

Ejercicios de coordinación motora para el perfeccionamiento de las habilidades técnico-tácticas en los atletas de Voleibol de Playa, categoría juvenil 16-18 años masculino, de la ESFAAR en la provincia Santiago de Cuba

Motor coordinating exercises to improve the technical tactical skills in the beach volleyball masculine 16-18 year's old category players at ESFAAR Santiago de Cuba

•Dayessi Thomas – Camue

Licenciado en Cultura Física

•Conrado Reyes- Savón.

Master en Metodología del Entrenamiento Deportivo

Resumen

La investigación está encaminada a tratar de resolver una problemática del Voleibol de Playa en la ESFAAR, Israel Reyes Zayas de la provincia Santiago de Cuba, y contribuir a elevar la calidad científico técnica y metodológica en el proceso de entrenamiento deportivo. Se sustenta sobre la sólidas bases científicas en el mundo contemporáneo del deporte, que orientan a los técnicos de las disciplinas deportivas en su labor de la planificación de las capacidades condicionales para desarrollar la coordinación motora de las habilidades técnico-tácticas, esenciales para elevar el nivel de los voleibolistas de playa de la categoría juvenil; todo, con el fin de alcanzar los más altos logros en el entrenamiento deportivo. La investigación tiene como aporte práctico, ejercicios de coordinación motora para el perfeccionamiento de las habilidades técnico-tácticas, así como un material didáctico digitalizado (Multimedia) en el que se ilustran a través de videos, gráficos, y la descripción de los ejercicios, para el lograr una mejor planificación deportiva.

Palabras claves: entrenamiento deportivo; voleibol de playa; ejercicios

Abstract

This investigation is carried out so as to solve the problem with beach volleyball at ESFAAR and increase the methodological technical-scientific quality in the sports training process.

This research has as a practical contribution motor coordinating exercises to improve the technical tactical skills and also a digital didactical material (multimedia) where the videos graphic and exercise description illustrated to achieve better sports planning.

Introducción

Es indudable que el Voleibol de Playa ó Arena se ha desarrollado mucho como

deporte en todos sus aspectos desde su misma creación. Este deporte tiene en la actualidad gran organización presente en los distintos continentes, pues se ha comprobado que es cada vez es más creciente el número de practicantes activos en esta disciplina. Es de señalar que a diferencia de años anteriores se observa en los equipos de primer nivel cierta homogeneización en la forma de jugar ya que las diferencias entre un equipo y otro son difíciles de distinguir, pues estas no se ven a simple vista.

Esta evolución no solamente comprende el aspecto organizativo sino que Igualmente se ha logrado un significativo avance en los aspectos técnicos-tácticos, y en la preparación física de los jugadores. El progreso de la técnica puede apreciarse claramente en las diversas variantes de los seis elementos básico que componen el juego; en la táctica se puede apreciar en las distintas formas de jugar que existen en la actualidad, relacionadas con los sistemas de juego y las formas de combinar los distintos elementos técnicos durante la lucha competitiva; en el aspecto físico puede apreciarse un incremento sustancial en cuanto a la saltabilidad, potencia y rapidez de reacción.

Por otra parte, resultan significativos los cambios en las reglas en esta disciplina sobre todo en el último cuarto del siglo XX como consecuencia de la necesidad de acortar el tiempo de duración de los partidos y aumentar la espectacularidad de los encuentros. La lógica indica que se hace necesario tomar nuevas medidas en la estructura organizativa del proceso de entrenamiento en cuanto a la utilización de los medios, métodos, variabilidad de las acciones técnico-tácticas, pues el atleta debe estar preparado para cualquier situación que se le presente. Las características psicológicas de la actividad del voleibolista están determinadas por el carácter de las acciones del juego y por las particularidades objetivas de la lucha competitiva.

El desarrollo que ha alcanzado el voleibol de arena en el mundo, exige la renovación constante de formas y métodos de trabajo, que permitan a los atletas la aplicación sistemática de los novedosos avances de la ciencia y la técnica, en correspondencia con los cambios del reglamento de juego y de esta manera poder incidir de forma satisfactoria en los resultados.

Actualmente en Cuba el proceso de entrenamiento de Voleibol de Playa ó Arena de alto rendimiento, con singular significación en su eslabón juvenil, asume en los instantes de la preparación técnica táctica, una tendencia pedagógica orientada al perfeccionamiento aislado de cada elemento técnico, un proceder que refleja un distanciamiento con las reales manifestaciones de lo que acontece en la actividad competitiva.

Esta concepción racionalista minimiza las potencialidades que se consideran determinantes en el rendimiento competitivo como, capacidad para dar respuestas positivas a nuevas situaciones de juego, disposición para reflexionar, poder de creatividad, capacidad de imaginación, toma de decisiones ante la perplejidad que imponen los momentos cumbres del juego. Existen limitantes muy fuertes como son las condiciones de trabajo, tiempo que se dedica al entrenamiento, problemas docentes de los jugadores que determinan en mayor o

menor medida la cantidad de logros a alcanzar donde los entrenadores deben encontrar la solución convirtiéndose en una fuerza motivadora para los atletas.

No obstante a lo anterior, de la búsqueda efectuada por la autora se ha podido apreciar, que mayoritariamente las investigaciones están dirigida al perfeccionamiento de la habilidades técnico táctica, pero no se evidencia la existencia de una concepción didáctica que científicamente argumentada, ofrezca los fundamentos necesarios de cómo orientar la práctica de la coordinación motora de las habilidades técnico tácticas y funciones de juego en el proceso de entrenamiento, que posibilite el desarrollo en los voleibolistas de arena, que les permita un posterior desempeño competitivo exitoso, acorde con las demandas de estos tiempos.

Lo anterior indica la necesidad de una investigación científica, que aporte tanto los fundamentos teóricos como prácticos acerca de cómo desarrollar la coordinación motora de las habilidades técnicas tácticas en el proceso de entrenamiento, que contribuya a resolver las insuficiencias que presentan los atletas.

A través de observaciones en el accionar técnico-táctico del equipo juvenil de la categoría 16-18 años de la ESFAAR de Santiago de Cuba se constató que los resultados alcanzados en los Juegos Nacionales Juveniles en el período 2007-2008, existían limitaciones en las manifestaciones técnico-tácticas comparados con los demás equipos del país relacionados con la solución práctica a los problemas más comunes que surgían en el enfrentamiento con el contrario. El diagnóstico causal apuntó a que una de las causas fundamentales de tales insuficiencias estaba en que el proceso de entrenamiento no contribuye a alcanzar las expectativas en el desarrollo de habilidades técnico táctica y funciones de juego en los atletas.

Por todo lo antes expuesto se plantea el siguiente **problema científico**: ¿Cómo perfeccionar el dominio técnico-táctico, de los atletas del equipo juvenil de Voleibol de Playa, categoría 16-18 años masculinos, de la ESFAAR, de Santiago de Cuba?

Asumiendo lo planteado la autora se propone el siguiente **objetivo**: Elaborar ejercicios de coordinación motora para el perfeccionamiento de las habilidades técnico-tácticas, en los atletas del equipo juvenil de Voleibol de Playa, categoría 16-18 años masculino de la ESFAAR, de Santiago de Cuba.

Teniendo en cuenta lo anterior, la investigación se plantea la siguiente **Idea a Defender**: Si en el entrenamiento del equipo juvenil de Voleibol de Playa, categoría 16-18 años masculino, se emplearan ejercicios de coordinación motora, con una secuencia lógica y sistemática, entonces se perfeccionarán las habilidades técnico-tácticas y con ellos el rendimiento competitivo, de estos atletas.

Desarrollo Población y Muestra

Para la realización de esta investigación se escogieron 8 atletas de la categoría

juvenil sexo masculino 16-18 años que representa el 100 % y dos entrenadores que representa 100 % de la muestra seleccionada de la ESFAAR en la Provincia Santiago de Cuba.

Los métodos utilizados en la investigación fueron los siguientes:

Análisis - síntesis: para consultar la literatura, documentación especializada, bibliografías complementarias, y los datos obtenidos con la aplicación de los métodos empíricos.

Inductivo - deductivo: para interpretar los datos empíricos, establecer los nexos, vínculos y relaciones entre los conocimientos obtenidos y los distintos momentos y etapas de la investigación.

Análisis de documentos: se **realizará** a los distintos documentos tales como planes de preparación metodológica y de superación para los entrenadores; así como establecer comparaciones de los diferentes modelos, y detectar las analogías y diferencias entre ellos.

Enfoque Sistémico: para la elaboración de los ejercicios para el perfeccionamiento de la coordinación motora de las habilidades técnico-tácticas.

Observación directa: obtener la información sobre la preparación técnico-táctica de las diferentes actividades que realizan los atletas durante el proceso de entrenamiento tales como unidades de entrenamiento, competencias preparatorias y oficiales.

Criterios de especialista: validar los ejercicios para el perfeccionamiento de la coordinación motora de las habilidades técnico- táctica.

Matemático - estadísticos: para el procesamiento de los datos obtenidos.

Técnicas

Encuesta: con el objetivo de obtener información acerca de la preparación técnico- táctica de los atletas.

Entrevista: obtener una información amplia, abierta y directa de entrenadores sobre la preparación técnico- táctica en el proceso de entrenamiento en el Voleibol de Playa.

El propósito en este capítulo es mostrar los componentes señalado por diversos autores, nos dedicaremos a presentarles en nuestra opinión, aquellos aspectos más importantes dentro de la estructura hipológica de las capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas están condicionadas precisamente por el desarrollo de las capacidades condicionales y por el nivel de percepción, representación, memoria, imaginación creadora e inteligencia de un sujeto dado, su desarrollo depende de múltiples factores que serán tratados más adelante

Definición del concepto de capacidades coordinativas como capacidad física del hombre

La coordinación es la capacidad de regular las fuerzas externas e internas presentes en la resolución de la tarea motora, para lograr el resultado exigido en el



aprovechamiento eficaz del potencial motor del deportista

Frey (1977) lo define de la siguiente manera. “Es la capacidad que permite al deportista dominar las acciones motoras con precisión y economía, en situaciones determinadas, que pueden ser previstas (estereotipos), o imprevistas (adaptación), y aprender de modo relativamente más rápido los gestos deportivos”.

Ariel Ruiz Aguilera (1985). Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

Adalberto Collazo (2002) Capacidad del sistema neuromuscular para controlar, regular y dirigir los movimientos espacio corporales y temporales en las actividades físico deportivas, que se expresa en la coordinación motriz inter e intramuscular en estrecha unión con el sistema nervioso central, donde la calidad de los procesos de la percepción, la representación y la memoria del individuo son determinantes para una correcta ejecución motriz del movimiento.

Las fases por la cual debe tenerse en cuenta la planificación son las siguientes:

1. Etapa de programación.
2. Etapa de organización y distribución de los ejercicios.
3. Etapa de ejecución práctica y valoración.
4. Etapa de comprobación (Control y evaluación).

Etapas de programación: Esta etapa se caracteriza por ser analítica y valorativa, porque es donde va a tener lugar el análisis y la valoración en cuanto a todos los aspectos que se tendrán en cuenta para la preparación. Se determina, se define y se deciden los objetivos de trabajo y se especifican las tareas a cumplir. Se considera una etapa proyectiva, ya que en este momento es esencial la exposición de ideas, pensamientos, criterios de posibles investigaciones e intercambio mutuo entre cada integrante del colectivo pedagógico y con los atletas. Aquí debe dársele rienda suelta a la imaginación y a la creatividad de todos.

Etapas de organización y distribución de los ejercicios: Esta etapa se caracteriza por el momento donde tiene lugar la selección de las direcciones del entrenamiento, tanto general como específico, así como los medios (ejercicios) destinados para cada dirección. Además aquí se distribuyen los ejercicios para el tiempo de preparación, especificando el momento donde se van a realizar y la forma en que se van a dosificar, también desempeña un papel esencial aquí la forma en que se interrelacionan las cargas con diferentes direcciones.

Etapas de ejecución práctica y valoración: Esta tiene lugar cuando se aplica en la práctica todo lo previamente planificado, en ella se valida la forma en que han sido asimiladas las cargas por parte de los atletas mediante los resultados que se van alcanzando y por la propia investigación y observación de los entrenadores. Es considerada una etapa flexible, que admite cambios y adecuaciones según la realidad.

Etapas de comprobación (Control y evaluación): Es determinante en la comprobación la incidencia que han tenido las cargas en el organismo del atleta, pues ello nos permite adecuar, modificar y hasta trazarnos nuevos y superiores objetivos a lograr, todo ello gracias a la constante evaluación y control de la preparación. La evaluación como componente didáctico del proceso permite ir adecuando las cargas convenientemente.

Descripción de los Ejercicios Aplicados.

Ejercicio # 1 Combinación de Defensa de Campo, Voleo y Ataque en el Lugar.

Cantidad de Atletas: Ocho (En Parejas).

Cantidad de Balones: Cuatro

Colocación de los atletas. Cada pareja estará ubicada en uno de los 2 terrenos A ó B, los atletas se posicionarán de frente a su pareja correspondiente de la siguiente manera. Los atletas de las zonas delanteras se ubicarán de espaldas a la red mientras que los de las zonas zagueras se ubicarán de frente a la misma, de esta manera estarán conformadas las parejas.

Descripción del Ejercicio: A la voz de mando del entrenador los atletas de las zonas delanteras realizarán un ataque a su pareja hacia la zona zaguera, dichas parejas ejecutarán una defensa de campo y un voleo por encima de la cabeza donde seguidamente ejecutarán un ataque a su pareja correspondiente hacia la zona delantera. Así sucesivamente se mantendrá la ejecución del ejercicio con los elementos tres elementos técnicos mencionados. Gráfico # 1. (ver anexos).

Ejercicio # 2 Ataque y Defensa de Campo con Desplazamientos y Cambio de Posición.

Cantidad de Atletas: Ocho (En Parejas)

Cantidad de Balones: Cuatro

Colocación de los Atletas: Los atletas estarán ubicados con la misma alineación del ejercicio anterior.

Descripción del Ejercicio: Los atletas de las zonas delanteras a la voz de mando del entrenador realizarán un ataque a su pareja de forma lineal hacia la zona zaguera, los atletas de las zonas zagueras ejecutarán la defensa de campo lineal hacia su compañero de la zona delantera y se desplazará seguidamente hacia dicha dirección para ejecutar el ataque a su pareja mientras que la misma ejecutará en el lugar un voleo-pase por encima de la cabeza y se desplazará a ocupar la zona zaguera de forma lineal ocupando la misma posición de su compañero para ejecutar la defensa de campo.

Todos los desplazamientos se mantienen de forma lineal, en la ejecución del ejercicio se realizará el ataque solamente desde la zona delantera. Así sucesivamente se mantiene la ejecución del ejercicio. Gráfico # 2 (ver anexos)

Ejercicio # 3 Defensa de Campo Diagonal y Lineal con Ataque hacia la misma dirección y Desplazamientos con Cambio de Posición.

Cantidad de Atletas: Cuatro (En Parejas)



Cantidad de Balones: Uno

Colocación de los Jugadores: Una pareja estará ubicada en el extremo derecho del terreno A de forma lineal, uno de ellos estará ubicado en la zona delantera para ejecutar el pase y el otro atleta situado en la zona zaguera para ejecutar el ataque. El equipo del terreno B estará colocado en el extremo izquierdo en el mismo orden del equipo A solo que el atleta de la zona zaguera se ubicará en el área de defensa de campo de forma diagonal y su pareja en el área del voleo-pase. Ambas parejas estarán ubicadas de forma diagonal en dicho terreno.

Descripción del ejercicio: A la voz de mando del entrenador el atleta número dos del terreno A ejecutará un voleo a su pareja hacia la zona delantera, el mismo le realizará un voleo-pase a su compañero para ejecutar un ataque diagonal hacia el otro terreno B, después de haber ejecutado la acción completa en el terreno A, cambiarán de posición entre ellos mismo donde el atleta que ejecutó el elemento técnico de voleo a su compañero cambiará de posición hacia la zona zaguera del mismo terreno para ejecutar la defensa de campo de forma lineal ejecutado el ataque hacia la misma dirección en el terreno B, mientras que el atleta que realiza el ataque primeramente en el terreno A ocupará la zona delantera para realizar el voleo-pase a su compañero.

En el terreno A el ataque se ejecutará de forma diagonal y la defensa de campo lineal. El terreno B mantiene la misma alineación solo cambiará a la inversa del terreno A, la dirección del ataque (lineal) y la defensa de campo (diagonal). Los cambios en ambos terrenos se realizarán entre los mismos atletas hasta que el entrenador ordene el cambio de dirección de los desplazamientos y los elementos técnicos ó cambio de terreno.

En este ejercicio se realizará el ataque y la defensa de campo hacia diferentes direcciones en los dos terrenos como se explica anteriormente. El ejercicio se mantendrá hasta que el balón muera y se incorporará otra pareja mientras que la saliente realizará trabajo independiente en parejas de ataque contra la net y apoyo. **Gráfico # 3** (ver anexos).

Ejercicio # 4: Combinación de voleo con desplazamiento y cambio de posición con 1,2 y 3 balones

Cantidad de Atletas: Cuatro Parejas

Cantidad de Balones: Varios

Colocación de los jugadores: Las primeras dos parejas se ubicarán en el terreno A mientras que los cuatros restantes atletas se colocarán en el terreno B, cada pareja estará situada en hilera de frente a la net en ambos extremos de cada terreno.

Descripción del Ejercicio: El entrenador lanzará un balón desde alrededor hacia la zona delantera del terreno A, el atleta que se encuentra en esa posición realizará un voleo hacia el otro terreno B de forma lineal y cambiará de posición con su pareja de atrás y viceversa los cambios se mantendrá de esa manera solamente, el atleta del otro terreno B donde fue enviado el balón ejecutará un voleo de forma diagonal hacia el terreno B nuevamente, el atleta de la del terreno B ejecutará otro voleo hacia el terreno A de forma lineal. Los desplazamientos y

cambio de posición se realizarán entre las mismas parejas, mientras que los elementos técnicos se realizarán de forma diagonal.

El entrenador a medida que va avanzando el ejercicio sin dificultad debe de realizar lanzamiento de balones lo más continuo posible. Grafico# 4(ver anexos)

Ejercicio # 5 Defensa de campo, voleo y ataque lineal.

Cantidad de Atletas: Dos Parejas

Cantidad de Balones: Dos

Colocación de los jugadores: En el terreno A estará ubicada una pareja en posición de juego mientras que en el B cada atleta ocupará un extremo de la línea final de saque. Las restantes parejas realizarán trabajo individual en la net hasta ejecutar dicho ejercicio.

Descripción del Ejercicio: A la voz de mando del entrenador los atletas ubicados en el área del saque ejecutarán al unísono un saque de forma lineal hacia el terreno B, los atletas del terreno B ejecutarán un recibo, voleo por encima de su cabeza y un ataque de forma lineal al mismo atleta que realizó el saque, los atletas del terreno B ejecutarán la misma acción hasta que el balón muera donde saldrán las dos parejas ó una dupla en correspondencia de la exigencia con el objetivo del entrenador. Gráfico # 5.(ver anexos)

Ejercicio # 6 Defensa de Campo, Pase y Ataque con Desplazamientos y Cambio de Posición.

Cantidad de Atletas: Tres Parejas

Cantidad de Balones: Dos

Colocación de los Jugadores: Se trabajará con tres parejas, en el terreno A se ubicarán dos parejas cada una de ellas estará posicionada en hileras de frente a la net en cada extremo del terreno, en el terreno B estarán ubicado en cada extremo un atleta en la zona de saque para ejecutar el mismo.

Descripción del Ejercicio: A la voz de mando del entrenador los atletas del terreno B ejecutarán un saque al unísono de forma diagonal y se incorporarán al terreno seguidamente para ejecutar la defensa de campo, voleo, y ataque de forma lineal hacia el terreno contrario, mientras que los atletas del terreno A ejecutarán un recibo y cambiarán de posición de forma diagonal hacia la zona delanteras donde los atletas de las zonas delanteras efectuarán un voleo pase sus compañero para ejecutar el ataque de forma lineal y cambiarán de posición con los atletas de la zona delanteras para ejecutar el pase y los que ocupaban la zona delantera se preparan para ejecutar la defensa de campo y el ataque. Así sucesivamente se mantendrá la ejecución del ejercicio. Gráfico # 6 (ver anexos).

Ejercicio # 7 Defensa de Campo, Pase y Ataque Lineal con Desplazamiento y Cambio de Posición.

Cantidad de Atletas: Seis

Cantidad de Balones: Dos

Colocación de los Ejercicios: Los atletas estarán ubicados con la misma alineación del ejercicio anterior.

Descripción del Ejercicio: Los atletas del terreno A ejecutarán un saque lineal

al terreno B a la voz de mando del entrenador, mientras que los atletas de dicha zona B ubicados en la zona zaguera ejecutarán un recibo de forma lineal hacia la zona delantera donde estarán ubicados dos atletas en cada extremo del terreno para ejecutar el pase. Los atletas de la zona zaguera después de ejecutar el recibo cambiarán de posición de forma diagonal hacia la zona delantera para ejecutar el ataque de forma lineal hacia el terreno B, donde los atletas de dicho terreno ejecutarán de forma individual y al unísono los tres elementos técnicos de defensa de campo pase y ataque de forma lineal. Así sucesivamente se mantendrá la ejecución del ejercicio hasta que el balón muera o durante el tiempo planificado por el entrenador.

El resto de los atletas realizarán recibo, pase, ataque y apoyo contra la net hasta esperar su turno, tiempo o repeticiones planificado por el entrenador. Gráfico # 7.(ver anexos)

Ejercicio #8: Defensa de Campo, Pase y Ataque Lineal con Desplazamiento y Cambio de Posición.

Cantidad de Atletas: Tres

Cantidad de Balones: Uno

Colocación de los Atletas: Un atleta estará ubicado en la zona de saque del terreno B para ejecutar dicho elemento técnico. En el terreno A estarán ubicados dos atletas, uno de ellos en la zona segura y el otro en la zona delantera. Los tres atletas estarán ubicados de forma lineal a la izquierda o derecha del terreno.

Descripción del Ejercicio: El atleta del terreno B ejecutará un saque lineal a la voz de mando del entrenador hacia el terreno A, seguidamente se incorporará hacia la zona zaguera en igual dirección para ejecutar la defensa de campo lineal y desplazarse posteriormente hacia el terreno B para realizar dicho elemento técnico. El atleta del terreno A ubicado en la zona zaguera se preparará para realizar un recibo enviado del saque realizado por su compañero del terreno B, el mismo después de ejecutar el recibo a su compañero de la zona delantera, se preparará para efectuar un ataque lineal hacia el terreno B, ambos atletas de dicho terreno B después de ejecutar entre ellos el recibo pase y ataque cambiarán de terreno así como de posición, ejemplo el atleta que realizó el ataque en el terreno B cuando cambie de terreno para el A le corresponde entonces realizar el pase y viceversa.

El atleta que inicia realizando el saque se mantiene todo el tiempo ejecutando en los dos terrenos la defensa de campo lineal. Todos los cambios y ejecución de los elementos técnicos se mantendrán de forma lineal. El resto de los atletas se mantendrá realizando recibo pase y ataque de forma individual y colectiva en el medio auxiliar (La net). Gráfico # 8 (ver anexos).

Ejercicio # 9: Defensa de Campo Pase y Ataque Diagonal con Desplazamiento y Cambio de Posición.

Cantidad de Atletas: Tres

Cantidad de Balones: Uno

Colocación de los Atletas: Los atletas adoptarán la misma alineación del ejercicio anterior #8.

Descripción del Ejercicio: Los atletas ejecutarán el ejercicio con la misma estructura del ejercicio anterior solo cambiado la dirección del mismo de forma diagonal. **Mostrar lo explicado: Gráfico #9** (ver anexos).

Ejercicio # 10: Combinación de Voleo, Recibo, Ataque y Defensa de Defensa de Campo.

Cantidad de Atletas: 8 y más

Cantidad de Balones: Desde uno hasta cuatro.

Colocación de los Atletas: Dos parejas estarán ubicadas en cada terreno, una de ellas en el extremo derecho del terreno y la otra en el izquierdo todas de frente a la red.

Descripción del Ejercicio: El entrenador lanzará un balón para cualquier extremo del terreno, el atleta ubicado en dicha dirección ejecutará un voleo hacia el otro terreno de forma diagonal, este realizará lo mismo pero de forma lineal hacia el terreno contrario de forma diagonal. En el ejercicio se mantendrá la ejecución del elemento hasta que el entrenador ordene el cambio de los elementos técnicos, los cambios se realizarán entre las parejas, ejemplo el atleta que realizó la acción del elemento técnico cambiará de posición con el compañero de atrás, de esta manera se ejecutarán los cambios entre ellos.

El entrenador a medida que se va desarrollando el ejercicio introducirá más balones sin perder el acoplamiento de la primera ejecución puesta en práctica, los balones serán, uno, dos, tres, y hasta cuatro en correspondencia del nivel intelectual, técnico táctico y físico de los atletas. El ejercicio se mantendrá hasta la ejecución del ataque y la defensa de campo. **Gráfico #10** (ver anexos).

Conclusiones

Los ejercicios propuestos los especialistas consultados, atribuyen un gran valor científico metodológico, favorecen a la coordinación motora de las habilidades técnico - táctica en el Voleibol de Playa.

Los ejercicios propuestos, constituye sin dudas, un valioso instrumento metodológico para el Colectivo Técnico de Entrenadores, sobre cómo aprovechar didácticamente las posibilidades que les pueden ofrecer en la dinámica del proceso de entrenamiento de Voleibol de Playa.

Bibliografías

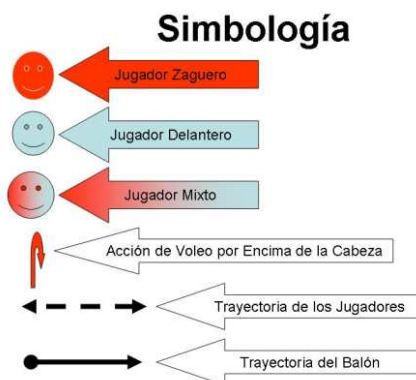
1. Alfageme, M. B. (1998). Redes telemáticas para el aprendizaje colaborativo: análisis de una experiencia. Universidad de Murcia, España.
2. All-Pro Software (2001). *StatTrak for Volleyball*, v6.01. All-Pro Software Inc., Madison. Disponible en: <http://www.allprosoftware.com/VB/> (Consultado el 4 de diciembre de 2001).
3. Álvarez, J. (1989). Voleibol. Impresiones desde el banquillo. Federación de

Voleibol del Principado de Asturias. Gijón.

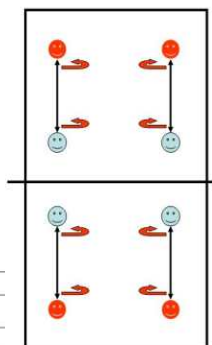
4. Andux, C. (1996). Modelo de dirección metodológica para la racionalización, objetividad del aprendizaje del voleibol en la clase de Educación Física. III Concurso Internacional y VIII Nacional de Educación Física. Cienfuegos.
5. Andux, C. y O. Padilla (1999). La forma deportiva en los juegos deportivos. Revista Entrenamiento Deportivo (RED). Tomo XIII. N°. 2. Madrid. Barcelona.
6. Andux, C. y col. (1986). Subsistema de alto rendimiento. Programa de entrenamiento para las áreas deportivas escolares y EIDE en el deporte voleibol. Ciudad de La Habana, Imprenta José A. Huelga.
7. ----- (1988). Programa de Preparación del Deportista de Voleibol. Tomo I y II. Ciudad de La Habana.
8. Andux, C. (1998). Referencias metodológicas para la enseñanza del voleibol. Clasificación de los ejercicios. En: Departamento Nacional de Educación Física. Santiago de Cuba.
9. Antón, J. (2000). Fundamentos y etapas de aprendizaje. Madrid, Editorial Gymnos.
10. Ausubel, D. P. y col. (1983). Psicología educativa. México, Editorial Trillas.
11. Barrios, J. y A. Ranzola (1998). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deporte.

ANEXOS. Gráficos con los ejercicios

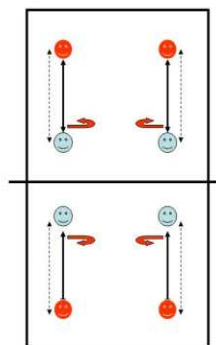
Gráficos 1 y 2



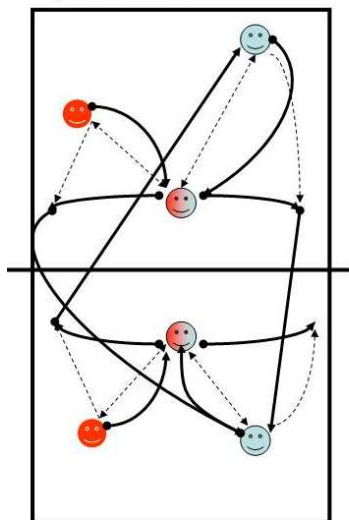
Ejercicio: No. 1



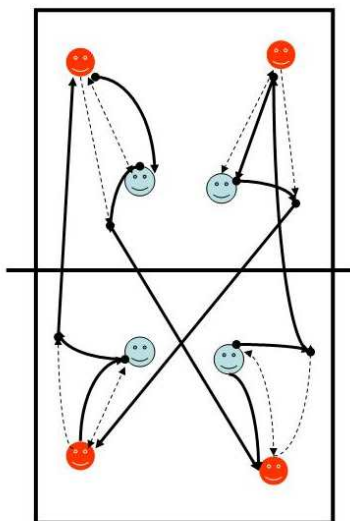
Ejercicio: No. 2



Ejercicio: No. 3

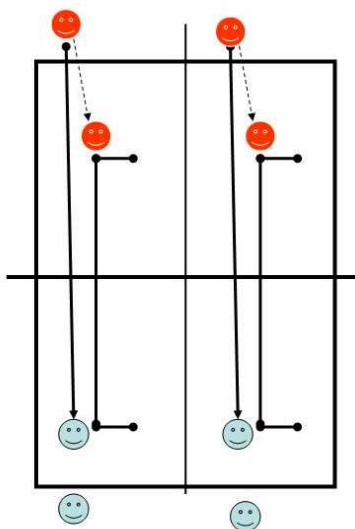


Ejercicio: No. 4

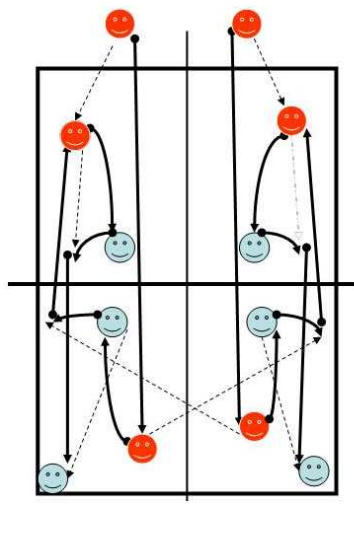


Gráficos 5 y 6

Ejercicio: No. 5

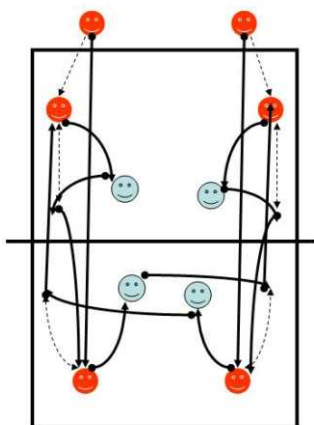


Ejercicio: No. 6

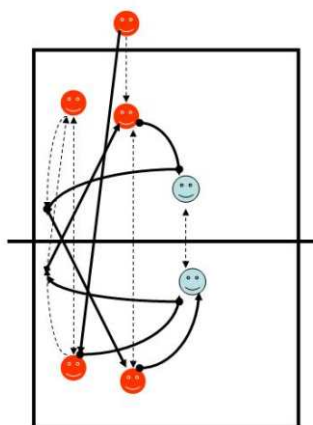


Gráficos 7 y 8

Ejercicio: No. 7

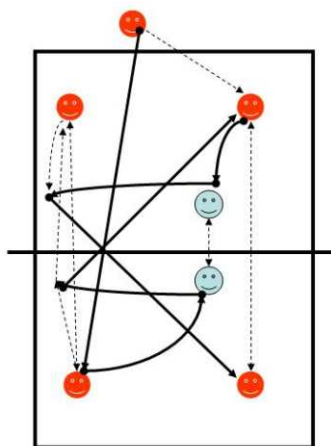


Ejercicio: No. 8

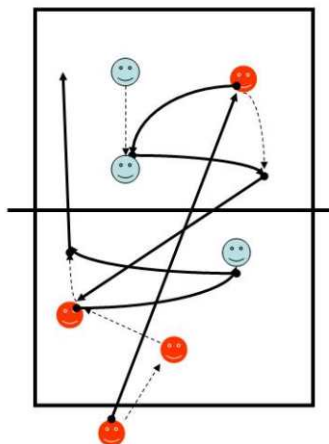


Gráficos 9 y 10

Ejercicio: No. 9



Ejercicio: No. 10



Recibido:25-2-2011 Aprobado:21-3-2011