

“Año de la Universalización de la Salud”



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO “AZÁNGARO”
D. S. N° 060-84-ED. D. S. N° 017-2002-ED



TESIS

**PROGRAMA PARA LA INICIACIÓN DEL VOLEIBOL EN
ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO “B” DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PRIMARIA N° 72001 DE AZÁNGARO, 2019.**

PRESENTADA POR:

Judith CCARI MAMANI

Ribaldo Basilio ORTIZ ARPITA

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE PROFESOR EN EL
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA**

AZÁNGARO – PUNO – PERÚ

2020

El Jurado ha visto por conveniente:

.....

Azángaro, de del 2020.

PRESIDENTE:

Firma

VOCAL :

Firma

SECRETARIO:

Firma

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación, lo dedico con todo afecto y cariño a mis queridos padres, quienes me han apoyado en mis estudios superiores moral y económicamente para concluir satisfactoriamente y lograr el ansiado Título Profesional de Profesora de Educación Física.

Judith.

El presente trabajo de investigación, lo dedico con todo afecto y cariño a mis queridos padres, quienes me han apoyado en mis estudios superiores moral y económicamente para concluir satisfactoriamente y lograr el ansiado Título Profesional de Profesor de Educación Física.

Ribaldo Basilio.

PRESENTACIÓN

Señor Presidente del Jurado.

Señores Miembros del Jurado.

En cumplimiento a las normas establecidas en la Ley N° 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la carrera pública de sus docentes, y el D. S. N° 010-2017-MINEDU Reglamento de la Ley N° 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la carrera pública de sus docentes, para optar el Título Profesional de Profesor de Educación Física en el Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Azángaro”, pongo a disposición el trabajo de investigación denominada: “Programa para la iniciación del voleibol en estudiantes del 5to. Grado “B” de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019”.

Esperamos que el presente trabajo de investigación se ajuste a las exigencias establecidas por la investigación científica y el reglamento de Titulaciones del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Azángaro”.

Los autores.

INDICE

| | Págs. |
|--------------|-------|
| Dedicatoria | 3 |
| Presentación | 4 |
| Índice | 5 |
| Resumen | 8 |
| Introducción | 11 |

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

| | |
|--|----|
| 1.1 Problema de la Investigación (Descripción) | 13 |
| 1.2 Formulación del problema de investigación | 14 |
| 1.2.1 Problema General | 14 |
| 1.2.2 Problemas específicos | 14 |
| 1.3 Objetivos de la investigación | 15 |
| 1.3.1 Objetivos generales | 15 |
| 1.3.2 Objetivos específicos | 15 |
| 1.4 Justificación | 15 |

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

| | |
|-------------------------------------|----|
| 2.1 Antecedentes | 17 |
| 2.2 Marco Teórico | 20 |
| 2.2.1. Programa | 20 |
| 2.2.2. El voleibol | 21 |
| 2.2.3. Características del voleibol | 22 |

| | Págs. |
|--|-------|
| 2.2.4. Técnicas del Voleibol | 22 |
| 2.2.5 Servicio o saque | 24 |
| 2.2.6. El toque de antebrazos | 30 |
| 2.2.7. El toque de dedos | 33 |
| 2.2.8. Ataque – Remate | 39 |
| 2.2.9. Técnica de bloqueo | 50 |
| 2.2.10. Ejercicios para el desarrollo de las capacidades necesarias para el voleibol. | 53 |
| 2.2.11. Capacidades de la rapidez (velocidad) | 61 |
| 2.3 Marco conceptual | 70 |
| 2.3.1. Educación física | 70 |
| 2.3.2. Programa | 70 |
| 2.3.3. Voleibol | 70 |
| 2.4 Hipótesis de la investigación | 70 |
| 2.5 Operacionalización de variables | 71 |

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

| | |
|---|----|
| 3.1 Método de investigación | 72 |
| 3.2 Diseño de investigación | 73 |
| 3.3 Tipo de investigación | 73 |
| 3.4 Población y Muestra | 73 |
| 3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 74 |
| 3.6. Métodos de análisis de datos | 74 |

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

| | |
|---|----|
| 4.1. Resultados del pre test sobre el programa para la iniciación del voleibol en estudiantes del 5to. grado “B” de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro | 75 |
| 4.2. Resultados del post test sobre el programa para la iniciación del voleibol en estudiantes del 5to. grado “B” de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro | 81 |
| 4.3. Resultados de la observación de entrada y salida sobre el programa para la iniciación del voleibol | 86 |
| CONCLUSIONES | 92 |
| RECOMENDACIONES | 93 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 94 |
| ANEXOS | |

RESUMEN

El trabajo de investigación que se presenta, tiene por enunciado: Programa para la iniciación del voleibol en estudiantes del 5to. grado "B" de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019.

El problema de la investigación se resume en la siguiente interrogante: ¿Cuál es el nivel de los fundamentos técnicos del voleibol en el programa para la iniciación del voleibol en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019?

El trabajo de investigación se orienta a Aplicar un programa de iniciación al voleibol, en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019.

Así como a:

- a) Identificar el nivel de desarrollo de los fundamentos básicos del voleibol en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019
- b) Aplicar el programa de iniciación al voleibol en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019
- c) Evaluar el grado de avance de programa iniciación al voleibol, en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019.

El marco teórico del presente trabajo, se sustenta en los conceptos de programa de iniciación del voleibol, características del voleibol, las técnicas del voleibol y aspectos fundamentales de la práctica del voleibol.

Siendo la hipótesis central planteada:

La aplicación del programa de iniciación deportiva del voleibol mejora las habilidades técnicas en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019.

Cuyo diseño metodológico de la investigación, que se ha utilizado en el presente trabajo de investigación es el diseño no experimental y el tipo de investigación descriptivo correlacional.

Las conclusiones a las que se han arribado:

1ra.- La investigación nos permitió demostrar la eficacia de la aplicación del programa de iniciación al voleibol en un porcentaje de los fundamentos aplicados del 80%, en el dominio del antebrazo, voleo, servicio y el remate, en estudiantes del 5to. grado "B" de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019.

2da.- Al evaluar la observación de salida en el programa para la iniciación del voleibol en los niños obtuvieron un calificativo de 16 puntos, a comparación de la observación de entrada que obtuvieron un promedio de 9 puntos. Así mismo se demuestra que en la prueba de hipótesis que $Z_c = 8,4$ y $Z_t = 1,65$ siendo $Z_c > Z_t$, por lo tanto se acepta la hipótesis alterna (H_a) y se rechaza la hipótesis nula (H_0).

En consecuencia estos resultados implican que la aplicación del programa para la iniciación del voleibol permite mejorar la práctica del voleibol en los estudiantes del 5to. grado “B” de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro.

3ra.- El nivel de desarrollo de los fundamentos básicos y el grado de avance de programa iniciación al voleibol es buena en los estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019.

Palabras claves: Educación física, Programa, voleibol.

Judith y Ribaldo Basilio.

INTRODUCCIÓN

El Voleibol como deporte de conjunto, en la actualidad cuenta con un gran número de participantes en los diferentes equipos e instituciones, siendo en la actualidad uno de los deportes con mayor número de participantes y competiciones en distintas zonas, regiones y países. El voleibol cuenta con características muy especiales por su falta de contacto con los rivales y por escaso tiempo para producir jugadas que permitan obtener un punto y ganar los partidos, los fundamentos de este deporte son muy particulares, los despliegues físicos son impresionantes y el trabajo colectivo tiene mucho valor en óptimo rendimiento de los deportistas.

Las mencionadas características del Voleibol, la simplicidad de los elementos necesarios para la práctica y el reducido espacio para su desarrollo, lo transforman en un deporte escolar y formativo por excelencia.

En el desarrollo del presente modelo se pretende establecer una estrategia de enseñanza que, contemplando los recursos disponibles, aumente el "gusto y placer" por jugar al voleibol de los estudiantes de todas las edades, a partir del juego, su comprensión y deseo de resolver cada vez con mayor éxito las acciones que se presentan, plantear el tratamiento del aprendizaje de los distintos fundamentos técnicos del deporte.

Para una mejor comprensión de la investigación esta se estructuró en cuatro capítulos para su estudio como son:

En el Capítulo I, se presentan el planteamiento del problema o descripción, la formulación de la investigación, los objetivos de la investigación y la justificación de la investigación.

En el Capítulo II, se expone los antecedentes del problema para la cual va dirigida esta investigación, el Marco Teórico en el cual constan conceptos bibliográficos sobre el dominio de los fundamentos del voleibol, así como también, el estudio sobre las habilidades coordinativas en los estudiantes, el posicionamiento teórico personal, y las hipótesis.

En el Capítulo III, se destaca principalmente sobre la metodología aplicada a la investigación, el tipo, método y las técnicas utilizadas para la recopilación de la información.

En el Capítulo IV, se presentan los resultados a través las tablas y gráficas y el análisis e interpretación.

Finalmente se presentan las conclusiones, las recomendaciones, las referencias bibliográficas y los anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Problema de la Investigación (Descripción)

El deporte del voleibol, es una actividad muy importante para el desarrollo físico y el desarrollo de las habilidades en las personas, en nuestro país, ha sido uno de los deportes que más lauros a entregado a nivel internacional, pero que lamentablemente hoy se ha descuidado en sus etapas formativas, por esta razón en la realización de nuestras prácticas en formación profesional y en el trabajo como educador de educación primaria, Específicamente en nuestra Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, se ha podido observar, que existe una problemática muy marcada en la práctica del voleibol, y es que en un número elevado de alumnas de 08 a más años de edad, no cuentan con habilidades y dominio de los fundamentos básicos tales como la recepción, voleo y saque; y los docentes a cargo en las horas de educación física no le dan la suficiente importancia al desarrollo de este deporte, y por lo tanto las niñas estudiantes no desarrollan mucho sus habilidades.

También, indicamos que en lo que se refiere a la iniciación deportiva del voleibol, se han notado el poco interés en realizar actividades dinámicas para motivar el interés en la práctica de este deporte, no se utilizan los juegos, y no se ayudan con estrategias que permitan una dinámica diferente a los tradicionales juegos pre deportivos.

1.2. Formulación del problema de investigación

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de los fundamentos técnicos del voleibol en el programa para la iniciación del voleibol en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019?

1.2.2. Problemas Específicos.

- a) ¿Cuál es el dominio de los fundamentos básicos del voleibol, en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019?
- b) ¿Cuál será la estructura del programa de iniciación de voleibol en el desarrollo de las habilidades en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019?
- c) ¿Cuáles son los resultados de la aplicación del programa de iniciación de voleibol en el desarrollo de las habilidades en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo general

Aplicar un programa de iniciación al voleibol, en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019.

1.3.2. Objetivos específicos

- a) Identificar el nivel de desarrollo de los fundamentos básicos del voleibol en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019
- b) Aplicar el programa de iniciación al voleibol en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019
- c) Evaluar el grado de avance de programa iniciación al voleibol, en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019.

1.4. Justificación de investigación

El presente trabajo se justifica por ser una investigación original, ya que en la revisión se ha encontrado trabajos muy relacionados al desarrollo de habilidades de distintos deportes, pero no hay trabajos con relación al desarrollo de los fundamentos básicos del voleibol y mucho menos investigaciones que realicen aplicaciones de programas de entrenamiento y la iniciación al voleibol.

Al aplicar este programa buscamos mejorar el nivel de dominio de los fundamentos del voleibol, desarrollando en los estudiantes capacidades de juego, cooperación, habilidades y destrezas y además se inserta a través del juego en el grupo social buscando así la aceptación social siguiendo el modelo de nuestras selecciones mayores que vienen obteniendo logros importantes.

Este programa será posible realizarlo, ya que para su ejecución no es necesario una infraestructura especial, basta tener una loza deportiva básica y algunos balones de voleibol que es un material complementario que está al alcance.

En cuanto al tiempo y duración del programa estimamos que las cuatro semanas, son suficiente para establecer la influencia de este en los estudiantes. Por otro lado si conocemos que es considerado un deporte base en nuestro medio, la bibliografía es más que suficiente para tener un nutritivo marco teórico.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Los antecedentes lo haremos a través de la revisión bibliográfica de los trabajos de investigación realizados por los autores tanto local, regional y nacional en el transcurso del proceso de investigación.

2.1.1. Nacional

Cochachi (2014). Juegos de Iniciación para el Aprendizaje de la Técnica de Recepción del Voleibol en Estudiantes del Quinto Grado de Primaria de la Institución Educativa Pública N° 30209 de el Tambo.

El problema de investigación fue: ¿Cómo influye un programa de juegos de iniciación para el aprendizaje de la técnica de recepción del voleibol en estudiantes del Quinto Grado de Primariade la I.E.P N° 30209 de El Tambo?

El objetivo logrado fue: Determinar la influencia de un programa de juegos de iniciación para el aprendizaje de la técnica de recepción del voleibol en estudiantes del Quinto Grado de Primaria de la I.E.P N° 30209 de El Tambo.

La hipótesis contrastada fue: La aplicación de un programa de juegos de iniciación influye en el aprendizaje de la técnica de recepción del voleibol en estudiantes del Quinto Grado de Primaria de la I.E.P N° 30209 de El Tambo.

La investigación es de tipo aplicada, arribando al nivel explicativo. El método que nos acompañó desde el inicio al final de la investigación como método general fue el método científico y como método específico aplicado en nuestro experimento fue el método experimental. El diseño que guió la investigación fue el pre experimental con pre y pos test con un solo grupo. La muestra fue hallada mediante la técnica no probabilística y la investigación fue constituida por 10 estudiantes del sexo femenino del Quinto Grado de Primaria de la I.E.P N° 30209. La técnica para recopilación de datos fue la evaluación. Cuyo instrumento fue acondicionado de una ficha de observación ya aplicada en una tesis anterior. Para el procesamiento de datos se aplicó la estadística descriptiva e inferencial.

Se arribó a la siguiente conclusión: La aplicación de un programa de juegos de iniciación influye significativamente en el aprendizaje de la técnica de recepción del voleibol en estudiantes del Quinto Grado de Primaria de la I.E.P N° 30209 de El Tambo

2.1.2. Regional

Aliaga (2010) en Puno- Perú, con el objetivo determinar el nivel de fundamentos técnicos del saque de voleibol en las alumnas del 5to grado de la I.E.S. María Auxiliadora e Independencia Nacional Puno-2010. Estudiaron a una muestra de 105 de María Auxiliadora y 80 de Independencia Nacional haciendo un total de 185 estudiantes en total: concluyendo que para la IES María Auxiliadora e Independencia Nacional: El 59,3%, 53,9% son eficiente y un valor de 40,7%, 46.1% son de error y un 18.5%, 7.9% son eficaz de todo los valores corresponden saque bajo mano. El valor para IES María Auxiliadora e Independencia Nacional: el 57,5%, 51,5% son eficiente y un valor de 42,5%, 48,5% son de error y por último un valor de 15,0%, 3,1% son eficaz.

2.1.3. Local

Ramírez (2014) en Azángaro - Perú, con el objetivo comparar en nivel de fundamentos técnicos de voleibol en los estudiantes del quinto grado de las IES José Reyes Lujan y Glorioso INA-21 de Azángaro, 2012. Estudiaron a una muestra de 165 estudiantes en total, concluyendo que de los alumnos evaluados sobre el nivel

de fundamentos técnicos de voleibol son menores a los puntajes obtenidos por los estudiantes de la IES José reyes lujan en relación a la IES INA-21, al 5% de probabilidad de significancia, el cual india que el nivel de fundamentos técnicos en saque, recepción, remate y voleo.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Programa

Es una programa radical prefijado de antemano en el que se suceden las operaciones más o menos detalladas hasta un final previsto, en el ámbito deportivo y del deporte específico tienen como objetivo de la preparación a largo plazo, para un rendimiento a alcanzar en un tiempo posterior, este proceso necesita sin embargo de una planificación cuidadosa no solamente un simple incremento de las tareas y carga.

Es un proceso planificado y complejo, con el fin de aumentar el rendimiento deportivo, mediante estímulos motores de excitación que se repiten sistemáticamente con el fin de establecer adaptaciones conductuales.

En este proceso se realizan influencias planificadas y objetivos, existe una planificación para la actuación en el sentido de entrenamiento siempre y cuando estén predeterminados, aparte de contenido, métodos probables a través de controles regulares.

Sin duda la práctica de actividades lúdicas es tan antigua como la historia de la humanidad. Para cerciorarse basta con acudir a cualquier museo arqueológico. Muchos de ellos conservan piezas que ponen claramente de manifiesto que también las antiguas civilizaciones fabricaban juguetes y practicaban juegos en su tiempo de ocio: En la antigüedad roma solían elaborarse muñecas articuladas de marfil y era habitual jugar con dados y tabas; algunos vasijas griegas de cerámica pintada reproducen escenas de juegos de azar y el hallazgo de juguetes de barro es habitual en yacimientos arqueológicos de culturas dispares y de continentes distintos.(Gerard Moras 2000)

2.2.2. El voleibol

El voleibol es un deporte de situación que implica una gran capacidad de adaptación a situaciones de juegos cambiantes en periodos muy cortos. Es un deporte de rebote por lo que se torna un poco complejo en la etapa de iniciación, pues debe pasar el balón de un jugador a otro sin agarrarlo, a los niños les cuesta un poco, de ahí que nosotros como profesores o entrenadores debemos motivarlos para que se incentive y logre controlar el balón, pero este control se debe enseñar de una forma adecuada; y explicarle que mientras más repita correctamente la técnica y movimiento en el espacio, logrará jugar "bien al voley".

El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red al campo contrario tratando de que pique en el piso y evitar que esta misma acción por parte del equipo contrario caiga en su terreno de juego. Se permite máximo tres golpes más el golpe del bloqueo.

El campo tiene un diámetro de 18 m de largo por 9 de ancho y está dividido en dos canchas (9x9m) separadas por una red, por lo que en el partido no hay contacto, cada equipo tiene 6 jugadores en cancha. (Gerard Moras 1996)

2.2.3. Características del voleibol

- ✓ Es un deporte de rebote
- ✓ Utiliza contactos intermediarios.
- ✓ Es un juego de transición.
- ✓ Posee un desequilibrio entre el ataque y la defensa.
- ✓ Posee un área de juego aglomerada.
- ✓ Ofrece poca retroalimentación positiva directa.
- ✓ Es un deporte sin contacto.
- ✓ No posee un límite de tiempo.
- ✓ Está denominado por el jugador.
- ✓ Requiere habilidades similares de todos los jugadores y
- ✓ Utiliza habilidades únicas y zonas de juego.

2.2.4. Técnicas del Voleibol

Se emplea diferentes técnicas para impulsar el balón en

distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado, no agarrando ni lanzando. La retención arrastra o acompañamiento del balón es falta. El criterio arbitral en la aplicación de esta norma es fuente habitual de polémica por parte de los aficionados que asisten a los partidos.

Las posiciones básicas fundamentales

a) Posición alta.

Los pies están ligeramente separados a una distancia semejante a la de los hombros, colocando un pie ligeramente delante de otro. La colocación del pie delantero depende de la posición del jugador en el campo y de la supuesta dirección de la pelota. Las piernas están ligeramente flexionadas para conseguir un efecto amortiguador. Los dedos de las manos semi flexionados posibilitan toque de la pelota, tanto para arriba como para abajo. El tronco se inclina hacia delante.

b) Posición media

Con respecto a la posición anterior varían con la posición de las rodillas y de los tobillos que deben estar más flexionados. El talón del pie que están atrasados deben estar ligeramente levantado para que las piernas queden firmemente equilibrado. La posición debe ser relajada.

c) Posición baja

Las piernas están más flexionadas y separadas. Se levanta el talón y la planta del pie más atrasado apoyándose en los dedos de pie. Esta posición apenas permite desplazarse. (Coaches, Manual FIVB 1990)

2.2.5 Servicio o saque

La primera técnica necesaria en voleibol es, sin duda la del saque, ya que es con esta acción es que se pone la pelota en juego.

Cada punto se inicia con saque del balón desde detrás de la línea de fondo. Se lanza el balón al aire y se golpea hacia el campo contrario buscando los puntos débiles de la defensa del adversario. Se puede hacer de pie o en salto. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el subsiguiente ataque.

El servicio o saque permite poner el balón en juego. Su objetivo principal radica en tratar de dificultar la construcción del ataque del equipo contrario o alcanzar un tanto directo. Existen diferentes tipos de saques, diferenciándose entre ellos fundamentalmente por la forma de golpeo y la trayectoria descrita por el balón. (Toyoda H Furusawa 1985)

a) Con efecto

Entendemos por saque con efecto (fuertes) aquellos a cuyo balón se le infringe una rotación durante su trayectoria, producto

del movimiento de pronación de la muñeca durante el golpe. En estos tipos de saques la parábola del balón es aproximadamente definida posibilitando al contrario reconocer de forma relativamente fácil la zona de terreno hacia donde es enviado el balón.

b) Flotante:

Los saques sin efecto llamados también flotantes ("floating"), están determinados por el golpe seco con el balón, el poco acompañamiento del brazo al golpe y el freno súbito del brazo al contacto con el mismo, esto hace que la parábola y la velocidad descritas por el balón, no estén definidas y provoquen caídas bruscas e inesperadas generando un recibo difícil al contrario.

c) Saque por debajo de frente

Los pies de forma de paso (izquierda delante, si es derecho) al ancho de los hombros. Las piernas ligeramente flexionadas. El tronco algo inclinado al frente. El balón es sostenido con la mano izquierda delante del jugador. El otro brazo ligeramente flexionado se encuentra detrás del cuerpo.

El movimiento de encuentro con el balón comienza con el lanzamiento corto del balón hacia arriba. Seguidamente el brazo derecho se desplaza hacia delante en forma de péndulo

golpeando el balón con la mano abierta por su parte anterior inferior. Después de haberse hecho contacto con el balón todos los movimientos posteriores están en función de posibilitar al jugador penetrar al terreno y ocupar la zona correspondiente, preparándose para la realización de la próxima acción.

d) Saque por debajo lateral

Colocando lateralmente a la malla y de frente a la línea lateral del terreno. Los pies en forma de paso, aproximadamente al ancho de los hombros, las piernas ligeramente flexionadas. El tronco algo inclinado al frente con una pequeña torsión hacia el brazo que golpeo. El balón es sostenido con la mano derecha o izquierda delante y el brazo contrario se retira hacia atrás. Se lanza el balón algo hacia arriba donde el brazo derecho se desplaza lateralmente desde atrás hacia delante golpeando el balón con la mano abierta.

NOTA. Esto último es válido para todos los saques, razón por la cual omitiremos en los demás saques que describamos.

e) Saque por arriba de frente desde el lugar

El jugador se coloca de frente a la malla. La vista al frente, pies en forma de paso aproximadamente al ancho de los hombros (pie izquierdo delante). El balón se sujeta con una de las manos o ambas. Se lanza aproximadamente un y medio metro por encima de la cabeza, desplazándose el brazo izquierdo hacia

arriba hasta colocarse flexionadamente delante de la cara, mientras que el brazo derecho continua su trayectoria hacia arriba y atrás, quedando semiflexionado atrás y arriba de la cabeza. En este momento el peso del cuerpo se apoya en la pierna de atrás. El movimiento hacia el balón comienza con una extensión de la pierna de atrás, pasando el peso del cuerpo desde la pierna de atrás hacia la pierna de adelante. Cuando ambas piernas se encuentran en su momento de extensión mayor la mano hace contacto con el balón en su parte posterior y superior produciéndose un movimiento de pronación de la muñeca, lo que hace que el balón gire. Simultáneamente al golpe (contacto) se traslada la pierna de atrás hacia delante.

f) Saque por arriba de frente en suspensión

Simultáneamente al lanzamiento se produce el primer paso de la carrera hacia delante, produciéndose un movimiento de traslación de los dos brazos, desde atrás al frente y hacia arriba. Antes de elevarse el cuerpo se realiza similar al saque de tenis. Después de producirse el contacto con el balón el jugador cae dentro del terreno apoyado sobre ambas piernas, amortiguando la caída con un movimiento elástico.

g) saque por arriba de frente de floating

Pies en forma de paso al ancho de los hombros. El balón es sujetado con la mano izquierda, el brazo derecho se

mantiene flexionado al lado del tronco y la mano a la altura de la cabeza. La vista está dirigida al terreno contrario. El balón se lanza a poca altura, (más precisión en el contacto), poca flexión del tronco, la mano del jugador (abierta y rígida) va al encuentro del balón y le infringe un golpe fuerte en su punto medio con poco acompañamiento del brazo y un freno brusco del mismo. El brazo extendido en el momento del contacto.

h) Saque por arriba lateral (floating)

Postura y movimiento para la preparación del contacto con el balón. El jugador se coloca lateral a la malla con una pierna más adelantada que la otra y sujetando el balón con las dos manos, la vista va dirigida al balón. Nuevamente tiene lugar un movimiento hacia arriba y adelante acompañando los brazos al balón hasta el mismo aproximadamente sobre el eje vertical del cuerpo. En este momento el jugador golpea con el puño o el borde anterior de la mano y el brazo extendido sobre el centro del balón. También es importante en este saque la parada brusca del brazo (latigazo).

Las condiciones que se requieren para un buen saque son:

- ✓ Seguridad: número máximo de saques con éxito
- ✓ Potencia: buen equilibrio, velocidad del brazo, fuerza del jugador
- ✓ Colocación: enviar la pelota hacia el punto menos protegido.
- ✓ El saque por abajo
- ✓ El jugador se coloca de cara al campo, con las piernas

ligeramente flexionadas, adelantando el pie contrario al brazo que va a sacar.

- ✓ El brazo que golpea la pelota debe estar ligeramente flexionado y la mano debe mantenerse con los dedos estirados.
- ✓ La pelota está en la mano contraria y se deja caer hasta la altura de la cintura. El brazo que golpea la pelota efectúa un movimiento atrás- abajo- delante hasta tocar la pelota. Para que la acción sea equilibrada la pierna que está atrás se avanza.

Instrucciones:

- ✓ Para un mejor equilibrio, el movimiento de lanzar la pelota debe ser ejecutado con la mano contraria a la que efectúa el golpe.
- ✓ Es muy importante la firmeza de las manos y de los dedos.
- ✓ El golpe en la pelota se hace desde atrás y abajo.
- ✓ El brazo que golpea la pelota debe tener velocidad, estar bien extendido y a la altura de la cintura.
- ✓ Es muy importante que, al soltar la pelota, su trayectoria sea vertical y no hacia delante, ya que de este modo desequilibraría al jugador. Tampoco el golpe en la pelota se debe ejecutar cerca del cuerpo, lo que haría doblar el codo y lanzar la pelota con una trayectoria tan vertical que no pasaría la red.

- ✓ Se ha de evitar agacharse o inclinarse hacia delante y se debe procurar mantener el cuerpo erguido. (Toyoda H Furusawa 1985).

2.2.6. El toque de antebrazos

El toque de antebrazos de una técnica muy importante en voleibol para que los jugadores reciban y, al mismo tiempo pasen la pelota siendo necesario aprender una determinada técnica para el correcto desarrollo de su acción.

Siempre que se vaya a ejecutar el toque de antebrazo, el jugador se coloca en una posición básica media o alta, dependiendo una u otra posición de la altura de la pelota. Los brazos permanecen firmes y estirados, con las manos agarradas.

La zona de los antebrazos con la que se toca la pelota, corresponde a unos 10 cm por encima de la muñeca. Se intentara que los antebrazos no estén paralelos al campo en el momento de golpear la pelota, ya que la pelota tocada en esta posición sube verticalmente. La posición más correcta es con los brazos inclinados hacia abajo. El tronco, acompañando a los antebrazos, efectúa un movimiento adelante- abajo- arriba.

El jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario. Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña

cosa los talones. Las piernas están con una flexión media. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semiextendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción

Cuando se haya terminado el contacto con el balón, el peso del cuerpo reposa sobre la punta de los pies. El cuerpo se regresa a su estado inicial realizando los movimientos pertinentes para la ejecución de la acción posterior. (Y, DZhelezniak 1998)

2.2.6.1 Aspectos Fundamentales en la Técnica de Recepción o

Antebrazos

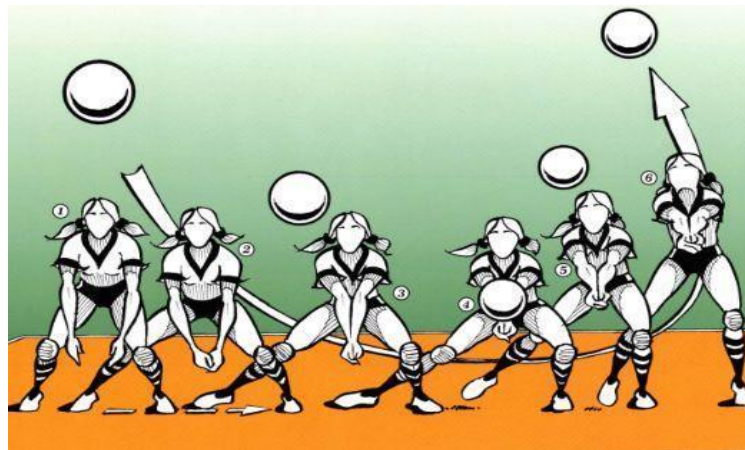
- ✓ Mientras más cerca se encuentre el jugador de la red, más pasivo (relativo) será al trabajo de los brazos.
- ✓ Debe procurarse una superficie plana y tensa de los brazos al contacto con el balón.

- ✓ La colocación del jugador antes del contacto será debajo del balón y en dirección al lugar donde se pretenda enviar al mismo.
- ✓ Cuando se recibe en zona uno se adelanta la pierna derecha y por la zona cinco la izquierda.
- ✓ No deben bajar los brazos en la espera del balón.
- ✓ Durante el contacto con el balón, las piernas realizarán un trabajo más activo y los brazos relativamente pasivo, mientras más cerca se encuentre el jugador de la malla.

Instrucciones

- ✓ Los brazos permanecen estirados desde el momento anterior al golpe hasta que se haya efectuado. Las manos agarradas permanecen en esa posición hasta que la pelota haya salido de los antebrazos.
- ✓ Las caderas no deben estar muy atrás, lo que dificultaría la acción del tronco en su movimiento adelante- abajo- arriba y provocaría un golpe impreciso.
- ✓ El movimiento de los brazos, en el momento en que tocan la pelota, es corto, actuando los hombros como amortiguadores.
- ✓ Para ejecutar el toque de antebrazo lateral se colocan los brazos más paralelos y uno sobre el otro.
- ✓ El toque de antebrazos se utiliza, normalmente, en la recepción del saque y en la defensa baja.

(Y,DZhelezniak 1998)



FUENTE: Coaches Manual FIVB

2.2.7. El toque de dedos

En voleibol, el pase es una característica básica, ya que es el único juego de equipo en que es obligatorio recibir y, simultáneamente, pasar la pelota con un solo movimiento. El toque de dedos se utiliza para pasar la pelota.

El toque de dedos es una técnica fundamental del voleibol que se utiliza principalmente para el pase de colocación o armado, especialmente cuanto más nos acercamos hacia el voleibol de alto nivel, donde el grado de especialización de los jugadores es más alto.

Se trata de una acción técnica que permite una mayor precisión y dirección de la pelota, al tratarse de un toque en el que las articulaciones de la muñeca y dedos permiten una buena amortiguación y cambios en la dirección de vuelo del balón.

Sin, embargo, también es posible la utilización de este gesto en otras acciones de juego como la defensa o recepción de balones altos en situaciones en las que el jugador carece de tiempo de reacción y no puede utilizar otra técnica o aquellos que provienen del campo contrario sin apenas fuerza y resulta más fácil realizar un golpeo de dedos. (Toyoda- Mini Volleyball Players-1985).

2.2.7.1 Diferentes fases durante la técnica de dedos:

a) Antes del golpeo:

1. Desplazamientos previos al golpeo: El jugador visualiza el vuelo del balón e interpreta la trayectoria del mismo, se desplaza al lugar correcto y ajusta su posición bajo el balón y orientado hacia la zona a la que se quiere dirigir el pase.
2. *Posición previa al contacto:* Con el tronco vertical, ligera flexión en las articulaciones de las rodillas, tobillos y cadera, las piernas separadas aproximadamente sobre el ancho de los hombros con los pies separados para repartir el peso corporal y con las puntas hacia delante de forma que uno de ellos esté ligeramente más adelantado con respecto al otro para generar equilibrio en la posición. Los brazos se elevan por encima de la cabeza con los codos hacia fuera y las palmas de las manos a la altura de la frente creando así un “rombo”.

3. *Superficie de contacto:* Las manos se colocan con las palmas hacia arriba para recibir el balón con los dedos de las manos abiertos, pero no rígidos, y generando una figura triangular entre los índices y los pulgares, que se colocan con apenas dos centímetros de separación. El contacto se realiza de manera simultánea con ambas manos, recibiendo el balón con las yemas de los dedos, a una altura situada entre la frente y los ojos, amortiguándose la caída del balón mediante una flexión simultánea de codos y muñecas ayudada ligeramente por tobillos, rodillas y cadera. Recalcar que aunque el índice y el pulgar sean los dedos más importantes y los que dirigen el movimiento, se debe realizar el contacto con todos los dedos las manos.

b) Durante el golpeo:

Contacto del balón a ser posible con todos los dedos mediante las segundas falanges a excepción del meñique y el anular. Mediante una rápida absorción de la fuerza de recepción por parte de los codos y las muñecas, posteriormente se expulsa el balón hacia arriba culminando con una extensión general del cuerpo, pero de manera especial de los codos.

c) Después del golpeo:

Tras una extensión general del cuerpo la posición de manos y muñecas siguen siendo hacia arriba para evitar giros en el balón, desplazándose el peso corporal del jugador hacia delante para acompañar la trayectoria del balón.

2.2.7.2 Pases con trayectoria alta

Son los que pasan 1.50 metros a 2.00 metros por encima de la red, situándose el vértice de la trayectoria a la misma distancia entre el pasador y al rematador de forma que, cuando el rematador lo reciba, puede efectuar el remate entre 30 centímetros y 70 centímetros de altura por encima de la red.

Estos pases se pueden efectuar a una distancia de 1 metro a 3 metros de la red, debido a la facilidad de rematar o fintear, siendo muy difícil que al rematador se le coja desprevenido.

Por ser pases tan altos, su efectividad disminuye un tanto, ya que los jugadores contrarios pueden preparar su defensa.

Estos pases altos son adecuados para los jugadores muy altos o con gran capacidad de salto.

2.2.7.3 Pases con trayectorias baja

Son los que se efectúan entre 50 centímetros y 70 centímetros por encima de la red. Estos pases se ejecutan muy cerca de la red, a una distancia que oscila entre 15 centímetros y 20 centímetros. Es una pase más adecuado para un ataque rápido, con el fin de conseguir que el adversario no pueda efectuar un bloqueo, si no se alcanza este objetivo, la jugada en si resulta poco eficaz. Este pase es también adecuado para jugadores bajo o con poca capacidad de salto.

Existe una variedad de pase vertical muy bajo, a una altura entre 15 centímetros y 30 centímetros por encima de la red, separado de ella de 10 centímetros a 20 centímetros.

Esta variante exige una máxima coordinación entre el pasador y el rematador, ya que el primero salta para hacer el pase y el rematador, ya que el primero salta para hacer el pase y el rematador debe golpear la pelota casi en las manos del compañero de equipo. Esta jugada se efectuó en el caso de un ataque de máxima rapidez, para conseguir coger desprevenido el bloqueo contrario.

Es una jugada que, bien coordinada, tiene un efecto de gran belleza y efectividad, ya que las pelotas caen en la vertical del campo contrario.

a) Recepción y paso

Interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura, y los altos con los dedos por encima de la cabeza.

En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzándose en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

Generalmente el segundo toque tiene como fin de proporcionar un balón en condiciones óptimas para que un rematador lo meta en campo contrario. La colocación se realiza alzando las manos con un a pase de dedos, el pase más preciso en el voleibol. El colocador tiene en su mano (y en su cabeza) la responsabilidad de ir distribuyendo a lo largo del juego balones a los distintos rematadores y por las distintas zonas. Generalmente utilizan las técnicas de antebrazo, voleo, cabeceo golpe, con cualquier parte del cuerpo como último recurso. (Toyoda- Mini Volleyball Players-1985)

2.2.8. Ataque – Remate

El remate es el principal gesto técnico de ataque de un equipo, es

el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada, teniendo como misión superar la red y la defensa contraria, tanto el bloqueo como la defensa de campo. Dependiendo de los diferentes autores la descripción técnica del remate se divide en 4 ó 5 partes:

- ✓ Carrera.
- ✓ Batida.
- ✓ Salto.
- ✓ Golpeo.
- ✓ Caída. (Coaches Manual FIVB 1990)

2.2.8.1 Formas o tipos de ejecución

Además del remate de tenis que acabamos de describir, puede contemplarse el remate de gancho. Pero dada su baja utilización actualmente (más bien puede hoy considerarse como un recurso técnico para aquellas acciones en que el balón le llega al rematador más atrasado de lo normal) no vamos a detenernos en él. Igual consideración merecen las fintas, cuya utilización debe ser esporádica como tal elemento sorpresivo.

En cambio hay que tener ciertas matizaciones en cuanto a otras formas de realizar el remate de tenis, en función, sobre todo, del tipo de pase a que se adapta el jugador para rematar. En este sentido podemos hablar de los siguientes tipos:

- a) Remate de balón alto.
- b) Remate en corta.

c) Remate en semicorta.

d) Remate en tensa.

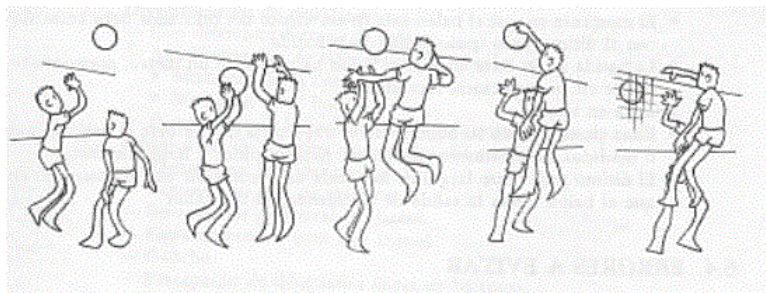
En todos ellos la estructura de ejecución técnica es idéntica y se acomoda a la descripción que se acaba de realizar. Varía, de unos a otros, el momento de inicio de la carrera y sobre todo, el momento de la batida. Veamos:

a) Remate de balón alto

- Es un pase con una trayectoria parabólica acentuada.
- El inicio de la carrera coincide con el punto de máxima elevación del balón, ya que desde ese momento el jugador puede predecir la trayectoria descendente del balón y calcular el punto de encuentro con él.
- La batida, por tanto, se realizará durante la trayectoria descendente de la parábola.

b) Remate en corta

- Se trata de golpear al balón durante el recorrido ascendente de la trayectoria del pase.
- La batida se produce inmediatamente antes que el balón sea golpeado por el colocador, de manera que coincida el momento del toque de dedos de aquel con el inicio de la elevación del rematador.



FUENTE: Coaches Manual FIVB

c) Remate en semicorta

- Es un intermedio entre el remate de balón alto y el remate en corta.
- El momento en que el balón sale de las manos del colocador debe coincidir con el último paso (paso largo) de la batida.
- La batida se produce cuando el balón ha recorrido un metro, aproximadamente en su trayectoria ascendente.



FUENTE: Coaches Manual FIVB

d) Remate en tensa

- Estos pases reciben su nombre de la trayectoria que recorre el balón (tensa o tendido). Normalmente suelen ser pases rápidos a larga distancia.
- El último pase (pase largo) de la batida debe coincidir con el

momento en que el balón inicia la salida de las manos del colocador.



FUENTE: Coaches Manual FIVB

2.2.8.2. Descripción técnica del remate

1. Carrera

Suele constar de tres pasos en progresiva aceleración, paso de aproximación, paso de ubicación (penúltimo paso) y paso de batida (último paso).

Pasos de aproximación

Son utilizados para acercarse a la zona del campo donde se realizará el remate.

Estos pasos dependen de la situación del jugador (rematador) en el terreno de juego, en ocasiones si el rematador está muy cerca de la red se suprimen estos pasos, y sólo se realizan los pasos de ubicación y de batida.

Paso de ubicación

Es la zancada de localización y de ubicación del jugador con respecto a la trayectoria del pase-colocación. El rematador tiene que ir al encuentro del balón.

Paso de batida

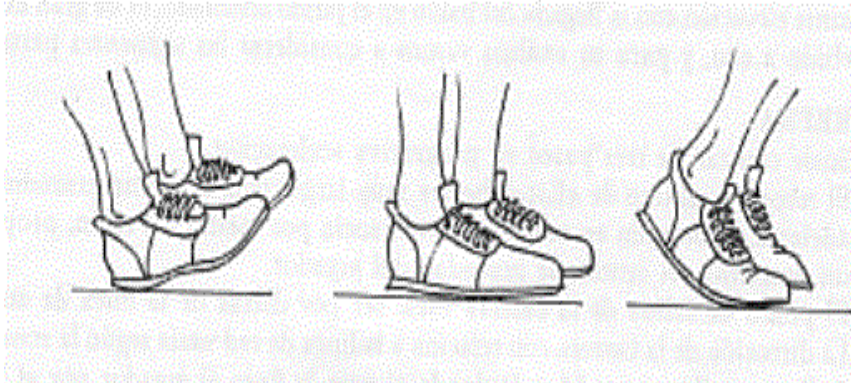
Es el más largo de los tres , para este último pase hay que calcular bien, la distancia de la zancada así como la velocidad y altura del balón para poder golpearlo en el punto apropiado.

2. Batida

Este punto de la descripción técnica, no es tratado aparte por todos los autores, algunos de ellos lo incluyen como la parte final de la carrera o la primera del salto; pero aquí se tomará aparte.

La batida es la transformación de la energía horizontal de la carrera en energía vertical, mediante una flexión-extensión de las piernas

Una vez dado el tercer paso de la carrera, el otro pie se apoya en el suelo junto al anterior de manera que la cadera y el hombro correspondiente al brazo que va a golpear estén ligeramente más atrasados que sus otros pares. Los pies deben realizar el apoyo talón -planta-punta, para poder realizar un salto correcto.



FUENTE: Coaches Manual FIVB

A la vez que se apoyan ambas piernas sobre el suelo, la cadera debe de estar retrasada y ambos brazos, extendidos y paralelos, deben ir atrás en un recorrido frontales la posición de batida deben darse los siguientes ángulos de referencia:

Desde esta posición se produce una explosión de todo el cuerpo hacia arriba, empezando por los brazos que van extendidos hacia abajo y hacia arriba y continuando con la extensión de las piernas y del tronco.

Existen dos formas de entrar a batir:

- ✓ Último paso (largo) con el pie contrario al paso ejecutor. En este caso y para diestros el pie el pie derecho se pondrá junto al izquierdo, pero por detrás de esta.
- ✓ Último paso (largo) con el pie correspondiente al brazo ejecutor. Ahora el pie izquierdo se juntará al otro pie adelantándose ligeramente con relación al derecho.

3. Salto

El salto es la fase de elevación vertical, su intención es alcanzar el punto más alto posible, para poder rematar por encima de la red.

En el momento de impulso de las piernas, los brazos son lanzados enérgicamente hacia arriba por delante del cuerpo.

Esta coordinación entre los brazos y las piernas nos ayuda a aumentar el salto y nos ayuda a permanecer con el cuerpo erguido y equilibrado.

Cuando el jugador alcanza su altura máxima, la posición que debería tener sería; flexión dorsal de tronco y de las piernas (ligero arqueamiento hacia atrás), brazo ejecutor armado y estirado hacia atrás, situando el codo cerca de la oreja; y el otro brazo ligeramente adelantado con respecto al eje del cuerpo.

4. Golpeo

El golpeo se realiza cuando el jugador llega a la fase anteriormente señalada, es decir cuando mediante el salto si sitúa a la máxima altura. A partir de esta posición el jugador lanza el brazo contrario hacia abajo, al mismo tiempo que flexiona el tronco y las piernas hacia delante.

El golpe al balón debe producirse en el punto más alto posible, por encima y ligeramente delante de la cabeza. El contacto debe producirse con toda la mano, y por lo general, en el cuadrante superior del balón con un golpe de muñeca que lo proyecte hacia abajo.

Coordinado a este movimiento y de forma compensatoria para mantener el equilibrio dinámico, el brazo no ejecutor inicia el descenso lo más próximo al cuerpo para evitar tocar la red con la mano, y el cuerpo se proyecta hacia adelante en sentido contrario al arqueamiento atrás que se había adoptado.

5. La caída

La caída suele coincidir con el momento de recoger el brazo y el contacto amortiguado mediante flexión de piernas y propiciando una actitud equilibrada para poder continuar con el juego, el contacto con el suelo debe realizarse con los dos pies a la vez, pues las caídas sobre una sola pierna puede provocar lesión de rodilla por microtraumatismos. (Caches Manual FIVB)

2.2.8.3 Errores más comunes en la ejecución. Correcciones

| DEFECTOS | CONSECUENCIAS | SOLUCIONES |
|---|--|---|
| Carrera arrítmica y/o batida con el pie correspondiente al brazo ejecutor adelantado | Provoca una mala disposición segmentaria y dificulta la adecuación del brazo ejecutor a la trayectoria del balón. Descoordinación entre batida y preparación de los brazos para el golpeo. | Dibujar huellas o cruces en el suelo. Marcar el ritmo de apoyos de forma sonora. |
| Falta de adecuación a la trayectoria del balón. Esto puede debido a un salto a destiempo, una mala carrera o aproximación. etc. | Provocará un remate defectuoso, generalmente rematando con el balón por detrás de la cabeza, demasiado adelante o golpeando con el antebrazo. | Practicar con el balón estático (colgado o sujeto por un compañero) e ir progresando en la trayectoria (velocidad y distancia). Trabajo específico de apreciación de trayectorias. |
| No golpear en la máxima altura o hacerlo con el brazo flexionado. | Se pierde altura en el remate. Pérdida de efectividad. Más fácil de bloquear. | Realizar un salto primero a máxima potencia para comprobar a qué altura es capaz de llegar con el brazo extendido y, a partir de ahí, hacer que los golpes sean en esa altura y no dejar libertad (por ejemplo colocando el balón estático a la altura señalada). |
| Salto muy en profundidad. | Tocar la red tras el golpeo. Supone perder el punto. | Saltar cerca de la pared. Penalizar en juego a través de reglas. |
| No ayudarse de los brazos en el salto. | Pérdida de altura en el golpeo. | Observación sistemática |

FUENTE: Caches Manual FIVB

Consideraciones y normas tácticas individuales

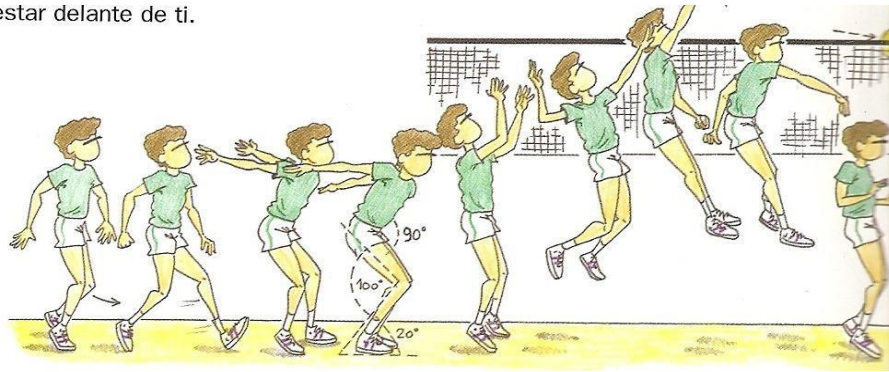
- ✓ Ataca primero con seguridad e inteligencia, no busques exclusivamente el éxito atacando con dureza y evita los errores directos.
- ✓ Observa atentamente la ejecución de las acciones previstas (defensa del saque, defensa del campo, pase en el campo), e intenta reconocer las posibilidades para la levantada por la trayectoria de la pelota y la conducta del pasador. Coordina con precisión tu acción ofensiva con el pasador y observa el bloqueo contrario durante tus acciones.

- ✓ Intenta atacar correcta y eficazmente, también después de pases imprecisos.
- ✓ Aprovecha los buenos pases con responsabilidad y no respondas a errores ofensivos con pases imprecisos.
- ✓ Remata hacia posiciones en el campo que no estén cubiertas o hacia defensores inseguros. Por eso, infórmate antes de la acción ofensiva sobre la ubicación defensiva contraria y la capacidad de cada uno de los jugadores.
- ✓ Ofrécete a tiempo para el ataque a la altura de la línea ofensiva (rápido abandono de la red o de la formación de cerrojo).
- ✓ Toma carrera en forma oblicua a la red y comienza la carrera para una levantada normal, recién cuando la pelota abandone las manos del pasador.
- ✓ Elige el lugar del salto de modo de pegarlo a la pelota delante del cuerpo. Salta con energía e intenta, encontrar la pelota a gran altura.
- ✓ Planea en forma variable tus acciones ofensivas observando al bloqueo contrario y a la defensa del campo. Por eso, cambia frecuentemente la dirección, la dureza y las variantes del remate. El contrario se acomoda rápidamente a la ejecución del ataque.
- ✓ Los jugadores avanzados, especialmente mediante las variantes combinadas especiales, emplean conscientemente la variación de la carrera, la cual se

prepara adecuadamente en el entrenamiento.

- ✓ Los remates potentes, con trayectoria vertical detrás de la red, son convenientes sólo sin bloqueo y en bloqueos mal ubicados.
- ✓ En bloqueos dobles bien ubicados, es conveniente atacar el bloqueo, sobrepasarlo con golpes tipo lop o con engaño o pasar la pelota por dentro o por afuera con golpe de muñeca. Intenta "meter" en el bloqueo las pelotas que están muy cerca de la red o hacerlas "rodar" con fuerza hacia afuera pasando el bloqueo.
- ✓ Alternar remates fuertes largos hacia la zona de defensa con golpes precisos hacia la zona de ataque. Especialmente después de varios remates rechazados exitosamente, lograrás gran eficacia atacando hacia la zona de ataque.
- ✓ Remata hacia la zona de defensa cuando la defensa del campo contrario se orienta demasiado hacia adelante.
- ✓ En lo posible, culmina con un ataque de línea de pelotas que van muy afuera. Es mejor pegarlo en diagonal a la dirección de la carrera, a las pelotas que van adentro o engañar, si el bloqueo está bien ubicado.
- ✓ Hay que ser prudente con las pelotas que vienen altas del campo de juego contrario.
- ✓ La trayectoria se diferencia de la levantada y la pelota cae muchas veces más rápidamente. (Coaches Manual FIVB)

estar delante de ti.



FUENTE: Mundo Voleibol.com

2.2.9. Técnica de bloqueo

Podemos definir el bloqueo como la intercepción de los ataques del contrario al primer toque saltando junto a la red con los brazos alzados buscando devolver directamente el balón al campo contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirlo a echar el balón fuera del terreno de juego.

En el bloqueo pueden participar hasta 3 jugadores (los 3 delanteros) para aumentar las posibilidades de intercepción. También serán importantes aquí las ayudas de la segunda línea para recuperar el balón en caso de un bloqueo fallido. Una de las opciones que tiene el atacante en salto es precisamente lanzar el balón con fuerza directamente contra el bloqueo buscando la falta (Moras, 2000)

2.2.9.1 Postura y movimientos para la preparación del contacto con el balón

El jugador se sitúa aproximadamente a 50 cm de la malla,

pies paralelos y separados al ancho de los hombros, piernas semiflexionadas. Tronco ligeramente inclinado al frente, brazos flexionados delante del cuerpo.

En técnica de competencia para jugadores altos los brazos se sitúan extendidos arriba con las manos abiertas, las palmas de las manos hacia la malla. La vista está dirigida hacia el contrario. También existe el desplazamiento anterior al despegue, el cual puede realizarse paralelo a la malla, cruzando los pies al frente comenzando el movimiento con un giro del pie más cercano al lugar del salto o al mismo tiempo que la otra pierna se adelanta y se frena con el pie, el cual gira adelantándose a la otra pierna o si el balón está muy distante, se gira y el desplazamiento se hace corriendo.

En todos los casos el movimiento de contacto comienza con un desplazamiento hacia el lugar, en cualquiera de las tres formas descritas. Cuando se llega al lugar del salto las piernas se flexionan más aún (aproximadamente hasta los 90) produciéndose el despegue con un movimiento ascendente de los brazos. De esta forma el jugador se eleva hasta alcanzar la altura mayor posible. Los brazos se encuentran completamente extendidos y dedos de las manos separados unos de otros.

Entonces se produce un movimiento de brazos y manos (desde la articulación de los hombros) hacia el balón, abarcando el mismo. Cuando se trata del bloqueo de pases rápidos y cortos el movimiento de brazos y manos es directo hacia el balón después de realizado el contacto. La caída se realiza de forma amortiguada sobre la punta de los pies.

Variantes

En su realización técnica se pueden diferenciar en el presente dos variantes principales:

- ✓ Bloqueo con la colocación de los brazos de forma pasiva, donde o bien pasan muy poco los brazos hacia el otro o absolutamente nada, cuyo objetivo es restarle solo fuerza al balón y como consecuencia el balón pase al campo de la defensa de forma que se pueda construir un contra ataque.
- ✓ El llamado bloqueo defensivo, donde hay un trabajo activo brazos y el objetivo es que el balón no pase, o sea obtener un punto directo. Esto significa que simultáneamente al contacto se realiza un trabajo fuerte y activo de las manos.(Gerard Moras 2000)

FUENTE: Manual FIBV

2.2.10. Ejercicios para el desarrollo de las capacidades necesarias para el voleibol.

Uno de los aspectos fundamentales lo constituye *la preparación física del voleibolista*, la cual educa las capacidades condicionales indispensables para el voleibol. La educación de las capacidades fuerza, rapidez, resistencia, coordinación y movilidad forman el contenido de preparación física, que es un factor básico para la obtención de altos resultados deportivos (Grosser M. Bruggemann P. Zintl- 1989).

En el voleibol todas las capacidades físicas se ponen de manifiesto en la ejecución de los elementos del juego. Así, vemos cómo como la fuerza es fundamental para el éxito en la ejecución del ataque y del bloqueo; la velocidad o rapidez es necesaria para los desplazamientos que se realizan en el juego, la movilidad es básica en

la realización de los movimientos amplios y en la fase preparatoria de la de la ejecución de los gesto técnicos, la resistencia es esencial para mantenerse jugando por un tiempo de hasta dos hora y media y no disminuir el rendimiento del juego, las capacidades coordinativas realizan labor de enlace de todos estos actos motrices. (Toyoda y Herrera 1986).

Por lo que el objetivo de nuestro trabajo es *Orientar el trabajo de las capacidades condicionales en la preparación física en el voleibol.*

2.2.10.1. Desarrollo de las capacidades

Para una mejor comprensión del trabajo de las capacidades es necesario tener en cuenta la edad más recomendable para la iniciación del voleibol se sitúa entre los 8-10 años. Atendiendo a la cita de Zeletniav, “La planificación perspectiva de los jóvenes deportistas abarca un largo plazo, desde el momento del inicio de los entrenamientos, o sea, de los 9-10 años, hasta los 18-20 años. Durante este periodo particularmente intensivo, se forma biológicamente el organismo en desarrollo. En cada nueva etapa, obtenemos un individuo cualitativamente nuevo”. Podemos establecer, dentro del marco de la planificación del entrenamiento deportivo las siguientes etapas:

1. Etapa de entrenamiento de base o iniciación deportiva, que comprenderá un periodo aproximado entre los 9-10 y los 14 años.
2. Etapa de perfeccionamiento o preparación para alta competición, que se sitúa desde los 15 a los 19 años de edad.
3. Etapa de alta competición, a partir de los 20 años.

Para la planificación del entrenamiento a largo plazo dirigido a niños y adolescentes, tienen un especial interés las denominadas fases. Son períodos de tiempo especialmente favorable para el entrenamiento, puesto que durante las mismas pueden desarrollarse, de forma más rápida e intensivamente, fundamentos eficaces de determinadas capacidades condicionales.

La evolución biológica en función de la madurez de las capacidades coordinativas y condicionales en los niños y jóvenes, siguen el siguiente proceso:

- ✓ Desde los 6 años, maduran las estructuras coordinativas básicas, alcanzando su máximo desarrollo a los 11-12 años.
- ✓ A partir de 12-13 años se inicia la fase sensible para el desarrollo y construcción de las capacidades condicionales físicas.

El concepto de capacidades físicas es un término muy poco divulgado dentro de la literatura actual en el mundo, quizás por el grado de complejidad de la misma, esto no significa que no existan definiciones al respecto, algunos autores exponen sus criterios, a ello nos referiremos a continuación.

El término de capacidades físicas significa “aquellas condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico deportivas.” (Colectivo de Autores, Gimnasia Básica).

Como se puede apreciar las capacidades físicas son aptitudes biopsíquicas del ser humano, las cuales se expresan en diversas formas en que el hombre interactúa con el medio en que vive y que en el campo del deporte y la Educación Física, se observa en el potencial físico que demuestra un individuo en las diferentes modalidades deportivas existente. Mientras que el término cualidad física está muy relacionado con la calidad de los movimientos técnico táctico que un deportista realiza, propio de un deporte determinado. V (Zeletniav 2012)

2.2.10.2. Primera etapa del entrenamiento de base en el voleibol

Esta etapa comprende desde 8-10 años edad

recomendable para la iniciación en el voleibol hasta los 14 años. Estas edades se corresponden con las categorías que la FIVB establece en sus diferentes competiciones: 8-10 años, 11-12 años y 13-14 años. (Guimaraes, 2006).

Dentro de esta etapa, se produce a su vez dos períodos, perfectamente diferenciados, en el proceso evolutivo del niño; el período anterior a los 12 años y que el habitualmente se conoce como el período de la pubertad que suele iniciarse a partir de los 12 años. Así mismo hay que tener en cuenta que este proceso de cambio de niños a adolescente es más temprano en el sexo femenino que en el masculino y que en el período de maduración física se caracteriza por su diversidad biológica produciéndose, también, lo que se conoce como desarrollo prematuro y desarrollo tardío.

Veamos a continuación cuáles son las posibilidades de desarrollo de las diferentes capacidades necesarias para el aprendizaje y entrenamiento del voleibol a lo largo de las etapas. (Guimaraes, 2006)

2.2.10.3. Capacidades de resistencia

La resistencia es considerada como la base de todas las capacidades físicas. En términos de la propia naturaleza del

hombre esta es la capacidad que más necesita un ser humano para vivir, tanto es así que es la última que perdemos. También es cierto que su desarrollo depende enormemente de la fuerza que tenga un individuo, sin embargo, al comenzar cualquier tipo de entrenamiento se hace necesario crear una base aerobia en el organismo del atleta y esto sólo es posible gracias al desarrollo de la resistencia.

Capacidad física condicional que se pone de manifiesto al realizarse una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento. (Ariel Ruiz Aguilera, 1985).

Capacidad que posee el hombre para resistir al agotamiento físico y psíquico que producen las actividades físico deportivas de prolongada duración, y que está condicionada por factores externos e internos a él. (Adalberto Collazo, 2002).

La resistencia en el organismo humano es una capacidad condicional que se desarrolla con el trabajo sistemáticamente dosificado y con carácter progresivo en el tiempo, que se sustenta en determinadas condiciones hereditarias, manifestándose en el rendimiento físico deportivo del atleta como la posibilidad de demorar la aparición de la fatiga o cansancio y una vez disminuido el rendimiento, lograr una rápida recuperación, donde

es imprescindible tener las reservas energéticas y los esfuerzos volitivos que exigen las actividades que caracterizan este tipo de trabajo en el entrenamiento deportivo.

La base de la resistencia en edades tempranas se debe trabajar minuciosamente apoyándose en las fuerza menores, juegos predeportivos y en los juegos deportivos. Estas variantes de formación atléticas en general nos posibilitarán una mayor dinámica en todo el proceso escolar. Quiere decir quiere decir que desde edades tempranas el niño va ir construyendo sistemáticamente una base de resistencia si se proporciona una educación física adecuada.

El desarrollo de estas capacidades está condicionado, principalmente por los sistemas cardiovascular y respiratorio, así como por el metabolismo.

Durante la primera fase de esta etapa se observa un notable desarrollo del sistema respiratorio, aumentando la capacidad vital y el volumen respiratorio como consecuencia del crecimiento de la caja torácica y del fortalecimiento de los músculos respiratorio. Así mismo se produce un aumento en el ritmo de crecimiento del volumen del corazón, sucediendo un proceso similar en cuanto al consumo máximo de oxígeno.

Con relación al metabolismo, éste se va adaptando a los cambios, como parte del proceso general de crecimiento y desarrollo, destacar que el proceso de producción de la energía es básicamente, mediante metabolismo aeróbico. Las condiciones anaeróbicas son menos favorables, aunque es posible introducir pequeñas cargas con contenidos anaeróbicos en la primera fase de esta etapa 9-12 años, para aumentarla progresivamente en la segunda fase.

Entre los 13-14 años, la capacidad aeróbica alcanza su pleno desarrollo, siendo fundamental el correcto desarrollo de la misma porque va a proporcionar todo los elementos esenciales para la formación y expresión de la resistencia específica para la competición, capacita a los adolescente para dominar progresivamente volúmenes superiores de carga y es la base para el desarrollo de la resistencia anaeróbica. (Guimaraes 2006)

Primera fase (8-12 años)

- ✓ El trabajo se prioriza el desarrollo y consolidación de capacidades coordinativas. Se desarrolla la velocidad de reacción y los desplazamientos.
- ✓ Comienzo del entrenamiento de la fuerza explosiva y del desarrollo muscular.
- ✓ Entrenamiento de la flexibilidad.
- ✓ Entrenamiento de la resistencia aeróbica.

2.2.10.4. Medios fundamentales para educar y desarrollar la resistencia

- ✓ Dentro de los medios fundamentales para el desarrollo de la resistencia se encuentran:
- ✓ Carreras continuas de corta, media y larga duración con ritmo invariable.
- ✓ Carreras continuas de corta, media y larga duración con ritmo variable.
- ✓ Carreras discontinuas de corta, media y larga duración.
- ✓ Cross Country o carreras a campo traviesa por terrenos irregulares.
- ✓ Los juegos.
- ✓ Las marchas o caminatas.
- ✓ Ejercicios dinámicos y variados en el lugar.
- ✓ Ejercicios en medios irregulares.

La resistencia es esencial en el voleibol para que los jugadores sean capaces de mantenerse jugando por un tiempo de hasta dos horas y media y no disminuir el rendimiento del juego.

(Guimaraes 2006)

2.2.11. Capacidades de la rapidez (velocidad)

Dentro de las capacidades físicas del hombre o de las modalidades en la cual el hombre manifiesta su condición física, es sin dudas la rapidez una de las más complejas y de las que aún falta

mucho por conocer. Es evidente que este tipo de capacidad humana genera constantemente una alta intensidad de trabajo. Su esencia fundamental se caracteriza por un tiempo de trabajo extremadamente corto (10 segundos aproximadamente), su ritmo de ejecución es muy rápido (el máximo de posibilidad del organismo). La carga física que caracteriza esta capacidad eleva la frecuencia cardiaca considerablemente y el sistema energético que utiliza es el sistema de los fosfágenos, que emplea el ATP y el creatin fosfato como energía.

La rapidez es la capacidad condicional indispensable para realizar bajo condiciones dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible. (Ariel Ruiz Aguilera, 1985).

La rapidez es la capacidad que posee el sistema neuromuscular del organismo humano de reaccionar ante un estímulo externo y la de trasladar un segmento muscular o el propio cuerpo de un lugar a otro en el menor tiempo posible, nunca superior a los 10 segundos. (Adalberto Collazo, 2002).

Las capacidades de rapidez son consecuencia de la suma de componentes muy complejo, que se puede resumir de la siguiente manera.

a) Rapidez de reacción

La rapidez de reacción depende inicialmente de la capacidad con que el jugador es capaz de reaccionar ante el estímulo externo, que se expresa en el lapso de tiempo en que se siente o percibe el estímulo, es captado por el sujeto y el comienzo de la respuesta motora por parte del atleta.

b) Rapidez de traslación

Tanto la rapidez de traslación reactiva, la de aceleración potencia, como la de traslación al umbral glicolítico constituyen capacidades donde el atleta pone de manifiesto su condición física para realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, es precisamente en estas capacidades donde se puede comprobar el nivel de desarrollo de la rapidez como capacidad del organismo.

- ✓ Rapidez de desplazamiento (técnica de desplazamiento).
- ✓ Coordinación inter e intramuscular (rapidez de movimiento)

Ocurren:

- ✓ Cambio de dirección.
- ✓ Capacidad de aceleración para pasar del reposo al movimiento.
- ✓ Capacidad de detención para pasar del movimiento al reposo.
- ✓ Capacidad para la realización de caídas, planchas, giros, e incorporarse rápidamente.
- ✓ Capacidad de atención y concentración.

c) Fuerza explosiva

La capacidad de rapidez tiene un alto componente hereditario, su desarrollo y mantenimiento hay que llevarlas a cabo mediante un proceso continuo y sistemático durante toda la vida deportiva del voleibolista.

En la primera etapa del jugador de voleibol (10, 11 y 12 años) en estas edades unas condiciones inmejorable para desarrollar la rapidez de reacción y las capacidades de coordinación, así como la atención y la concentración. En cuanto a los componentes de fuerza explosiva y aceleración, se alcanza de forma más eficaz en la segunda fase.

El método que se sigue para el entrenamiento de la rapidez es el de repeticiones, con el ejercicios que abarquen todos los componentes ante mencionados.

La rapidez se debe introducir prácticamente en toda las secciones de entrenamiento, después de un calentamiento adecuado y cuando el organismo del jugador dispone de toda su energía.

Se puede trabajar mediante ejercicios exclusivamente físicos y también a través de ejercicios técnicos que nos permiten un ahorro considerable de tiempo.

2.2.11.1 Ejemplos de ejercicios que pueden utilizar para desarrollar la rapidez

- ✓ Desarrollo práctico
- ✓ Corriendo libremente por el terreno, hacer un sprint a una señal del entrenador.
- ✓ Idem, pero después del sprint y a una segunda señal del entrenador gira 180° y cambiar de dirección.
- ✓ Lanzamiento del balón por el mismo jugador de línea lateral a línea lateral y cogerlo antes que caiga en el suelo.
- ✓ Idem con desplazamiento de espalda.
- ✓ Idem con desplazamientos laterales.

Los siguientes ejercicios se harán partiendo de la esquina de la línea de fondo del terreno:

- ✓ Sprint por la diagonal larga de todo el terreno
- ✓ Sprint por la diagonal media con cambio de dirección
- ✓ Sprint por las diagonales cortas con cambio de dirección en la línea de ataque.
- ✓ Sprint diagonal hasta la red, desplazamiento lateral a lo largo de la red, y desplazamiento de espaldas a lo largo de la línea lateral.
- ✓ Sprint por la línea lateral hasta la línea de ataque, desplazamiento lateral hasta el centro de la línea de

ataque, desplazamiento adelante hasta la red, salto de bloqueo, desplazamiento lateral hasta el extremo de la red salto de bloqueo y desplazamiento de espalda por la línea lateral.

- ✓ Alternando desplazamiento hacia delante y de espalda hacer el siguiente recorrido: 6m, 9m, 3m, 6m, 3m, 9m, 6m.
- ✓ Idem, con desplazamientos laterales.
- ✓ Partiendo de tendido prono a una señal, sprint a la línea central, tumbarse, pararse y desplazarse lateralmente hasta la línea de fondo y tumbarse, en pie y desplazarse lateralmente hasta línea central y tumbarse, en pie y desplazarse de espalda hasta línea de fondo.
- ✓ Carrera en el sitio con elevaciones de rodillas, a una señal, sprint en el mismo sitio, sprint a una segunda señal. (Adalberto Collazo, 2002).

2.2.11.2. Capacidades de fuerza

Antes de proceder a definir textualmente el concepto que tenemos de la fuerza como una de las capacidades básicas del hombre que se expresa en el trabajo físico muscular, expondremos algunas de las definiciones que formulan determinados autores.

La fuerza representa la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular. (Ariel Ruiz Aguilera, 1987)

La fuerza es la capacidad del ser humano de superar o de actuar en contra de una resistencia exterior basándose en los procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura. Los músculos pueden desarrollar fuerza sin modificar su longitud (comportamiento estático), acortándola (comportamiento dinámico de superación y alargándola (comportamiento dinámico de ceder). (Erwin Hahn, 1988).

La fuerza es una capacidad condicional que posee el hombre en su sistema neuromuscular y que se expresa a través de las diferentes modalidades manifiestas en el deporte para resistir, halar, presionar y empujar una carga externa o interna de forma satisfactoria. (Adalberto Collazo, 2002)

Al analizar estos conceptos expuestos anteriormente por criterios de diferentes autores, comprendemos mejor la esencia del término fuerza como una capacidad humana condicional. Entendemos que desde la óptica de la física la fuerza existe gracias a la existencia de más de dos cuerpo o materias en el mundo interactivo, sin embargo, la fuerza como una capacidad del ser humano es una expresión del trabajo muscular y

por ende, se manifiesta constantemente en las actividades físico deportivas.

Teniendo en cuenta que la manifestación de la fuerza en sus diferentes manifestaciones (fuerza máxima, rápida, explosiva y lenta) está condicionada por su componente energético (capacidad aeróbica y anaeróbica), morfológico (sección transversal de la fibra muscular) y de coordinación (inter e intra muscular, velocidad de concentración) se puede plantear que:

- ✓ La aportación energética de forma aeróbica es adecuada tanto en la primera como en la segunda fase, aunque en la segunda fase cuando comienza la disponibilidad de la capacidad anaeróbica.
- ✓ Por lo que se refiere a la sección transversal de la fibra muscular, hay que considerar que su aumento se produce a causa de la producción de hormonas, principalmente testosterona, que comienza en la pubertad, esto es, en la segunda fase de la etapa.
- ✓ La coordinación intra e intermuscular se desarrolla adecuadamente entre los 9-10 años, si bien la coordinación intermuscular llega a una fase de óptimo desarrollo entre 11-13 años (Grosser, Bruggemann, Zintl)

La tabla nos muestra las posibilidades, tipo de entrenamiento y tipo de fuerza en diferentes edades según Grosser, Bruggemann, Zintl.

| Posibilidades, tipo de entrenamiento tipo de fuerza | Edad | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|
| | Varones | Mujeres |
| Inicio de poder entrenar la fuerza | A partir de unos 7/8 años | A partir de unos 7/8 años |
| Inicio del desarrollo muscular | A partir de unos 9/11 años | A partir de unos 9/11 años |
| Mayor entrenamiento de la fuerza explosiva y del desarrollo muscular | A partir de unos 12/13 años | A partir de unos 11/13 años |
| Inicio del entrenamiento combinado | A partir de unos 13/15 años | A partir de unos 12/14 años |
| Se comienza a poder entrenar la coordinación intermuscular y la fuerza-resistencia | A partir de unos 13/15 años | A partir de unos 14/16 años |
| Mayor entrenamiento de la coordinación intermuscular y la fuerza-resistencia | A partir de unos 16/17 años | A partir de unos 14/16 años |
| Entrenamiento de máximo rendimiento | A partir de unos 17 años | A partir de unos 16 años |

Fuente: Autores: Grosser, Bruggemann, Zintl

2.2.11.2 Medios fundamentales para educar y desarrollar la fuerza

Dentro de los medios fundamentales para la educación y desarrollo de la fuerza como capacidad física condicional se encuentra:

- ✓ Los ejercicios que implican levantamiento de pesos.
- ✓ Ejercicios con el propio peso corporal.
- ✓ Ejercicios con aparatos elásticos.
- ✓ Ejercicios de velocidad máxima.
- ✓ Ejercicios utilizando el medio natural (agua, arena, pendientes).
- ✓ Ejercicios de trabajo natural. (Erwin Hahn, 1988)

2.3. Marco conceptual (Conceptos básicos de la investigación)

2.3.1. Educación física

Educación física es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano.

2.3.2. Programa

El concepto de programa (término derivado del latín *programma* que, a su vez, tiene su origen en un vocablo griego) posee múltiples acepciones. Puede ser entendido como el anticipo de lo que se planea realizar en algún ámbito o circunstancia; el temario que se ofrece para un discurso; la presentación y organización de las materias de un cierto curso o asignatura; y la descripción de las características o etapas en que se organizan determinados actos.

2.3.3. Voleibol

El vóley o también llamado *voleibol* es un deporte que consta de dos equipos, compuestos de seis jugadores cada uno, que se enfrentan entre sí, dentro de una cancha dividida por una red en partes iguales.

2.4. Hipótesis de la investigación

2.4.1. Hipótesis General

La aplicación del programa de iniciación deportiva del voleibol mejora las habilidades técnicas en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019.

2.4.2. Hipótesis específicos

- a) El nivel de desarrollo de los fundamentos básicos del voleibol es buena en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019
- b) El programa de iniciación al voleibol es buena en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019
- c) El grado de avance de programa iniciación al voleibol es buena en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019.

2.5. Operacionalización de variables

| VARIABLES | DIMENSIONES | INDICADORES | INSTRUMENTOS | VALORACION | TIPO y DISEÑO |
|----------------------------------|--|--|--|--------------------------|--|
| Fundamentos básicos del voleibol | <ul style="list-style-type: none"> - Antebrazo - Voleo - Servicio - Remate | <ul style="list-style-type: none"> - A toque de dedos - Golpe de antebrazos - Saque bajo mano - Remate | <p>TÉCNICA Observación</p> <p>INSTRUMENTO Ficha de observación</p> | Bueno Regular Malo | <p>DISEÑO: Cuantitativo no experimental</p> <p>TIPO: Descriptico</p> |

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Método de investigación

3.1.1. Método Inductivo

Va de lo particular a lo general. Es decir, partir del conocimiento de cosas y hechos particulares que se investigaron, para luego, utilizando la generalización y se llega al establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

3.1.2. Método deductivo

Es el proceso que permite presentar conceptos, principios, reglas, definiciones a partir de los cuales, se analiza, se sintetiza compara, generaliza y demuestra.

3.1.3. Método descriptivo

Lo utilice en la descripción de hechos y fenómenos actuales por lo que digo: que este método me situó en el presente.

3.2. Diseño de investigación

El diseño de investigación es no experimental.

La investigación no experimental estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos, (Hernández, 2014).

3.3. Tipo de investigación

Los tipos de investigación a emplearse son: descriptivas y explicativas. Descriptivas, por cuanto a través de la información obtenida se va a clasificar elementos y estructuras para caracterizar una realidad y, Explicativa, porque permite un análisis del fenómeno para su rectificación.

3.4. Población y Muestra

3.4.1. Población de estudiantes de la I. E. P. N° 72001 de Azángaro

TABLA N° 1
POBLACIÓN

| Grados | SECCIONES | | | | TOTAL |
|---------------|-----------|----|----|----|-------|
| | A | B | C | D | |
| Primer grado | 22 | 23 | 23 | 24 | 92 |
| Segundo grado | 31 | 18 | 25 | 15 | 89 |
| Tercer grado | 14 | 26 | 27 | 18 | 85 |
| Cuarto grado | 24 | 25 | 26 | 23 | 98 |
| Quinto grado | 26 | 20 | 27 | | 73 |
| Sexto Grado | 23 | 21 | 21 | 13 | 78 |
| Total | | | | | 515 |

FUENTE: Nómima Matrícula I. E. P. N° 72001 de Azángaro.

3.4.2. Muestra

TABLA N° 2

MUESTRA

| Grados | Sección "B" | Total |
|---------------|--------------------|--------------|
| Quinto Grado | 20 | 20 |
| Total | 20 | 20 |

FUENTE: Nómina Matrícula I. E. P. N° 72001 de Azángaro.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica: Observación.

Instrumento: Ficha de observación.

3.6. Métodos de análisis de datos

Estadística descriptiva

Cuadros estadísticos

Gráficos estadísticos

CAPÍTULO IV
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Resultados del pre test sobre el programa para la iniciación del voleibol en estudiantes del 5to. grado “B” de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro

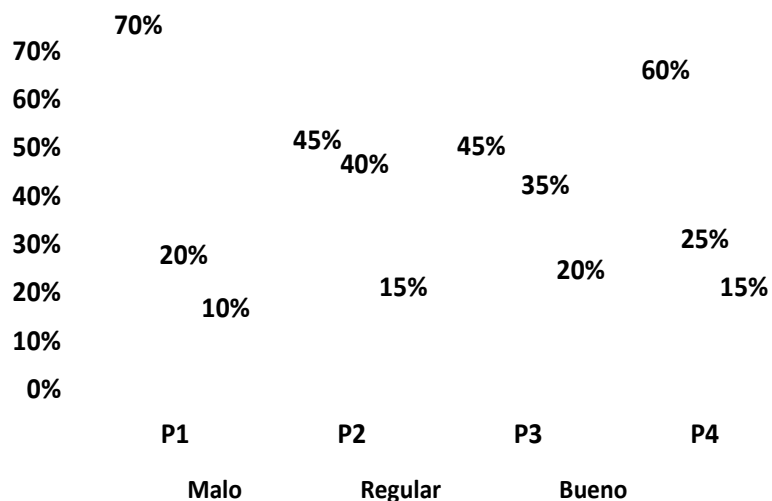
TABLA N° 03

A TOQUE DE DEDOS

| A toque de dedos | Malo | | Regular | | Bueno | | TOTAL | |
|--|------|----|---------|----|-------|----|-------|-----|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| 1) ¿Se mueve mucho al hacer los autopases? | 14 | 70 | 4 | 20 | 2 | 10 | 20 | 100 |
| 2) ¿Al pasar al compañero, este se mueve para recibir? | 9 | 45 | 8 | 40 | 3 | 15 | 20 | 100 |
| 3) ¿Pasa al compañero a una altura tres veces su estatura? | 9 | 45 | 7 | 35 | 4 | 20 | 20 | 100 |
| 4) ¿Lo ejecuta sin mucho ruido al contacto con el balón cada vez que pasa? | 12 | 60 | 5 | 25 | 3 | 15 | 20 | 100 |
| \bar{X} | 11 | 55 | 6 | 30 | 3 | 15 | 20 | 100 |

FUENTE: Ficha de observación a niños de la I.E.P. N° 72001 de Azángaro, 2019.

GRÁFICA N° 01 A TOQUE DE DEDOS



FUENTE: Tabla N° 03

Análisis e interpretación

El tabla N°3 y el grafica N° 1, muestran en el pre test, que antes de la aplicación del programa, el 55% de los ejecutantes no realizan la ejecución del fundamento técnico del toque de dedos, el 30% lo realizan con un poco de dominio y el 15% si realizan con habilidad en su ejecución.

Podemos entonces afirmar que, según los resultados del pre test la mayoría de los estudiantes aun no realizan la ejecución del fundamento técnico del toque de dedos.

TABLA N° 04
GOLPE DE ANTEBRAZOS

| Golpe de antebrazos | Malo | | Regular | | Bueno | | TOTAL | |
|---|------|----|---------|----|-------|----|-------|-----|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| 5) ¿Lo recibe parado? | 12 | 60 | 4 | 20 | 4 | 20 | 20 | 100 |
| 6) ¿Es capaz de realizar 10 toques al compañero, y que este no se tenga que desplazar mucho para recibir? | 10 | 50 | 7 | 35 | 3 | 15 | 20 | 100 |
| 7) ¿Dobla el codo) | 9 | 45 | 7 | 35 | 4 | 20 | 20 | 100 |
| 8) ¿Impulsa el balón? | 9 | 45 | 6 | 30 | 5 | 25 | 20 | 100 |
| \bar{X} | 10 | 50 | 6 | 30 | 4 | 20 | 20 | 100 |

FUENTE: Ficha de observación a niños de la I.E.P. N° 72001 de Azángaro, 2019.

GRÁFICA N° 02
GOLPE DE ANTEBRAZOS



FUENTE: Tabla N° 04

Análisis e interpretación

El tabla N° 4 y el grafica N° 2, muestran en el pre test, que antes de la aplicación del programa, el 50% de los ejecutantes no realizan la ejecución del fundamento técnico del golpe de antebrazos, el 30% lo realizan con un poco de dominio y el 20% si realizan con habilidad en su ejecución.

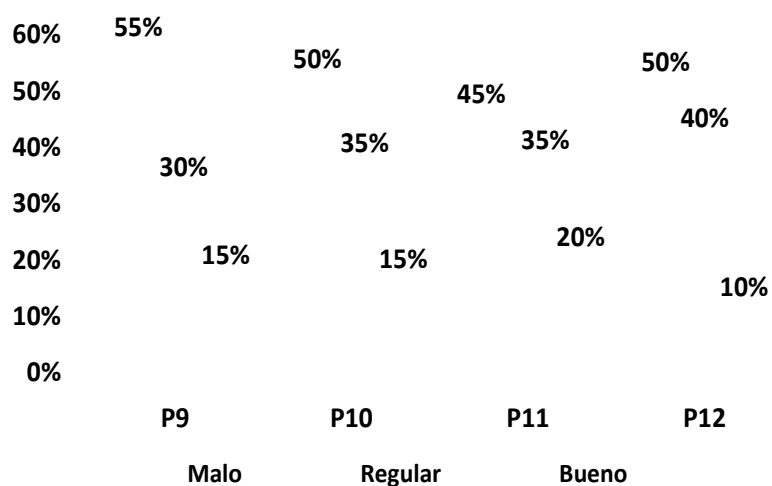
Podemos entonces afirmar que, según los resultados del pre test la mayoría de los estudiantes aun no realizan la ejecución del fundamento técnico del golpe de antebrazos.

TABLA N° 05
SAQUE BAJO MANO

| Saque bajo mano | Malo | | Regular | | Bueno | | TOTAL | |
|---|------|----|---------|----|-------|----|-------|-----|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| 09) ¿Es capaz de realizar 10 saques bajo mano? | 11 | 55 | 6 | 30 | 3 | 15 | 20 | 100 |
| 10) ¿Golpea el balón con la mano en forma de cuchara? | 10 | 50 | 7 | 35 | 3 | 15 | 20 | 100 |
| 11) ¿La postura de sus piernas es la adecuada? | 9 | 45 | 7 | 35 | 4 | 20 | 20 | 100 |
| 12) ¿El balón sale bien dirigido o no controla a dónde va, sale afuera? | 10 | 50 | 8 | 40 | 2 | 10 | 20 | 100 |
| \bar{X} | 10 | 50 | 7 | 35 | 3 | 15 | 20 | 100 |

FUENTE: Ficha de observación a niños de la I.E.P. N° 72001 de Azángaro, 2019.

GRÁFICA N° 03
SAQUE BAJO MANO



FUENTE: Tabla N° 05

Análisis e interpretación

El tabla N° 5 y el grafica N° 3, muestran en el pre test, que antes de la aplicación del programa, el 50% de los ejecutantes no realizan la ejecución del fundamento técnico del saque bajo mano, el 35% lo realizan con un poco de dominio y el 15% si realizan con habilidad en su ejecución.

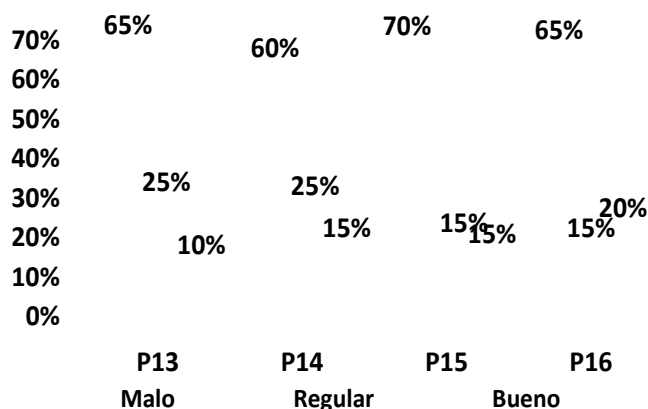
Podemos entonces afirmar que, según los resultados del pre test la mayoría de los estudiantes aun no realizan la ejecución del fundamento técnico del saque bajo mano.

TABLA N° 06
REMATE

| Golpe de antebrazos | Malo | | Regular | | Bueno | | TOTAL | |
|---|------|----|---------|----|-------|----|-------|-----|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| 13) ¿Le da tiempo suficiente para preparar el remate o llega a destiempo? | 13 | 65 | 5 | 25 | 2 | 10 | 20 | 100 |
| 14) ¿Se coloca de lado al rematar? | 12 | 60 | 5 | 25 | 3 | 15 | 20 | 100 |
| 15) ¿Es capaz de pasar correctamente al colocador? | 14 | 70 | 3 | 15 | 3 | 15 | 20 | 100 |
| 16) ¿Coloca su brazo detrás de la nuca para rematar? | 13 | 65 | 3 | 15 | 4 | 20 | 20 | 100 |
| \bar{X} | 13 | 65 | 4 | 20 | 3 | 15 | 20 | 100 |

FUENTE: Ficha de observación a niños de la I.E.P. N° 72001 de Azángaro, 2019.

GRÁFICA N° 04
REMATE



FUENTE: Tabla N° 06

Análisis e interpretación

El tabla N° 6 y el grafica N° 4, muestran en el pre test, que antes de la aplicación del programa, el 65% de los ejecutantes no realizan la ejecución del fundamento técnico del remate, el 20% lo realizan con un poco de dominio y el 15% si realizan con habilidad en su ejecución.

Podemos entonces afirmar que, según los resultados del pre test la mayoría de los estudiantes aun no realizan la ejecución del fundamento técnico del remate.

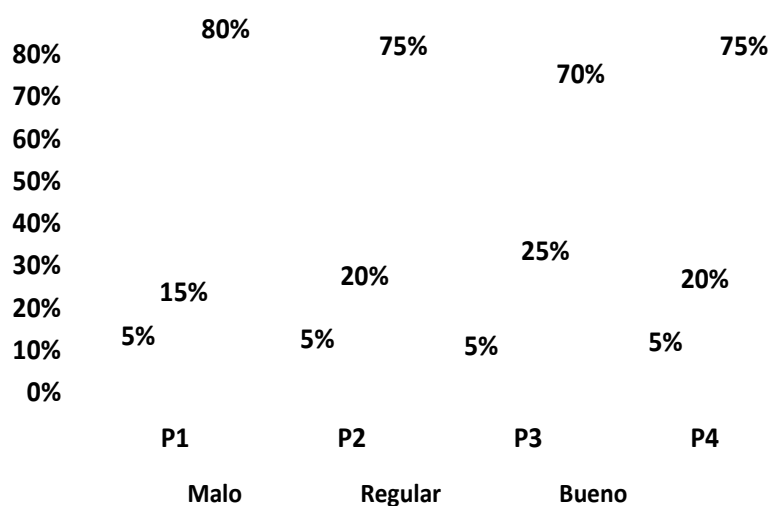
4.2. Resultados del post test sobre el programa para la iniciación del voleibol en estudiantes del 5to. grado “B” de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro.

TABLA N° 07
A TOQUE DE DEDOS

| A toque de dedos | Malo | | Regular | | Bueno | | TOTAL | |
|--|------|---|---------|----|-------|----|-------|-----|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| 1) ¿Se mueve mucho al hacer los autopases? | 1 | 5 | 3 | 15 | 16 | 80 | 20 | 100 |
| 2) ¿Al pasar al compañero, este se mueve para recibir? | 1 | 5 | 4 | 20 | 15 | 75 | 20 | 100 |
| 3) ¿Pasa al compañero a una altura tres veces su estatura? | 1 | 5 | 5 | 25 | 14 | 70 | 20 | 100 |
| 4) ¿Lo ejecuta sin mucho ruido al contacto con el balón cada vez que pasa? | 1 | 5 | 4 | 20 | 15 | 75 | 20 | 100 |
| \bar{X} | 1 | 5 | 4 | 20 | 15 | 75 | 20 | 100 |

FUENTE: Ficha de observación a niños de la I.E.P. N° 72001 de Azángaro, 2019.

GRÁFICA N° 05
A TOQUE DE DEDOS



FUENTE: Tabla N° 07

Análisis e interpretación

El tabla N° 7 y el grafica N° 5, muestran en el post test, que después de la aplicación del programa, el 55% de los ejecutantes realizan la ejecución del fundamento técnico del toque de dedos, el 30% lo realizan con un poco de dominio y el 15% no realizan con habilidad en su ejecución.

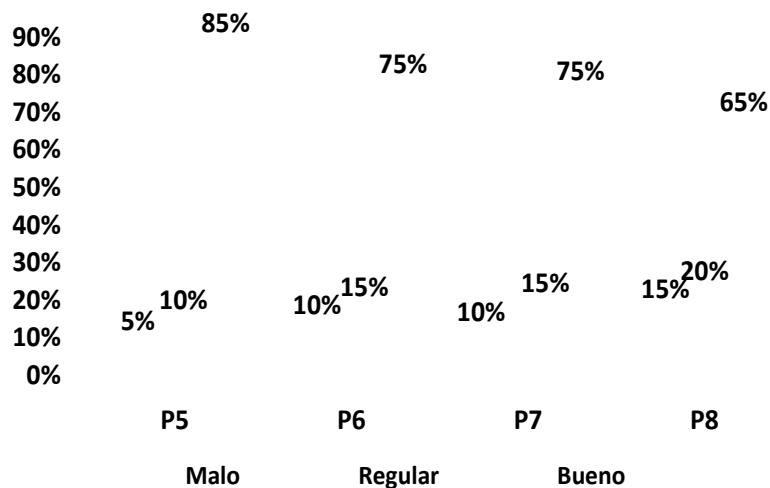
Podemos entonces afirmar que, según los resultados del post test la mayoría de los estudiantes realizan la ejecución del fundamento técnico del toque de dedos.

TABLA N° 08
GOLPE DE ANTEBRAZOS

| Golpe de antebrazos | Malo | | Regular | | Bueno | | TOTAL | |
|---|------|----|---------|----|-------|----|-------|-----|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| 5) ¿Lo recibe parado? | 1 | 5 | 2 | 10 | 17 | 85 | 20 | 100 |
| 6) ¿Es capaz de realizar 10 toques al compañero, y que este no se tenga que desplazar mucho para recibir? | 2 | 10 | 3 | 15 | 15 | 75 | 20 | 100 |
| 7) ¿Dobla el codo) | 2 | 10 | 3 | 15 | 15 | 75 | 20 | 100 |
| 8) ¿Impulsa el balón? | 3 | 15 | 4 | 20 | 13 | 65 | 20 | 100 |
| \bar{X} | 2 | 10 | 3 | 15 | 15 | 75 | 20 | 100 |

FUENTE: Ficha de observación a niños de la I.E.P. N° 72001 de Azángaro, 2019.

GRÁFICA N° 06 GOLPE DE ANTEBRAZOS



FUENTE: Tabla N° 08

Análisis e interpretación

El tabla N° 8 y el grafica N° 6, muestran en el post test, que después de la aplicación del programa, el 75% de los ejecutantes realizan la ejecución del fundamento técnico del golpe de antebrazos, el 15% lo realizan con un poco de dominio y el 10% no realizan con habilidad en su ejecución.

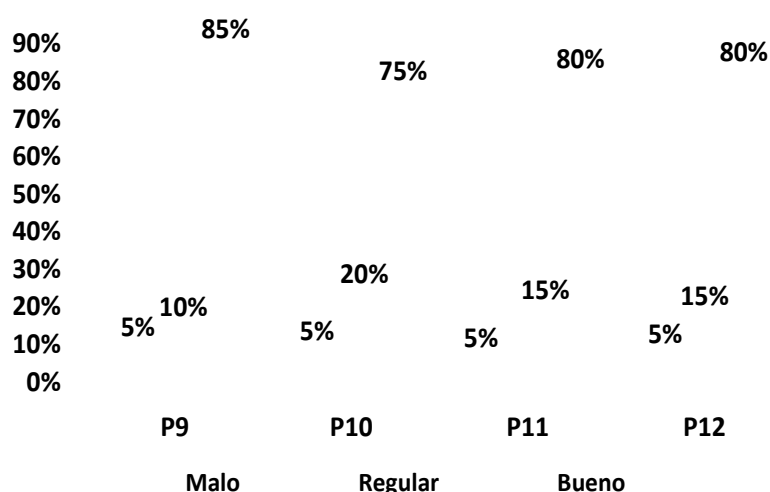
Podemos entonces afirmar que, según los resultados del post test la mayoría de los estudiantes realizan la ejecución del fundamento técnico del golpe de antebrazos.

TABLA N° 09
SAQUE BAJO MANO

| Saque bajo mano | Malo | | Regular | | Bueno | | TOTAL | |
|---|------|---|---------|----|-------|----|-------|-----|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| 09) ¿Es capaz de realizar 10 saques bajo mano? | 1 | 5 | 2 | 10 | 17 | 85 | 20 | 100 |
| 10) ¿Golpea el balón con la mano en forma de cuchara? | 1 | 5 | 4 | 20 | 15 | 75 | 20 | 100 |
| 11) ¿La postura de sus piernas es la adecuada? | 1 | 5 | 3 | 15 | 16 | 80 | 20 | 100 |
| 12) ¿El balón sale bien dirigido o no controla a dónde va, sale afuera? | 1 | 5 | 3 | 15 | 16 | 80 | 20 | 100 |
| \bar{X} | 1 | 5 | 3 | 15 | 16 | 80 | 20 | 100 |

FUENTE: Ficha de observación a niños de la I.E.P. N° 72001 de Azángaro, 2019.

GRÁFICA N° 07
SAQUE BAJO MANO



FUENTE: Tabla N° 09

Análisis e interpretación

El tabla N° 9 y el grafica N° 7, muestran en el post test, que después de la aplicación del programa, el 80% de los ejecutantes realizan la ejecución del fundamento técnico del saque bajo mano, el 15% lo realizan con un poco de dominio y el 5% no realizan con habilidad en su ejecución.

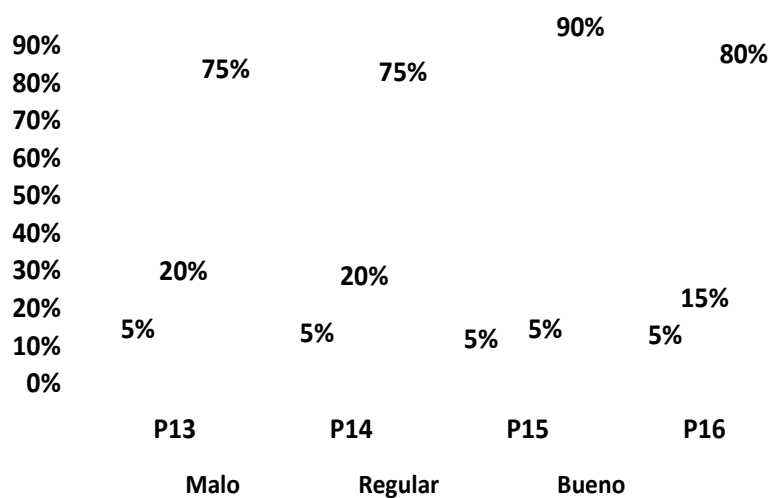
Podemos entonces afirmar que, según los resultados del post test la mayoría de los estudiantes realizan la ejecución del fundamento técnico del saque bajo mano.

TABLA N° 10
REMATE

| Remate | Malo | | Regular | | Bueno | | TOTAL | |
|---|------|---|---------|----|-------|----|-------|-----|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| 13) ¿Le da tiempo suficiente para preparar el remate o llega a destiempo? | 1 | 5 | 4 | 20 | 15 | 75 | 20 | 100 |
| 14) ¿Se coloca de lado al rematar? | 1 | 5 | 4 | 20 | 15 | 75 | 20 | 100 |
| 15) ¿Es capaz de pasar correctamente al colocador? | 1 | 5 | 3 | 15 | 16 | 80 | 20 | 100 |
| 16) ¿Coloca su brazo detrás de la nuca para rematar? | 1 | 5 | 1 | 5 | 18 | 90 | 20 | 100 |
| \bar{X} | 1 | 5 | 3 | 15 | 16 | 80 | 20 | 100 |

FUENTE: Ficha de observación a niños de la I.E.P. N° 72001 de Azángaro, 2019.

GRÁFICA N° 08
REMATE



FUENTE: Tabla N° 10

Análisis e interpretación

El tabla N° 10 y el grafica N° 8, muestran en el post test, que después de la aplicación del programa, el 80% de los ejecutantes realizan la ejecución del fundamento técnico del remate, el 15% lo realizan con un poco de dominio y el 5% no realizan con habilidad en su ejecución.

Podemos entonces afirmar que, según los resultados del post test la mayoría de los estudiantes realizan la ejecución del fundamento técnico del remate.

4.3. Resultados de la observación de entrada y salida sobre el programa para la iniciación del voleibol

Para mostrar los resultados obtenidos se organiza los datos de acuerdo a los valores asignados en el siguiente cuadro:

| ESCALA CUALITATIVA | ESCALA CUANTITATIVA |
|--------------------|---------------------|
| Deficiente | 0 – 10 |
| Regular | 11 – 14 |
| Bueno | 15 - 20 |

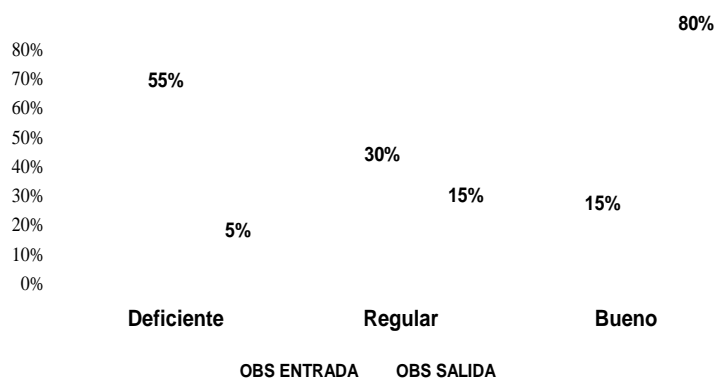
TABLA N° 11

DISTRIBUCIÓN DE LA OBSERVACIÓN DE ENTRADA Y DE SALIDA

| ESCALA CUALITATIVA | ESCALA CUANTITATIVA | OBS DE ENTRADA | | OBS DE SALIDA | |
|--------------------|---------------------|----------------|-----|----------------|-----|
| | | f _i | % | f _i | % |
| Deficiente | 0 – 10 | 11 | 55 | 1 | 5 |
| Regular | 11 – 14 | 6 | 30 | 3 | 15 |
| Bueno | 15 - 20 | 3 | 15 | 16 | 80 |
| Σ | | 20 | 100 | 20 | 100 |

FUENTE: Ficha de test aplicada por el equipo de investigación.

GRÁFICA N° 09



FUENTE: Tabla N° 11

Análisis e interpretación:

En la tabla N° 11 y gráfica N° 09 se observa lo siguiente:

En la observación de entrada, 11 niños que representa el 55% obtuvo notas entre 0 y 10 puntos, 6 niños que representa el 30% obtuvo notas entre 11 y 14 puntos, y 3 niños que representa el 15% obtuvo notas entre 15 y 20 puntos.

En la observación de salida, 1 niño que representa el 5% obtuvo notas entre 0 y 10 puntos, 3 niños que representa el 15% obtuvo notas entre 11 y 14 puntos, y 16 niños que representa el 80% obtuvo notas entre 15 y 20 puntos.

Entonces se puede apreciar claramente que los niños en la observación de salida en comparación a la observación de entrada tienen mejores y mayores calificativos, lo cual significa que el programa para la iniciación del voleibol mejora la ejecución del fundamento técnico en estudiantes del 5to. grado "B".

TABLA N° 12
DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS PARA DETERMINAR LA MEDIA
ARITMÉTICA

| ESCALA CUALITATIVA | ESCALA CUANTITATIVA | x_i | OBS DE ENTRADA | | | OBS DE SALIDA | | |
|--------------------|---------------------|-------|----------------|-----------------|-----|---------------|-----------------|-----|
| | | | f_i | $f_i \cdot x_i$ | % | f_i | $f_i \cdot x_i$ | % |
| En inicio | 0 – 10 | 5 | 11 | 55 | 55 | 1 | 5 | 5 |
| En proceso | 11 – 14 | 12,5 | 6 | 75 | 30 | 3 | 37,5 | 15 |
| Logrado | 15 - 20 | 17,5 | 3 | 52,5 | 15 | 16 | 280 | 80 |
| Σ | | | 20 | 182,5 | 100 | 20 | 322,5 | 100 |

FUENTE: Elaboración estadística del equipo de investigación.

Cálculo de la media aritmética:

Pre - Prueba

$$\bar{X} = \frac{f_i \cdot x_i}{f_i}$$

$$\bar{X} = \frac{182,5}{20}$$

$$\bar{X} = 9,13$$

$$\bar{X} = 9$$

Post - Prueba

$$\bar{X} = \frac{f_i \cdot x_i}{f_i}$$

$$\bar{X} = \frac{322,5}{20}$$

$$\bar{X} = 16,13$$

$$\bar{X} = 16$$

Análisis e interpretación:

El promedio del calificativo del Programa para la iniciación del voleibol en estudiantes del 5to. grado “B” de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, es de 16 puntos

TABLA N° 13

DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS PARA DETERMINAR LA VARIANZA

| ESCALA CUALITATIVA | ESCALA CUANTITATIVA | x_i | OBS DE ENTRADA $\bar{x}=9$ | | | OBS DE SALIDA $\bar{x}=16$ | | |
|--------------------|---------------------|-------|-------------------------------|---------------------|-----|-------------------------------|---------------------|-----|
| | | | f_i | $(x_i - \bar{x})^2$ | % | f_i | $(x_i - \bar{x})^2$ | % |
| En inicio | 0 – 10 | 5 | 11 | 36 | 55 | 1 | 121 | 5 |
| En proceso | 11 – 14 | 12,5 | 6 | 12,25 | 30 | 3 | 12,25 | 15 |
| Logrado | 15 - 20 | 17,5 | 3 | 72,25 | 15 | 16 | 2,25 | 80 |
| Σ | | | 20 | 120,5 | 100 | 20 | 135,5 | 100 |

FUENTE: Elaboración estadística del equipo de investigación.

Cálculo de la varianza:**OBS. DE SALIDA**

$$S_e^2 = \frac{\sum_i^n (x_i - \bar{x})^2}{n_e - 1}$$

$$S_e^2 = \frac{135,5}{20-1}$$

$$S_e^2 = \frac{135,5}{19}$$

$$S_e^2 = 7,13$$

OBS. DE ENTRADA

$$S_c^2 = \frac{\sum_i^n (x_i - \bar{x})^2}{n_c - 1}$$

$$S_c^2 = \frac{120,5}{20-1}$$

$$S_c^2 = \frac{120,5}{19}$$

$$S_c^2 = 6,34$$

4,2.- Prueba de hipótesis estadística de dos medias**a) Datos:**

$$\bar{X}_e = 16$$

$$S_e^2 = 7,13$$

$$\bar{X}_c = 9$$

$$S_c^2 = 6,34$$

b) Planteamiento de hipótesis estadística

Hipótesis nula: h_0

Si el promedio obtenido de la Observación de salida es menor al promedio obtenido de la observación de entrada, entonces no permite mejorar el programa para la iniciación del voleibol en estudiantes del 5to. Grado "B" de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro

Hipótesis alterna: h_a

Si el promedio obtenido de la observación de salida es mayor al promedio obtenido de la observación de entrada, entonces permite mejorar el programa para la iniciación del voleibol en estudiantes del 5to. Grado "B" de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro

c) Nivel de significancia

$$\alpha = 5\% = 0,05$$

d) Prueba estadística

$$Z_c = \frac{\bar{x}_e - \bar{x}_c}{\sqrt{\frac{s_e^2}{n_e} + \frac{s_c^2}{n_c}}}$$

$$Z_c = \frac{16-9}{\sqrt{\frac{7,13}{20} + \frac{6,34}{20}}}$$

$$Z_c = \frac{7}{\sqrt{0,36+0,32}}$$

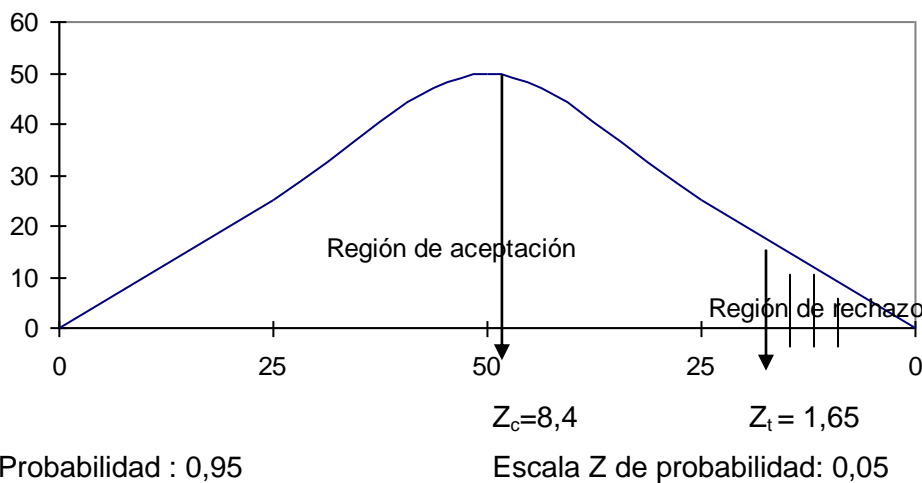
$$Z_c = \frac{7}{\sqrt{0,68}}$$

$$Z_c = \frac{7}{0,83}$$

$$Z_c = 8,4$$

e) Determinación de regiones:

GRÁFICO N° 10



f) Regla de decisión

Se puede llegar a los resultados de $Z_c = 8,4$ y $Z_t = 1,65$, entonces como $Z_c > Z_t$. Además Z_c se ubica en la región de rechazo por lo tanto se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

g) Conclusión

Estos resultados nos indican que la aplicación del Programa para la iniciación del voleibol permite mejorar considerablemente la práctica del voleibol en estudiantes del 5to. Grado "B" de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro

CONCLUSIONES

Primera.- La investigación nos permitió demostrar la eficacia de la aplicación del programa de iniciación al voleibol en un porcentaje de los fundamentos aplicados del 80%, en el dominio del antebrazo, voleo, servicio y el remate, en estudiantes del 5to. Grado “B” de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019.

Segunda.- Al evaluar la observación de salida en el programa para la iniciación del voleibol en los niños obtuvieron un calificativo de 16 puntos, a comparación de la observación de entrada que obtuvieron un promedio de 9 puntos. Así mismo se demuestra que en la prueba de hipótesis que $Z_c = 8,4$ y $Z_t = 1,65$ siendo $Z_c > Z_t$, por lo tanto se acepta la hipótesis alterna (H_a) y se rechaza la hipótesis nula (H_0). En consecuencia estos resultados implican que la aplicación del programa para la iniciación del voleibol permite mejorar la práctica del voleibol en los estudiantes del 5to. Grado “B” de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro.

Tercera.- El nivel de desarrollo de los fundamentos básicos y el grado de avance de programa iniciación al voleibol es buena en los estudiantes del 5to. Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019.

RECOMENDACIONES

Primera.- Aplicar programas de iniciación del voleibol desde tempranas edades, para que garanticen un correcto aprendizaje de los fundamentos del voleibol, y que se puedan implementar en distintas Instituciones Educativas, para que el nivel de habilidades coordinativas se mejore en los estudiantes.

Segunda.- Seguir profundizando en la preparación de deportistas en el voleibol con mayor talla, por cuanto las exigencias actuales en el mundo del deporte, nos permiten observar, la importancia de este aspecto.

Tercera Aplicar el deporte del volibol como una estrategia dinámica en el aprendizaje deportivo, porque mejora los niveles de motivación de la práctica deportiva y los deseos de superación y hace notorio el interés por parte de los estudiantes.

Cuarta.- Generalizar la aplicación del presente programa de iniciación d l voleibol por cuanto los resultados han evidenciado sus progresos y eficacia al aplicarlos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Adalberto Collazo 2002 – Capacidades condicionales físicas en el minivoleibol
2. Ariel Ruiz Aguilera 1985- capacidades físicas en el voleibol
3. Aliaga, V. (2010). *Nivel del fundamento técnico o del saque de voleibol en alumnos del quinto grado de las Instituciones Educativas Secundaria María Auxiliadora e Independencia Nacional Puno*. (Tesis pre-grado). Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
4. Cochachi Urbano, Kromer Steve (2014). Juegos de Iniciación para el Aprendizaje de la Técnica de Recepción del Voleibol en Estudiantes del Quinto Grado de Primaria de la Institución Educativa Pública N° 30209 de el Tambo. Huancayo, Perú.
5. Grosser M. Bruggemann P. Zintl- 1989- preparación física del voleibolista.
6. Coaches, Manual Federación Internacional de Volley Ball. (1990) http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Document/FIVB_DEV_Coaches_Manual_Level_II.pdf
7. Y, DZelezniak 1998- teoría y metodología de preparación del Voleibol
8. Ehlenz, Grosser y Zimmermann (1990) *Entrenamiento de la fuerza. Fundamentos, métodos, ejercicios y programas de entrenamiento*. España, Ediciones Martínez Roca. S.A.
9. Guimaraes, T. (2006). *Voleibol, iniciación y alto rendimiento*. Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio

10. Grosser, Manfred (1991) *Entrenamiento de la Velocidad. Fundamentos, métodos y programas*. España, Ediciones Martínez Roca. S.A.
11. Hahn, Erwin. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona
12. Hernández, R., Fernández., C. Y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México.
13. Moras, G. (1996). *Guía de voleibol de la asociación e entrenadores americanos de voleibol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
14. Ramírez (2014) Tesis fundamentos técnicos de voleibol en los estudiantes del quinto grado de las IES José Reyes Lujan y Glorioso INA-21 de Azángaro, 2012.
15. Toyoda H, Furusawa, (1985) *MinivolleyballPlayers, Manual para entrenadores de Voleibol, Asociación Japonesa de Voleibol- FIVB (manual)*.

ANEXOS

ANEXO Nº 1

TÍTULO: Programa para la iniciación del voleibol en estudiantes del 5to. Grado “B” de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019.

| PROBLEMA | OBJETIVO | HIPÓTESIS | VARIABLES | DIMENSIONES | INDICADORES | INSTRUMENTOS | VALORACION | TIPO y DISEÑO |
|---|---|---|---|---|---|--|---|--|
| <p>Problema general ¿Cuál es el nivel de los fundamentos técnicos del voleibol en el programa para la iniciación del voleibol en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019?</p> <p>Problemas Específicos.</p> <p>a) ¿Cuál es el dominio de los fundamentos básicos del voleibol, en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019?</p> <p>b) ¿Cuál será la estructura del programa de iniciación de voleibol en el desarrollo de las habilidades en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019?</p> <p>c) ¿Cuáles son los resultados de la aplicación del programa de iniciación de voleibol en el desarrollo de las habilidades en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019?</p> | <p>Objetivo general Aplicar un programa de iniciación al voleibol, en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>a) Identificar el nivel de desarrollo de los fundamentos básicos del voleibol en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019</p> <p>b) Aplicar el programa de iniciación al voleibol en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019</p> <p>c) Evaluar el grado de avance de programa iniciación al voleibol, en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019.</p> | <p>Hipótesis General La aplicación del programa de iniciación deportiva del voleibol mejora las habilidades técnicas en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019.</p> <p>Hipótesis específicos</p> <p>a) El nivel de desarrollo de los fundamentos básicos del voleibol es buena en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019</p> <p>b) El programa de iniciación al voleibol es buena en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019</p> <p>c) El grado de avance de programa iniciación al voleibol es buena en estudiantes del 5to. grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019.</p> | <p>Fundamentos básicos del voleibol</p> | <p>Antebrazo</p> <p>Voleo</p> <p>Servicio</p> <p>Remate</p> | <p>A toque de dedos</p> <p>Golpe de antebrazos</p> <p>Saque bajo mano</p> <p>Remate</p> | <p>TÉCNICA Observación</p> <p>INSTRUMENTO Ficha de observación</p> | <p>Bueno</p> <p>Regular</p> <p>Malo</p> | <p>DISEÑO: Cuantitativo o no experimental</p> <p>TIPO: Descriptivo</p> |

ANEXO Nº 2

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

FICHA DE OBSERVACIÓN

Institución Educativa:

Grado:

INDICACIONES: Los autores deben llenar cada una de los ítems en forma ordenada y con mucho cuidado de las actividades de los estudiantes que están siendo observadas.

Marcar con una X.

| DIMENSIONES ITEMS | ALTERNATIVAS | | |
|---|--------------|---------|------|
| | Bueno | Regular | Malo |
| A toque de dedos | | | |
| 1) ¿Se mueve mucho al hacer los autopases? | | | |
| 2) ¿Al pasar al compañero, este se mueve para recibir? | | | |
| 3) ¿Pasa al compañero a una altura tres veces su estatura? | | | |
| 4) ¿Lo ejecuta sin mucho ruido al contacto con el balón cada vez que pasa? | | | |
| Golpe de antebrazos | | | |
| 5) ¿Lo recibe parado? | | | |
| 6) ¿Es capaz de realizar 10 toques al compañero, y que este no se tenga que desplazar mucho para recibir? | | | |
| 7) ¿Dobla el codo) | | | |
| 8) ¿Impulsa el balón? | | | |
| Saque bajo mano | | | |
| 09) ¿Es capaz de realizar 10 saques bajo mano? | | | |
| 10) ¿Golpea el balón con la mano en forma de cuchara? | | | |
| 11) ¿La postura de sus piernas es la adecuada? | | | |
| 12) ¿El balón sale bien dirigido o no controla a dónde va, sale afuera? | | | |
| Remate | | | |
| 13) ¿Le da tiempo suficiente para preparar el remate o llega a destiempo? | | | |
| 14) ¿Se coloca de lado al rematar? | | | |
| 15) ¿Es capaz de pasar correctamente al colocador? | | | |
| 16) ¿Coloca su brazo detrás de la nuca para rematar? | | | |

ANEXO Nº 3

CONSOLIDADO DE LAS OBSERVACIONES DE ENTRADA Y SALIDA

OBSERVACIÓN DE ENTRADA

| OBS. DE ENTRADA | Malo | | Regular | | Bueno | | TOTAL | |
|-------------------------|------|----|---------|----|-------|----|-------|-----|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| A toque de dedos | 11 | 55 | 6 | 30 | 3 | 15 | 20 | 100 |
| Golpe de antebrazos | 10 | 50 | 6 | 30 | 4 | 20 | 20 | 100 |
| Saque bajo mano | 10 | 50 | 7 | 35 | 3 | 15 | 20 | 100 |
| Golpe de antebrazos | 13 | 65 | 4 | 20 | 3 | 15 | 20 | 100 |
| $\bar{X} \quad \bar{X}$ | 11 | 55 | 6 | 30 | 3 | 15 | 20 | 100 |

OBSERVCIÓN DE SALIDA

| OBS. DE SALIDA | Malo | | Regular | | Bueno | | TOTAL | |
|-------------------------|------|----|---------|----|-------|----|-------|-----|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| A toque de dedos | 1 | 5 | 4 | 20 | 15 | 75 | 20 | 100 |
| Golpe de antebrazos | 2 | 10 | 3 | 15 | 15 | 75 | 20 | 100 |
| Saque bajo mano | 1 | 5 | 3 | 15 | 16 | 80 | 20 | 100 |
| Golpe de antebrazos | 1 | 5 | 3 | 15 | 16 | 80 | 20 | 100 |
| $\bar{X} \quad \bar{X}$ | 1 | 5 | 3 | 15 | 16 | 80 | 20 | 100 |