

López Rodríguez: Acciones de visualización para potenciar la concentración de la atención del saque en atletas del equipo masculino 13-15 años de Voleibol.

REVISTA ARRANCADA, ISSN 1810-5882, enero-junio, Vol.14, No.25 (2014) p.1-11.

## **ACCIONES DE VISUALIZACIÓN PARA POTENCIAR LA CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN DEL SAQUE EN ATLETAS DEL EQUIPO MASCULINO 13-15 AÑOS DE VOLEIBOL**

**Visualization actions to promote the serve's attention concentration on  
13-15 year- old volleyball athletes,  
male category.**

**Larién López Rodríguez.**

Psicóloga. Master en Actividad Física en la Comunidad.

Centro Provincial de Medicina Deportiva de Santiago de Cuba.

**Lázaro Taboada Rodríguez.**

Entrenador Deportivo. Licenciado en Cultura Física.

Centro Único "Capitán Orestes Acosta Herrera". Santiago de Cuba.

Recibido: 5-04-2014      Aceptado: 7-05- 2014.

### **RESUMEN**

Esta investigación se dirige al proceso de enseñanza y aprendizaje de la técnica en escolares del equipo masculino 13-15 de Voleibol de sala del Centro Único "Capitán Orestes Acosta Herrera" de Santiago de Cuba. A través de entrevistas formales e informales y observaciones al proceso de entrenamiento deportivo, se detectaron deficiencias en la concentración de la atención en la ejecución del saque. El objetivo plantea la elaboración de acciones de visualización para potenciar la concentración de la atención durante el elemento técnico saque. La novedad radica en que se ofrecen actividades poniendo en práctica los conocimientos del deporte Voleibol desde su vinculación con el entrenamiento mental, para fortalecer la técnica y con ello el rendimiento deportivo.

**PALABRAS CLAVE:** Psicología del deporte, concentración de la atención, voleibol, entrenamiento mental.

### **ABSTRACT**

This investigation is directed to the technique teaching and learning process on scholars from the Volleyball masculine team 13-15 year-old, at the "Captain Orestes Acosta Herrera" Center, Santiago de Cuba. It was made formal and informal interviews and observations to the sports training process which showed deficiencies in the serve's attention concentration. The research objective is the elaboration of visualization actions to promote the attention's concentration during the technical element *serve*. The novelty

is that the activities offered put into practice Volleyball sports knowledge from its linking with the mental training, to strengthen the technique and the sports yield.

**KEY WORDS:** sport's psychology, attention's concentration, mental training.

## **INTRODUCCIÓN**

El Voleibol de sala es uno de los deportes colectivos estratégicos en Cuba, por todos los resultados obtenidos a lo largo de la historia del deporte cubano. Muchos son los ejemplos, pero el más llamativo es el de “Las Morenas del Caribe”. Pero hoy en día ha resaltado la necesidad de tomarlo como objeto de estudio por las deficiencias en el rendimiento en la arena internacional, donde se le ha puesto el punto de mira en la base del alto rendimiento.

Este deporte cuenta con varios elementos técnicos uno de ellos es el saque, siendo el elemento más eficaz y principal para la obtención de los puntos, por ser independiente en su acción ofensiva.

En la ejecución del saque como elemento técnico, la preparación psicológica juega un papel primordial, lleva en sí misma la unidad de la enseñanza y el entrenamiento. La enseñanza se dirige a la asimilación de los procedimientos correctos de ejecución de los ejercicios físicos o acciones motrices; y el entrenamiento al aseguramiento de los más altos logros, es decir va a la búsqueda del perfeccionamiento. El entrenamiento comienza a partir del momento en que el deportista ha logrado la representación exacta acerca de la o las acciones motrices y ha alcanzado la ejecución correspondiente, aunque pueda tener alguna imperfección.

Será siempre un entrenamiento productivo, cuando se parte de una aplicación apropiada del mismo por parte de los entrenadores, incorporando los conocimientos psicológicos pertinentes. Donde la atención como proceso cognitivo es prioridad. Ella fenomenológicamente se caracteriza como una orientación seleccionadora de la consciencia hacia un determinado objeto, con claridad y precisión.

El problema planteado al sujeto y aceptado por este, orienta sus pensamientos hacia una trayectoria unitaria, los concentra sobre un único objeto, esto produce la concentración con la cual se caracteriza casi siempre la atención. La falta de atención o distracción se comprueba cuando el problema planteado al sujeto no regula el desarrollo de sus procesos psíquicos, de modo que la orientación de su percepción o de sus pensamientos no está regulada por el contenido objetivo del problema, desviándose de la dirección de la actividad que exige por el referido problema. Se produce, porque orientación viene determinada por otra actividad cualquiera que está orientada hacia otra tarea, o porque los pensamientos del sujeto no están incorporados a una actividad orientada.

Cabe destacar que en el deporte Voleibol se cuenta con trabajos de investigaciones dirigidos al elemento técnico saque, pero desde la perspectiva del entrenamiento deportivo con la realización de acciones motrices sin la inclusión de lo psicológico como parte de la preparación, por lo que según los trabajos encontrados no se ha realizado aportes importantes desde la perspectiva señalada en este sentido.

La actual investigación se realiza con el equipo escolar masculino de Voleibol de sala categoría 13-15 del Centro Único provincial “Capitán Orestes Acosta Herrera” de Santiago de Cuba, en el cual existen las siguientes dificultades arrojadas por los instrumentos diagnósticos, en la realización del elemento técnico saque: se toman poco tiempo para realizarlo, en su mayoría de 2 a 3 segundos, ya sea en las competencias o entrenamientos; dificultades en las variables de la ejecución de la técnica; dificultades con las direcciones señaladas por el entrenador; en la estadística de los toques realizados en el curso escolar con diferentes provincias los saques positivos son 86, los negativos 98 para un – 12 % del trabajo del saque; por las anteriores, la exigencia actual es, que en vez de optimizar el objetivo del saque, los atletas pongan el balón en el juego por temor a perderlo; más la situación que presenta la centro único que el espacio de terreno de Voleibol es limitado.

Por lo antes expuesto toca expresar que existen dificultades objetivas en la ejecución de saque, que implícitamente se deduce o se interpreta deficiencias subjetivas como es en la concentración de la atención para la realización del mismo en estos escolares, por lo que no se cumple dificultar el K1 (recibo, pase y ataque) y por ende se obstaculiza el éxito en los partidos.

Por lo que se plantea el siguiente problema científico: ¿cómo potenciar la concentración de la atención en la realización del elemento técnico saque de los atletas del equipo masculino de Voleibol de sala categoría 13-15 del Centro Único provincial “Capitán Orestes Acosta Herrera” de Santiago de Cuba.

El objetivo es elaborar acciones de visualización para potenciar la concentración de la atención del elemento técnico saque en los atletas del equipo masculino de Voleibol de sala categoría 13-15. Los métodos utilizados fueron los siguientes: del nivel teórico: análisis-síntesis e inductivo-deductivo.

De nivel empírico: la observación, la entrevista, el test de Toulouse Píeron.

Y el estadístico- matemático para el cálculo porcentual.

## **DESARROLLO**

### **La enseñanza y aprendizaje del elemento técnico Saque en el Voleibol.**

El saque es la técnica de poner el balón en juego, este es el único momento en que el jugador dispone de un cierto tiempo (8 segundos) para mantener la pelota controlada en sus manos y decidir el tipo de acción e intencionalidad del servicio que va ejecutar. Estas particularidades junto con el hecho de que no se produce una intervención directa de otros compañeros o adversarios, posibilitan una secuencia de juego. Es el elemento principal y más eficaz para la obtención de punto directo, o dificultar la construcción del ataque del equipo contrario. Para su ejecución y eficacia se necesita mucha técnica y potencia.

#### *Aspectos fundamentales en la ejecución de saque*

1. Lanzamiento del balón. Debe ser lo más exacto posible
2. La pierna que se adelanta será siempre la contraria al brazo que golpea, debe de asegurarse una base de sustentación óptima del cuerpo.
3. En los saques por arriba el cuerpo descansa siempre sobre la pierna de atrás durante los movimientos antes del contacto.

Existen diferentes tipos de saques, diferenciándose entre ellos fundamentalmente por la forma de golpeo y la trayectoria descrita por el balón; saque de tenis con efecto; saque de tenis flotante; saque por debajo de frente; saque por debajo lateral; saque por arriba en suspensión.

#### *La preparación psicológica en la enseñanza de la técnica de saque*

La eficiencia de muchas técnicas deportivas depende de un alto grado de precisión con que se perciben las diferentes condiciones donde se llevan a cabo dichas acciones. Sobre la base de las percepciones, elemento psicológico esencial, se encuentra una actividad altamente desarrollada de diferenciación por parte de los analizadores que intervienen en la ejecución del ejercicio físico o la acción motriz. En el desarrollo del saque, la propia práctica conscientemente orientada conduce a percepciones especializadas.

#### *La concentración de la atención en el elemento técnico.*

Según Rubinstein, S. L. (1964) la atención no es más que la inclinación y concentración de la psiquis en determinados objetos que suponen una elevación del nivel de la actividad sensorial, intelectual y motriz. Otros la definen como la orientación y la concentración de la actividad psíquica en un objeto cualquiera y al mismo tiempo, la abstracción de otros objetos.

La concentración, se entiende como la propiedad de la mente que le permite polarizar la atención en un momento dado sobre un determinado objeto y mantenerla en él. Durante una acción específica, la concentración en un objeto o una idea concreta no solo acrecienta la atención, sino que también ayuda a bloquear ideas irrelevantes. Ella es uno de los componentes cognitivos que permite el tránsito por los tres niveles de dominio de las acciones motrices: habilidad, hábito y destreza.

El secreto de la misma está en (dejar simplemente que ello ocurra) a nivel, consciente. Para su ayuda es de extrema importancia la utilización de un instrumento poderoso como es *la visualización*, la cual es una de las estrategias de entrenamiento mental para traducir los deseos en un rendimiento físico. Mientras más vívida, detallada y real sea la visualización, más poderoso será el efecto.

La habilidad de pensar en imágenes en vez de palabras, de controlar la corriente de imágenes en direcciones positivas y de visualizar vívidamente y en gran detalle, se mejora seguramente con la práctica. Es una habilidad mental esencial en el área de rendimiento. La misma puede y debe implicar al máximo el mayor número de sentidos que sea posible, cuando nos referimos a ella como imágenes visuales. Por tanto a través de ella el atleta potencia, corrige y perfecciona las diversas acciones técnicas mostrando

una mayor concentración de la atención en su ejecución. Como puede ocurrir en el caso del elemento técnico saque dentro del Voleibol.

### *Caracterización psicológica de la etapa escolar 13-14.*

Transita por la etapa de la adolescencia donde el atleta es más controlado y tiene un mayor sentido de la autocrítica. Sostenida capacidad para aprendizaje de los hechos y para el adiestramiento de las habilidades básicas. Enfrenta las tareas con energía y decisión. Donde se complejiza el desarrollo de los indicadores biológicos, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas adquiridas.

### **MUESTRA Y METODOLOGÍA**

La investigación se realizó con equipo escolar masculino de Voleibol de sala categoría 13-15 del Centro Único provincial “Capitán Orestes Acosta Herrera” de Santiago de Cuba. De una población de 13 atletas, se escogió como muestra 13 para un 100 %. Además, dos entrenadores del deporte licenciados en Cultura Física.

### **Métodos y Técnicas de la Investigación**

#### *Del nivel teórico:*

Análisis-síntesis: para el estudio que se realiza a lo largo la investigación a través de la bibliografía actualizada, así como para el análisis y la interpretación de los resultados, pues está presente en cada parte y momento de los pasos acometidos dentro de este proceso.

Inductivo-deductivo: Su uso nos permitió realizar las inferencias necesarias de la aplicación de los métodos empíricos, teóricos y estadísticos, y arribar a conclusiones.

#### *De nivel empírico:*

*La observación:* para detectar como se muestra el desarrollo del elemento técnico saque.

### **Descripción de las variables de Observación en los entrenamientos**

<u>Variables</u>	<u>Bien</u>	<u>Regular</u>	<u>Mal</u>
<u>Tiempo del saque</u>	6-7 segundos	4-5 seg.	Menos de 3
<u>Ejecución Técnica</u> 1. La pierna que se adelanta será siempre la contraria al brazo que golpea. 2. Posición del brazo y lanzamiento del balón. (El brazo cuando está atrás debe de estar flexionando y cuando va a hacia delante se extiende) 3. Ubicación del jugador.	Los 3 ítems	2 ítems	1 ítems
Dirección del saque	Dirección solicitada	Dirección no solicitada	fallado

*La entrevista:* se realiza a los entrenadores para conocer la importancia del saque y para valorar el desarrollo del mismo en el equipo deportivo en cuestión, en los entrenamientos y en las competencias.

*El test de Toulouse:* Para determinar o valorar la atención, su coeficiente de trabajo e índice de intensidad, como proceso en los atletas.

*Estadístico- matemático* para el cálculo porcentual: que permite procesar e interpretar los datos obtenidos y evaluar los resultados.

### **Análisis de los Resultados**

Los resultados del diagnóstico fueron los siguientes: En la realización del test atencional Toulouse 8 (61,5 %) de los atletas manifestaron una calificación de Muy Buena, 2(15,3 %) de Buena, 2(15,3 %) regular y 1(7 %) Mala. Por lo que el coeficiente de trabajo en sentido general es adecuado.

En las entrevistas, los entrenadores manifestaron existen diversas dificultades que se evidencia fundamentalmente en la estadística general de los toques con las diferentes provincias; en la cual se muestran que hay 86 saques positivos, que son aquellos que dan el tanto directo, sin tomar en consideración que dificulten el K1 y 98 saques negativos, que son los proporcionan el tanto directo para el contrario o permiten continuar las acciones del mismo. Por tanto el porcentaje de trabajo del saque es para – 12 %. Debido a ello, las exigencias son lograr que los atletas pongan el balón en el juego por temor a perderlo, en vez de optimizar su objetivo.

Lo que se corrobora en el protocolo de observación al observar deficiencias en todas las variables, como se muestra en lo siguiente:

### **Protocolo de observación**

<b>Variables</b>	<b>Evaluación</b>		
	<u>Bien</u>	<u>Regular</u>	<u>mal</u>
1. Tiempo del saque	1 (7, 6 %)	5 (38, 46 % )	7 (53, 84 %)
2. Ejecución Técnica	8 (61, 5 %)	3 (23, 1 %)	1 (7,6 %)
3. Dirección señalada del saque	2 (15, 4 %)	6 (46, 15 %)	5 (38, 46 % )

### **Conclusión general del diagnóstico.**

Se corroboran, las deficiencias en lo que respecta al saque, incidiendo, con expresión de los aspectos psíquicos, como es la concentración de la atención para su desarrollo; como se demuestra en las variables del diagnóstico, lo que limita sus posibilidades de su ejecución técnica, en las fases de iniciación y de especialización. Por lo que hay que insistir finalmente, en que una buena preparación psicológica de los jugadores en este importantísimo aspecto paliará de forma eficaz el cansancio mental durante los encuentros, condición clave en el desarrollo exitoso de los partidos. De ahí la necesidad

de acciones de visualización, que considere actividades y objetivos para su cumplimiento.

### **Propuesta de Acciones de Visualización para potenciar la concentración de la atención en la ejecución de la técnica saque en el Voleibol.**

La propuesta de acciones de visualización constituye una vía para resolver el problema de la concentración de la atención en la ejecución de la técnica saque. Planificadas y organizadas concientemente con actividades a realizar, que conducen a reforzar lo psicológico y lo motriz de dicha técnica.

Consta de actividades de intervención, que tributa al proceso de enseñanza y aprendizaje de la técnica saque en el Voleibol, aportando sus principios encaminados a un paso superior como es el entrenamiento ideomotor. Donde amplia, no solo al aprendizaje de la técnica sino también a la preparación táctica.

Las acciones se caracterizan por no ser una herramienta estática, se pueden aplicar en otros elementos técnico- tácticos; toman en cuenta las características generales de la etapa del desarrollo psíquico; permiten utilizar el tiempo y los recursos de forma racional; se incluyen en la preparación deportiva, para el rendimiento óptimo e incluyen un diagnóstico inicial y uno final del instrumento: la observación, hacia una mayor significación de los resultados para alcanzar nivel científico en la solución de la problemática.

Para su ejecución se debe tener en cuenta:

El diagnóstico inicial, la planificación, la ejecución misma, el diagnóstico final y la permite constatar los resultados finales con el diagnóstico inicial y la comparación de los resultados.

**Objetivo General:** potenciar la concentración de la atención del elemento técnico saque en los atletas del equipo escolar masculino de Voleibol categoría 13-14 del Centro Único provincial “Capitán Orestes Acosta Herrera” de Santiago de Cuba.

#### **Primera acción: “Familiarización”.**

**Objetivo específico:** explicar teóricamente en qué consiste la visualización como instrumento, su importancia y su aplicación en diversos deportes. Fortalecer la motivación para su empleo.

**Participantes:** equipo 13-15 de Voleibol de sala masculino, entrenadores y psicóloga.

**Indicaciones metodológicas:** Se reúne todo el equipo en un local y al comenzar cada actividad luego de la 1, se comentará acerca de lo aprendido en la anterior.

#### **Actividades:**

**1.** Explicación de la visualización como instrumento, importancia y su aplicación en diversos deportes.

Desarrollo:

Por parte de la investigadora, se realiza una exposición clara de en que consiste la técnica, pues es la práctica imaginada de una acción determinada, para conseguir un

mayor control mental de la ejecución. A través de ella se controlan los estados emocionales, que impiden la realización eficaz. Mejorar la coordinación y la precisión, elevando el nivel de percepción de la posición corporal y cantidad de fuerza. Se enseña un video donde se muestren diversos atletas realizando la visualización, como por ejemplo en la realización del salto de altura o de longitud, en los tiros libres en el baloncesto, entre otros. Al finalizar se les pide a los atletas traer ejemplos de su deporte u otros de la aplicación de la visualización.

**2.** La realización de visualizaciones (puede ser una imagen conocida o deseada) escogidas por los atletas. Debate lo experimentado. Introducción de la respiración como método de relajación.

**Desarrollo:**

Se enseña los atletas el método de respiración, ya que para comenzar es recomendable un estado de relajación. De ahí se les pide imaginen la realización (conocida o deseada) de cualquier acción, la misma debe estar con todos los detalles de cada movimiento, se indica que al principio puede ser con los ojos cerrados pero que es mejor que lo tengan abiertos. Debate de lo experimentado.

**Frecuencia y duración:** Una semana (miércoles y viernes), tiempo máximo 1 hora cada actividad.

### **Segunda acción: “Introducción al saque”.**

**Objetivo específico:** Introducir la visualización del saque en los entrenamientos. Utilizando la instrucción de la técnica en la unidad de entrenamiento.

**Participantes:** equipo 13-15 de Voleibol masculino, entrenadores y psicóloga.

**Indicaciones metodológicas:** Se debe trabajar en el terreno de entrenamiento.

**Actividades:**

**1.** La ejecución en el entrenamiento de la técnica saque.

**Desarrollo**

Por parte de los investigadores se les pedirá a los atletas que describan con palabras cómo ejecutar la técnica de saque. Debate y corrección técnica verbal y práctica del saque.

**2.** Visualización de la ejecución del saque

**Desarrollo**

Luego de repasar la primera actividad que sirve de antesala. Se les pedirá a los atletas que imaginen con detalles la ejecución de un saque que haya salido a la perfección, es importante que la imagen sea vivida, con sensaciones visuales auditivas y cinestésicas. Esto permitirá que el deportista se sienta confiado interiormente, manifieste su confianza hacia el exterior. Por último se le pide al atleta que exprese con detalle su experiencia concentrado en las sensaciones relacionada con la ejecución satisfactoria. Se recomienda la realización del ejercicio de tarea, en un momento del descanso.

**Frecuencia y duración:** Una semana (miércoles y viernes), tiempo máximo 1 hora cada actividad.

### **Tercera acción: “Visualización efectiva”.**



**Objetivo específico:** Aplicar la visualización del saque antes de su ejecución. Con la introducción del tiempo en el entrenamiento.

**Participantes:** equipo 13-15 de Voleibol masculino, entrenadores y psicóloga.

**Indicaciones metodológicas:** Se debe trabajar en el terreno de entrenamiento.

**Actividades:**

**1.** Realización de la visualización antes de la ejecución de la técnica.

Desarrollo.

Por parte de los investigadores se les pedirá, que realicen la visualización detallada de lo que irán a ejecutar, en la línea de saque y luego que lo lleven a la práctica. Para ello es necesario todo el entrenamiento recibido, que permitirá la perfección, claridad y concentración de lo que deben de accionar.

**2.** Introducción del tiempo.

Desarrollo

Se le pedirá al atleta que realice lo mismo que la acción anterior pero que debe realizarlo de 6 a 7 segundos, puesto que en el reglamento del saque es en 8 segundos. Se harán las repeticiones necesarias hasta justar la imagen concentrada al tiempo requerido.

**Frecuencia y duración:** Una semana (miércoles, jueves y viernes), tiempo máximo 1 hora la 1ra actividad, y la segunda 2 horas divididos en dos días.

### **Aplicación de las acciones de Acciones de Visualización para potenciar la concentración de la atención en la ejecución técnica del saque.**

Se ejecutaron las acciones como parte de la preparación. Cabe señalar que según especialistas del deporte, existe coherencia en sus elementos. Los escolares del equipo se mostraron muy activos ante las diferentes actividades, reflexionaron acerca de la importancia de la concentración de la atención para la ejecución de saque como elemento esencial dentro de los partidos. Al finalizar fue aplicado en un segundo momento el protocolo de observación, con resultados alentadores si se compara con los de la aplicación inicial. Se pudo constatar lo siguiente en la tabla comparativa:

Variables	Evaluación					
	Antes			Después		
	<u>Bien</u>	<u>Regular</u>	<u>Mal</u>	<u>Bien</u>	<u>Regular</u>	<u>Mal</u>
<b>1</b>	1 (7, 6 %)	5(38, 46 %)	7(53,84%)	8(61,5 %)	3(23,1%)	1(7,6 %)
<b>2</b>	8(61,5 %)	3 (23, 1 %)	1 (7,6 %)	10 (76,9 %)	2(15,4%)	1(7,6 %)
<b>3</b>	2 (15,4 %)	6 (46, 15 %)	5(38,46%)	5(38,46 %)	4(30,7%)	3(23,1%)

Se observa el aumento de las puntuaciones en todas las variables, por lo que se ha logrado aumentar el éxito en la a realización del saque a través de las acciones de intervención, con tendencia a seguir mejorando. Es importante seguir practicando las mismas, fundamentalmente la tres, puesto que este entrenamiento es de forma sistemática. Se generalizará hacia otros elementos técnicos del Voleibol y como parte indispensable del accionar como atleta y así fortalecer la preparación psicológica.

## CONCLUSIONES

1. El estudio de los referentes teóricos del proceso de enseñanza y aprendizaje del elemento técnico saque revela la necesidad de buscar vías y alternativas encaminadas a la potenciación de la concentración de la atención en su ejecución.
2. El diagnóstico aplicado corrobora las deficiencias en la concentración de la atención para la ejecución del elemento técnico saque en los escolares del equipo masculino 13-15 de Voleibol de sala, objeto de investigación dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje.
3. La elaboración de las acciones de Visualización para potenciar la concentración de la atención en la ejecución técnica del saque constituye una alternativa en el trabajo de los entrenadores y especialistas dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje de la técnica, que se expresa como vía en el entrenamiento deportivo de los atletas del equipo de Voleibol de sala de la categoría 13-15 masculino.
4. Los resultados obtenidos en la aplicación de las acciones, permiten valorar la factibilidad de la propuesta, al revelar su potencialidad en el trabajo con atletas del equipo de Voleibol de sala de la categoría 13-15 masculino, lo que posibilita el desarrollo de la concentración de la atención en particular y de la preparación técnica del voleibolista en general.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Cortina Guzmán, C.A. (2007). *Voleibol fundamentos técnicos*. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza: Universidad Autónoma de México.
2. Davidov, Vasili. (1988). *La enseñanza escolar y el desarrollo psíquico*. Investigación psicológica teórica y experimental. Moscú: Editorial Progreso.
3. García Ucha, F, De la Vega Marcos, R. (2003). *Factores psicológicos que influyen en el alto rendimiento*. Editorial España.
4. Harris Dorothy, V. y Harris Bette, L. (1992). *Psicología del Deporte. Integración mente – cuerpo*. Barcelona: Editorial Hispano Europea
5. Rubinstein, S. L. (1964). *El desarrollo de la Psicología. Principios y métodos*. La Habana: Editora nacional de Cuba.
6. Rudik. P.A (1990). *Psicología. Libro de texto*: Editorial Planeta.
7. Sánchez Acosta, M. E. y Gonzáles García, M. (2004). *Psicología General y del desarrollo*: Editorial Deportes.

López Rodríguez: Acciones de visualización para potenciar la concentración de la atención del saque en atletas del equipo masculino 13-15 años de Voleibol.

REVISTA ARRANCADA, ISSN 1810-5882, enero-junio, Vol.14, No.25 (2014) p.1-11.

8. \_\_\_\_\_ (2005). *Psicología del entrenamiento deportivo y la competencia deportiva*. La Habana: Editorial Deportes.
9. Talízina, N. (1992). *La formación de la actividad cognoscitiva de los escolares*. México: Editorial Ángeles.
10. Trepode, Néstor. *La fortaleza mental. La base para estar en forma*. [Documento en línea] <[http:// www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com) > [consultado el 3 de febrero 2014]
11. Vaillant Y., H (2006). *Conjuntos de ejercicios encargados al perfeccionamiento táctico de Saque en atletas masculinos de la preselección nacional juvenil que participan en las olimpiadas de Voleibol de Playa 2004- 2005*. Tesis en opción del título de Licenciado en Cultura Física, ISCF Manuel Fajardo, Santiago de Cuba.