



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA.**

**PROPUESTA PRÁCTICA DEL EXAMEN DE GRADO O DE FIN DE
CARRERA (DE CARÁCTER COMPLEXIVO)
INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL**

**TEMA:
ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN LA
PRÁCTICA DEL VOLEIBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS.**

Autor: Balante Martínez Franklin Stalin

**Milagro, 30 de Mayo del 2018
ECUADOR**

DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabrizio Guevara Viejó, PhD.

RECTOR

Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Yo, **BALANTE MARTÍNEZ FRANKLIN STALIN** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación –Examen Complexivo: Investigación Documental, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta practica realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Temática **ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de esta propuesta practica en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, a los 30 días del mes de mayo del 2018



Balante Martínez Franklin Stalin
CI: 0922663695

APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Yo, LIC. OLIVO SOLÍS JONHNY, MSC. en mi calidad de tutor de la Investigación Documental como Propuesta práctica del Examen de grado o de fin de carrera (de carácter complejo), elaborado por el estudiante **BALANTE MARTÍNEZ FRANKLIN STALIN**, cuyo título es **ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS**, que aporta a la Línea de Investigación documentada de Cultura Física previo a la obtención del Grado de **LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA**; considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios en el campo metodológico y epistemológico, para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo APRUEBO, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Examen de grado o de fin de carrera (de carácter complejo) de la Universidad Estatal de Milagro.

En la ciudad de Milagro, a los 30 días del mes de mayo de 2018.

A handwritten signature in blue ink, reading "Johnny Olivo", is written over a horizontal line.

Lic. Olivo Solís Johnny, MSc.

0906629167

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Lcdo. Olivo Solís Johnny Edison Msc.

Dr. Luperón Terry Juan Miguel Msc.

Dra. Gutiérrez Cedeño Maritza Carlota Msc.

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta practica, previo a la obtención del título (o grado académico) de **LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA**.
Presentado por el señor **BALANTE MARTÍNEZ FRANKLIN STALIN**.

Con el título: **ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS**.

Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

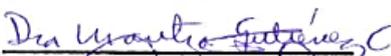
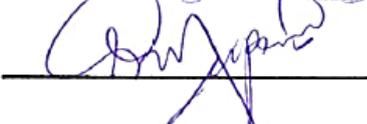
Investigación documental	[72]
Defensa oral	[18]
Total	[90]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado)

APROBADO.

Fecha: 30 de Mayo del 2018.

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y Apellidos	Firma
Presidente	Lcdo. Olivo Solís Johnny Msc.	
Secretaria	Dra. Gutiérrez Maritza Msc.	
Integrante	Dr. Luperón Juan Msc.	

DEDICATORIA

A Dios nuestro creador por darme la oportunidad de llegar hasta la culminación de este proyecto, la oportunidad de estar en esta etapa de mi carrera profesional y haberme dado la sabiduría y la salud necesaria para continuar, se La dedico a Dios por ser el manantial de vida y darme lo necesario para seguir adelante día a día.

A mi madre porque ha sido ese apoyo incondicional, por siempre darme sus sabios consejos, enseñarme valores, por brindarme la motivación firme que me ha permitido ser una persona de bien, pero, sobre todo, por ese gran amor.

A mi padre por la constancia demostrado en su apoyo incondicional que lo caracterizan y que me ha motivado siempre, por el valor mostrado para salir adelante y por su amor.

A mis amigos y familiares por el apoyo brindado en los momentos más difíciles, que ayudaron directa o indirectamente a realizar este proyecto.

A mi tutor Msc. Johnny Edison Olivo Solís, por su gran aporte, motivación y apoyo constante para la culminación de mis estudios profesionales, por haberme ofrecido su mano amiga en este trabajo, por haberme entregado los conocimientos obtenidos y haberme llevado pasó a paso en el aprendizaje.

Stalin Balante.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi querida Universidad Estatal de Milagro por haberme aceptado ser parte de ella y abrirme las puertas de su seno científico al poder estudiar mi carrera, así también a los diferentes Docentes que me brindaron sus conocimientos y su apoyo para seguir adelante día a día.

Agradezco también a mis Hijos que son lo más hermoso que Dios me ha regalado en la vida ya que ellos son el empuje de mi motor para poder superarme, darles un buen ejemplo y una buena educación.

A mi esposa que es mi brazo de apoyo y gran compañía, ya que trabaja incansablemente al cuidado de mis hijos; pero sobre todas las cosas me siento muy agradecido con mi Ángel de la Guarda que hizo posible en que jamás pierda las esperanzas.

Gracias Dios porque hoy me preparo para una nueva meta y seguir rompiendo barreras.

ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTOR.....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE GENERAL.....	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	viii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
RESUMEN	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN	3
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	5
1.2 JUSTIFICACIÓN.....	7
1.3 OBJETIVOS.....	7
1.3.1 Objetivo General	7
1.3.2 Objetivos Específicos	7
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	9
2.1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS.....	9
2.1.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS.....	11
METODOLOGÍA.....	14
DESARROLLO DEL TEMA.....	16
CONCLUSIONES.....	19
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	20
BIBLIOGRAFÍA	20

ÍNDICE DE CUADROS Y FIGURAS

CUADRO 1: ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES GENERALES DEL VOLEYBOL	13
CUADRO 2: COORDINACIÓN	17
CUADRO 3: ENTRENAMIENTO DE COORDINACIÓN	19

ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación documentada, consiste en el desarrollo de la coordinación para lograr un buen desenvolvimiento en el voleibol ya que nos permite conocer y posteriormente demostrar la importancia que tiene en el entrenamiento físico. Debemos tener en cuenta que la capacidad física es indispensable para la correcta y eficaz ejecución de movimientos combinados en general en este caso sirve para una práctica y efectiva del voleibol con niños de 10 a 12 años.

Palabras clave: coordinación, voleibol, desarrollo, entrenamiento, movimientos, ejercicios.

ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS.

ABSTRACT

The present documented research work consists in the development of the coordination to achieve a good development in the volleyball since it allows us to know and then demonstrate the importance it has in physical training. We must bear in mind that physical ability is essential for the correct and effective execution of combined movements in general in this case serves for a practical and effective volleyball with children from 10 to 12 years.

Keywords: coordination, volleyball, development, training, movements, exercises.

INTRODUCCIÓN

La coordinación es la capacidad o habilidad física que adquiere el cuerpo humano para realizar movimientos o desplazarse de manera sincronizada, por medio de movimientos ordenados tanto de los músculos como del esqueleto, y que se consigue a través de la práctica direccionada de las habilidades coordinativas (caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar), y combinaciones de las mismas. La coordinación es una capacidad indispensable para resolver los diferentes problemas que se presentan en el día a día y es además una herramienta de gran importancia en la práctica de las diferentes disciplinas deportivas, en este caso es imprescindible para la adecuada práctica del voleibol.

El voleibol está considerado como una de las disciplinas deportivas más dinámicas y en la práctica del mismo se requiere de mucha coordinación y concentración para conseguir el único objetivo del juego, el cual se trata de anotar un punto al adversario; en este deporte los participantes deben de contar con una gran capacidad física y rapidez mental para obtener resultados positivos, el pase del balón es sin duda el gesto técnico de mayor importancia en este deporte para llevar a cabo el objetivo antes mencionado, pero cabe recalcar que la capacidad grupal juega un rol muy importante al momento de definir un punto al contrincante por encima de la red.

En un equipo de voleibol es muy importante que cada uno de los jugadores del equipo cumplan con las funciones establecidas según su posición en el equipo y además deben aportar con una cuota de colaboración a los compañeros y de esta manera lograr que el desempeño del equipo sea aún mejor, en los trabajos defensivos se debe mantener en todo momento el contacto visual con el balón y por su puesto con el adversario, y de esa manera poder evitar recibir un punto, y en los trabajos o movimientos ofensivos es obligatorio estar muy atento para cuando se reciba el balón y poder tomar la decisión más adecuada de qué hacer con el balón.

En otras palabras, el voleibol es un deporte en el cual los jugadores deben disponer de una gran coordinación y velocidad mental tanto a nivel individual como grupal, y esto solo se consigue a través de un entrenamiento adecuado, tomado en cuenta que el desarrollo de las habilidades físicas coordinativas en los niños de 10 a 12 años debe ser constante debido a que están en continuo desarrollo corporal y esto implica que el manejo de la percepción

espacio temporal es variable y entorpece la coordinación del individuo con el medio conseguida anteriormente.

CAPÍTULO 1

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La importancia del entrenamiento de la coordinación en los niños de 10 a 12 años para conseguir un mejor rendimiento en la práctica del voleibol, radica en que este es un deporte en donde la velocidad mental y de ejecución de las habilidades coordinativas son la esencia para conseguir el objetivo principal del juego, que es anotar cierta cantidad de puntos al equipo adversario y a estas edades conseguir una efectiva coordinación de las habilidades motrices gruesas es complicado debido a que los niños pasan por un continuo desarrollo corporal y la coordinación que van adquiriendo se ve entorpecida debido al manejo de la percepción espacio temporal cambiante.

En el voleibol, la coordinación es una capacidad que se va ejercitando de manera continua, es decir de una forma parcial o por etapas y que posteriormente podrán ir conectándose hasta conseguir una correcta ejecución motriz, según Wetto, (2018) concluimos que La coordinación es pues, una cadena sucesiva de movimientos ordenados y estructurados que permiten la ejecución técnica de algún deporte o actividad.

Como hemos mencionado anteriormente, la coordinación es una capacidad, que se adquiere al poder alcanzar una ejecución combinada de una serie de movimientos ordenados, estos movimientos son esa cadena sucesiva a la que se refiere Wetto (2018) en la cita anterior y que en la actividad física se denominan “habilidades coordinativas”.

Las habilidades coordinativas son destrezas básicas e indispensables para el ser humano en su diario vivir y mucho más aun en la práctica de deportes como el vóley, donde se necesitan ser ejecutadas con eficacia y mucha coordinación estas “habilidades coordinativas”.

Cuando se hace un análisis dentro una competencia con los niños de 10 a 12 años en un partido de voleibol preparatorio o de competencia, nos encontramos con la gran verdad de que no todos pueden desenvolverse con la misma soltura y espontaneidad, que no todos logran responder al rendimiento motriz que se considera a esta determinada edad. De la misma manera que para Watkinson, Causgrove Dunn, Cavaliere, Calzonetti, Wilhelm,

(2001); la mayor preocupación que se recae en aquellos niños y niñas cuyas habilidades motrices deficientes los llevan de a poco al abandono del voleibol y de las actividades físicas en general.

La exclusión por parte de los compañeros y el abandono voluntario de las actividades lúdicas y de los deportes, tiene repercusiones para una buena interacción social, para el adecuado desarrollo de las diferentes habilidades motrices, para su estado físico y para una condición de salud plena, como efecto, un gran daño para su calidad de vida como analizaremos con posterioridad.

Diversos estudios realizados han logrado demostrar que estos niños con dificultades motrices y coordinación presentan en su mayoría Cratty, (1982), que: “mis compañeros hacían burlas de mí”, “los demás niños no les gusta jugar ni mucho menos estar conmigo”, “soy un debilucho”, “me la paso triste y agobiado la mayor parte del tiempo”, “yo soy un bueno para nada en los deportes”. Su torpeza se revela por una notable falta de coordinación que conlleva a chocarse de manera negativa con los objetos; tienen dificultades al atrapar objetos en movimiento; en la carrera, en los saltos, los lanzamientos son débiles, imprecisos y con poca fluidez, su poca experiencia la muestran tanto en estas habilidades de forma individual como en coordinación de las mismas, se evidencian también en la cotidianidad y pues muy claramente en la práctica deportiva y en nuestro caso en la práctica del voleibol.

1.2 JUSTIFICACIÓN

Como un enfoque direccionado hacia el desarrollo de forma innovadora de la coordinación dentro de la práctica del voleibol es preciso hacer del entrenamiento direccionado, sistematizado y lúdico una estrategia deportiva que nos permita generar en los niños mayor confianza en la práctica del voleibol que conlleve a un progreso significativo de la capacidad de coordinación, tomando en consideración como primordial las necesidades, beneficios e intereses de los niños implicados. Si como entrenadores tomamos de referencia todas las experiencias que se viven dentro de las competencias de voleibol intercolegiales, Inter barriales o simplemente como una actividad de ocio en las que participan los niños de 10 a 12 años de edad, será muy importante el hecho de realizar una investigación - acción que nos permita plantear la siguiente pregunta:

¿Cómo influye el entrenamiento deportivo como estrategia para mejorar la coordinación en la práctica del voleibol en los niños de 10 a 12 años?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo General

Demostrar que a través de un entrenamiento se puede propiciar un adecuado desarrollo de la coordinación para la práctica del voleibol en los niños de 10 a 12 años de edad y evite la deserción de la práctica de este deporte.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Proponer un manual de ejercicios generales y especiales del voleibol, actividades lúdicas que contribuyan en el desarrollo de la capacidad de coordinación en dicho deporte.
- Presentar un entrenamiento que permita optimizar el proceso de perfeccionamiento motriz del niño a través de estrategias de desarrollo motriz, dentro de las rutinas de

entrenamiento, y estos a su vez provean a este de espacios y momentos dinámicos, mucho más atractivos y ricos en experiencias.

- Exponer de qué manera se puede lograr acrecentar las habilidades coordinativas de forma individual y realizar progresivamente combinaciones de las mismas, permitiendo el fortalecimiento de la coordinación general.
- Crear el compromiso de un mejor rendimiento deportivo en la práctica del voleibol como un deporte en competencia en niños y niñas inmerso en esta actividad.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS

- **Entrenamiento:** Nos vamos al latín y ahí es donde encontraremos el origen etimológico de la palabra entrenamiento. Dicha palabra podemos establecer con mucha claridad que está compuesta del prefijo “inde” que nos señala que algo o alguien es “de ahí” la palabra del centro trahere” que es un sinónimo de “tirar/arrastra” y por último el sufijo “miento” que es un equivalente a “instrumento, resultado o medio”. Entonces decimos que al hablar de entrenamiento nos referimos a una actividad que surge para comprender al efecto de entrenar y se trata de un procedimiento; proceso; método pensando para obtener conocimientos; desarrollar habilidades y capacidades según Pérez y Merino (2012).
- **Coordinación:** se deriva del término “coordinatō” de origen latín, el concepto de la palabra coordinación describe los resultados de coordinar algo. Este verbo, de la misma forma, se hace uso para presentar la disposición metódica de una cosa determinada o el esfuerzo que se ha llevado a cabo para ejecutar una acción común de forma efectiva. En cambio, en la anatomía se reconocen diferentes tipos de coordinación basado al trabajo conjunto de diferentes órganos. Una de las clases de coordinación es de particularidad muscular, ya que se refiere a la capacidad de los músculos para trabajar de forma sincronizada. Cuando se requiere ejecutar un movimiento, el conjunto muscular tiene que conseguir una cierta velocidad e intensidad para poder completar dicha acción Pérez y Merino, (2008).
- **Voleibol:** este deporte es considerado como un juego de pista entre dos equipos en el que participan seis jugadores por bando, que se juega golpeando un balón al lado contrario y que debe pasar por encima de una red. Cada vez que la pelota toca el piso o se sale de una de las dos partes en las que se encuentra dividida la cancha es un punto/anotación o una oportunidad de saque para el otro equipo según corresponda Definista (2015).

- **Habilidades coordinativas:** estas son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; y estas se aplican de manera consciente durante la dirección de los movimientos, son unidades de una ejecución motriz con una finalidad fijada. Por lo tanto, estas capacidades son las que dirigen y regulan los movimientos a través del (SNC) sistema nervioso central Cataño, (2012).
- **Actividades lúdicas:** son un sinnúmero de actividades que favorecen en el desarrollo pleno de la autoconfianza, potencializa la autonomía, motiva en la práctica de algo, y a la consolidación de una personalidad adecuada, en niños, adolescentes y personas de las diferentes edades, convirtiéndose de este modo en una herramienta muy útil en la educación, en la recreación y de igual manera en sesiones de entrenamiento; Cataño, (2012)
- **Capacidades físicas:** Las capacidades físicas o cualidades físicas son componentes básicos e imprescindibles de la condición física y por consiguiente son elementos esenciales para una adecuada prestación motriz y deportiva, por lo tanto, para mejorar y lograr un mayor y mejor rendimiento físico, el trabajo a efectuarse debe estar basado en el entrenamiento de las diversas capacidades de forma individual y posteriormente en combinación de las mismas Cuevas, 2008.

2.1.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS.

El vóleibol es un deporte que apareció en 1895 y creado por William G. Morgan. Era en aquel entonces Director de Educación Física en el Ymca de Holyoke, en Massachusetts, y con toda su creatividad y gusto por la Educación Física, él, había establecido, desarrollado y dirigido, un sinnúmero de programas de ejercicios y de entrenamiento o clases deportivas masculinas para adultos

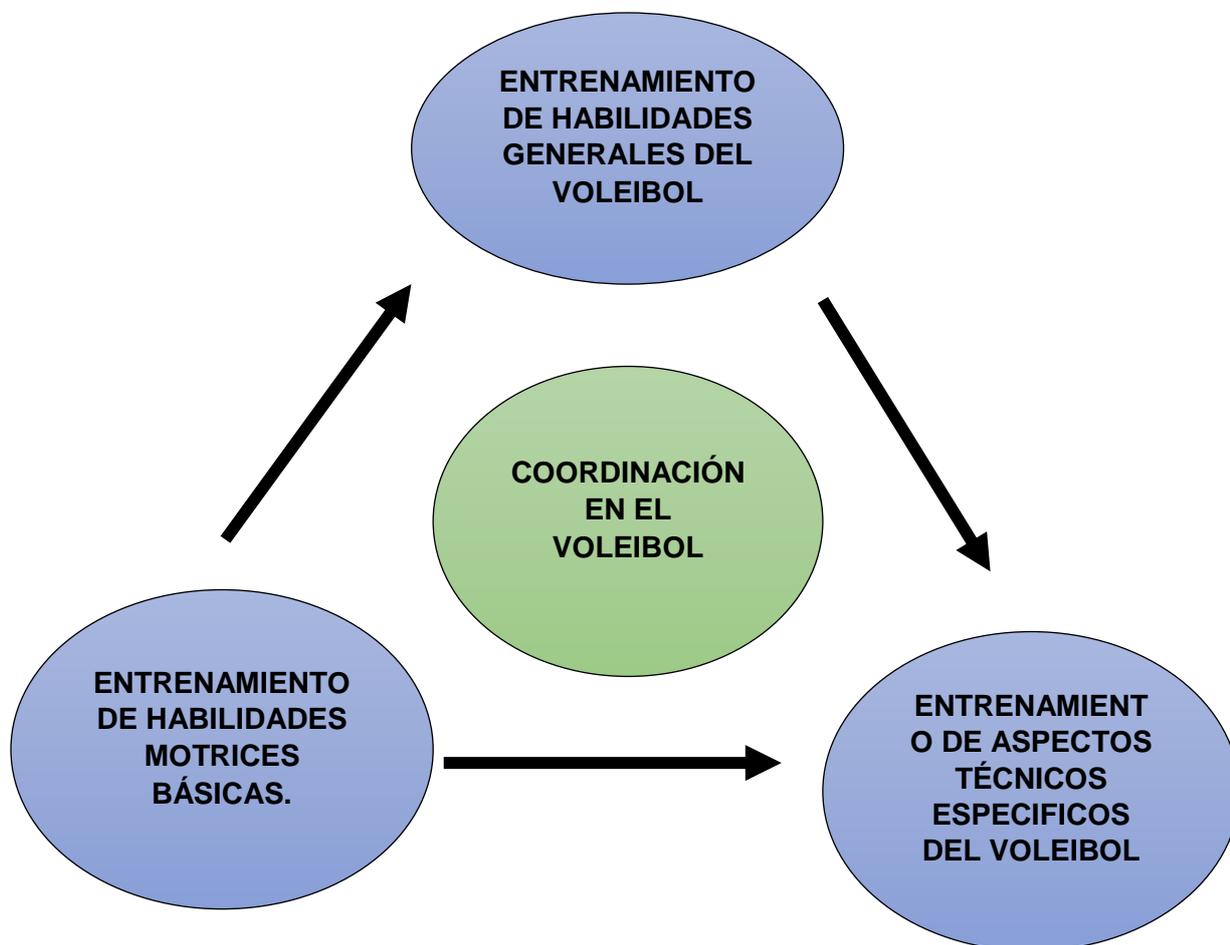
En su basto desarrollo de actividades físicas Morgan se dio cuenta de que era preciso desarrollar algún juego de entretenimiento y competición a la vez, que permitiera variar su programa, y al no disponer nada más que del baloncesto, el cual había sido creado cuatro años antes (1891), echó mano de sus propios métodos, y con mucha imaginación, puso sus experiencias prácticas para crear un juego nuevo, el voleibol.

Al haber sido por un experto en la Educación física, el Profesor Morgan hizo del voleibol un deporte colectivo que busca conseguir la participación súper activa de quienes lo practiquen, en situaciones propias de este juego intentando perfeccionar la habilidad de golpear un balón con gran precisión y de la misma manera poniendo en práctica los aspectos técnicos del toque con los dedos, antebrazo, saque y obliga a tener un considerable noción del reglamento de esta actividad deportiva para una práctica más agradable, completa y eficaz.

Como docentes de Educación Física tenemos el deber de educar para la vida a través del deporte. Y un deporte como el voleibol nos permitirá a través de su contexto “balones, redes y terreno de juego” hacer uso de diferentes estrategias de entrenamiento y pedagógicas para lograr el aprendizaje significativo de las habilidades coordinativas en un niño. A través del voleibol, se puede desarrollar las múltiples habilidades motrices básicas (caminar, correr, saltar, lanzar, girar, golpear), otras complejas (combinación de las básicas), la condición del estado físico (velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad) y la potencialización de habilidades de interacción social ya que es necesaria la buena comunicación durante la práctica del juego

Cuadro N°1.

AUTOR: Stalin Balante Martínez.



A continuación, se presenta una serie de habilidades de coordinación principales dentro del voleibol.

Habilidades principales de coordinación en el voleibol.

Capacidades coordinativas presentes en el voleibol:

Coordinación dinámica general: Esta fase está caracterizada por las diversas posibilidades de realización de varias tareas combinadas, en especial aquellas combinaciones básicas necesarias para el desplazamiento como dominio de su espacio más próximo y para su propia orientación básica. Entre los 10 y 12 años, esta orientación se encuentra en manifiesto durante el control de nociones de lateralidad, derecha-izquierda y arriba-abajo, lo que involucra el dominio necesario y puntual del componente temporo-espacial de la coordinación.

Carrera: A esta edad el niño alcanza un alto grado de coordinación de piernas y brazos durante la ejecución de movimientos. Además de esto, se presencia una cierta elasticidad y armonía en las acciones realizadas. En muchos niños se puede observar, durante la fase de impulsión, la destreza de elevar la rodilla de la pierna que se encuentra adelantada, acción que posteriormente se suele perder en la mayor parte de los casos.

Salto: A los diez años ya los saltos largos se realizan con mayor facilidad y sin la necesidad de impulso previo, el salto en vertical y el salto largo con una carrera de impulso con una batida en acción dentro de una zona demarcada, son más fáciles e llevar a cabo, es decir, que pueden saltar los niños de forma más efectiva tanto de manera vertical y horizontalmente, hasta llegar a combinar el salto haciéndolo en diagonal.

Lanzamientos y recepciones: de 10 a 12 años, los niños deben desarrollar la habilidad de lanzamiento con aplicación del tronco, con un sitio intermedio o de coordinación cruzada, es necesario potenciarla capacidad de combinar la carrera con los lanzamientos. Es muy difícil, pero no imposible lograr la acción de anteponer la pierna contraria al brazo de lanzamiento, y más allá, conseguir que este movimiento se lleve a cabo con armonía.

Giros: movimiento muy complejo que se debe practicar muy a menudo con los niños de diez a doce años, puesto que es la edad donde las habilidades condicionantes deben de empezar a desarrollarse y el giro en el voleibol implica no solo la coordinación sino también la velocidad de reacción.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

Para poder realizar un estudio de una forma más específica, desarrollar de manera efectiva y dando cumplimiento de los objetivos planteados en el presente trabajo de investigación, a continuación, se describen de manera detallada y tomando en cuenta el enfoque metodológico, las técnicas e instrumentos empleados.

Las técnicas utilizadas para esta investigación documental, están centradas principalmente en función de todos aquellos procedimientos que permitieron conllevar el uso favorable y claramente fundamentado de los recursos documentales que han estado disponibles en las funciones de información requerida.

- **La observación:** a través de materiales video gráfico se desarrolló de un modo analítico. La observación se realizó con videos en diferentes páginas de internet en los que se puede tomar los datos necesarios para realizar un estudio básico y luego en la múltiple reproducción un estudio de elementos en particular. El objetivo es lograr reconocer, sin categorías en específico, los acontecimientos, gestiones y procesos deportivos realizados en diferentes contextos, basados en la coordinación y su influencia durante la práctica del voleibol. Durante este proceso, se tiene presente todas o en su mayor parte las orientaciones transmitidas por los diferentes entrenadores y/o docentes, permitiendo respaldar de tal manera el análisis de la realidad que se ha observado observada.
- **Fichas bibliográficas y de Información Electrónica:** estas herramientas de indagación íntima colectiva que se presenta como una forma de investigación instructiva y formativa que ayuda a fomentar una apropiada lógica, coherencia y justicia dentro de la práctica social y educativa (mejorar la calidad de aprendizaje y permite tomar información mejor calificada), permite resaltar la figura de un profesional investigador, metódico, en permanente actualización de conocimientos,

de pensamiento crítico y analítico de su labor pedagógica y en relación con el presente tema, su labor de entrenador y/o docente de la actividad física.

CAPÍTULO 4

DESARROLLO DEL TEMA

Cualquier movimiento que realicemos, por muy minúsculo que este llegue a ser, requiere del uso de una coordinación psíquica y motriz. Por ejemplo, si flexionamos un dedo, esta ejecución se da por una acción activa de los músculos flexores de los dedos y al mismo tiempo por una acción pasiva de los músculos extensores (músculos agonistas y músculos antagonistas correspondiente mente), es decir, siempre que nosotros realicemos una acción, movimiento o maniobra se le opondrá otra coordinada a su vez.

COORDINACIÓN			
CLASES DE COORDINACIÓN			Es una excitación muscular ordenada y que se encuentra ordenada o dirigida por el sistema nervioso central (SNC)
Coordinación Dinámico-manual			
Por la clase de dinamismo que ponen en juego	Por el modo de ejecución		
De Reacción	Gestuales	De manipulación	Digitales Puros
Movimientos Disociados.		Mov. Coordinativo Simultaneo alternado.	Mov. Coordinativo simultaneo.
Coordinación Óculo-pie: es la relación existente entre el sentido de la vista y los miembros inferiores durante un movimiento Coordinación Óculo-manual: es la relación existente entre el sentido de la vista y los miembros superiores durante un movimiento. Coordinación dinámica General: cuando se requiere una acción en conjunta de todas o la mayor parte del cuerpo.			

Elaborado por: Stalin Balante M.
Cuadro N°2

Entonces, podemos darnos cuenta que la coordinación se encuentra presente todo el tiempo en nuestra cotidianidad, que es necesario desarrollarla, perfeccionarla, porque de ella depende que nuestras acciones motrices sean más eficaces.

En el caso de los niños de 10 a 12 años que participan en algún deporte es aún de mayor importancia el perfeccionamiento de esta capacidad, debido a que la práctica deportiva exige sin lugar a duda una gran cantidad de recursos motrices para realizar una aceptable participación en ellos, unos con más exigencias motrices que otros y entre esos está el voleibol que es un deporte en el cual habilidades técnicas individuales, cooperativas y por su puesto de coordinación juegan un papel primordial para la consecución de su objetivo; Causgrove (2001)

En los niños de 10 a 12 años el trabajo de coordinación dentro de los entrenamientos es muy importante, debido a que su manejo de la percepción espacial es cambiante, su sistema nervioso central no siempre responde de la manera adecuada o pensada, y esto se debe a que en estas edades los niños viven una etapa de desarrollo físico continuo que altera sus capacidades psicomotrices o el desempeño de las mismas; Watkinson (2001)

Primero su percepción del espacio y tiempo se ve entorpecida dentro del juego porque al sufrir cambios físicos, ya sea de altura o contextura, el niño querrá ejecutar algún movimiento dentro del juego, como por ejemplo un bloqueo o salvar un punto antes que el balón toque el piso y este no lo conseguirá o de seguro lo hará con suerte y dificultad, puesto que estaba acostumbrado a utilizar cierta velocidad, fuerza y coordinar los movimientos adecuados para conseguir su cometido, pero no consigue los mismos resultados porque ahora debe manejar un cuerpo tal vez más pesado o de mayor tamaño.

Segundo y de mayor importancia, su sistema nervioso central no responde de manera adecuada o con efectividad. El SNC es el encargado de ordenar los movimientos corporales que queramos ejecutar y por lo tanto es quien regula la coordinación de los movimientos como tal. El niño de 10 a 12 años sufre cambios corporales y entre ellos la estatura, este crecimiento hace que las ordenes que envía el sistema nervioso central en la ejecución de un movimiento tarden un poco más de lo normal y dentro de un juego de voleibol al querer ejecutar movimientos coordinados como por ejemplo al querer receptor un balón, puede ocurrir un intento fallido debido a la demora de coordinar el movimiento de carrera, posición de manos y la recepción; Cavaliere (2001)

El voleibol es un deporte creado por un grande de la actividad física como lo es el Profesor Morgan, y esto conlleva a que hiciera de este deporte una actividad súper activa en cuanto a habilidades motrices, es por ello que para realizar una participación aceptable dentro de

este juego es necesario el conocimiento de sus reglas básicas de juego y por su puesto un entrenamiento adecuado que permita el desarrollo de las técnicas de boleo, bloqueo, pase, recepción, saque, remate y sin lugar a duda un entrenamiento de la coordinación.

La coordinación como ya hemos visto anteriormente es esa capacidad que permitirá que todas estas técnicas individuales dentro del voleibol puedan ser utilizadas con mayor eficiencia dentro del juego.

Al realizar una participación aceptable, el niño podrá sentirse motivado, de tal manera que esto ayudará a que el niño sienta el deseo de continuar en la práctica de este deporte y como aspecto positivo en general ayudará al niño a continuar sus sesiones de entrenamiento, ganar habilidades para su desenvolvimiento cotidiano, mejorar su desarrollo social y evitar el sedentarismo causado por el abandono de las actividades físicas.

El desarrollo complejo de esta capacidad se da en sesiones de entrenamiento que deben ser organizadas en el orden adecuado para el mejor desarrollo de los aspectos técnicos individuales, coordinados y tácticos del juego.

A continuación, se presenta un cuadro de un posible orden para el entrenamiento de la coordinación, tomando en cuenta las investigaciones realizadas y los esquemas presentados por entrenadores y profesores antes citados como Watkinson, Causgrove, Cavaliere (2001)

ENTRENAMIENTO DE COORDINACIÓN	
DESTREZA	VECES POR SEMANA
COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL	3 - 5 VECES POR SEMANA
CARRERAS	2 – 3 VECES POR SEMANA
SALTOS	1 - 3 VECES POR SEMANA
LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES	2 – 3 VECES POR SEMANA
GIROS	3 - 5 VECES POR SEMANA
SITUACIONES REALES DE JUEGO (PARTIDOS DE ENTRENAMIENTO)	2 – 3 VECES POR SEMANA
EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCIÓN	3 - 5 VECES POR SEMANA

Elaborado por: Stalin Balante M.
Cuadro N°3

CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES

En conclusión, las edades entre los diez y doce años engloba a las muy mencionadas “edades de oro” durante el periodo de la infancia, pues en estos años el niño ya posee la habilidad de reproducir de buena manera habilidades motrices básicas como correr, saltar, lanzar, atrapar, con una gran curiosidad por lo desconocido que los caracteriza, gustosos por las actividades físicas, deportivas atraídos por aquellos deportes novedosos y de participación constante como el voleibol, y aunque esto se ve entorpecido por una percepción tiempo-espacio muy deslucida y un sistema nervioso en constante adaptación, no deja de ser una edad propicia en la que a través del entrenamiento su coordinación llegue a un gran nivel y se convierta en la base deportiva.

Un entrenamiento de coordinación que empiece de manera general que ayude de a poco ir alcanzado técnicas individuales propias del voleibol como pasar, receptar, sacar, rematar, girar y bloquear, nos ayudará a conseguir un nivel de coordinación y armonía en sus movimientos de tal manera que sea un disfrute mayor por la práctica del voleibol y de manera más espontánea conseguir nuevas habilidades que parten desde la coordinación de movimientos, tal como la velocidad de reacción, creación de nuevas jugadas en equipo, etc.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIBLIOGRAFÍA

- Cataño, C. A. Junio (2012). *Educación Física 2012*. Obtenido de Las clases y principios del entrenamiento.: <http://entrenamiento018.blogspot.com/p/capacidades-coordinativas.html>
- Chile, F. d. (2018). *fevochi.cl*. Obtenido de FEVOCH: http://www.fevochi.cl/?page_id=12
- Cratty, B. J. (1982). *Desarrollo perceptual y motor en los niños*. Buenos Aires: Paidós.
- DEFINISTA. 20 de Enero (2015). *Conceptodefinicion.de*. Obtenido de Definición de voleibol: <http://conceptodefinicion.de/voleibol/>
- DT Cuevas, L. Septiembre (2008). *deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com*. Obtenido de Capacidades físicas: <https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf>
- Pérez, J., & Merino, M. (2008). *Definicion.de*. Obtenido de Definicion.de: Definición de coordinación: (<https://definicion.de/coordinacion/>)
- Pérez, J., & Merino, M. (2012). *Definición.de*. Obtenido de Definicion.de: Definición de entrenamiento: <https://definicion.de/entrenamiento/>
- sites.google. 3 de Julio (2012). *Educación Física*. Obtenido de 406Educación Física: <https://sites.google.com/site/4006educacionfisica/system/app/pages/recentChanges>
- Watkinson, E. J., Causgrove Dunn, J., Cavaliere, N., Calzonetti, K., & Wilhelm, L. (2001). *Engagement in playground activities as a criterion for diagnosing Developmental Coordination Disorders*. Canada: Delmar.
- Wetto, M. 21 de Enero (2018). *lifeder.com*. Obtenido de La coordinación en la Educación Física : <https://www.lifeder.com/coordinacion-en-educacion-fisica/>