular	2	16,67 %
Mal	0	0 %



Conclusiones

1. El estudio de los fundamentos teóricos del Voleibol, favoreció la adquisición de conocimientos de las mejores técnicas y procedimientos para el desarrollo de esta actividad deportiva, tanto en entrenadores como en atletas y ello permitió realizar un correcto diagnóstico inicial de la investigación científica.
2. En la investigación se demostró la efectividad del Sistema de ejercicios para fortalecer la recepción del balón en Voleibol en la categoría 11- 12 años femenino de la Secundaria Básica “Reinaldo Erice Borges” de Rodas.
3. La idea a defender fue acertada porque el nivel técnico de la recepción del balón fue aumentando en correspondencia con el entrenamiento y ello fue reflejado en los resultados de la investigación.

Recomendaciones.

1. Aplicar el sistema de ejercicios para fortalecer la recepción del balón en Voleibol en otras categorías de la escuela y establecer comparaciones para medir la efectividad de la misma.
2. Proponer la implementación de los resultados de la investigación en otros municipios, con prioridad en los restantes municipios de la Provincia de Cienfuegos.

Bibliografía.

- Aguilar, E. (2015). *Bases fisiológicas de los principios del entrenamiento deportivo*. Politécnica Andaluz.
- Andux. (2008). *Programa de preparación del deportista. Voleibol*.
- Araya, C. (2013). *Acciones motrices en el atleta de voleibol*. Educación y Deporte.
- Armas. (2003). *Propuesta de orientaciones metodológicas para el desarrollo de la preparación psicológica en atletas escolares de Voleibol desde la perspectiva del entrenador*. Félix Varela.
- Barrios Joaquín. (2011). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. Deportes.
- Bompa. (2010). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.
- Borroto, & Evelina. (2002). *Voleibol 1*. Pueblo y Educación.
- Calero Morales, S. C. (2011). *Variables significativamente influyentes en el rendimiento del pasador de voleibol*. Deportes.
- Calero, S. (2014a). *Aportes prácticos de la Escuela Cubana de Voleibol al proceso de selección de talentos*. Deportes.
- Calero, S. (2014b). *Fundamentos del entrenamiento optimizado: Cómo lograr un alto rendimiento deportivo en el menor tiempo posible*. Universidad del Valle.
- Carazo, A. (2011). *Estudio bidimensional de las acciones técnicas del clear, drop y remate en Voleibol*. Biomecánica y deporte. Ayuntamiento de Valencia.
- Carrero, I, F., E. (2015). *Estudio predictivo de la eficacia de la recepción en voleibol juvenil masculino*. Ciencias del Deporte.
- Castillo Magaña, Luis Carlos. (2014). *Ejercicios para la técnica de recibo en la categoría escolar 11 a 12 años de Voleibol*. Universidad de La Habana
- Ceballos, J. L. (2002). *Caracterización antropométrica de las jugadoras escolares de Voleibol de Cuba*. (Tesis Doctoral). Universidad de La Habana
- Cossio, D. (2019). *Diagnóstico de actividades físicas organizadas*. (Tesis de Grado). Universidad de Matanzas.
- Forteza, A. (2012). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo* (Tercera edición). Científico Técnica.

- Friol, B. (2016). *Tests técnico-tácticos para seleccionar talentos en el voleibol femenino de 11 a 13 años*. Educación y Deporte.
- García-Alcaraz, A. (2014). *Perfil de rendimiento técnico-táctico de la recepción en función de la categoría de competición en voleibol masculino*. Kronos.
- García Alonso, D. (2012). *Ejercicios de preparación para mejorar la ejecución de la técnica de recibo en los alumnos de Voleibol categoría 11-12 años en Cuba*. Félix Varela.
- Grosser, M. (2008). *Principios del entrenamiento deportivo*. Ediciones Roca.
- Guardado Castillo, A. (2015). *Ejercicios para el perfeccionamiento del recibo en los atletas del equipo 11-12 años*. Félix Varela.
- Harre, D. (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Científico Técnica.
- Harre, D. (2013). *Teoría y Metodología del Entrenamiento deportivo. La preparación física del atleta*. www.lasonet.com/arraunikasi/fisico.htm
- Hernández, E. (2013). *Diseño y validación de un conjunto de instrumentos de observación para valorar la ejecución de los gestos técnicos en la iniciación al voleibol*. Trances.
- Hernández, J. (2004). *Fundamentos del deporte. Análisis de la estructura del juego del Voleibol*. Inder.
- INDER. (2016). *Programa Integral de Preparación del Deportista. Voleibol*. Pueblo y Educación.
- Ivoilov, V. (1998). *Voleibol: Ensayos de biomecánica y metodología del Entrenamiento*. Científico Técnica.
- Marrero R. (1999). *La historia del voleibol en Cuba*. Deportes.
- Morales Ávila, Ramón Lázaro. (2014). *Ejercicios para la enseñanza de la técnica del pase en la categoría 11-12 años femenino de voleibol*. (Trabajo de Grado). Universidad de la Habana.
- Moras, G. (2014). *La preparación integral en el Voleibol (1000 ejercicios y juegos)*. Paidotribo.
- Navelo, R. (2001). *Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico—Táctica de los jóvenes Voleibolistas*. (Tesis Doctoral). Universidad de la Habana.
- Navelo, R. (2014a). *El Joven Voleibolista*. José Martí.
- Navelo, R. (2014b). *Modelo didáctico para la preparación técnico—Táctica de los jóvenes Voleibolistas*. Deportes.

- Perdomo Manso, E. (2018). *Metodología para el control de la técnica deportiva por expertos*.
<http://accion.uccfd.cu/index.php/a/article/view/70>
- Pérez, L. (2013). *Bases fisiológicas del calentamiento en voleibol: Propuesta práctica*. Pueblo y Educación.
- Ricardo, L. (2012). *Eugenio George Laffita, el mejor del siglo XX*. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación de Cuba. <https://www.inder.cu>

Anexos

Anexo 1: Entrevista a los profesores de Voleibol del municipio de Rodas.

Objetivo: Conocer las vías y formas para la enseñanza de la técnica de recepción del balón.

Es por ello, que necesitamos exponga con la mayor sinceridad y cuidado sus criterios sobre las siguientes interrogantes.

1. ¿Considera usted que cumple en su entrenamiento con la metodología para la enseñanza, perfeccionamiento y desarrollo de la técnica de recepción del balón?
2. ¿Cómo usted monitorea el aprendizaje de los atletas de la categoría estudiada?
Exponga según sus consideraciones.
3. ¿Considera que la enseñanza de la técnica de la recepción del balón contribuirá a mejorar los resultados futuros del municipio?

Anexo 2. Encuesta a los especialistas de Voleibol.

Objetivo: Conocer su valoración sobre los ejercicios para mejorar la recepción del balón en Voleibol.

Consigna: Compañero, teniendo en cuenta la experiencia que Ud. posee en el deporte Voleibol, se le ha tenido en cuenta como especialista para valorar una propuesta de ejercicios para el mejoramiento de la recepción del balón en Voleibol en la categoría 11-12 femenino de la Secundaria Básica “Reinaldo Erice Borges” de Rodas, es por ello que sus opiniones serán de gran utilidad para el mejoramiento de la propuesta. Muchas gracias.

La valoración debe realizarla atendiendo a la siguiente escala:

- 1- Muy adecuado
- 4- Bastante adecuado
- 3- Adecuado
- 2- Poco adecuado
- 1- Inadecuado

Datos personales:

Nombre(s) y apellidos: _____

Título(s) que posee: _____

Años de experiencia: _____

Responsabilidad que ocupa: _____

Categoría científica y/o académica: _____

1. ¿Considera que la estructura organizativa de los ejercicios se corresponde con las necesidades del Voleibol?

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____

2. ¿Cuál es la valoración sobre el orden de los ejercicios? 2

2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____

3. ¿Cuál es su valoración sobre las indicaciones metodológicas?

2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____

4. ¿Considera adecuados los ejercicios propuestos para el Voleibol en sentido general?

1_____ 2_____ 3 _____ 4 _____ 5_____ _____

5. ¿Qué sugerencias usted puede brindar para mejorar la estructura de los ejercicios propuestos?

Anexo 2. Resultado de la encuesta realizada a los especialistas

Preguntas	M. A	%	B. A	%	A	%	P. A	%	I	%
1	4	50%	4	50	-	-	-	-	-	-
2	3	37,5 %	5	62,5%	-	-	-	-	-	-
3	5	62,5%	3	37,5%	-	-	-	-	-	-
4	4	50%	4	50%	-	-	-	-	-	-