



UNL

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

**CAPACIDADES MOTRICES Y TÉCNICAS DEL VOLEIBOL EN
LOS ALUMNOS DEL CLUB DE VOLEIBOL DE LA UNIDAD
EDUCATIVA VICENTE ANDA AGUIRRE “LA DOLOROSA”**

*Tesis previa a la obtención del
grado de Licenciado en Ciencias
de la Educación, Mención:
Cultura Física y Deportes*

AUTOR:

Flavio Efrain Jiménez Jiménez

DIRECTOR:

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarniso Mg. Sc

LOJA _ ECUADOR

2016



CERTIFICACIÓN.

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física y Deportes, titulada: **CAPACIDADES MOTRICES Y TÉCNICAS DEL VOLEIBOL EN LOS ALUMNOS DEL CLUB DE VOLEIBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA VICENTE ANDA AGUIRRE "LA DOLOROSA"**, de autoría del Sr. Flavio Efraín Jiménez Jiménez. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 19 de noviembre del 2015



.....
Dr. Luis Montesinos Guarnizo
DIRECTOR

AUTORÍA

Yo **Flavio Efraín Jiménez Jiménez** declaro ser autor del siguiente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos, de acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional - Biblioteca Virtual.

Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez

Firma:



N°: 1105338022

Fecha: 31 de Mayo del 2016

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE, DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL; Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo Flavio Efraín Jiménez Jiménez Declaro ser autor de la tesis titulada CAPACIDADES MOTRICES Y TÉCNICAS DEL VOLEIBOL EN LOS ALUMNOS DEL CLUB DE VOLEIBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA VICENTE ANDA AGUIRRE "LA DOLOROSA". Como requisito para optar el Grado de Licenciado en las Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes, autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de ese trabajo en el RDI, en las redes de la información del país y del exterior, con las cuales tengan convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los treinta y un días del mes de mayo del dos mil dieciséis

Firma:



Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez

N°: 1105338022

Dirección: Loja, Av. Pedro Vicente Maldonado y Leonardo Da Vinci

Correo electrónico: frachojimenez_92@hotmail.com

Teléfono: 3060159 **Código regional:** 593 **Código local:** 072

Teléfono celular: 0959583271

DATOS COMPLEMENTARIOS.

Director de tesis: Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo Mg. Sc

Presidente: Lic. Luis Wagner Sotomayor

Primer vocal: Dra. Bélgica Aguilar Aguilar, Mg. Sc

Segundo vocal: Dr. José Efraín Macao, Mg. Sc

AGRADECIMIENTO

Gracias a la Universidad Nacional de Loja, a la Carrera de Cultura Física y Deportes.

La presente tesis se realizó gracias al apoyo de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa” la cual nos proporcionó la ayuda para llevar a cabo el proyecto.

Mi agradecimiento para el Padre Sócrates Chinchay, Rector de la Institución, al Lic. Morocho docente quienes me brindaron su apoyo, para que el proyecto pueda ser realizado en dicha institución.

Mi más amplio agradecimiento al Dr. Luis Montesinos director de tesis por su orientación y sustento para la conclusión de la misma.

Quiero agradecer a los docentes de la Carrera de Cultura Física y deportes Dr. Wagner Sotomayor, Dr. Efraín Macao, Dr. Sixto René Ruíz, Dr. Milton Mejía, Dra. Bélgica Agilar quienes aportaron con sus conocimientos en mí formación profesional.

A todos mi mayor reconocimiento y gratitud.

Autor: Flavio Efraín Jiménez

DEDICATORIA

A mis Padres por estar ahí cuando más los necesité,
Por su ayuda y constante cooperación,
Fuente de inspiración para superarme
Y proyectarme como una mejor persona.

A todos mis tíos y primos y más familiares,
Quienes me han enseñado el valor de la familia.

A mis abuelos ejemplo de
Fuerza de lucha y tenacidad.

Autor: Flavio Efraín Jiménez

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR NOMBRE DE LA DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO		
TESIS	Flavio Efraín Jiménez Jiménez CAPACIDADES MOTRICES Y TÉCNICAS DEL VOLEIBOL EN LOS ALUMNOS DEL CLUB DE VOLEIBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA VICENTE ANDA AGUIRRE “LA DOLOROSA”.	UNL	2015	Ecuador	Zona 7	Loja	Loja	Sagrario	Central	CD	Licenciado En Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes

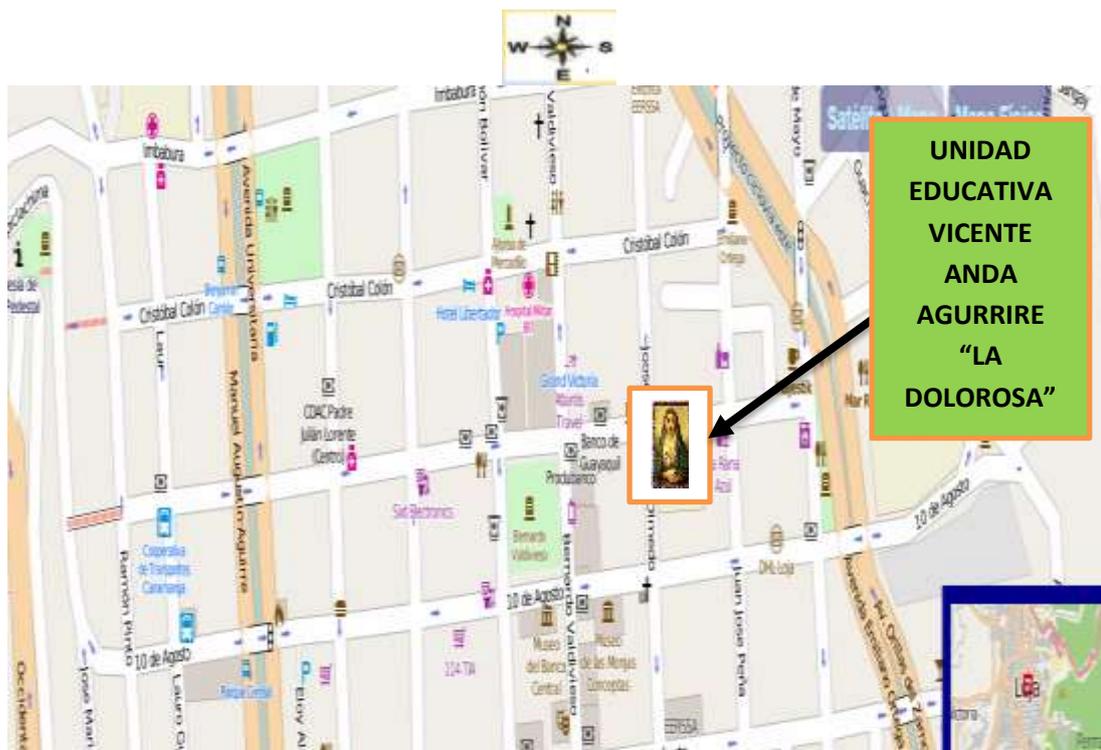
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



(google Canton Loja , 2014)

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN, COLEGIO VICENTE ANDA AGUIRRE “LA DOLOROSA”



(google croquis "LA DOLOROSA", 2014)

ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

**CAPACIDADES MOTRICES Y TÉCNICAS DEL VOLEIBOL EN
LOS ALUMNOS DEL CLUB DE VOLEIBOL DE LA UNIDAD
EDUCATIVA VICENTE ANDA AGUIRRE “LA DOLOROSA”**

b. RESUMEN

El presente trabajo de investigación va enfocado a conocer, las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa” periodo 2015, la investigación planteo el problema de la falta de desarrollo de las capacidades motrices impide mejorar la técnica del voleibol en los alumnos del club de voleibol, cuyo objetivo general, es determinar el desarrollo de las capacidades motrices para mejorar la técnica del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”, la revisión de la literatura descrita en las variables: capacidades motrices, técnicas del voleibol , características de los adolescentes, los métodos utilizados para efectos de la presente investigación fueron, Análisis sintético, inductivo- deductivo, histórico lógico, para la recolecta de datos me base a los instrumentos de, encuestas, y test físicos, donde pude comprobar poco conocimiento de la capacidades motrices, técnicas del voleibol, por lo que he llegado a la siguiente conclusión, que los alumnos del club de voleibol, carecen de actividades, ejercicios metodológicos adecuados para la enseñanza tanto del desarrollo de las capacidades motrices y el mejoramiento de las técnicas del voleibol.

SUMMARY

The present research work is focused on knowing the motor and technical skills in volleyball among students of the volleyball club at Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa” period 2015. The research pose the problem of the lack of development of motor abilities that prevents improve the volleyball technique among students of the volleyball club, whose overall objective is to determine the development of the motor abilities to improve the volleyball technique among students of the volleyball club at Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”. The revision of the described literature in the variables: motor abilities, techniques of volleyball, adolescent characteristics. The methods used for the purposes of this research were synthetic analysis, inductive- deductive, historical logic. To collect the data I based me in the instruments of, surveys, and physical test, where I could verify little knowledge of the motor abilities, techniques of volleyball, so I came to the following conclusion, that the students of the volleyball club, have a lack of activities, suitable methodological exercises for teaching both the development of motor skills and improving techniques of the volleyball among students of the volleyball club.

c. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación trata sobre, las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”, el lector encontrara sus referentes teóricos sobre la importancia del desarrollo de las capacidades motrices, y el mejoramiento de las técnicas del voleibol, donde el docente de Educación Física podrá aprovechar los diferentes ejercicios metodológicos para obtener resultados positivos en los alumnos.

El problema del trabajo de investigación está enmarcado dentro del campo educativo donde se podrá emitir criterios fundamentados sobre el tema, ya que este trabajo investigativo cuenta con el permiso respectivo de la autoridad de la Unidad Educativa antes mencionada, por lo tanto la problemática central que se investiga tiene el sustento en analizar, ¿Cómo los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa” mediante la práctica de voleibol desarrollan sus y capacidades motrices ?, ¿Cómo los alumnos del club de voleibol mejorarían las técnicas del voleibol desarrollando sus capacidades motrices, y de problemas derivados que hacen relación, ¿Cómo mejorar el conjunto de ejercicios metodológicos en los alumnos del club de voleibol?, ¿ cómo las actividades físicas inciden en el mejoramiento y desarrollo de las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos?.

El objetivo general es: Determinar el desarrollo de las capacidades motrices para mejorar la técnica del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”. Los objetivos específicos tenemos: Fundamentar teóricamente el conocimiento de las capacidades motrices en la técnica del voleibol en los alumnos del club de voleibol. Diagnosticar si mediante el desarrollo de las capacidades motrices mejorar las técnicas del voleibol en los alumnos de club de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”. Planificar una propuesta para el desarrollo de las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”. Ejecutar la propuesta para el desarrollo de las capacidades motrices y la técnica del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”. Evaluar la propuesta para el desarrollo de las capacidades motrices y técnica del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”.

En las capacidades motrices, hago referencia a su definición, e importancia, y el trabajo de investigación trata de las capacidades condicionales (fuerza, Velocidad, resistencia flexibilidad), en las técnicas del voleibol relato su, definición, tipos e importancia de cada una de las técnicas de voleibol, en las características de los adolescentes describo, definición, importancia, en lo referente a características de, Cambios físicos, socialización, desarrollo cognitivo, emocionales.

La metodología que utilice fue a través de métodos, Análisis sintético, para la descripción de los principales referentes teóricos de las variables, tanto de las capacidades motrices y técnicas del voleibol y características de los adolescentes, también facilito el logro de las conclusiones y recomendaciones, el método inductivo- deductivo, nos permitió la realización de los resultados de los instrumentos aplicados, el método descriptivo, es la redacción del informe final del trabajo de investigación en la que se analiza de forma científica a través de los cuadros de frecuencia y porcentajes.

Las técnicas e instrumentos utilizadas en el trabajo de investigación fueron la encuesta, a los alumnos el club de voleibol del colegio “La Dolorosa” la cual facilito determinar el conocimiento que tienen sobre la encuesta aplicada que consistía en recabar información sobre las capacidades motrices y técnicas del voleibol, y los test físicos aplicados tanto para las capacidades motrices y las técnicas del voleibol. La población total fue de 70 alumnos los cuales conformaban el club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”, en la cual se trabajó con una muestra 30 alumnos que participaron en el desarrollo de la propuesta alternativa, los resultados de los instrumentos aplicados a los alumnos del club de voleibol, se pudo verificar la falta de conocimiento, actualización, sobre las capacidades motrices y técnicas del voleibol, poco desarrollo físico de las capacidades y dominio de la técnicas del voleibol.

Llegando a las conclusiones de mayor relevancia como son, carecen de actividades, ejercicios metodológicos adecuados para la enseñanza tanto del desarrollo de las capacidades motrices y el mejoramiento de las técnicas del voleibol por parte del docente, falta de material adecuado y creatividad para el mejoramiento y desarrollo de las capacidades motrices y técnicas del voleibol, entre las recomendaciones tenemos las siguientes, que los alumnos del club realicen ejercicios y actividades metodológicas, planificadas por parte de los docentes para un mejor desarrollo de las capacidades motrices, mayor dominio de las técnicas de voleibol.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

CAPACIDADES MOTRICES

Las capacidades motrices, no son más que el desarrollo fisiológico que alcanza el ser humano a medida que se va enfrentado a la vida donde su organismo se va adaptando físicamente a las condiciones de desarrollo social, estas se van formando desde edades tempranas y se educan a través de la clase de educación física, las cuales pre paran al individuo física y mentalmente para enfrentar los retos de la vida, saber usarlas, las convierten en una herramienta de gran importancia para el beneficio de la salud del individuo y de los que lo rodean. (Vera, 2015, p,57)

Se entiende que el desarrollo de las capacidades motrices ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, determinando la condición física de cada individuo, en finalidad todo individuo requiere de cierta eficiencia física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas, ya que estas están presentes en todas las actividades que realiza el hombre siempre y cuando desde el punto de vista físico, en el desarrollo de las capacidades motrices ocupa un lugar muy importante en la formación balance psicológico es decir estable para adaptarse a las condiciones del medio donde domiciliarse, para que exista una mejora en las capacidades motrices se las desarrolla por medio de entrenamiento o preparación física siempre y cuando sean cotidianas o deportivas.

Según una concepción Idealista Burguesa: Plantean que las capacidades tienen un origen genético y hereditario, determinadas por los genes emitidos por sus progenitores, dado su carácter hereditario tiene un límite de desarrollo que no podrá ser superado por ningún proceso educativo haciendo énfasis solo en el aspecto cuantitativo de las cosas. Y la concepción Materialista Dialéctica: Plantean que las capacidades se originan y se desarrollan en la actividad y por la actividad, se adquieren por la vida sin negar los factores biológicos y actitudes, no tienen límite de edad, están desarrollados históricos y socialmente, priorizando el aspecto cuantitativo. (Vera, 2015,p, 61)

Estoy de acuerdo a mi manera de analizar con las dos concepciones tanto Idealista Burguesa, y materialista dialéctica, ya que plantea que las capacidades motrices se originan y se desarrollan en la actividad, es decir debe existir un movimiento o actividad, y a través del desarrollar y formar las capacidades, y en cambio la concepción idealista hace enfoque que las capacidades tienen un origen genético y hereditario, que son determinadas por los genes emitidos de nuestros padres.

Para el siguiente trabajo de investigación sobre las capacidades motrices, según su clasificación me voy a referir específicamente a las capacidades condicionales.

Velocidad:

Es la capacidad que permite al ser humano realizar contracciones y relajaciones musculares en el menor tiempo posible. (García, 2011, p, 23)

La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento, la rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice.

Velocidad de reacción. Es la capacidad de responder a un determinado estímulo en el menor tiempo posible, también se denomina tiempo de reacción, ya que equivale al tiempo que la persona tarda en reaccionar a un determinado estímulo, es decir, al intervalo que transcurre desde que recibe el estímulo hasta que aparece la respuesta, es un lapso muy breve que suele durar entre 0'10 y 0'15 segundos.

Velocidad de desplazamiento. Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible, en este tipo de velocidad, hay un desplazamiento de todo el cuerpo mediante la repetición continua de las acciones motrices que intervienen en los gestos técnicos.

Velocidad gestual. Es la capacidad de realizar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible, se caracteriza por ser un gesto aislado que sólo se repite una vez, los factores que influyen en la velocidad gestual son de orígenes tanto fisiológicos como físicos.

Resistencia:

La resistencia se la considera como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. (Emilio, 2013,p,49)

La capacidad de resistencia que tiene un individuo se la considera como la capacidad del organismo de oponerse al agotamiento por períodos prolongados de tiempo.

Resistencia aeróbica. También llamada orgánica, es la capacidad de realizar esfuerzos de larga duración y de poca intensidad, manteniendo el equilibrio entre el gasto el aporte de oxígeno, en este tipo de resistencia, el organismo obtiene la energía mediante la oxidación de glucógeno y de ácidos grasos, el oxígeno llega en una cantidad suficiente para realizar la actividad en cuestión, por eso se considera que existe un equilibrio entre el oxígeno aportado y el consumido.

Resistencia anaeróbica. Es la capacidad de soportar esfuerzos de gran intensidad y corta duración, retrasando el mayor tiempo posible la aparición de la fatiga, pese a la progresiva disminución de las reservas orgánicas, en este tipo de resistencia no existe un equilibrio entre el oxígeno aportado y el consumido, ya que el aporte del mismo resulta insuficiente, es inferior al que realmente se necesita para realizar el esfuerzo, las actividades que desarrollan la resistencia anaeróbica son de una intensidad elevada y, en ellas, el esfuerzo no puede ser muy prolongado.

Resistencia anaeróbica aláctica. Es la capacidad de mantener esfuerzos de intensidad máxima el mayor tiempo posible, se llama así porque el proceso de utilización del ATP de reserva en el músculo se lleva a cabo en ausencia de oxígeno y sin producción de ácido láctico como residuo.

Resistencia anaeróbica láctica. Se considera como la capacidad de soportar y de retrasar la aparición de la fatiga en esfuerzos de intensidad alta, en este tipo de resistencia, la obtención de energía se produce a partir de la producción de ATP gracias a diversas reacciones químicas que se realizan en ausencia de oxígeno y que generan como residuo ácido láctico que se acumula en el músculo. (Emilio, 2013)

Fuerza:

Capacidad del organismo para vencer, soportar o levantar un peso o masa mediante la acción muscular. (García, 2011,p,30)

La **fuerza** como **capacidad física** se entiende como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento, que en cambio que la fuerza, entendida como una cualidad funcional del ser humano, se refiere a la capacidad que nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contracciones musculares.

Fuerza máxima. Es la capacidad del músculo de desarrollar la máxima tensión posible, para ello, se movilizan grandes cargas sin importar la aceleración, como, por ejemplo, en la halterofilia, la velocidad del movimiento es mínima y las repeticiones que se realizan son pocas.

Fuerza velocidad. También llamada fuerza explosiva, es la capacidad que tienen los músculos de dar a una carga la máxima aceleración posible, la velocidad del movimiento tiende a ser máxima, este tipo de fuerza determina el rendimiento en actividades que requieren una velocidad explosiva en sus movimientos: voleibol al saltar y rematar, balonmano al lanzar a portería, atletismo al esprintar, fútbol al golpear un balón.

Fuerza-resistencia. Es la capacidad muscular para soportar la fatiga provocada por un esfuerzo prolongado en el que se realizan muchas contracciones musculares repetidas, en este caso, como ni la carga ni la aceleración son máximas, la velocidad de ejecución no es muy grande y se puede hacer un alto número de repeticiones, es el tipo de fuerza necesaria para actividades que requieran un largo y continuado esfuerzo: carreras largas, remo, natación. (Emilio, 2013,p,53)

Flexibilidad:

Entendemos por flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible, hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita, la amplitud estructural puede verse alterada o limitada por diversos factores. (Emilio, 2013,p, 52)

La flexibilidad es la capacidad que permite movimientos que tienen gran amplitud, y en su fundamento más importante se encuentra en la movilidad articular y la elasticidad muscular, y en cuanto se refiere a los factores hay internos y externos por factores internos, que son como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o la masa muscular, y por factores externos como el sexo, la edad, el sedentarismo o incluso la hora del día.

TECNICAS DEL VOLEIBOL

El vóleybol se crea a partir del año 200a.C en Roma se practicaba un deporte con características similares a las del vóleybol de hoy en día, también el llamado Faustball alemán, jugado en la Edad Media, cumple similitudes al vóley actual, no obstante, fue un estadounidense, William G. Morgan, quien se adjudicó la creación del Vóleybol, creyó oportuno la práctica de otro juego diferente al baloncesto o deportes duros destinados a personas con mayor resistencia, de esta manera, se fijó en varios deportes ya existentes para crear, en 1895 lo que él llamó “Mintonetti”, hizo fabricar un balón más ligero que el de baloncesto, aunque basándose en este, también se inspiró en el tenis, concretamente en la red utilizada, para crear la red de 1,92 metros de altura que caracteriza al deporte, también encargó el diseño de las primeras reglas y estructura del deporte, el nombre del deporte inventado por Morgan fue cambiado por el de “Volleyball”, probablemente más apropiado, gracias a la idea del también profesor Alfred T. Halstead, a principios del siglo XX, el juego del volleyball se convirtió en un juego de moda en los Estados Unidos, pero el juego pasó fronteras e incluso mares para pasar a practicarse en Canadá, Japón, Filipinas, India, China y Birmania a principios del siglo pasado, el deporte ya gozaba de gran popularidad mundial en 1920, había cruzado el mundo y había ido cautivando a todo amante del deporte de todo tipo de nacionalidades, sin embargo le faltaba dar un paso más, faltaba la celebración de competiciones oficiales que dieran un impulso al deporte, pero también la creación de una federación u organismo que la controlase y se encargase de dirigir su correcta evolución, en 1922 tuvo lugar el primer campeonato nacional estadounidense, celebrado en Brooklyn y que vio la participación de 27 equipos de la YMCA de 11 estados diferentes, ya en 1928 se organiza el primer campeonato que admitía a cualquier equipo, era el Open de EE.UU, y fue en los años 40 cuando se fundó la Federación Internacional de Volleyball (FIVB), esto ocurrió concretamente en Abril

de 1947, cuando catorce Federaciones de países distintos se juntaron en un congreso en Paris, sede oficial desde entonces, para pactar una unión definitiva bajo el nombre de FIVB.

El voleibol es un juego de pista entre dos equipos de seis jugadores por lado que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red, cuando la pelota toca el piso o se sale de una de las dos partes de la cancha es un punto o una oportunidad para sacar para el otro equipo. (Orozco, 2015,p,81)

El voleibol, se la considera como una disciplina deportiva en la cual dos conjuntos compiten en una cancha que está dividida a la mitad por una red que tiene un ancho de un metro, el objetivo que tiene el voleibol es impulsar el balón por arriba de la red para que caiga sobre la superficie del campo rival, mientras se impide que pase lo mismo en el campo propio, el balón puede ser impulsado con cualquier parte del cuerpo, aunque lo más habitual es que se utilicen las extremidades superiores y las manos, el golpe debe ser limpio, es decir, el balón no puede ser agarrado, detenido o empujado.

Técnica del voleibol

En el aprendizaje del voleibol debe haber una adecuada progresión, en la que, en primer lugar, se debe trabajar la técnica, es decir, se deben enseñar los gestos técnicos de dicho deporte, tales como la recepción, el pase de dedos, los diferentes saques, remate para más adelante, mediante repeticiones, conseguir asimilarlos, y con ello automatizar dichos gestos, (Bárbara Rodríguez Rodríguez, Antonio Monroy Antón, 201,p, 144)

Cuando esto se ha conseguido con cada uno de los alumnos o deportistas, se podrá comenzar a trabajar la táctica, esta progresión se debe a que para llevar a cabo una buena acción táctica, es conveniente tener un dominio de la técnica, ya que, al ser una decisión instantánea la que ha de tomarse, si no se tienen automatizados los gestos, ya no solo se deberá pensar en la propia acción táctica sino también en la técnica, en el voleibol es un deporte en el cual es muy importante el trabajo en equipo y la capacidad de reacción de los jugadores, por lo que, es muy importante el entrenamiento de estos dos aspectos la técnica y la táctica para ello, en primer lugar, hay que conseguir un dominio de la técnica, tanto individual como colectiva, en el presente trabajo de investigación específicamente

daré a conocer lo que son las técnicas del voleibol como: saque, resección, boleo, remate y bloqueo.

Saque

Servicio como la acción de poner en juego el balón por el jugador zaguero derecho, situado en la zona de saque, el balón ha de ser golpeado con una mano o con cualquier parte del brazo después de ser lanzado o soltado de la manos, teniendo para ello 8 segundos desde que el árbitro le autoriza el saque, en el momento del golpeo, el jugador no debe estar tocando la pista incluida la línea de fondo ni el suelo fuera de la zona de saque. (Coquinche, 2012,p,67)

Es cuando el voleibolista golpea al balón ya sea con cualquier parte del brazo, cuando el balón haya sido lanzado de las manos, es decir es la acción donde el balón entra en juego, vale recalcar que depende de cada jugador el tipo de saque que él quiera realizarlo durante el juego, y se va a notar durante la trayectoria que tendrá el balón, por el producto del movimiento de pronación de la muñeca durante el golpe que realice el deportista.

Con efecto: Entendemos por saque con efecto o 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.

Flotante: Los saques sin efecto llamados también flotantes, 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 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.

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.

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.

Saque de vela: Colocado lateralmente a la malla los pies en forma de paso, pierna derecha para los derechos se coloca delante contrariamente a todos los demás saques, el peso del cuerpo reposa en lo fundamentalmente sobre la pierna derecha, tronco ligeramente inclinado hacia el frente, el balón se sostiene con la mano izquierda, la mano derecha se sitúa debajo y detrás semiflexionada, se suelta el balón y la mano derecha va al encuentro del mismo, el contacto se realiza con el borde de la mano unión del dedo índice y pulgar por la parte inferior y cara externa del balón, en este momento el peso del cuerpo reposa completamente sobre la pierna que se encuentra delante. (Jorge, 2008,p,95)

Resección o golpe de brazos

El golpe de antebrazo consiste en entrar en contacto con el balón con ambos antebrazos, uniendo las manos y estirándolos al máximo, se utiliza en recibo del servicio, en el recibo de un remate o en hacer un pase al compañero. su técnica es entonces fundamental para un correcto desempeño en el juego, la posición inicial debe ser con los brazos sueltos, separados, pies un poco más abiertos que el ancho de los hombros, tronco hacia delante, piernas y caderas un poco flexionadas y vista atenta a la dirección del balón desplazándonos hacia el mismo, se extienden los brazos delante del tronco, manos unidas, entrando en contacto con los antebrazos, sin doblar los codos, finalizando con las manos apuntando hacia el objetivo del

balón, es el elemento principal y más eficaz para la obtención de punto en el juego, para su ejecución y eficacia se necesita mucha técnica y potencia. (Lopez, 2012,p, 19)

Al referirnos a la resección o golpe de antebrazos es el contacto que tiene el deportista, mediante la utilización de los brazos extendidos con el balón, ya que depende mucho la manera de cómo reciba el balón, y por ende va obtener un correcto desempeño en el juego.

Boleo o toque de dedos

El toque de dedos o colocación es un elemento técnico muy importante que es la base del juego de ataque, generalmente es el segundo toque de cada equipo pase colocación y es el pase con el que se consigue mayor precisión, para poder realizar un pase de dedos se tienen que dar dos condiciones básicas, que el balón nos llegue más alto que la cabeza, que el balón nos llegue con poca velocidad. (minivoleibol, 2012)

En el voleibol es fundamental el toque de dedos ya que es considerado como la base del juego, ya que es un elemento técnico en el cual nos va a servir mucho en el juego de ataque hacia el otro equipo, es decir es la colocación o pase hacia otro jugador, que le da el deportista al balón con la mayor precisión posible.

Descripción técnica, antes del contacto con el balón, elevar los brazos flexionados con los codos más altos que los hombros, las manos deben estar delante y más altas que la frente y las muñecas en flexión dorsal, los dedos deben estar separados y casi extendidos.

Contacto con el balón: el toque de balón se realiza cerca y por encima de la frente, con las manos abiertas en forma de copa, ofreciendo al balón una superficie cóncava en la que los dedos índices y pulgares forman un rombo o un triángulo, manteniendo el contacto visual con el balón, el contacto con el balón lo realizan sólo y exclusivamente las yemas de los dedos falange distal.

Amortiguación de la trayectoria del balón: A medida que el balón se aproxima al jugador éste acompaña la trayectoria descendente con una flexión de las articulaciones de los codos, cadera, rodillas y tobillos, manteniendo la tensión en la articulación de las muñecas, en el momento del contacto los codos tienen un ángulo de flexión de 90°, el ángulo formado por las piernas está en función de la altura del balón en el momento del toque y de la distancia a la cual se desea enviar el balón.

Proyección del balón: Las cadenas cinéticas de los nudos articulares se extienden en una dirección hacia arriba y hacia delante dependiendo de la trayectoria altura y dirección deseada, a partir de la posición correcta de contacto con el balón, por delante y encima de los ojos, los ángulos de extensión de las articulaciones inciden sobre el tipo de trayectoria deseada, trayectoria vertical o parábola alta: empuje próximo a la vertical utilizando las piernas y los brazos, trayectoria tensa, paralela al suelo: empuje horizontal a partir de los hombros hasta las muñecas. (minivoleibol, 2012)

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. (Maria Mercedes ,Tatiana Novoa , 2008,p,111)

Como ya es conocimiento que el principal objetivo del juego del voleibol es conseguir que el balón bote en el campo contrario, y la mejor manera para conseguirlo es el remate, considerado como el principal elemento técnico que tiene un equipo para atacar, es decir se basa en una jugada ofensiva, también al remate se lo considera como elemento más agresivo del voleibol el cual consiste en golpear el balón con la mayor fuerza del deportista que aplique, haciendo.

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: remate de balón alto, remate en corta, remate en semicorta, remate en tensa.

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.

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.

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.

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.

Bloqueo

El bloqueo, es la acción de los jugadores cerca de la red para interceptar, por encima del borde superior de la red, el balón proveniente del campo adversario, solamente se permite a los jugadores delanteros completar un bloqueo. (Alcalá, 2011,p,35)

El bloqueo viene a constituir el eje del sistema defensivo y el punto de orientación para la defensa del campo, cuando aparece el elemento técnico del bloqueo se dice que inicia una concepción de voleibol moderno y comienza a adquirir importancia la talla que deben de tener cada uno de los jugadores, es decir esta acción representa, en parte, un medio de ataque que eleva el nivel de juego, entonces se lo considera al bloqueo como una acción explosiva y, generalmente, agresiva, y además para el bloqueo se lo puede realizar por tres jugadores ya sea saltando juntos o independientemente, los jugadores que bloquean deben tener un buen sentido del tiempo, capacidad de reacción y velocidad de desplazamientos, atención a los detalles para leer la acción del ataque y, obviamente, unas adecuadas cualidades antropométricas.

LOS ADOLESCENTES

Las personas viven un intenso proceso de cambio: corporal, intelectual, emocional, se modifican los afectos, todo ello frecuentemente genera una cierta tensión, en muchas ocasiones se suma a esta tensión la del entorno familiar, de comunidad escolar, no obstante, la mayoría de los adolescentes realizan generalmente una adaptación razonable, superando la tensión y los conflictos de manera satisfactoria, en nuestra cultura la adolescencia representa el período de transición de la infancia a la madurez que sirve como preparación e iniciación a la edad adulta, durante dicho período se producen cambios corporales, afectivos, cognitivos, de valores y de relaciones sociales, en lo corporal se experimentan cambios importantes en la constitución física, el adolescente está muy atento a su cuerpo y a los estereotipos de belleza propios de su cultura, en lo intelectual se desarrolla el pensamiento abstracto y la posibilidad de trabajar con operaciones lógico formales, lo que permite la resolución de problemas complejos, se produce una fuerte integración social en el grupo de iguales y comienza el proceso de emancipación familiar, comienzan los cuestionamientos hacia los modelos parentales, los lazos con el grupo de iguales se estrechan, pasando de los grupos de un solo sexo a mixtas, el grupo actúa como agente de socialización permitiendo al adolescente practicar conductas, habilidades y roles que contribuirán a la construcción de su identidad adulta, la adolescencia es un momento clave en la formación de la identidad. La representación de sí mismo pasa a constituir un tema fundamental, el adolescente tiene una gran necesidad de reconocimiento y aceptación para formarse un concepto positivo de sí mismo, aparece una moral autónoma; las normas emergen de las relaciones de reciprocidad y cooperación, y no de la imposición de los adultos (Maecela,1997,p, 97)

Se puede decir que la adolescencia se considera como un periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social, ya que en la actualidad las personas viven un muy fuerte proceso de cambio, todo ello frecuentemente genera una cierta tensión, en muchas ocasiones se suma a esta tensión la del entorno familiar, de comunidad escolar, no obstante, la mayoría de los adolescentes realizan generalmente una adaptación razonable, superando la tensión y los conflictos de manera satisfactoria, vale recalcar desde el punto de vista educativo y preventivo la escuela es muy importante ya que

contribuye al desarrollo de la identidad y la aceptación de sí mismo, la autoestima, la resistencia a la presión del grupo así como la promoción de valores, por eso es de mucha importancia cuando la escuela asesora y orienta al adolescente en los distintos aspectos que pasan a ser preponderantes en su vida y sus relaciones: la sexualidad, el grupo de amigos, la experimentación de nuevos roles, su identidad personal, su tiempo libre, también se puede decir que la adolescencia es quizás la época más complicada en todo el ciclo de la vida humana, los adolescentes son muy conscientes y están seguros de que todo el mundo los observa, entre tanto, su cuerpo continuamente los traicionan; sin embargo la adolescencia también ofrece nuevas oportunidades que los jóvenes abandonan de diferentes maneras.

La adolescencia es un momento de transición en la vida, que marca el paso de la niñez a la edad adulta, desde el punto de vista cronológico abarca desde la pubertad, alrededor de los doce o trece años, y se suele extender hasta más allá de los veinte; siendo generalmente esta etapa más temprana en las niñas y dependiendo de la cultura y del individuo. (Malena, 2010,p,78)

Cambios físicos

El cambio físico es una característica principal del adolescente, los pre-adolescentes experimentarán ciclos de crecimiento acelerado, cambios en la estructura ósea, en los músculos y en el desarrollo cerebral, así como desarrollo sexual y hormonal, las diferencias de género juegan un rol en cuanto al momento en que estos cambios se producen, para las niñas, los cambios físicos comienzan alrededor de los 12 años, mientras que los niños típicamente comienzan a ver las diferencias cerca de los 14 años de edad, los desórdenes de la alimentación, el consumo de drogas y la actividad sexual suponen serios riesgos para la salud si los adolescentes se involucran en este tipo de conductas durante este período de cambios físicos acelerados.

Socialización

La socialización es otra característica de los adolescentes, ya que comienzan a relacionarse más con sus pares y a separarse de su familia, durante la niñez, los niños son leales a sus modelos de roles adultos, como los padres o los maestros, sin embargo, durante la adolescencia, esta lealtad cambia, haciendo a los pre-adolescentes más leales a sus amigos y pares, para los adolescentes, la auto-estima depende en gran medida de su vida social, las chicas tienden a apegarse a grupos pequeños de amigas cercanas, mientras

que los chicos construyen redes sociales más amplias, los adolescentes están bien conscientes de los otros y de cómo son percibidos durante esta etapa.

Desarrollo cognitivo

Los cambios en los procesos cognitivos son característicos de la adolescencia, los preadolescentes experimentan pensamientos más elevados, razonamientos e ideas abstractas, los preadolescentes desarrollan habilidades más avanzadas en cuanto al lenguaje y la verbalización, permitiendo una comunicación más fluida, el pensamiento abstracto permite al chico desarrollar el sentido de propósito, justicia y conciencia social, los adolescentes también deciden cómo las elecciones morales y éticas guiarán su comportamiento durante este período, los procesos cognitivos se ven afectados por la socialización en general, esto significa que los adolescentes se desarrollarán de manera diferente durante esta etapa basada en los factores individuales. (Maier, 2012,p,27)

En la etapa de la adolescencia implica una serie de cambios de la estructura psicológica del individuo, que se pueden resumir de la siguiente manera, descubrimiento de la propia identidad, ambivalencia entre infancia y madurez, se descubre a sí mismo con rasgos de adulto y rasgos de niño, inseguridad ante la ambigua realidad, como consecuencia de lo anterior aparece en el adolescente una gran inseguridad en sí mismo, máscaras, para disimular la inseguridad necesita protegerse, para lo cual usa máscaras de comportamiento, que impiden a los demás darse cuenta de la realidad, esto es un mecanismo inconsciente, agresividad, como máscara, para proteger la inseguridad, rebeldía, otra máscara, cada adolescente tiene una forma distinta de ser agresivo, a veces con violencia verbal o de comportamiento y otras en forma de ensimismamiento, necesidad de llamar la atención, narcisismo, como manifestación del descubrimiento de su propia realidad, quiere decir a todo el mundo yo soy yo el amparo al grupo, el grupo proporciona refugio a la inseguridad personal y da fortaleza ante la amenaza de los adultos, conocer los límites, la mayoría de los comportamiento de los adolescentes obedecen a una razón: saber cuáles son los límites de los adultos, por eso los someten a prueba haciendo cosas disparatadas.

Características personales y emocionales

La adolescencia es un momento en el que las emociones comienzan a sobresalir, los padres y los maestros pueden observar conductas argumentativas y agresivas debido a emociones intensas y súbitas, los adolescentes además están regularmente sumergidos en sí mismos, se preocupan más por ellos debido a que están comenzando a desarrollar el sentido de sí mismos, pero también están explorando sus propios procesos de pensamiento y su personalidad, las posibilidades empiezan a verse infinitas durante esta etapa, llevando a algunos adolescentes a ser demasiado idealistas, también creen que sus propios pensamientos y sentimientos son únicos, dudando que otros puedan posiblemente entender lo que están atravesando. (Maier, 2012,p,34)

Desarrollo de las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los adolescentes.

Ninguna materia debe ser más importante que otra, es decir que la clase de EF, ya que esta deberá contribuir para el desarrollo integral del estudiante, es importante mencionar que los estudiantes con los que se trabaja están en la etapa de la adolescencia que es un período de cambios fisiológicos, mentales, afectivos y sociales profundos que ocurren con mucha rapidez exigiendo continuas adaptaciones; también es una etapa donde se van dejando atrás los valores de la infancia y hay una necesidad de encontrar nuevos valores más acordes con los cambios que se empiezan a percibir y esto puede provocar de una u otra manera cambios en el comportamiento que afectan su auto concepto y su autoeficacia. Es ahí en donde entra la importancia del desarrollo de las capacidades motrices para ayudar al adolescente a que se enfrenta a todos esos cambios en los cuales luchan para ser íntegros responsables de sí y con la sociedad, de apartarlos de los malos hábitos y encaminarlos a una vida sana y llena de logros. (Programa de EF, 2012)

El desarrollo de las técnicas de voleibol en la adolescencia es un medio de formación para facilitar a los estudiantes en el desarrollo de sus capacidades, conocimientos y actitudes en relación con su potencial bio-psicológico, de esta manera se plantea como

una acción educativa con objetivos de formación más que como búsqueda de especialización técnica y alto rendimiento, teniendo en cuenta el desarrollo de la personalidad en los estudiantes que contribuye a la formación integral, a pesar de todas estas exigencias inherentes a la ejecución de las acciones técnicas básicas y específicas del vóleybol, el aprendizaje de este deporte puede ser muy sencilla, siempre y cuando se escoja adecuadamente las herramientas correctas de enseñanza - aprendizaje.

Reafirmando que la Educación Física y el deporte, como parte integrante de la educación permanente, son medios esenciales para mejorar la calidad de vida, la salud y el bienestar de todas las personas, independientemente de factores como las capacidades o discapacidades, el sexo, la edad, o la religión. En ese sentido, el vóleybol colabora al desarrollo de una mejor calidad de vida a través de la promoción de la salud; también como actividad de rehabilitación diversa, el docente debe reconocer al deporte en general como un medio de la Educación Física, cuya práctica como ya dijimos tiene la intención pedagógica de lograr el desarrollo de capacidades y habilidades motrices que serán utilizados por los adolescentes y jóvenes en su tiempo libre y en cualquier situación de la vida cotidiana. En la práctica del vóleybol escolar se debe iniciar con los juegos de iniciación pre deportivo, para luego desarrollar los fundamentos básicos técnicos como son: el voleo, la recepción, el saque, el mate, el bloqueo y finalmente desarrollar trabajos de sistemas y tácticas de entrenamiento, no debemos olvidar que estos gestos técnicos van acompañados de la práctica de valores y actitudes, así fortalecer la autoestima, el liderazgo y la honestidad, es por tanto importante el papel relevante que juega el centro escolar en la participación de actividades deportivas sean o no de competición, siendo éstos los responsables en la vertiente formativa, de posibilitar la práctica deportiva de todos los escolares pertenecientes a su centro de enseñanza.

Los valores que aporta el deporte escolar, no son los que obtenemos de los aprendizajes de las técnicas o las tácticas, ni siquiera los beneficios psíquicos o físicos, lo realmente educativo son las condiciones en que puedan realizarse esas prácticas que permitan al deportista comprometer y movilizar sus capacidades de tal manera que esa experiencia organice y configure su propio yo, logre su auto estructuración táctica.

e.MATERIALES Y METODOS

MATERIALES

Para el desarrollo de la presente investigación se utilizó diferentes materiales como: material bibliográfico, útiles de escritorio, computadora, internet, bibliotecas, cámara de audio y video, silbatos, conos, balones, net, chalecos, entre otros, estos materiales fueron de gran importancia ya que nos facilitó realizar adecuadamente el trabajo de investigación.

Tipo de Enfoque: Cualitativo, ya que estudia la realidad en su contexto natural y como sucede, sacando e interpretando fenómenos a acuerdo a las personas implicadas, en si es la descripción de las cualidades de un fenómeno, busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad. No se trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible, se utilizó la recolección de datos para para resolver la situación polémica de ¿cómo mejorar el desarrollo de las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos del club del voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa” a través de un conjunto de ejercicios metodológicos? Es necesario un profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo gobierna, con base de las cualidades y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento, y elaborar en base a ello una propuesta metodológica.

En este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Las preguntas de investigación propuestas versan sobre cuestiones específicas. La recolección de los datos se fundamentó en la medición, esta se llevó a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

Su ejecución presentó características de investigación pre – experimental, durante el periodo 2015, y de ella pudieron delimitarse cuatro fases que englobaban una serie de acciones y estudios que permitieron conformar el resultado principal dando respuesta al problema definido. Estas fueron:

Fases de la investigación:

1ra fase: Precisión del problema: Una vez declarada la problemática, acerca de la falta del desarrollo de las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos del club del voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa” se profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de las capacidades motrices y

técnicas del voleibol por parte de los alumnos a través de encuestas para nuestra investigación, esto permitió delimitar el problema científico.

2da fase: Diagnostico actual sobre las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos del club del voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”

Se diagnosticó el nivel de desarrollo de capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos del club del voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa” a través de una encuesta sobre el grado de conocimiento que tienen a cerca de las capacidades motrices y técnicas del voleibol con una muestra de 70 alumnos.

3ra fase: Elaboración y aplicación de una propuesta alternativa y aplicación del programa de ejercicios metodológicos para el desarrollo de las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos del club del voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”.

4ta. Fase: valoración final de resultados, una vez aplicada la propuesta metodológica de ejercicios.

Tipo de estudio: La investigación es de tipo longitudinal descriptiva planteada por *Hernández* en este tipo las muestras se evalúan en distintos momentos de un periodo largo, En segundo lugar los diseños descriptivos recolectan datos a través del tiempo en puntos o periodos especificados para hacer inferencias respecto al cambio, determinantes y consecuencias, consiste en observar a un mismo grupo de sujetos a lo largo de un periodo de tiempo.

Tipo de diseño: El diseño que se utilizó en la investigación es pre - experimental. Se llaman así, porque su grado de control es mínimo, al compararse con un diseño experimental real, generalmente es útil como un primer acercamiento al problema de investigación en la realidad, no existe la posibilidad de comparación de grupos, este diseño no cumple con los requisitos de un "verdadero" experimento, no hay manipulación de la variable independiente, por lo cual este tipo de diseño consiste en administrar un tratamiento o estímulo en la modalidad de sólo posprueba o en la de preprueba-postprueba Modalidades.

MÉTODOS

Análisis Síntesis: Es un método que me permitió la separación de las partes de un todo para estudiarlas en forma individual, en el cual lo utilice durante toda la consulta o bibliografía de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionado con las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos del club de voleibol.

Inductivo – deductivo:

Me permitió interpretar los datos empíricos, así como establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos, su significación e influencia en el desarrollo del problema investigado.

Método descriptivo:

Mediante la utilización del método descriptivo me permitió evaluar ciertas características de una situación particular en uno o más puntos del tiempo, en esta investigación se analizan los datos reunidos para descubrir la relación del informe final del trabajo de investigación en la que se analiza de forma científica a través de los cuadros de frecuencia y porcentajes.

Técnicas

Encuesta: Me sirvió para la adquisición de información de interés sociológico, mediante un cuestionario previamente elaborado, a través del cual se puede conocer la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre un asunto dado.

Test: Me sirvió para lograr información sobre rasgos definidos de la personalidad, la conducta o determinados comportamientos y características individuales o colectivas de los estudiantes del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”.

En las encuestas aplicadas a los alumnos del club de voleibol del colegio “La Dolorosa” la interrogante. ¿Conoce usted cuales son las capacidades motrices?, me permitió tanto en la encuesta inicial como final que sí o no conocen sobre las capacidades motrices, ¿Le gustaría desarrollar sus capacidades motrices?, mediante la pregunta aplicada me

admitió saber si o no quieren desarrollar las capacidades motrices, ¿conoce usted cuales son las técnicas de voleibol ¿, mediante esta pregunta accedí a que sí o no conocen sobre las técnicas de voleibol, ¿cree usted que desarrollando las capacidades motrices se mejora sobre las técnicas de voleibol?, obtuve información que en la encuesta inicial la mayoría no creen y después de aplicar la propuesta alternativa, en la encuesta final logre un mejor resultado.

Los test aplicados tanto para las capacidades motrices y técnicas de voleibol a los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa” me permitió llegar a una situación experimental estandarizada, que sirve de estímulo a un comportamiento. asimismo, este comportamiento se evalúa mediante una comparación estadística con el de otros individuos colocados en la misma situación, de modo que es posible así clasificar al sujeto examinado desde el punto de vista cuantitativo para lo cual utilice los siguientes test físicos modificados a las características de los adolescentes que realice mi trabajo de investigación:

TEST PARA EVALUAR LAS CAPACIDADES MOTRICES Y TÉCNICAS DEL VOLEIBOL.

TEST DE FUERZA: ABDOMINALES

El objetivo del test de fuerza de abdominales es medir la capacidad de contracción de la musculatura abdominal, **acción muscular:** Tipo de Contracción. Isotónica (Concéntrica – Excéntrica), **motores Principales:** Rectos del Abdomen, oblicuo Mayor del Abdomen, oblicuo Menor del Abdomen. **Ejecución del test de fuerza de abdominales:** Tendido supino, pies y rodillas juntas, con un ángulo de flexión de 90°. Manos en la nuca, dedos entrelazados detrás de la cabeza, el compañero sujeta tobillos y rodillas. Y cuenta las veces que realiza durante 30 segundos, **puntuación del test:** Se anotara las veces que realiza durante el tiempo de un minuto.

TEST DE FUERZA: POTENCIA DE PIERNAS

El objetivo del test de fuerza de potencia de piernas es medir la capacidad de salto repetido salvando un obstáculo pequeño, **acción muscular:** Tipo de Contracción ISOTONICA. Motores Principales, Cuádriceps, Gemelos, Sóleo, **ejecución del test de fuerza potencia de piernas:** El ritmo de ejecución será libre, pero sin que exista pausa entre un salto y

otro, en realidad, el ritmo de salto es personal y no se diferencia sustancialmente de unas personas a otras si se pretende ralentizar el salto, se efectúa un esfuerzo extra para la frenada, con lo que el sujeto se cansa antes, lo mejor es saltar de forma natural sin forzar el ritmo de salto en ningún sentido, se saltará lateralmente con los pies juntos a un lado y otro de la cuerda o goma, se realizará doble bote a cada lado de la misma, **puntuación:** Se anotará las veces realizadas correctamente durante un minuto.

TEST DE FUERZA: BRAZOS

El objetivo: es medir la capacidad de contracción isométrica de la musculatura flexión de brazos, **ejecución del test de fuerza de brazos:** La ejecución del test consiste mediante flexiones de brazos durante 30 segundos y su puntuación se considera las repeticiones que realice.

TEST DE VELOCIDAD (20metros)

Objetivo del test: Medir el tiempo que tarda en llegar el sujeto en recorrer esta distancia lo más rápido posible, **posición inicial,** en posición de carretilla tocando el piso con las manos, **Desarrollo:** A la señal auditiva, levantarse lo más rápidamente posible y recorrer una distancia de 20 metros en el menor tiempo posible.

TEST DE RESISTENCIA.800metros

.Objetivo: Valorar la resistencia aeróbica, determinar el VO2 máximo, **desarrollo:** Consiste en realizar el mínimo tiempo posible durante 800metros de carrera continua. Se anotara el tiempo que realice el estudiante.

TEST DE FLEXIBILIDAD. TOE TOUCH

Toe Touch: Es esencialmente igual al test de Wels y Dillon, la única diferencia estriba en que es tomado desde la posición de pie en lugar de la de sentado, sirve para evaluar la flexibilidad en el movimiento de la flexión de tronco desde la posición de pie con piernas juntas y extendidas.

TEST PARA MEDIR EL VOLEO EN VOLEIBOL.

Objetivo: Devolver el balón mediante un voleo a la cancha contraria, ubicando al mismo en la zona de ataque o defensa según corresponda, **propósito:** Medir el voleo en la presión

de pelotas altas, **edad** 12 años en adelante, **materiales**, una red, balones y cancha de voleibol con áreas marcadas en zonas de ataque, **descripción:** El profesor y el alumno se colocan en los sitios marcados en cada cancha, la prueba se inicia cuando el profesor levanta el balón 6 veces al lugar donde se encuentra el estudiante este debe devolver 3 a la zona de ataque y 3 a la zona de defensa.

Puntuación:

Devolución a la zona de ataque 2 puntos.

Devolución a la zona de defensa 3 puntos.

Si la pelota cae en la zona no indicada 1 punto.

TEST DEL SAQUE (COLOCAR EL BALÓN EN LAS 4 ZONAS CONTRARIAS)

Objetivo: Ejecutar el número determinado de saques ubicando el balón en la zona indicada de la cancha contraria, **propósito** medir la habilidad para realizar el saque con precisión, **edad** 12 años en adelante, **materiales** una red, balones y cancha de voleibol dividida en las 4 zonas, **Descripción** el estudiante realiza 1 serie de 4 servicios ubicando cada uno en los sectores indicados de acuerdo al orden establecido.

Puntuación:

Saque que cae en el lugar correspondiente 3 puntos

Saque que toca la línea del lugar correspondiente 2 puntos

Saque que cae en otro sector pero dentro de las líneas de la cancha 1 punto.

TEST PARA MEDIR LA RECEPCIÓN.

Objetivo: ejecutar el número determinado de recepción ubicando el balón en la zona indicada de la cancha contraria, **propósito** medir la recepción para devolver el balón en la zona indicada, **edad** 12 años en adelante, **materiales** una red, balones y cancha de voleibol dividida en las 4 zonas, **descripción** la prueba se inicia cuando el profesor levanta el balón 4 veces al lugar donde se encuentra el estudiante este debe devolver el balón ubicando cada uno en los sectores indicados de acuerdo al orden establecido.

Puntuación:

Resección que cae en el lugar correspondiente 3 puntos

Resección que topa la línea del lugar correspondiente 2 puntos

Resección que cae en otro sector pero dentro de las líneas de la cancha 1 punto.

TEST PARA MEDIR EL REMATE

Objetivo: Ejecutar el número determinado de remates ubicando el balón en la zona indicada de la cancha contraria, **propósito** medir la habilidad de remate para ubicar el balón en la zona indicada, **edad:** 12 años en adelante, **materiales:** una red, balones y cancha de voleibol dividida en las 4 zonas, **descripción** la prueba se inicia cuando el profesor levanta el balón 3 veces donde el estudiante remata una sola vez por zona 4 ,3 y 2 el estudiante puede rematar en zona de defensa o ataque de la cancha contraria.

Puntuación:

Remate que cae en el lugar correspondiente 3 puntos

Remate que topa la línea del lugar correspondiente 2 puntos

Remate que cae en otro sector pero dentro de las líneas de la cancha 1 punto.

Población y Muestra:

La población eran los 70 alumnos del club del voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”, luego se procedió a la selección de la muestra quedando seleccionamos como muestra a las estudiantes de los octavos años que conforman el club de voleibol, quedando como muestra de trabajo 30 alumnos, y un profesor.

f. RESULTADOS

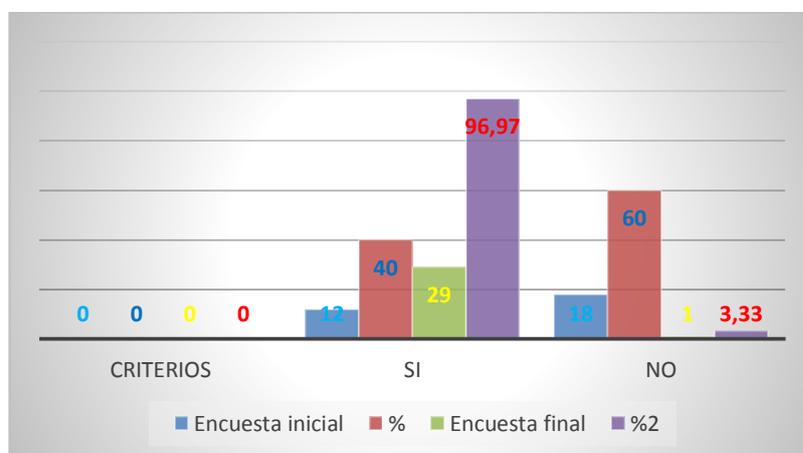
ENCUESTA APLICADA A LOS ALUMNOS DEL CLUB DE VOLEIBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA VICENTE ANDA AGUIRRE “LA DOLOROSA”

1.-¿Conoce usted cuales son las capacidades motrices?

Tabla N° 1

CRITERIOS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	F	%	f	%
SI	12	40	29	96,97
NO	18	60	1	3,33
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”.
Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez. **Año:** 2015.



ANALISIS E INTERPRETACION

Las capacidades motrices son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades, ya sean cotidianas o deportivas, son un conjunto de predisposiciones o potencialidades físicas fundamentales en el hombre que hacen posible el desarrollo de las habilidades motoras aprendidas, el objetivo de esta pregunta fue conocer si los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa” tienen un conocimiento de las capacidades motrices, a la pregunta realizada se obtuvo los siguientes resultados de la encuesta inicial el, 40% de los alumnos conocen las capacidades motrices, el 60% de los alumnos no conocen sobre las capacidades motrices lo que me hace deducir

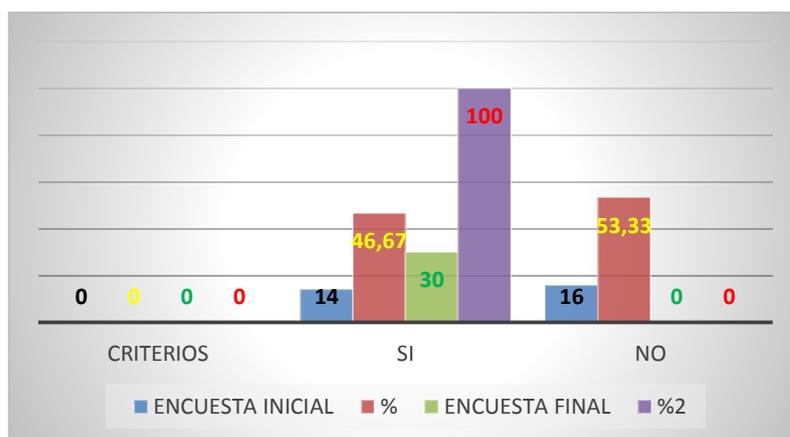
que falta que los docentes proporcionen información sobre las capacidades motrices, y en la encuesta final el resultado es el siguiente, 96,67% conocen cuales son las capacidades motrices, el 3,33% no conocen cuales son las capacidades motrices.

2.- ¿Le gustaría desarrollar sus capacidades motrices?

Tabla N° 2.

CRITERIOS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	14	46,67	30	100
NO	16	53,33	0	0
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”.
Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez. **Año:** 2015.



ANALISIS E INTERPRETACION

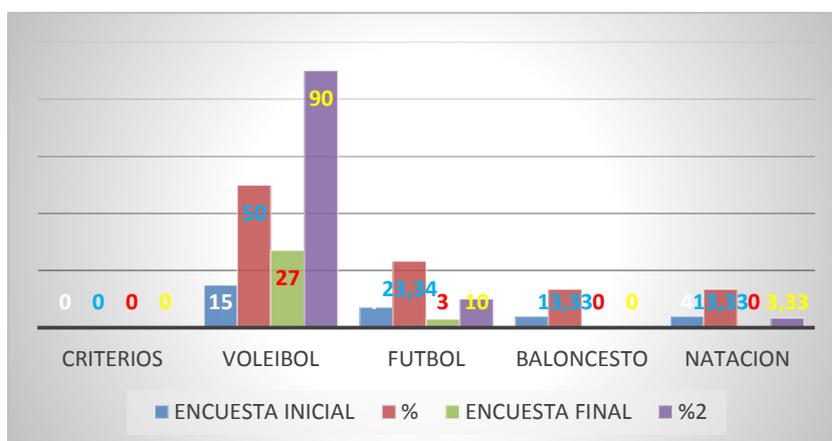
El desarrollo de las capacidades motrices ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, determinando la condición física del individuo, el objetivo de esta pregunta consistía en conocer si los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”, de acuerdo a los encuesta inicial, el 46,67% si quieren desarrollar sus capacidades motrices, el 53,33% no quieren desarrollar sus capacidades motrices, que en cambio los resultados obtenidos de la encuesta final fueron el 100% de los alumnos les gustaría desarrollar sus capacidades motrices.

3.- ¿Qué deporte le gustaría más practicar?

Tabla N° 3

CRITERIOS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
VOLEIBOL	15	50	27	90
FUTBOL	7	23,34	3	10
BALONCESTO	4	13,33	0	0
NATACION	4	13,33	0	0
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”.
Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez. **Año:** 2015.



ANALISIS E INTERPRETACION

Se denomina deporte a la actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud, con frecuencia el deporte se práctica bajo la forma de una competencia, en este tipo de orientación, puede distinguirse entre aquellas manifestaciones deportivas que son individuales de aquellas que son grupales, Conforme a la encuesta inicial dirigida a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”, los resultados obtenidos fueron los siguientes el 50% les gusta practicar voleibol, el 23,34% les gusta practicar futbol, el 13,33% les gusta practicar baloncesto, y el 13,33% le gusta practicar natación, los resultados de la encuesta final son los siguientes, el 90% les gusta practicar voleibol, el

10% les gusta practicar futbol, el 0% les gusta practicar baloncesto, y el 0% le gusta practicar natación.

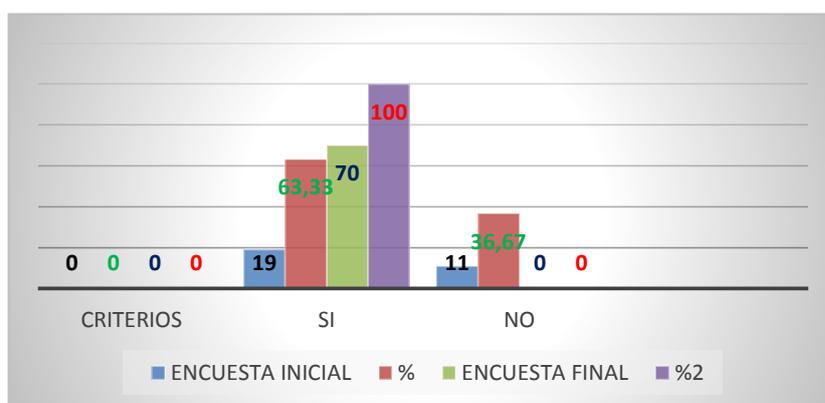
4.- ¿Has practicado voleibol?

Tabla N° 4

CRITERIOS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	19	63,33	30	100
NO	11	36,67	0	0
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”.

Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez. **Año:** 2015.



ANALISIS E INTERPRETACION

El vóleibol es un deporte de equipo, en donde se combinan tanto las aptitudes físicas como mentales, un buen jugador de vóleibol no sólo debe ser capaz de desempeñarse técnica y físicamente en el campo de juego, sino también el de saber potenciar sus mejores aptitudes para tener mayor control de su juego y obtener mejores resultados, cada jugador de vóleibol debe responder a ciertos patrones globales para todo jugador, tales como el estado físico, capacidad de recepción y pase, salto, saque, bloqueo, de acuerdo a la encuesta inicial aplicada a los alumnos del club de voleibol, nos dio como resultado, el 63,33% de los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa” han practicado voleibol y el 36,67% de los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa” no

han practicado voleibol, el resultado de la encuesta final es el siguiente, el 100% de los alumnos han practicado voleibol.

5.- ¿Has formado parte de la selección de tu colegio o de un club de voleibol?

Tabla N° 5

CRITERIOS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	7	23,33	30	100
NO	23	76,67	0	0
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”.
Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez. **Año:** 2015.



ANÁLISIS E INTERPRETACION

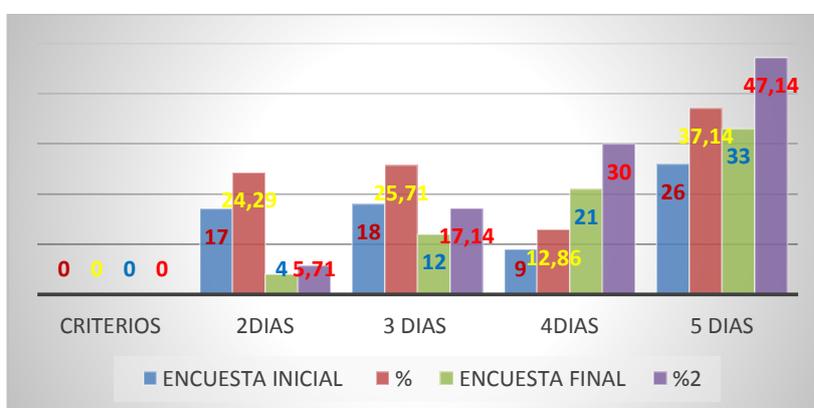
Se designa con el término de Club a aquella asociación que ha sido creada con el objetivo de lograr fines concretos, ya sean deportivos, políticos y culturales, entre otros, quienes componen un club son un grupo variable de personas que se han asociado libremente y siguiendo fielmente sus preferencias, gustos, necesidades de relacionamiento social y objetivos, de acuerdo a las encuesta inicial, los resultados obtenidos fueron, el 23,33% de los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa” si han formado parte de una selección de voleibol o club de voleibol, mientras que el 76,67% de los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa” no han formado parte de un club o selección de un Colegio, el resultado de la encuesta final es, el 100% de los alumnos forman parte del club de voleibol del colegio “La Dolorosa”.

6.- ¿Cuántos días a la semana le gustaría practicar voleibol?

Tabla N° 6

CRITERIOS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
2DIAS	5	16,67	1	3,33
3 DIAS	9	30	3	10
4DIAS	7	23,33	5	16,67
5 DIAS	9	30	21	70
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”.
 Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez. Año: 2015.



ANALISIS E INTERPRETACION

El tiempo a practicar voleibol debe ser en sesiones de entrenamientos extendidas, y por lo menos de 3 a 5 días a la semana porque el voleibol es un juego de memoria muscular, practicar una habilidad correctamente varias veces va a acondicionar tus músculos para reaccionar y realizar esa habilidad de la misma manera, por lo que se recomienda trabajar en una sesión para una buena práctica de voleibol está entre 1 y 2 horas., mediante la encuesta dirigida a los alumnos del club de voleibol del colegio “La Dolorosa”, los resultados de la encuesta inicial fueron los siguientes, el 30% de los alumnos le gustaría practicar 5 veces a la semana, el 23,33% le gustaría practicar 4 veces a la semana, el 30% les gustaría practicar 3 veces a la semana y el 16,67% les gustaría practicar 2 veces a la semana, el resultado de la encuesta final es el siguiente, 70% de los alumnos le gustaría

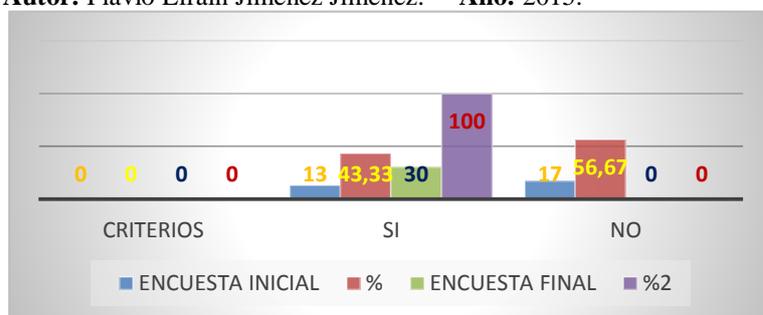
practicar 5 veces a la semana, el 16,67 % le gustaría practicar 4 veces a la semana, el 10% les gustaría practicar 3 veces a la semana y el 3, 33% les gustaría practicar 2 veces a la semana.

7.- ¿Conoce usted cuales son las técnicas del voleibol?

Tabla N° 7

CRITERIOS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	13	43,33	30	100
NO	17	56,67	0	0
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”.
Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez. **Año:** 2015.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

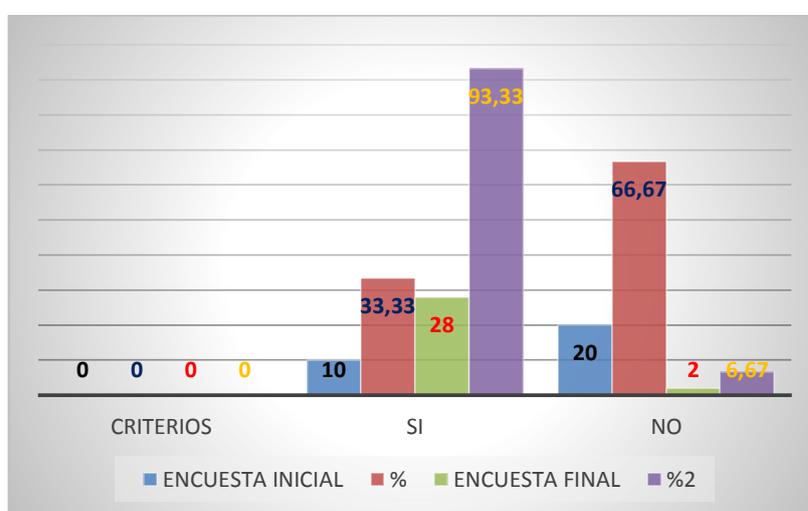
En el aprendizaje del voleibol debe haber una adecuada progresión, en la que, en primer lugar, se debe trabajar la técnica, es decir, se deben enseñar los gestos técnicos de dicho deporte, como el saque, remate, bloqueo y recepción, es importante que en las etapas de iniciación al voleibol se le dé más importancia a la técnica, ya que se deben buscar automatismos, para más adelante, realizar un trabajo óptimo de la táctica, por último, destacar la importancia de realizar una progresión adecuada, los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa” los resultados de la encuesta inicial fueron los siguientes, el 43,33de los encuestados afirman que si conocen las técnicas del voleibol, y el 56,67% de los encuestados afirman que no conocen las técnicas del voleibol, y los resultados de la encuesta final es el siguiente, 100% de los alumnos del club de voleibol afirman que conocen las técnicas del voleibol.

8.- ¿Cree usted que desarrollando las capacidades motrices se mejora las técnicas del voleibol?

Tabla N° 8

CRITERIOS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	10	33,33	28	93,33
NO	20	66,67	2	6,67
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”.
Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez. **Año:** 2015



ANALISIS E INTERPRETACION

En la práctica para tener un mejoramiento de las técnicas del voleibol, requiere de mejorar también las capacidades motrices, sin importar si eres un jugador con o sin experiencia, los buenos jugadores saben que siempre se puede mejorar, también es importante tener conocimiento de las áreas de tu juego que podrían requerir un poco de trabajo puede ayudarte a desarrollarte como jugador, a mejorar tus habilidades, tu trabajo en equipo y también tu condición física, de acuerdo a la encuesta inicial aplicada a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa, el 33,33% creen que desarrollando las capacidades motrices mejorar las técnicas del voleibol, , el 66,67% no creen que mediante el desarrollo de las capacidades motrices se mejora las técnicas del voleibol, que en

cambio los resultados de la encuesta final es el siguiente, el 93,33% creen que desarrollando las capacidades motrices se mejora las técnicas de voleibol, el 6,67% no creen que desarrollando las capacidades motrices se mejora las técnicas de voleibol

TEST APLICADO A LOS ALUMNOS DEL CLUB DE VOLEIBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA VICENTE ANDA AGUIRRE “LA DOLOROSA”

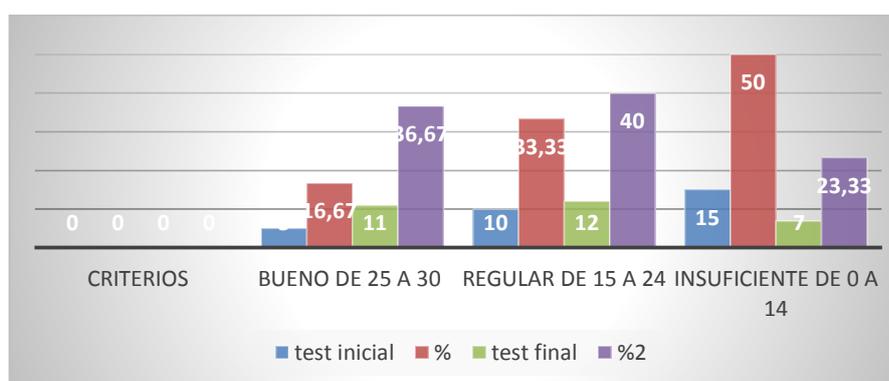
Tabla N°9

TEST DE FURZA DE BRAZO

BRAZOS	TEST INICIAL		TEST FINAL	
CRITERIOS	f	%	f	%
BUENO DE 25 A 30	5	16,67	11	36,67
REGULAR DE 15 A 24	10	33,33	12	40
INSUFICIENTE DE 0 A 14	15	50	7	23,33
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Test aplicado a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”.

Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez. **Año:** 2015.



ANÁLISIS E INTERPREYACION

La fuerza de brazos que tiene cada individuo es la capacidad de ejercer una contracción muscular que necesariamente tiene algún efecto de tensión sobre estructuras tendinosas y ligamentosas, la flexión de brazos es el ejercicio de fuerza más conocido que existe ya que todos nos han mandado más de una vez realizarlas cuando íbamos al colegio tanto para ponernos fuertes, como para evaluarnos en algunos casos, en si es un ejercicio bastante duro y requiere un cierto nivel de forma física para poder hacerlas bien, aunque se pueden hacer variaciones en el ejercicio básico que nos permitan realizar un trabajo progresivo. Al realizar el respectivo análisis en el test inicial se puede determinar que el

16,67% de los alumnos del club de voleibol según el test aplicado son buenos, el 33,33% son regulares y el 50% son insuficientes. El test final nos arroja el siguiente resultado el 36,67% de los alumnos del club de volibol son buenos, el 40 % son regulares y el 23,33% son insuficientes, como se puede ver en cuanto a lo que se refiere sobre capacidad de la fuerza existe un resultado positivo y una mejora en los alumnos del club de voleibol.

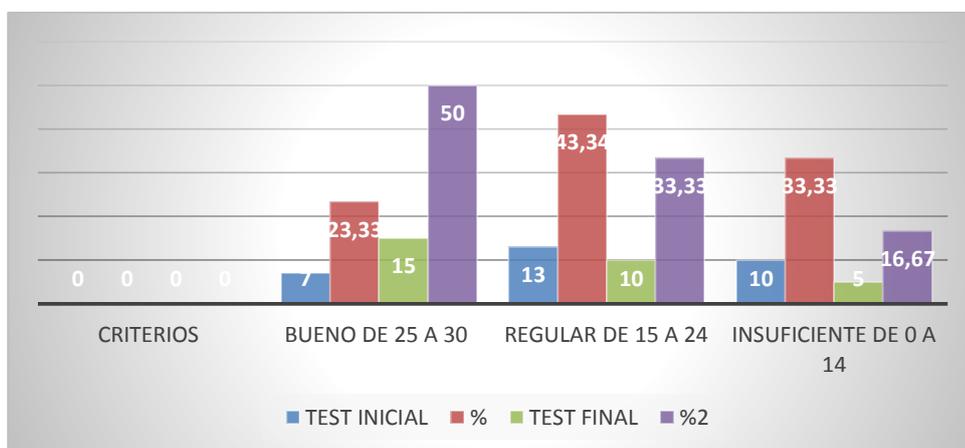
Tabla N° 10

TEST DE FURZA DE ABDOMEN

ABDOMEN CRITERIOS	TEST INICIAL		TEST FINAL	
	f	%	f	%
BUENO DE 25 A 30	7	23,33	15	50
REGULAR DE 15 A 24	13	43,34	10	33,33
INSUFICIENTE DE 0 A 14	10	33,33	5	16,67
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Test aplicado a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”.

Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez. **Año:** 2015.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

Los ejercicios abdominales son rutinas de actividades físicas que se realizan con el objetivo de tonificar los músculos de la zona, antes de la tonificación, es necesario eliminar la grasa que recubre dichos músculos, a través del ejercicio aeróbico y de una alimentación saludable mejorar nuestro estado físico, analizando los datos del cuadro que antecede el test inicial, el 23,33% de los alumnos del club de volibol del colegio “La Dolorosa” en cuanto al test de fuerza del abdomen son buenos, el 43,34% son regulares y el 33,33% son insuficientes, que en cambio que el test final nos da el siguiente resultado que el 50% de los alumnos del club de volibol del colegio “La Dolorosa” son buenos, el

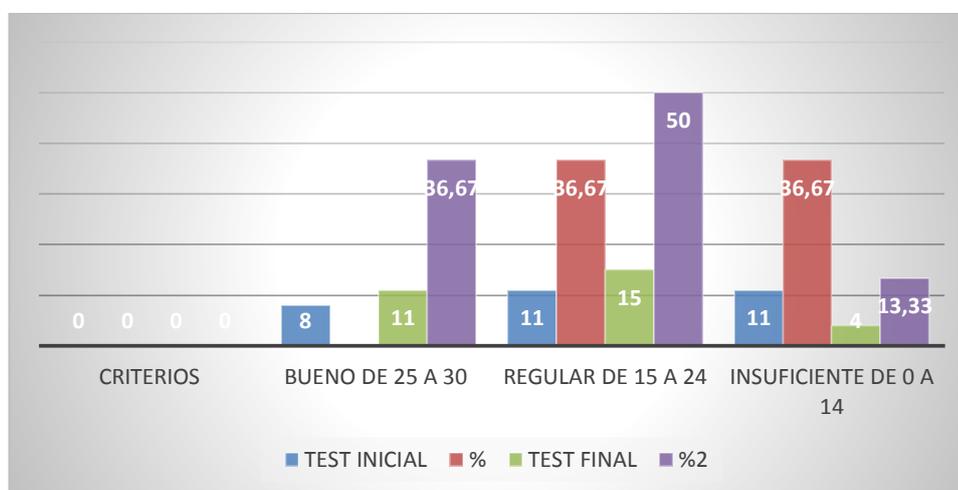
33,33% son regulares y el 16,67 son insuficientes por lo que se existió un mejoramiento en lo que es la fuerza del abdomen a través de la aplicación de ejercicios metodológicos que sirvieron de mejora.

Tabla N° 11

TEST DE FUERZA DE PIERNAS

PIERNAS CRITERIOS	TEST INICIAL		TEST FINAL	
	f	%	f	%
BUENO DE 25 A 30	8	26,66	11	36,67
REGULAR DE 15 A 24	11	36,67	15	50
INSUFICIENTE DE 0 A 14	11	36,67	4	13,33
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Test aplicado a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”.
Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez. **Año:** 2015.



ANÁLISIS E INTERPRETACION

La fuerza muscular es considerada como la capacidad del músculo o conjunto de músculos de ejercer fuerza para lograr la mayor resistencia con un solo esfuerzo, la fuerza se puede medir en base a la cantidad de peso que se levanta, en muchas ocasiones no disponemos de máquinas para el trabajo de la fuerza, sin embargo no debemos olvidar que siempre disponemos de nuestro propio cuerpo que lo podemos utilizar como autocarga, por lo que es de mucha importancia desarrollar la fuerza en las piernas ya que nos va a servir para tener un mejor estado físico. Según el resultado del test inicial que fue aplicado , el 26,66% de los alumnos del club de voleibol del colegio “La Dolorosa”

son buenos, el 36,67% son regulares y el 36,67 son insuficientes de acuerdo al test aplicado, y según el test final el resultado es el siguiente el 36,67% de los alumnos del club de voleibol del colegio “La Dolorosa” se los considera como buenos, el 50% regulares y el 13,33% de los alumnos del club de voleibol son insuficiente, según el test final existe un cambio satisfactorio.

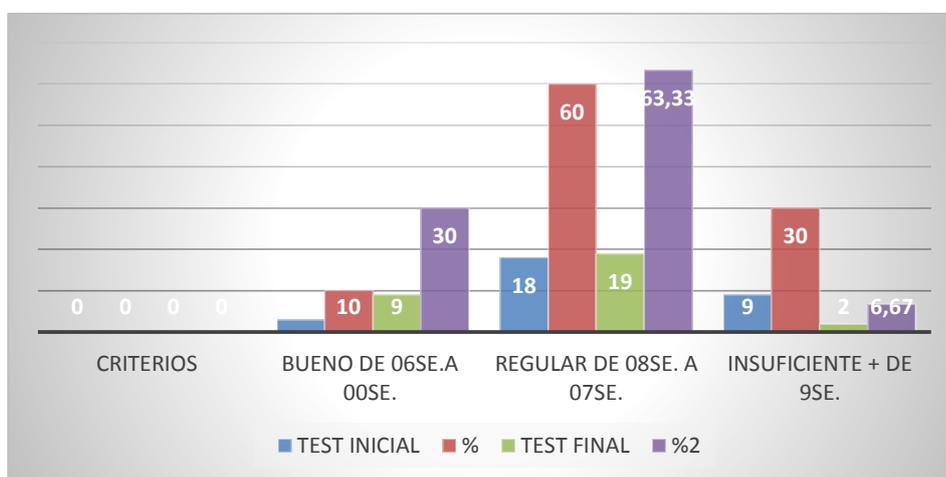
Tabla N° 12

TEST DE VELOCIDAD

VELOCIDAD 20METROS	TEST INICIAL		TEST FINAL	
	f	%	f	%
BUENO DE 06se. A 00se.	3	10	9	30
REGULAR DE 08se. A 07se.	18	60	19	63,33
INSUFICIENTE + de 9se.	9	30	2	6,67
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Test aplicado a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”.

Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez. **Año:** 2015.



ANÁLISIS E INTERPRETACION

La velocidad es la distancia recorrida por unidad de tiempo que realiza un deportista y es de gran importancia en la educación física, refiriéndome a la característica competitiva de la misma, para superar las propias marcas que son un indicador del nivel de desarrollo físico, y por ende de la efectividad de los ejercicios que se aplique para su mejoramiento, el resultado del test inicial en cuanto a la velocidad es el siguiente, el 10% de los alumnos del club de voleibol del colegio “La Dolorosa” se los considera según el criterio de buenos, el 60% según el criterio son regular el 30% según el criterio son insuficiente, y

según el test final aplicado a los alumnos del club del colegio “La Dolorosa” el resultado es el siguiente el 30% según el criterio son buenos y el 63,33% según el criterio son regular y el 6,67% según el criterio insuficiente, lo que da un resultado satisfactorio a través de la aplicación de ejercicios metodológicos hacia los alumnos del club.

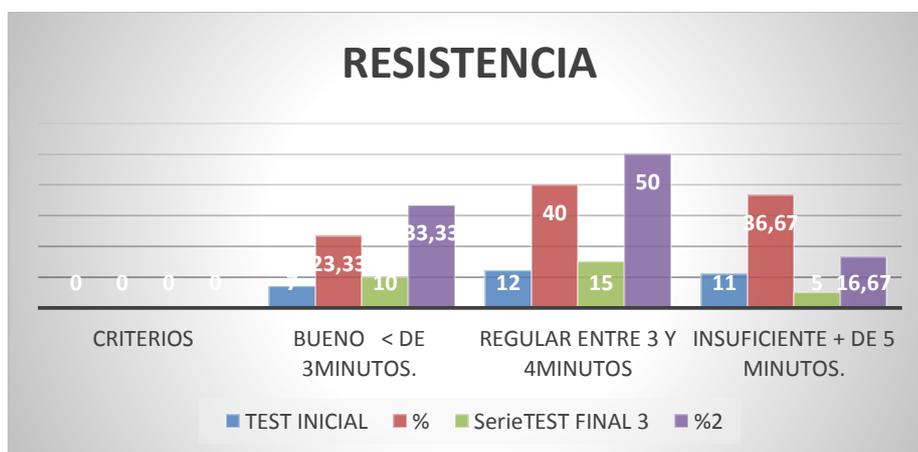
Tabla N° 13

TEST DE RESISTENCIA

RESISTENCIA 800METROS	TEST INICIAL		TEST FINAL	
	f	%	f	%
BUENO < de 3 minutos.	7	23,33	10	33,33
REGULAR < de 4 minutos.	12	40	15	50
INSUFICIENTE + de 5 minutos.	11	36,67	5	16,67
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Test aplicado a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”.

Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez. **Año:** 2015.



ANÁLISIS E INTERPRETACION

La resistencia física de las personas es considerada como la aptitud que tenemos de poder soportar los distintos esfuerzos antes de quedar agotados y, en el peor de los casos, manifestarse una lesión o Daño que nos impida la continuidad de realizar estos esfuerzos, actividad física que se esté realizando, es decir la resistencia es la capacidad que tiene un músculo o un conjunto de músculos que se ponen en ejercicio en la realización de un esfuerzo, según el test inicial aplicado a los alumnos del club de voleibol del colegio “La Dolorosa” el 23,33% tomando en cuenta el criterio son buenos, el 40% conforman con referencia al criterio son regulares y el 36,57% son insuficientes según el criterio, y

tomando consideración en el test final el resultado es el siguiente, el 33,33% haciendo referencia al criterio los alumnos del club de voleibol del colegio “La Dolorosa” son buenos, y el 50% según el criterio son regulares y el 16,67% de los alumnos del club de voleibol del colegio “La Dolorosa” son considerados según el criterio insuficientes, por lo que ha existido un mejoramiento o cambio positivo.

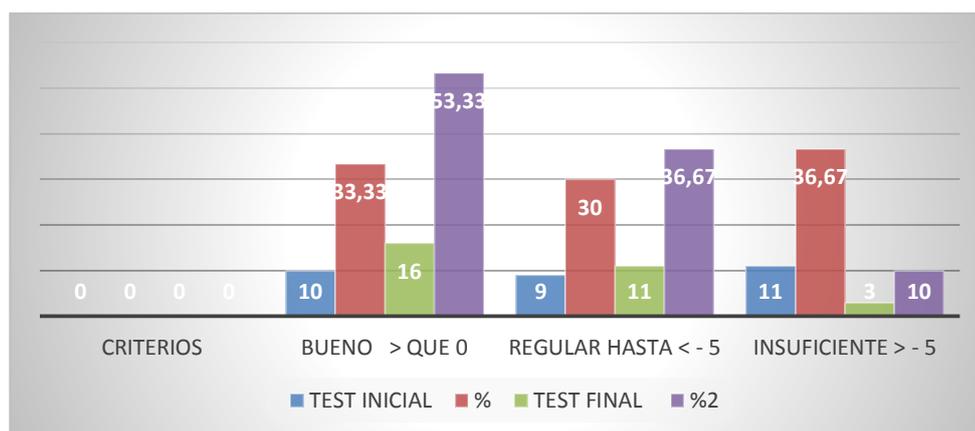
Tabla N° 14

TEST DE FLEXIBILIDAD

FLEXIBILIDAD	TEST INICIAL		TEST FINAL	
CRITERIOS	f	%	f	%
BUENO > que 0	10	33,33	16	53,33
REGULAR hasta < - 5	9	30	11	36,67
INSUFICIENTE > - 5	11	36,67	3	10
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Test aplicado a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”.

Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez. **Año:** 2015.



ANÁLISIS E INTERPRETACION

La flexibilidad nos permite a los seres humanos alcanzar el máximo grado de movimiento posible de una articulación, también se dice que depende de muchas variables como la distensibilidad de la cápsula articular, la calidad muscular, así como la capacidad de estiramiento de tendones y ligamentos pero también de factores externos como la temperatura, la edad, el sexo, incluso el estado emocional en que se encuentre la persona, el test inicial sobre la flexibilidad los resultados que se presentaron en los alumnos del

club de voleibol del colegio “La Dolorosa” son, el 33,33% según el criterio son buenos, el 30% haciendo referencia al criterio son regular y el 36,67% de alumnos del club de voleibol del colegio “La Dolorosa” según el criterio son insuficiente, y los resultados que se obtuvieron en el test final aplicado a alumnos del club de voleibol del colegio “La Dolorosa” son los siguientes, el 53,33% haciendo referencia al criterio son buenos, el 36,67% según el criterio son regular y el 10% tomando referencia al criterio son insuficiente, ya que a través de los ejercicios metodológicos aplicados se llegó a alcázar un cambio positivo.

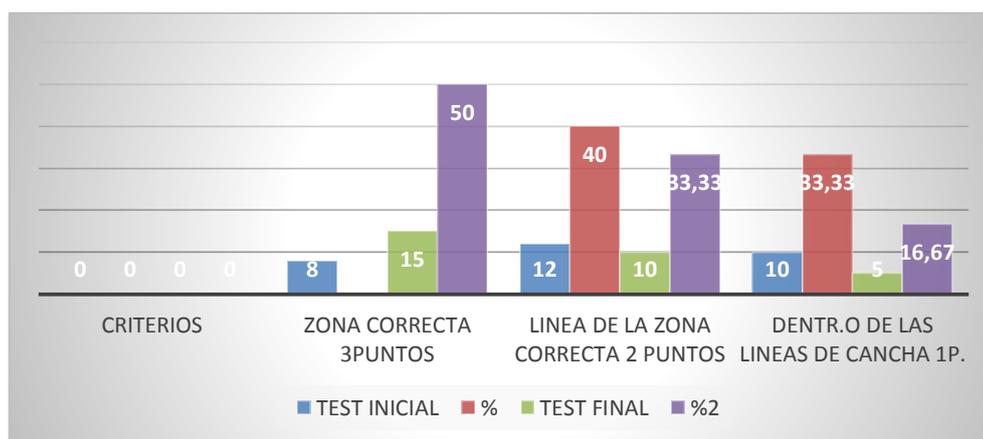
Tabla N-º 15

TEST APLICADO A LA TÉCNICA DEL SAQUE

SAQUE	TEST INICIAL		TEST FINAL	
	f	%	f	%
CRITERIOS				
ZONA CORRECTA 3puntos	8	26,66	15	50
línea de la zona correcta 2 puntos	12	40	10	33,33
dentr.o de las líneas de cancha 1p.	10	33,33	5	16,67
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Test aplicado a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”.

Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez. **Año:** 2015



ANÁLISIS E INTERPRETACION

Cuando nos referimos al saque es cuando el voleibolista golpea al balón ya sea con cualquier parte del brazo, cuando el balón haya sido lanzado de las manos, es decir es la acción donde el balón entra en juego, el test inicial aplicado Alumnos del club de voleibol

del Colegio “La Dolorosa” dio los siguientes resultados como: el 26,66% haciendo referencia al criterio Alumnos del club de voleibol acertaron en la zona correcta, el 40% de los alumnos acertaron en la línea de la zona correcta y el 33,33% acertaron dentro de las líneas de la cancha de voleibol, que en cambio los resultados del test final es el siguiente, el 50% de los Alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa” acertaron en la zona indicada, el 33,33% acertaron en la línea de la zona correcta y el 16,67% de Alumnos del club de voleibol acertaron dentro de las líneas de cancha, lo que se puede dar cuenta que existió un mejoramiento en los alumnos.

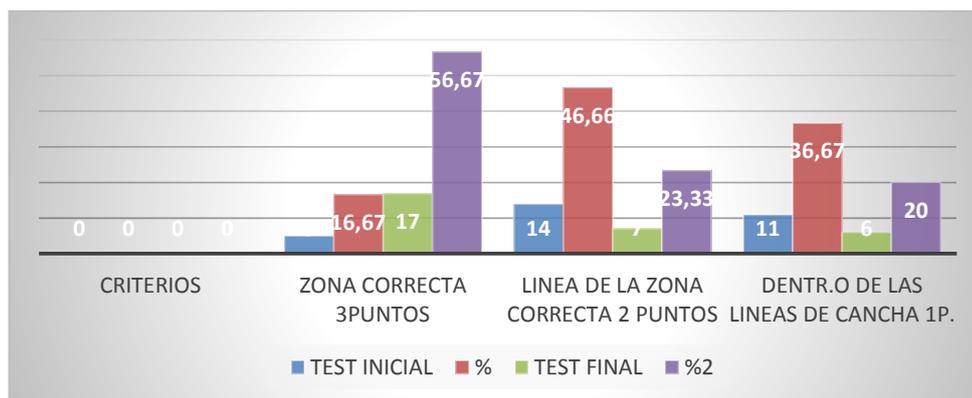
Tabla N° 16

TEST APLICADO A LA TÉCNICA DE LA RECEPCIÓN

RESECCION	TEST INICIAL		TEST FINAL	
	f	%	f	%
ZONA CORRECTA 3puntos	5	16,67	17	56,67
línea de la zona correcta 2 puntos	14	46,66	7	23,33
dentr.o de las líneas de cancha 1p.	11	36,67	6	20
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Test aplicado a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”.

Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez. **Año:** 2015



ANÁLISIS E INTERPRETACION

Al referirnos a la recepción es el contacto que tiene el deportista, mediante la utilización de los brazos extendidos con el balón, ya que depende mucho la manera de cómo reciba el balón, y por ende va obtener un correcto desempeño en el juego, la aplicación del test inicial a los Alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa” es el siguiente, el 16,67% acertaron en la zona correcta, el 46,66 acertaron en la línea de la zona correcta y

el 36,67% acertaron dentro de las líneas de cancha, y la aplicación del test final a los Alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa” es el siguiente resultado, el 56,67% acertaron en la zona correcta, el 23,33% acertaron en la línea de zona correcta y el 20% acertaron dentro de las líneas de la cancha, gracias al trabajo y dedición se obtuvo cambios positivos.

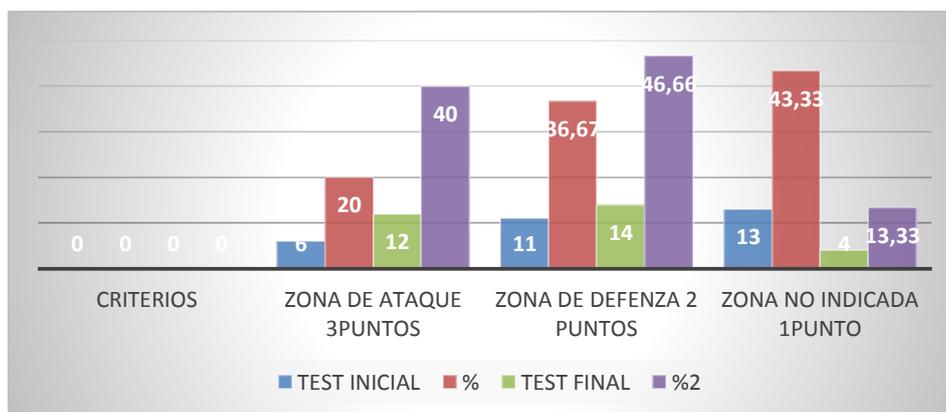
Tabla N° 17

TEST APLICADO A LA TÉCNICA DEL VOLEO

VOLEO	TEST INICIAL		TEST FINAL	
CRITERIOS	f	%	f	%
ZONA DE ATAQUE 3 puntos	6	20	12	40
ZONA DE DEFENZA 2 puntos	11	36,67	14	46,66
ZONA NO INDICADA 1 punto	13	43,33	4	13,33
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Test aplicado a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”.

Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez. **Año:** 2015



ANÁLISIS E INTERPRETACION

En el voleibol es fundamental el toque de dedos ya que es considerado como la base del juego, ya que es un elemento técnico en el cual nos va a servir mucho en el juego de ataque hacia el otro equipo el test inicial aplicado a los Alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa” da como resultado lo siguiente, el 20% acertaron en la zona de ataque, el 36,67% acertaron en la zona de defensa y el 43,33% acertaron en la zona no indicada, la aplicación del test final a los Alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa” da resultados como, el 40%acertaron en la zona de ataque , 46,47% acertaron

en la zona de defensa y el 13,33 acertaron en la zona no indicada, en cuanto se puede observar un cambio satisfactorio.

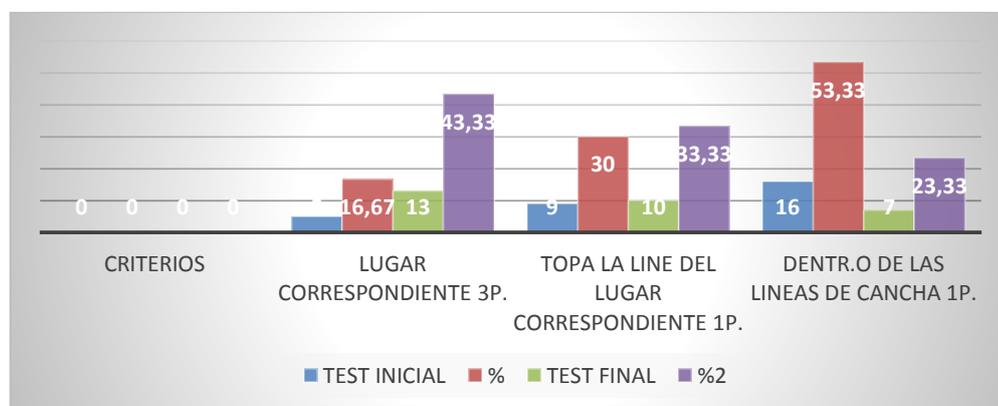
Tabla N° 18

TEST APLICADO A LA TÉCNICA DEL REMATE

REMTAE	TEST INICIAL		TEST FINAL	
CRITERIOS	f	%	f	%
lugar correspondiente 3p.	5	16,67	13	43,33
topa la line del lugar correspondiente 1p.	9	30	10	33,33
dentr.o de las líneas de cancha 1p.	16	53,33	7	23,33
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Test aplicado a los alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”.

Autor: Flavio Efraín Jiménez Jiménez. **Año:** 2015



ANÁLISIS E INTERPRETACION

El remate es considerado como el principal elemento técnico que tiene un equipo para atacar, es decir se basa en una jugada ofensiva, también se puede decir que el remate se lo considera como elemento más agresivo del voleibol el cual consiste en golpear el balón con la mayor fuerza del deportista que aplique, haciendo que la pelota caiga en el suelo del campo contrario, los resultados aplicados a los Alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa” del test inicial son, el 16,67% acertaron en el lugar correspondiente, el 30% acertaron en la topa de la línea del lugar correspondiente y el 43,33% acertaron dentro de las líneas de cancha, que en cambio que el test final aplicado a los Alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa” el resultado es el siguiente,

el 43,33% acertaron en el lugar correspondiente, el 33,33% acertaron en la línea del lugar correspondiente y el 23,33% acertaron dentro de las líneas de cancha, ya que a través de la aplicación de los diferentes ejercicios metodológicos se llegó a obtener un cambio pósito en los Alumnos del club de voleibol del Colegio “La Dolorosa”.

g. DISCUSIÓN

Objetivo Específico N0 2. Diagnosticar si mediante el desarrollo de las capacidades motrices mejoran las técnicas del voleibol en los alumnos de club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”.

Objetivo Específico N0 3, 4,5, Planificar una propuesta para el desarrollo de las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”. Ejecutar la propuesta para el desarrollo de las capacidades motrices y la técnica del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”. Evaluar la propuesta para el desarrollo de las capacidades motrices y técnica del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”.

ENCUESTA APLICADA A LOS ALUMNOS DEL CLUB DE VOLEIBOL.

¿Conoce usted cuales son las capacidades motrices?									
DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD					DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA				
Información	Criterio	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio	Indicadores en situación positiva		
Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”	El 60% no conocen sobre las capacidades motrices	Deficiencias	Obsolencias	Necesidades	Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”	El 96,67% si conocen sobre las capacidades motrices	Teneres	Innovación	Satisfacciones
		Poco conocimiento de las capacidades motrices	Enseñanza aprendizaje tradicional. Metodología y métodos no adecuados.	Aplicar una metodología adecuada por parte de las autoridades del colegio “La Dolorosa”.			Programa de actividades para mejorar las capacidades motrices	Conjunto de ejercicios planificados para mejorar las capacidades motrices	Comunicación y desarrollo de dichas actividades. Participación activa

Interpretación: Es importante el trabajo de las capacidades motrices, ya que a través de la encuesta inicial que nos permitió determinar si los alumnos conocían sobre las capacidades motrices, y final como resultado luego de la propuesta alternativa nos deja una buena satisfacción ya que se logró un resultado positivo, utilizando factores como la metodología adecuada, planificación, la motivación los alumnos conocen cuales son las capacidades motrices.

ENCUESTA APLICADA A LOS ALUMNOS DEL CLUB DE VOLEIBOL.

¿Le gustaría desarrollar sus capacidades motrices?									
DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD					DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA				
Información	Criterio	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio	Indicadores en situación positiva		
Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”	El 53,33% No les gustaría desarrollar sus capacidades motrices	Deficiencias	Obsolencias	Necesidades	Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”	El 100% si les gusto desarrollar sus capacidades motrices	Teneres	Innovación	Satisfacciones
		Falta de conocimiento de las capacidades motrices	Metodología inadecuada para la enseñanza y aprendizaje de las capacidades motrices	Adaptar una metodología para mejorar el conocimientos de las capacidades motrices			Práctica de diferentes metodologías que ayuden a mejor el conocimiento de las capacidades motrices	Disposición en el aprendizaje de las capacidades motrices	Los alumnos del club de voleibol contribuyeron de una manera adecuada para llevar acabo las actividades planificadas.

Interpretación: El desarrollo de las capacidades motrices ocupa un lugar muy importante en el desarrollo del ser humano, determinando la condición física del individuo, ya que a través de la encuesta inicial que nos permitió determinar si los alumnos querían desarrollar sus capacidades motrices, y al final como resultado luego de la propuesta alternativa los alumnos se sintieron con un gran agrado al desarrollar sus capacidades motrices.

ENCUESTA APLICADA A LOS ALUMNOS DEL CLUB DE VOLEIBOL.

¿Conoce usted cuales son las técnicas del voleibol?									
DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD					DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA				
Información	Criterio	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio	Indicadores en situación positiva		
Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”	El 56,67% no conocen sobren las técnicas del voleibol	Deficiencias	Obsolencias	Necesidades	Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”	El 100% Conocen sobren las técnicas del voleibol	Teneres	Innovación	Satisfaccio nes
		Insuficiente conocimiento sobre las técnicas del voleibol	Métodos y metodología inadecuada en la Enseñanza aprendizaje de las técnicas de voleibol	Mejorar los métodos de enseñanza y aprendizaje para lograr un buen resultado			Programa de conjunto de actividades para mejorar, y conocer las técnicas del voleibol	Planificación de las actividades. Métodos didácticos y actitudes hacia la práctica de las técnicas del voleibol	Buena cooperació n por parte de los alumnos para realizar las actividades .

Interpretación: En el aprendizaje del voleibol debe haber una adecuada progresión, en la que, en primer lugar, se debe trabajar la técnica, es decir, se deben enseñar los gestos técnicos de dicho deporte, ya que a través de la encuesta inicial que nos permitió determinar si los alumnos conocen sobre las técnicas de voleibol, y al final como resultado luego de la propuesta alternativa utilizando factores como la metodología adecuada, planificación, la motivación los alumnos conocen las técnicas de voleibol.

ENCUESTA APLICADA A LOS ALUMNOS DEL CLUB DE VOLEIBOL.

¿Cree usted que desarrollando las capacidades motrices se mejora las técnicas del voleibol?									
DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD					DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA				
Información	Criterio	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio	Indicadores en situación positiva		
Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”	El 66,67% no creen que desarrollando las capacidades motrices se mejora las técnicas del voleibol	Deficiencias	Obsolencias	Necesidades	Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”	El 93,33% creen que desarrollando las capacidades motrices si se mejora las técnicas del voleibol	Teneres	Innovación	Satisfacciones
		Carecen de conocimiento del desarrollo de las capacidades motrices en mejorar las técnicas del voleibol	Enseñanza y aprendizaje inadecuada en los alumnos del club de voleibol .	Modificar la metodología para obtener un mejor resultado de cómo mejorar las técnicas del voleibol			Práctica de diferentes actividades y como desarrollar capacidades motrices , y por ende mejorar las técnicas del voleibol	Actitudes hacia la práctica de ejercicios, y Métodos adecuados para mejorar las técnicas del voleibol	Participación adecuada para realizar las actividades planificadas.

Interpretación: Es importante tanto el desarrollo de las capacidades motrices ya que determinan la condición física del individuo, ya que por medio de ejercicios metodológicos se obtendrá un mejoramiento en lo que se refiere a las técnicas del voleibol, y al final como resultado luego de la propuesta alternativa los alumnos se sintieron con un gran agrado al saber que mediante el desarrollo de las capacidades si ayudan a mejorar las técnicas del voleibol.

TEST DE FUERZA DE BRAZOS									
DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD					DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA				
Información	Criterio	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio	Indicadores en situación positiva		
Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre "La Dolorosa"		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades			Teneres	Innovación	Satisfacciones
			poca práctica de actividades físicas para desarrollar las capacidad de la fuerza de brazos	Mala aplicación de ejercicios metodológicos, e insuficiente conocimiento de cómo mejorar la capacidad de la fuerza de brazos			Conjunto de Ejercicios que ayuden a mejorar la capacidad de la fuerza de brazos	Ejecución de ejercicios metodológicos que ayuden a mejorar la capacidad de la fuerza de brazos	Actividades y técnica planificadas para una correcta ejecución y desarrollo de la capacidad de la fuerza de brazos

Interpretación: La fuerza de brazos de cada uno de los alumnos se considera como, la capacidad de ejercer una contracción muscular que necesariamente tiene algún efecto de tensión sobre estructuras tendinosas y ligamentosas, como resultado luego de la alternativa nos deja una buena satisfacción ya que se logró un resultado positivo, en lo referente a la capacidad de la fuerza, ya que se utilizaron algunos factores como la metodología adecuada, planificación, la motivación, ejecución de ejercicios metodológicos.

TEST DE FUERZA DE ABDOMEN

DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD				DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA					
Información	Criterio	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio	Indicadores en situación positiva		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades			Teneres	Innovación	Satisfacciones
Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre "La Dolorosa"	Insuficiente es el 33.33% Regular es el 43,34% Bueno es el 23,33%	Escasa práctica de actividades físicas, y ejercicios metodológicos.	Conjunto de ejercicios inadecuados para el desarrollo de la capacidad de la fuerza del abdomen en los alumnos	Ejecutar ejercicios que ayuden al desarrollo de la capacidad de la fuerza del abdomen	Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre "La Dolorosa"	Bueno es el 50% Regular es el 33,33% Insuficiente 16,67%	Realización de ejercicios metodológicos que ayuden a mejorar la capacidad de la fuerza del abdomen	correcta ejecución y desarrollo de la capacidad de la fuerza del abdomen	Buena cooperación en las actividades que ayudaron a mejorar la capacidad de fuerza del abdomen

Interpretación: Los **ejercicios abdominales** son rutinas de actividades físicas que se realizan con el objetivo de tonificar los músculos de la zona, como resultado luego de la alternativa nos deja una buena satisfacción ya que se logró un resultado positivo, en lo referente a la capacidad de la fuerza, ya que se utilizaron algunos factores como la metodología adecuada, planificación, la motivación, ejecución de ejercicios metodológicos.

TEST DE FUERZA DE PIERNAS									
DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD					DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA				
Información	Criterio	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio	Indicadores en situación positiva		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades			Teneres	Innovación	Satisfacciones
Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa	Insuficiente es el 36,67% Regular es el 36,67% Bueno es el 26,66%	Inadecuada práctica de ejercicios para desarrollar las capacidad de la fuerza de piernas	Conjunto de ejercicios insuficientes de cómo mejorar la capacidad de la fuerza de piernas	Métodos que ayuden a desarrollar y mejorar la capacidad de la fuerza de piernas	Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa	Bueno es el 36,67% Regular es el 50% Insuficiente 13,33%	Ejecutar ejercicios metodológicos que ayuden a mejorar la capacidad de la fuerza de piernas	Ejercicios planificados para una correcta ejecución de la capacidad de la fuerza de piernas	Adecuada ayuda en ejecución de las actividades para el desarrollo de la fuerza de piernas

Interpretación: La fuerza muscular es considerada como la capacidad del músculo de ejercer fuerza para lograr la mayor resistencia con un solo esfuerzo, como resultado luego de la alternativa aplicada nos deja un buen agrado que se logró un resultado positivo, en lo referente a la capacidad de la fuerza, ya que se utilizaron algunos factores como la metodología adecuada, planificación, la motivación, ejecución de ejercicios metodológicos.

TEST DE VELOCIDAD									
DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD					DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA				
Información	Criterio	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio	Indicadores en situación positiva		
Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa	Insuficiente es el 30% Regular es el 60% Bueno es el 10%	Deficiencias	Obsolencias	Necesidades	Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa	Bueno es el 30% Regular es el 63,33% Insuficiente es el 6,67%	Teneres	Innovación	Satisfacciones
		Imperfección de la práctica de actividades físicas y ejercicios en relación a la velocidad	Mala aplicación de ejercicios que no ayudan a mejorar la velocidad	Aumentar ejercicios metodológicos en la práctica del desarrollo de la velocidad			efectuar ejercicios metodológicos que ayuden a mejorar la velocidad	Aplicación de ejercicio para una correcta ejecución de la velocidad	los alumnos existió un apoyo adecuado que permitió realizar las actividades planificadas

Interpretación: La velocidad es la distancia recorrida por unidad de tiempo que realiza un deportista y es de gran importancia en la educación física, como resultado luego de la alternativa aplicada nos deja un buen agrado que se logró un resultado positivo, en lo referente a la capacidad de la velocidad, ya que se utilizaron algunos factores como la metodología adecuada, planificación, la motivación, ejecución de ejercicios metodológicos.

TEST DE RESISTENCIA									
DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD					DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA				
Información	Criterio	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio	Indicadores en situación positiva		
Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa	Insuficiente es el 36.67% Regular es el 40% Bueno es el 23,33%	Deficiencias	Obsolencias	Necesidades	Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa	Bueno es el 33,33% Regular es el 50% Insuficiente 16,67%	Teneres	Innovación	Satisfacciones
		Poca realización de actividades físicas y ejercicios en relación a mejorar la resistencia	Deficiente aplicación de ejercicios y actividades que no ayudan a mejorar la resistencia	Ayudar a mejorar la resistencia a través de la práctica de actividades físicas			Ejecutar ejercicios metodológicos que ayuden a mejorar la capacidad de resistencia	Incremento de actividades planificadas para una correcta ejecución de la resistencia	Existió una buena cooperación por parte de los alumnos para realizar las actividades físicas

Interpretación: La resistencia física de las personas es considerada como la aptitud que tenemos de poder soportar los distintos esfuerzos antes de quedar agotados, como resultado luego de la alternativa aplicada nos deja una buena satisfacción que se logró un resultado positivo, en lo referente a la capacidad de la resistencia, ya que se utilizaron algunos factores como la metodología adecuada, planificación, la motivación, ejecución de ejercicios metodológicos.

TEST DE FLEXIBILIDAD									
DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD					DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA				
Información	Criterio	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio	Indicadores en situación positiva		
Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa	Insuficiente es el 36,67% Regular es el 30% Bueno es el 33,33%	Deficiencias	Obsolencias	Necesidades	Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa	Bueno es el 53,33% Regular es el 36,67% Insuficiente 10%	Teneres	Innovación	Satisfacciones
		Falla en la práctica de actividades físicas y ejercicios en relación a mejorar la flexibilidad	Complicación en la ejecución de ejercicios y actividades que ayudan a mejorar la flexibilidad	Investigar ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad en los alumnos			Desarrollar ejercicios metodológicos que ayuden a mejorar la capacidad de flexibilidad	Explorar Ejercicios planificados para una correcta ejecución de la flexibilidad	Participación activa de los alumnos en las actividades y ejercicios que ayudaron a mejorar la flexibilidad

Interpretación: La flexibilidad nos permite a los seres humanos alcanzar el máximo grado de movimiento posible de una articulación como resultado luego de la alternativa aplicada nos deja un buen agrado que se logró un resultado positivo, en lo referente a la capacidad de la flexibilidad, ya que se utilizaron algunos factores como la metodología adecuada, planificación, la motivación, ejecución de ejercicios metodológicos.

TEST APLICADO A LA TÉCNICA DEL SAQUE

DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD					DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA				
Información	Criterio	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio	Indicadores en situación positiva		
Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa	Zona correcta es el 26,66% Línea de la zona es el 40% Dentro de la cancha 33,33%	Deficiencias	Obsolencias	Necesidades	Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa	Zona correcta es el 50% Línea de la zona es el 33,33% Dentro de la cancha 16,67%	Teneres	Innovación	Satisfacciones
		Imperfección en la práctica de la ejecución de la técnica del saque	Mala aplicación de ejercicios y actividades sobre la técnica del saque	Realizar ejercicios y actividades para el mejoramiento de la técnica del saque			Realizar actividades y ejercicios que ayudaron a mejorar la técnica del saque	Profundizar sobre actividades físicas que nos ayuden para una correcta ejecución del saque en voleibol	Los alumnos contribuyeron de una manera adecuada en las actividades y ejercicios que ayudaron a mejorar la técnica del saque

Interpretación: En el voleibol debe haber una adecuada progresión, en la que, deben enseñar los gestos técnicos de dicho deporte, y al final como resultado luego de la propuesta alternativa utilizando factores como la metodología adecuada, planificación, la motivación, y ejercicios metodológicos, se obtuvo un resultado positivo en el elemento técnico del saque.

TEST APLICADO A LA TÉCNICA DE LA RECEPCIÓN

DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD					DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA				
Información	Criterio	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio	Indicadores en situación positiva		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades			Teneres	Innovación	Satisfacciones
Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa	Zona correcta es el 16,67%	Mal defecto en la práctica de la ejecución de la técnica de la recepción	Insuficiente aplicación de ejercicios y actividades sobre la técnica de la recepción	Aumentar un conjunto de actividades que ayuden a mejorar la técnica de la recepción	Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa	Zona correcta es el 56,67%	Confeccionar actividades y ejercicios que ayudaron a mejorar la técnica de la recepción	Investigar Actividades físicas para una correcta ejecución de la técnica de recepción	La colaboración de los alumnos fue muy buena para las actividades y ejercicios que ayudaron a mejorar la técnica de la recepción
	Línea de la zona es el 46,66%					Línea de la zona es el 23,33%			
	Dentro de la cancha 36,67%					Dentro de la cancha 20%			

Interpretación: Al referirnos a la recepción en el voleibol es el contacto que tiene el deportista, mediante la utilización de los brazos extendidos con el balón, para lo cual es necesario un buen trabajo, sobre esta técnica, y al final como resultado luego de la propuesta alternativa utilizando factores como la metodología adecuada, planificación, la motivación, y ejercicios metodológicos, se obtuvo un resultado positivo en el elemento técnico de la recepción.

TEST APLICADO A LA TÉCNICA DEL VOLEO

DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD					DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA				
Información	Criterio	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio	Indicadores en situación positiva		
Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa	Zona correcta es el 20% Línea de la zona es el 36,67% Dentro de la cancha 43,33%	Deficiencias	Obsolencias	Necesidades	Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa	Zona correcta es el 40% Línea de la zona es el 46,66% Dentro de la cancha 13,33%	Teneres	Innovación	Satisfacciones
		Insuficiente práctica de la ejecución de la técnica del voleo	Dificultan en la aplicación de ejercicios y actividades sobre la técnica del voleo	Incrementar actividades y ejercicios físicos para la ejecución del voleo			Confeccionar actividades y ejercicios que ayudaron a mejorar la técnica del voleo	Indagar un conjunto de para una correcta ejecución de la técnica del voleo	Existió una buena participación activa en las actividades y ejercicios que ayudaron a mejorar la técnica del voleo

Interpretación: Es considerado el voleo como la base del juego, ya que es un elemento técnico en el cual nos va a servir mucho en el juego de ataque hacia el otro equipo, para lo cual se realizó un conjunto de actividades que mejore el voleibol en los alumnos y al final como resultado luego de la propuesta alternativa utilizando factores como la metodología adecuada, planificación, la motivación, y ejercicios metodológicos, se obtuvo un resultado positivo en el elemento técnico del toque de dedos.

TEST APLICADO A LA TÉCNICA DEL REMATE

DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD					DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA				
Información	Criterio	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio	Indicadores en situación positiva		
Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa	Zona correcta es el 16,67 Línea de la zona es el 30% Dentro de la cancha 53,33%	Deficiencias	Obsolencias	Necesidades	Alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa	Zona correcta es el 43,33% Línea de la zona es el 33,34% Dentro de la cancha 23,33%	Teneres	Innovación	Satisfacciones
		Poca realización de ejercicios en la práctica de la ejecución de la técnica del remate	Complicación en la práctica de ejercicios y actividades sobre la técnica del remate	Aumentar actividades, ejercicios físicos que ayuden a mejorar la ejecución del remate			Efectuar actividades y ejercicios que ayudaron a mejorar la técnica del remate	Explorar actividades planificadas para una correcta ejecución de la técnica del remate	Se conservó una buena comunicación la cual permitió realizar de una mejor manera las actividades

Interpretación: El remate es el elemento más agresivo del voleibol el cual consiste en golpear el balón con la mayor fuerza del deportista que aplique es decir consiste en una jugada ofensiva, para lo cual se realizó un conjunto de actividades que mejore el remate en los alumnos, y al final como resultado luego de la propuesta alternativa utilizando factores como la metodología adecuada, planificación, la motivación, y ejercicios metodológicos, se obtuvo un resultado positivo en el elemento técnico del remate.

h. CONCLUSIONES

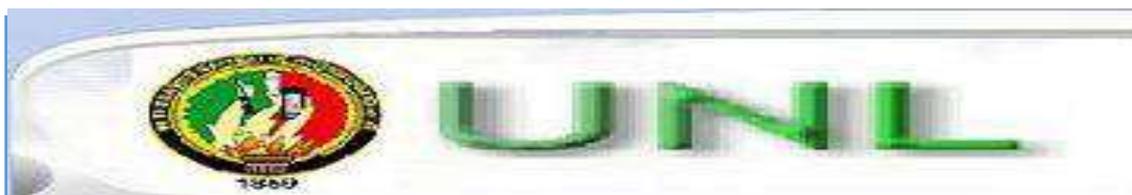
Al concluir el presente trabajo de investigación, y analizando los resultados obtenidos en el proceso y desarrollo de la propuesta alternativa llegó a las siguientes conclusiones.

- Se pudo verificar la falta de conocimiento, actualización, sobre las capacidades motrices y técnicas del voleibol por parte de los alumnos del club de voleibol del colegio “La Dolorosa”.
- Carecen de actividades, ejercicios metodológicos adecuados para la enseñanza tanto del desarrollo de las capacidades motrices y el mejoramiento de las técnicas del voleibol por parte del docente.
- Falta de material adecuado y creatividad para el mejoramiento y desarrollo de las capacidades motrices y técnicas del voleibol.
- Interés de los alumnos del club de voleibol en la participación de este trabajo de investigación, donde manifestaban alegría, compañerismo, solidaridad, concienciación en las diferentes actividades, ejercicios metodológicos para el desarrollo de las capacidades motrices y mejoramiento de las técnicas de voleibol.
- Se determinó que la aplicación del conjunto de actividades, ejercicios metodológicos planteados en la propuesta alternativa, adquirió efectividad ya que ayudó a los alumnos del club de voleibol del colegio la “La Dolorosa” a desarrollar sus capacidades motrices y certeza en las técnicas del voleibol.

i. RECOMENDACIONES

Espero que mi trabajo investigativo que trata sobre, las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa” beneficie positivamente como una nueva alternativa para el desarrollo de las capacidades motrices y técnicas del voleibol recomendando a los docentes poner en práctica la alternativa propuesta, para un mejor desarrollo de las capacidades motrices y técnicas del voleibol.

- Realizar ejercicios y actividades metodológicas, planificadas para un mejor desarrollo de las capacidades motrices, mayor dominio de las técnicas de voleibol.
- A los docentes de Educación Física que continúen preparándose a través de cursos, seminarios, talleres sobre el desarrollo de las capacidades motrices en la perfección de las técnicas del voleibol en los adolescentes.
- Indagar actividades, ejercicios metodológicos relacionados, con el desarrollo de las capacidades motrices y a la vez que ayuden a la perfección de las técnicas del voleibol.
- Que la motivación por parte del docente de Educación Física hacia los alumnos del club de voleibol del colegio “La Dolorosa” que sea para inculcar actividades físicas que le ayuden a perfeccionar las técnicas del voleibol y al desarrollo de las capacidades motrices.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÀREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TITULO DE PROPUESTA ALTERNATIVA:

CAPACIDADES MOTRICES Y TÉCNICAS DEL VOLEIBOL EN
LOS ALUMNOS DEL CLUB DE VOLEIBOL DE LA UNIDAD
EDUCATIVA VICENTE ANDA AGUIRRE “LA DOLOROSA”

AUTOR:

Flavio Efrain Jimênez Jimênez

DIRECTOR:

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarniso Mg. Sc

LOJA - ECUADOR

2015



TEMA:

**PROGRAMA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA MEJORAR EL
DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES Y TÉCNICAS DEL
VOLEIBOL EN LOS ALUMNOS DEL CLUB DE VOLEIBOL DE LA UNIDAD
EDUCATIVA VICENTE ANDA AGUIRRE “LA DOLOROSA”**

INTRODUCCIÓN

Fundamentación teórica:

La alternativa es la posibilidad de elegir entre dos opciones o soluciones diferentes utilizando métodos para alcanzar un propósito. Una propuesta alternativa es un proyecto o idea sobre un asunto determinado con un propósito específico: que se presenta a una o varias personas para convencer que el proyecto puede y debe ser llevado a cabo. Sobre todo, debes recordar que una propuesta de proyecto es un argumento. Si no presentas un argumento lógico y viable, es probable que tu propuesta sea rechazada. Por ende la propuesta alternativa me sirve para dar un mejoramiento a los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”, mediante el desarrollo de las capacidades motrices a través de la aplicación de ejercicios metodológicos. En la actualidad, la promoción de la práctica regular de actividad física y deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa en diferentes países. Numerosas investigaciones destacan que una adecuada práctica de actividad físico-deportiva contribuye al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad, el voleibol es un medio de formación para facilitar en cada niño, niña y joven el desarrollo del máximo de sus capacidades, en relación con su potencial bio-psicológico, de esta manera se plantea como una acción educativa con objetivos de formación más que como búsqueda de especializaciones precoces y rendimientos inmediatos o a corto plazo, el éxito del trabajo será consecuencia de la seriedad y rigor del proceso de formación. El desarrollo de las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos es de mucha importancia e interés es por ello que esta propuesta es un instrumento en el cual docentes de Cultura Física y alumnos tengan el conocimiento necesario para su práctica, con un proceso de enseñanza estructurado y planificado.

Situación problemática

En la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa” es una institución educativa en la que está formada por jóvenes estudiantes, se observa que la práctica de la disciplina de voleibol la realizan en pequeños espacios deportivos, donde utilizan la net, cuerdas, Chompas. Motivo por el cual los alumnos no desarrollan las capacidades motrices de una manera adecuada y programada, como debe ser realiza y por ende no mejoran las técnicas

del voleibol, ya que el desarrollo de las capacidades motrices son de mucha importancia en el mejoramiento de las técnicas del voleibol es por el cual propongo una propuesta alternativa que consta de un programa de ejercicios metodológicos aplicados o adaptados a la edad en la que se encuentran los alumnos que forman parte del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”.

JUSTIFICACIÓN

La ejecución de ejercicios metodológicos para el desarrollo de las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”, la realización de esta propuesta alternativa se logra mediante un contenido orientado a la correcta organización y la metodología efectiva de la aplicación de los diferentes ejercicios que se va a aplicar durante las sesiones de trabajo que se planifique, ya que los componentes de la actividad motriz desempeñan un papel decisivo en la técnica del voleibol el desarrollo sistemático de las capacidades motrices contribuye al más rápido dominio de los procedimientos técnicos y las acciones tácticas del juego del voleibol durante las etapas iniciales constituyen la condición necesaria de los voleibolistas jóvenes es por eso la propuesta alternativa está enfocada al mejoramiento de las capacidades motrices y técnicas del voleibol.

En esta propuesta se comprueba que no existe una metodología adecuada para el desarrollo de las capacidades motrices es por ello la necesidad de ejecutar una serie de ejercicios metodológicos para el desarrollo de las capacidades motrices y técnicas del voleibol con ideas y métodos para los docentes quienes son los que preparan e imparten sus conocimientos hacia los alumnos del club de voleibol.

Beneficiarios de la aplicación de esta propuesta alternativa que mediante su objetivo que consiste en mejorar las capacidades motrices y técnicas del voleibol mediante la aplicación de ejercicios metodológicos son los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”.

OBJETIVOS

Objetivo general:

- Determinar un programa de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”.

Objetivos específicos:

- Proponer un conjunto de ejercicios metodológicos para mejorar la técnica del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”.
- Aplicar el conjunto de ejercicios metodológicos sobre el desarrollo de las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”.
- Evaluar la aplicación de la propuesta alternativa.

METODOLOGÍA

Para el proceso y desarrollo de la serie de ejercicios metodológicos aplicados a los alumnos del club de voleibol, para mejorar el proceso y desarrollo de las capacidades motrices y técnicas del voleibol, se aplicara: métodos y técnicas.

Método directo

Mediante la aplicación de este método es fácil de organizar, todos aprenden de igual forma lo mismo, hay pocos problemas de disciplina, es efectivo en relación a los objetivos de formación corporal, el desarrollo de este método consiste: En explicación y demostración exclusiva del docente, Demostración del docente, organización casi siempre del maestro, practica, ejercicios exactos y fijos, corrección del maestro a sus alumnos, evaluación con criterios, de decisiones y prescripciones del docente.

Método indirecto

La aplicación de este método el estudiante práctica actividades de acuerdo a sus intereses, necesidades, capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos. El docente se convierte en individuo independiente, auto conducido, con motivación constante para la búsqueda de soluciones, aplicando creatividad y criticidad, el desarrollo de este método: Es la explicación de la tarea, reglas de organización, actividad de ayuda y corrección mutua, demostración de los movimientos por parte del docente, de un estudiante o del grupo de acuerdo a las circunstancias.

Método mixto.

La realización de este método para mejorar el desarrollo tanto capacidades motrices y técnicas del voleibol es de mucha importancia ya que nos permite trabajar en una combinación del método directo e indirecto, por ende se le va a facilitar al docente impartir sus conocimientos hacia los alumnos del club de voleibol, en si este método es la optimización de los aspectos positivos de los anteriores y la minimización de los negativos, el desarrollo de este método consiste: En Analizar el procedimiento para definir el tema, discusión de las alternativas, explicación del proceso, cumplimiento de la actividad, análisis de los logros y limitaciones del proceso.

EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA MEJORAR EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES Y TÉCNICAS DEL VOLEIBOL EN LOS ALUMNOS DEL CLUB DE VOLEIBOL

Tema: posiciones básicas y desplazamientos en voleibol.

Objetivo: ejecutar las diferentes posiciones y desplazamientos en la práctica del voleibol.

Área: cultura física y deportes

Periodos: 3

Tiempo de duración: 120min.

Estrategias metodológicas:

Prerrequisito: Dialogar sobre el tema.	
Realizar un juego recreativo (capitán manda).	Realizar diferentes posiciones y desplazamientos.
Calentamiento General.	Lubricación
Ejercicios de estiramiento	Calentamiento específico.

CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO.

Demostrar las diferentes posiciones y movimientos en voleibol, realizar las diferentes posiciones de voleibol: Alta, media, baja.



Realizar los diferentes movimientos en voleibol: Frente, atrás, derecha e izquierda



Recursos: Cancha deportiva, red, balón, pito, conos, cronometro

TEMA: LA FUERZA.

Objetivo: realizar ejercicios metodológicos para mejorar la fuerza

Área: cultura física y deportes

Periodos: 3

Tiempo de duración: 120min.

Estrategias metodológicas:

Prerrequisito: Dialogar sobre el tema.	
Motivar Explicación, organización y desarrollo.	Realizar ejercicios de predisposición
Calentamiento General.	Lubricación
Ejercicios de estiramiento	Calentamiento específico.

CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO.

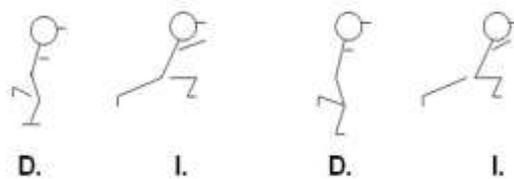
Saltos subiendo escaleras 3 menos 2.

- a) Saltamos tres escalones hacia arriba.
 - b) Caemos hacia detrás dos escalones (en la caída el tiempo de contacto debe ser mínimo).
- Así sucesivamente hasta terminar la escalera. (Con dos pies).



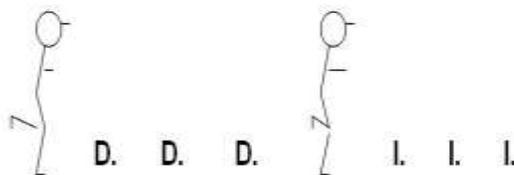
Saltos alterno a una distancia de 30 metros, izquierda, derecha, izquierda, derecha salto en lugar llevando las rodillas al pecho.

- a. Se realiza un salto con la pierna izquierda, seguido otro salto con la pierna derecha, así hasta que termine la distancia.



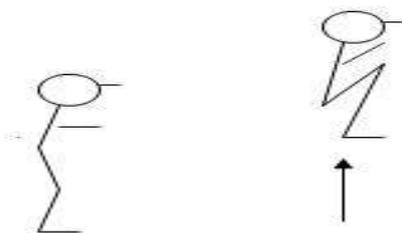
Triple salto pata coja a una distancia de 30 metros, derecha, derecha, derecha, izquierda, izquierda, izquierda.

- a. Realizamos con la pierna derecha tres saltos consecutivos.
- b. Cambiamos la pierna y realizamos tres saltos consecutivos.



Salto en el lugar, llevando rodillas al pecho.

- a. Saltamos hacia arriba llevando las rodillas al pecho.



Transferencia de conocimientos

- Recuperación
- Estiramientos
- Ejercicios de respiración suave y profunda

Recursos:

Cancha deportiva

Red

Baló

Pito

Conos

Cronometro

Gradas

Cuerdas.

TEMA: LA VELOCIDAD.

Objetivo: realizar ejercicios metodológicos para mejorar la velocidad.

Área: cultura física y deportes

Periodos: 3

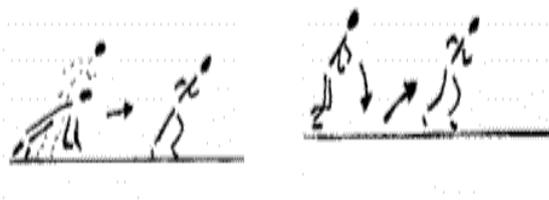
Tiempo de duración: 120min.

Estrategias metodológicas:

Prerrequisito: Dialogar sobre el tema.	
Motivar Explicación, organización y desarrollo.	Realizar ejercicios de predisposición
Calentamiento General.	Lubricación
Ejercicios de estiramiento	Calentamiento específico.

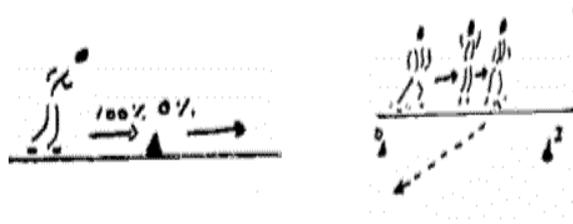
CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO.

Desde diferentes posiciones en estático hago que el jugador comience la acción de desplazamiento. Como lo que busco es mejorar la impulsión sólo pido que inicie la carrera veloz 5 m máximo.



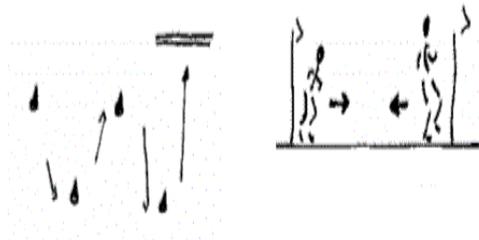
Desde posición de tumbado a la señal ponerse en pie y aceleración (pocos metros).

Igual que el anterior pero con desequilibrio previo. Me tiro adelante hasta que soy capaz de aguar y salgo.



Forzar cambio de ritmo sobre zona del campo.

Desde posición dinámica salgo lo más rápido que puedo donde en entrenador establece.



Trabajo con "comba":

En excelente trabajo para mejorar la frecuencia de pies aunque lo primero será que aprenda a saltar.



Transferencia de conocimientos

- Recuperación
- Estiramientos
- Ejercicios de respiración suave y profunda

Recursos:

- Cancha deportiva
- Red,
- Balón
- Pito
- Conos
- Cronometro.

TEMA: LA RESISTENCIA.

Objetivo: realizar ejercicios metodológicos para mejorar la resistencia.

Área: cultura física y deportes

Periodos: 3

Tiempo de duración: 120min.

Estrategias metodológicas:

Prerrequisito: Dialogar sobre el tema.	
Motivar Explicación, organización y desarrollo.	Realizar ejercicios de predisposición
Calentamiento General.	Lubricación
Ejercicios de estiramiento	Calentamiento específico.

CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO.

Para mejorar la resistencia iniciaremos con un juego (Esperando mi relevo)

Objetivos: Fortalecer el desarrollo de la resistencia, demostrando voluntad, colectivismo y autodominio, agrupar a los estudiantes en equipos de 6 miembros, el relevo se efectuara cada 2 vueltas, cada corredor marca puntos para él y para el equipo; el primero marca 6 puntos, el segundo marca 5 puntos y así sucesivamente.

El último se adelanta.

Es una de las formas de trabajo para desarrollar la resistencia donde el ritmo de trabajo es variado en el propio tiempo establecido para la edad o capacidad, el mismo consiste en

que desde una formación en hilera salen corriendo manteniendo el ritmo del paso del primero, a un estímulo del profesor el último rápidamente pasa al frente imponiendo su ritmo de paso para la hilera y así sucesivamente. Lo que manifiesta que el alumno que este delante en ese momento impone su ritmo de carrera que el profesor debe supervisar en caso que lo considere necesario.

Transferencia de conocimientos

- Recuperación
- Estiramientos
- Ejercicios de respiración suave y profunda

Recursos:

- Cancha deportiva
- Red,
- Balón
- Pito
- Conos
- Cronometro.

TEMA: LA FLEXIBILIDAD.

Objetivo: realizar ejercicios metodológicos para mejor la flexibilidad.

Área: cultura física y deportes

Periodos: 3

Tiempo de duración: 120min.

Estrategias metodológicas:

Prerrequisito: Dialogar sobre el tema.	
Motivar Explicación, organización y desarrollo.	Realizar ejercicios de predisposición
Calentamiento General.	Lubricación
Ejercicios de estiramiento	Calentamiento específico.

CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO.

Articulación que interviene: Hombro.

Músculos: Bíceps y tríceps braquial.

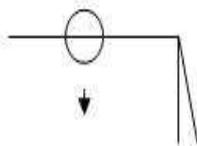
Descripción: En parejas dorso con dorso. Agarrados por las manos con brazos estirados, realizar rotaciones de los brazos los dos a la vez dibujando un círculo.



Articulación que interviene: Hombro.

Músculos: Bíceps braquial y pectorales.

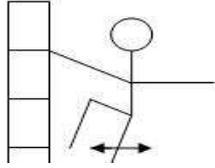
Descripción: Agarrado de frente a la espalda con brazos estirados y el tronco en flexión. Descender hombros.



Articulación que interviene: Cadera

Músculos: Aductores.

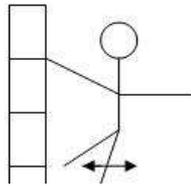
Descripción: Lateralmente a la espalda y apoyado con una mano. Elevar la pierna exterior flexionada llevándola de un lado a otro.



Articulación que interviene: Cadera.

Músculos: Aductores y glúteos.

Descripción: Lateralmente a la espalda y apoyado con una mano elevar la pierna externa lateralmente y estirada.



Articulación que interviene: Cuello.

Músculos: Cervicales.

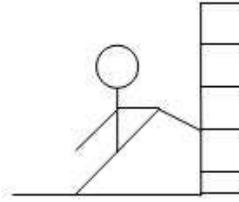
Descripción: Flexión de la cabeza hacia delante presionando con las manos.



Articulación que interviene: Cadera y rodilla.

Músculos: Cuádriceps e isquiotibiales.

Descripción: Apoyamos la pierna flexionada sobre un escalón alto de la espalda y adelantamos la cadera.



Transferencia de conocimientos

- Recuperación
- Estiramientos
- Ejercicios de respiración suave y profunda

Recursos:

- Cancha deportiva
- Red,
- Balón
- Pito
- Conos
- Cronometro.

TEMA: LA TÉCNICA DEL SAQUE.

Objetivo: realizar ejercicios metodológicos para mejorar la técnica del saque.

Área: cultura física y deportes

Periodos: 3

Tiempo de duración: 120min.

Estrategias metodológicas:

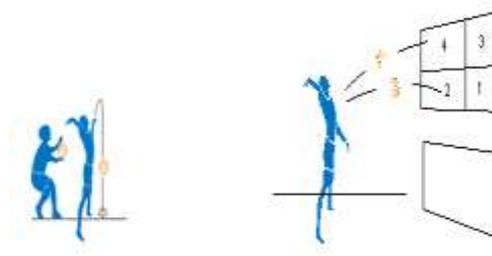
Prerrequisito: Dialogar sobre el tema.	
Motivar Explicación, organización y desarrollo.	Realizar ejercicios de predisposición
Calentamiento General.	Lubricación
Ejercicios de estiramiento	Calentamiento específico.

CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO.

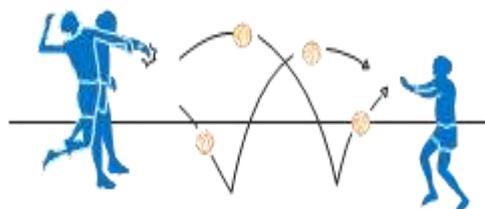
Este ejercicio se ajusta al balón para golpearlo tras armar recorrido del brazo incidir en transvase del peso del cuerpo.



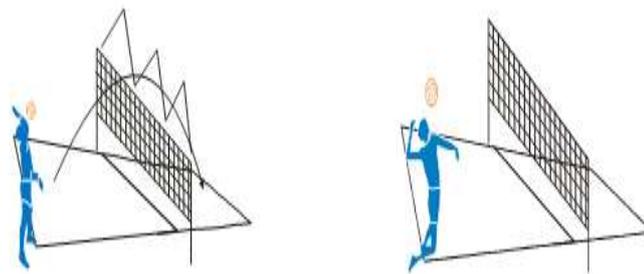
En este ejercicio cada jugador un balón y en forma continua bote del balón con una mano y golpe al balón (muñeca suelta) con la otra, este mismo ejercicio alternando golpes con una y otra mano, este mismo ejercicio pero con desplazamiento hacia adelante y también hacia atrás.



Lanzamiento vertical de balón con una o dos manos de forma que bote en el suelo delante del pie adelantado figura, este ejercicio de fijación se marca una red a su altura dos zonas por encima de ella 1 metro de ancho, saques desde distancias variables. 7 -14 metros haciendo blanco.



En parejas uno frente a otro distancias diferentes tratar de hacer que rebote el balón en diferentes zonas marcadas golpes con una mano.



Transferencia de conocimientos

- Recuperación
- Estiramientos
- Ejercicios de respiración suave y profunda

Recursos:

- Cancha deportiva
- Red,
- Balón
- Pito
- Conos
- Cronometro

TEMA: LA TÉCNICA DEL VOLEO.

Objetivo: realizar ejercicios metodológicos para mejorar la técnica del voleo.

Área: cultura física y deportes

Periodos: 3

Tiempo de duración: 120min.

Estrategias metodológicas:

Prerrequisito: Dialogar sobre el tema.	
Motivar Explicación, organización y desarrollo.	Realizar ejercicios de predisposición
Calentamiento General.	Lubricación
Ejercicios de estiramiento	Calentamiento específico.

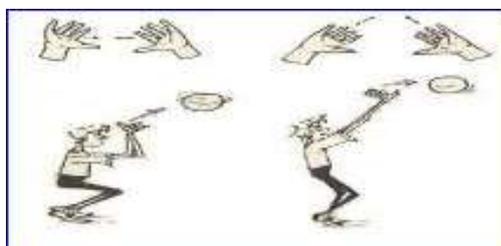
CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO.

Botar el balón en el suelo con una y dos manos posición del voleo con/sin desplazamiento.

Tratando de separar los dedos.



Coger el balón con una mano y lanzarlo de izq. – der., tratando de elevar el balón y realizar la flexión de piernas.



Lanzamiento con toques del talón de la mano y luego un toque de voleo hacia adelante y hacia atrás con desplazamiento.



Lanzamientos hacia arriba controlando el balón, con acciones de tocarse los hombros.



Lanzamientos verticales y coger la cabeza como dificultad a modo de realizar el gesto del voleo en forma continuada y de esta manera mantener la forma de las manos en forma correcta.



Atrapar el balón sin dejar botar realizando el gesto técnico del voleo con desplazamiento hacia adelante y luego hacia atrás.



Transferencia de conocimientos

- Recuperación
- Estiramientos
- Ejercicios de respiración suave y profunda

Recursos:

- Cancha deportiva
- Red,
- Balón
- Pito
- Conos
- Cronometro.

TEMA: LA TÉCNICA DE LA RECEPCION.

Objetivo: realizar ejercicios metodológicos para mejorar la técnica de la recepción.

Área: cultura física y deportes

Periodos: 3

Tiempo de duración: 120min.

Estrategias metodológicas:

Prerrequisito: Dialogar sobre el tema.	
Motivar Explicación, organización y desarrollo.	Realizar ejercicios de predisposición
Calentamiento General.	Lubricación
Ejercicios de estiramiento	Calentamiento específico.

CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO

Ejercicio 1. Recibo contra la pared con tarea

Objetivo: Desarrollar en el atleta la concentración; así como la dirección del balón considerando el ángulo de salida del mismo con relación al punto de referencia.

Descripción: El atleta se coloca frente a la pared y realiza la recepción del balón dirigiéndola hacia un área determinada en la pared, la misma se va encontrar a una altura de 2,50 metros de altura y el atleta en relación a la superficie vertical a una distancia de 3 metros.

Ejercicio 2. Dirección y desplazamiento.

Objetivo: Perfeccionar el control técnico del jugador sobre el balón (dirección hacia el área delimitada), postura y vista durante los desplazamientos.

Descripción: El atleta realiza un recibo hacia la zona delimitada en la pared y se desplaza hacia atrás para realizar la misma acción, así sucesivamente.

Ejercicio 3. Recibo con desplazamientos sobre las líneas del terreno

Objetivo: Perfeccionar el dominio del móvil de juego y la coordinación del movimiento.

Descripción: El atleta realiza imitaciones de recibo desplazándose hacia el frente, hacia atrás y a los laterales sobre las líneas del terreno sin perder el control del balón durante el ejercicio.

Ejercicio 4. Voleo de corrección

Objetivo: Regular la intensidad del movimiento en el recibo.

Descripción: El atleta realizará la recepción hacia una tabla en la zona de contacto delimitada, la misma al interactuar con la pelota, oscilará aplicando una fuerza de retroceso al balón y el atleta realizará una vez más el movimiento del recibo.

Ejercicio 5. Colócate y dirige.

Objetivo: Lograr que el pasador no pierda la atención al balón en el instante en que se prepara para el recibo.

Descripción: En condiciones variables realizar el recibo en todas las zonas del terreno (5, 4, 6, 3, 1, 2), el saque se efectuará en el orden establecido hacia la zona donde se encuentre el atleta que efectuará el recibo, luego este pasa a efectuar el saque y el primer que sacó se incorpora y se prepara para la recepción.



Transferencia de conocimientos

- Recuperación
- Estiramientos
- Ejercicios de respiración suave y profunda

Recursos:

- Cancha deportiva
- Red,
- Balón
- Pito
- Conos

TEMA: LA TÉCNICA DEL REMATE.

Objetivo: realizar ejercicios metodológicos para mejorar la técnica del remate.

Área: cultura física y deportes

Periodos: 3

Tiempo de duración: 120min.

Estrategias metodológicas:

Prerrequisito: Dialogar sobre el tema.	
Motivar Explicación, organización y desarrollo.	Realizar ejercicios de predisposición
Calentamiento General.	Lubricación
Ejercicios de estiramiento	Calentamiento específico.

CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO.

Ejercicio 1 Huella del último paso

Objetivo. Instruir a los atletas técnicamente en la amplitud del último paso de la carrera de impulso y mejorar la coordinación de brazos y piernas.

Explicación metodológica: Se marca en el terreno con tiza la amplitud del último paso. Los atletas en una hilera realizar el último paso de la carrera de impulso sin saltar, en la medida que vayan resolviendo la dificultad y en correspondencia con sus características individuales y vayan dominando el último paso se incorpora el paso inicial a la carrera para realizar la ejecución completa.



Variante: realizar el movimiento de frente en el net por las zonas 4,3 y 2.

Ejercicios 2 Último paso con salto

Objetivo: Complementar en los atletas la carrera de impulso en correspondencia con el salto.

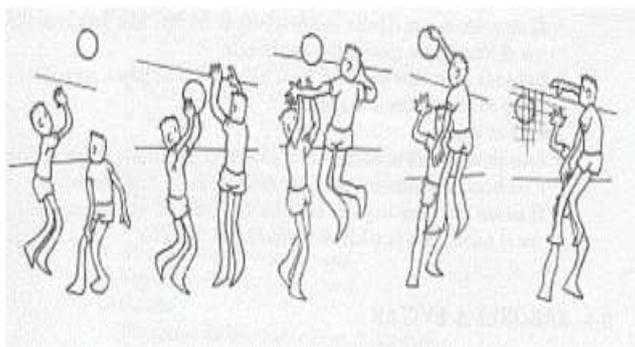
Explicación metodológica: Los atletas en hilera realizar el último paso de la carrera de impulso y salto, elevando ambos brazos arriba en la medida que vayan dominando el ejercicio.

Variante: Realizar la carrera de impulso y salto debajo de un balón colgado para hacer contacto con él.

Ejercicio 3 Golpeo al balón desde la posición de apoyo en el piso.

Objetivo específico: Enseñar a los atletas el golpeo al balón y el movimiento del brazo que golpea.

Explicación metodológica: Los atletas en una fila realizan imitación del movimiento de golpeo al balón desde de la posición de apoyo en el piso. Al conteo de 1 elevan los brazos imitando el lanzamiento del balón, el brazo de golpear continua arriba y atrás, al conteo de 2 imitan el movimiento de golpeo.

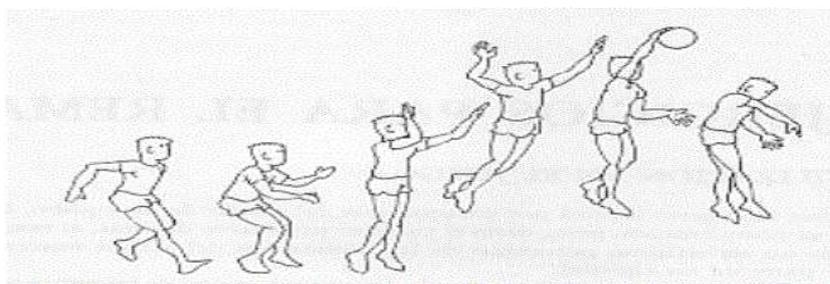


Ejercicio 4. Lanzamiento de pelotas

Objetivo: Enseñar a los atletas el recorrido del brazo en el momento del golpeo.

Explicación metodológica: Frente a una pared los jugadores en hileras o filas lanzan pelotas de tenis imitando el movimiento de golpeo de ataque a una distancia de cuatro a cinco metros.

Variante: El entrenador puede emplear un obstáculo o compañero al frente que imite el bloqueo en una dirección, derecha o izquierda para lanzar la pelota de tenis por la dirección opuesta al sector bloqueado.



Transferencia de conocimientos

- Recuperación
- Estiramientos
- Ejercicios de respiración suave y profunda

Recursos:

- Cancha deportiva
- Red,
- Balón
- Pito
- Conos

TEMA: LA TÉCNICA DEL BLOQUEO.

Objetivo: realizar ejercicios metodológicos para mejorar la técnica del bloqueo.

Área: cultura física y deportes

Periodos: 3

Tiempo de duración: 120min.

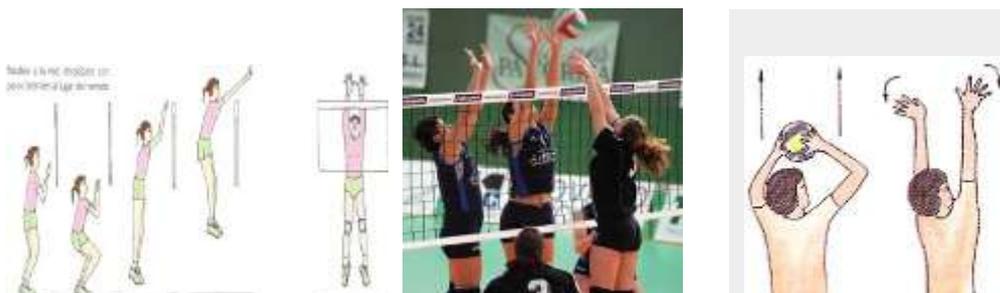
Estrategias metodológicas:

Prerrequisito: Dialogar sobre el tema.	
Motivar Explicación, organización y desarrollo.	Realizar ejercicios de predisposición
Calentamiento General.	Lubricación
Ejercicios de estiramiento	Calentamiento específico.

CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO.

Ejercicios para la práctica del bloqueo

- Salto en forma individual para ganar altura en el bloqueo.
- Desplazamientos simples y complejos.
- Saltos con desplazamientos simples y complejos.
- Aumento de la distancia de los desplazamientos.
- Bloqueo con balón sostenido sobre la malla.
- Bloqueo con balón lanzado al borde de la malla para ejecutar bloqueo agresivo y activo.
- Se hace bloqueo simple contra un atacador del equipo contrario.
- Se hace bloqueo doble y triple contra un atacador del equipo contrario.
- Se hace bloqueo contra combinaciones.



Transferencia de conocimientos

- Recuperación
- Estiramientos
- Ejercicios de respiración suave y profunda

Recursos:

- Cancha deportiva
- Red,
- Balón
- Pito
- Conos

CAMPEONATO DE VOLEIBOL

Lugar: Cancha e la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “LaDolorosa”

Material necesario: Pito, tarjetas (roja y amarilla) balones de voleibol, planillas

Organización: Se realiza cinco grupos de 6 integrantes cada uno.

Desarrollo del juego

Se jugara por eliminación directa, el ganador será el que tenga el mayor número de puntos y así sucesivamente el segundo y tercer lugar, para lo cual al campeón y se le hará la entrega de medallas de oro, y el vicecampeón competirá para la medalla de plata con los docentes Educación Física de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”



TÍTULO - ALTERNATIVA.	Ejercicios metodológicos para desarrollar las capacidades motrices y mejorara las técnicas del voleibol.	Validación
PROGRAMA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA MEJORAR EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES Y TÉCNICAS DEL VOLEIBOL EN LOS ALUMNOS DEL CLUB DE VOLEIBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA VICENTE ANDA AGUIRRE “LA DOLOROSA”	Actividad 1: Posiciones básicas y desplazamientos.	Muy Buena: se logró el aprendizaje de las diferentes posiciones y desplazamientos del voleibol
	Actividad 2: Ejercicios para desarrollar la fuerza	Muy buena se consiguió un mejor desarrollo de la capacidad condicional la fuerza del alumno
	Actividad 3: Ejercicios para desarrollar la velocidad	Muy Buena se alcanzó un resultado positivo sobre la capacidad de velocidad en los alumnos
	Actividad 4: Ejercicios para desarrollar la resistencia	Muy Bueno se logró un resultado positivo sobre el mejoramiento de resistencia en los alumnos
	Actividad 5: Ejercicios para desarrollar la flexibilidad.	Muy bueno se obtuvo una mayor flexibilidad en los alumnos a través de los ejercicios metodológicos aplicados

<p>PROGRAMA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA MEJORAR EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES Y TÉCNICAS DEL VOLEIBOL EN LOS ALUMNOS DEL CLUB DE VOLEIBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA VICENTE ANDA AGUIRRE “LA DOLOROSA”</p>	<p>Actividad 6: Ejercicios metodológicos para mejorar la técnica del saque</p>	<p>Excelente: se adquirió una mayor técnica del saque en los alumnos a través de los ejercicios metodológicos aplicados</p>
	<p>Actividad 7: Ejercicios metodológicos para mejorar la técnica del recepción</p>	<p>Muy Bueno: se obtuvo una mayor técnica de la recepción a través de los ejercicios metodológicos aplicados</p>
	<p>Actividad 8: Ejercicios metodológicos para mejorar la técnica del voleo</p>	<p>Muy buena: se logró una mayor técnica del voleo en los alumnos a través de los ejercicios metodológicos aplicados</p>
	<p>Actividad 9: Ejercicios metodológicos para mejorar la técnica del remate</p>	<p>Muy Buena: se adquirió una mayor técnica del remate a través de los ejercicios metodológicos aplicados</p>
	<p>Actividad 10: Campeonato de voleibol</p>	<p>Muy bueno: ya que se alcanzó en los alumnos ese espíritu de lucha y de integración, respeto entre los mismos durante la participación del campeonato de voleibol.</p>

j. BIBLIOGRAFÍA

Alcalá, R. (17 de febrero de 2011). *el voleibol* .

<http://blogdelvoleibol.blogspot.com/2011/02/que-es-el-bloqueo.html>

Bárbara Rodríguez Rodríguez, Antonio Monroy Antón. (agosto de 2013).

efdeportes.com. <http://www.efdeportes.com/efd183/la-tecnica-y-la-tactica-en-el-voleibol.htm>

c., M. (1997). *características generales de la adolescencia*.

http://www.oocities.org/marcelah_arg/adoles.pdf

Coquinche, E. A. (2012). *monografías* . <http://www.monografias.com/trabajos94/saque-voleibol/saque-voleibol.shtml>

Emilio, J. (2013). *Educación Física plus (EF+)*.

<https://educacionfisicaplus.wordpress.com/acerca-de/>

García, L. M. (22 de 02 de 2011). *Educacion Fìsica capacidades condicionales*.

<http://laumiich.blogspot.com/2011/02/capacidades-condicionales.html>

Jorge. (viernes de febrero de 2008). *voleibol y punto*.

<http://voleibolypunto.blogspot.com/2008/02/tipos-de-saque-en-el-voleibol.html>

Lopez, G. (octubre de 2012). *voleibol golpe de antebrazos* .

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Voleibol-El-Golpe-De-Antebrazos/5714859.html>

Maier, C. (21 de 2 de 2012). *ehow en español*. http://www.ehowenespanol.com/5-caracteristicas-adolescencia-info_111239/

Malena. (22 de mayo de 2010). *características de la adolescencia*.

<http://psicologia.laguia2000.com/la-adolescencia/caracteristicas-de-la-adolescencia>

Maria Mercedes ,Tatiana Novoa . (junio de 2008). *Efdeportes.com* . Recuperado el sábado de enero de 2015, de Efdeportes.com:

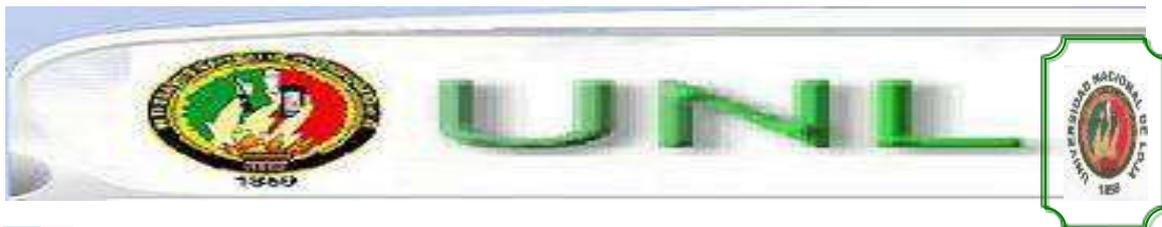
<http://www.efdeportes.com/efd121/el-remate-en-voleibol.htm>

Muños, J. (05 de 11 de 2008).: <http://www.atinachile.cl/content/view/313408/Jovenes-y-practica-deportiva.html>

Orozco, D. (20 de 01 de 2015).: <http://conceptodefinicion.de/voleibol/>

Vera, J. I. (01 de 06 de 2015). <http://www.monografias.com/trabajos84/desarrollo-capacidades-fisicas-formacion-estudiantes/desarrollo-capacidades-fisicas-formacion-estudiantes.shtml>

k. ANEXOS



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE
LOJA**

**AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

TEMA:

**CAPACIDADES MOTRICES Y
TÉCNICAS DEL VOLEIBOL EN
LOS ALUMNOS DEL CLUB DE
VOLEIBOL DE LA UNIDAD
EDUCATIVA VICENTE ANDA
AGUIRRE “LA DOLOROSA”**

AUTOR:

FLAVIO EFRAIN JIMENEZ

2015



a. TEMA

**CAPACIDADES MOTRICES Y TÉCNICAS DEL VOLEIBOL EN
LOS ALUMNOS DEL CLUB DE VOLEIBOL DE LA UNIDAD
EDUCATIVA VICENTE ANDA AGUIRRE “LA DOLOROSA”**

b. PROBLEMATICA

(Orozco, 2014), Sugiere que el voleibol es un juego de pista entre dos equipos de seis jugadores, por lado que se juega cuyo objetivo es pasar un balón al lado contrario por encima de una red, obteniéndose puntos cuando la pelota toca el suelo perteneciente al lado de la cancha de los oponentes o estos fallan en la devolución del balón. Lellis (1997), afirma que el voleibol es un deporte que requiere de niveles altísimos de técnica y de inteligencia táctica para resolver diferentes situaciones de juego, otro autor como Esper (2001), expresa que el voleibol es un deporte que se caracteriza por acciones de juego de corta duración y de gran intensidad, alternadas por cortos períodos de descanso, Bosco (1996), sugiere que al analizar detalladamente el voleibol establece que este tipo de actividad está condicionada por una insólita variabilidad de movimientos que puede durar hasta 120 - 150 minutos.

Por lo que definiría al voleibol como uno de los deportes grupales más populares y elegidos tanto por aquellas personas que lo disfrutan de modo activo como por aquellas que lo presencian a través de la televisión o de partidos, mediante la práctica del voleibol los estudiantes desarrollaran al máximo sus cualidades físicas como: la rapidez, la fuerza, la coordinación y la agilidad, y es primordial la unión entre los jugadores, nadie puede jugar sin contar con el compañero y es por eso que sus beneficios no solo son físicos sino también mentales favoreciendo la integración e interrelación entre los deportistas.

En la actualidad, la promoción de la práctica regular de actividad física y deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa en diferentes países. Numerosas investigaciones destacan que una adecuada práctica de actividad

físico-deportiva contribuye al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad, Una práctica de actividad físico-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables (Muños, 2008), el voleibol es un medio de formación para facilitar en cada niño, niña y joven el desarrollo del máximo de sus capacidades, en relación con su potencial bio-psicológico, de esta manera se plantea como una acción educativa con objetivos de formación más que como búsqueda de especializaciones precoces y rendimientos inmediatos o a corto plazo, el éxito del trabajo será consecuencia de la seriedad y rigor del proceso de formación, el voleibol posee elementos básicos para el fortalecimiento de la motricidad del niño(a), en contraposición también posee exigencias técnicas que constituyen de hecho una dificultad para su real y correcto aprendizaje, a pesar de todas estas exigencias inherentes a la ejecución de las acciones técnicas básicas y específicas del voleibol.

Reafirmando que la Educación Física y el deporte, como parte integrante de la educación permanente, son medios esenciales para mejorar la calidad de vida, la salud y el bienestar de todas las personas, independientemente de factores como las capacidades o discapacidades, el sexo, la edad, o la religión, en ese sentido, el vóleibol colabora al desarrollo de una mejor calidad de vida a través de la promoción de la salud; también como actividad de rehabilitación diversa, con el actual accionar de este deporte internacionalmente una de las mayores preocupaciones de los especialistas en los últimos años se dirige a fomentar la práctica del Voleibol desde edades tempranas con un enfoque productivo en función del desarrollo de habilidades correctas en los principiantes, ante la necesidad de trabajar en un enfoque de la enseñanza que sea capaz de formar jóvenes voleibolistas para brindar respuestas a las exigencias del Voleibol contemporáneo, el cual se caracteriza por un acentuado dominio de la técnica

de los fundamentos, la riqueza y variabilidad de las acciones técnico-táctico con un alto nivel en las combinaciones y sistemas de juego (Baptiste, 2009,p,94)

La presente investigación se la realizara en la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”, fue creada en el año de 1940 por el Obispo de la diócesis de Loja. Su misión como colegio es formar a los estudiantes en lo académico y en valores para que sean profesionales de calidad, y su visión es que a través de los recursos del Estado y propios, brindar a los estudiantes una educación de calidad. Se encuentra ubicada entre las calles Olmedo y José Antonio Eguiguren esquina de la ciudad de Loja, es una institución educativa en la que está formada por jóvenes estudiantes, se observa que la práctica de la disciplina de voleibol la realizan en pequeños espacios deportivos, donde utilizan la net, cuerdas, chompas. Con este análisis realizado en el colegio la Dolorosa surgen preguntas como: ¿Los estudiantes mediante la práctica de voleibol desarrollan sus habilidades y capacidades? los estudiantes tienen un gran interés en practicar voleibol a pesar de no haber el espacio suficiente?, ya que en nuestro medio se necesita promover la actividades que ayuden a desarrollar capacidades motrice y por ende mejorar las técnicas del voleibol, tomando en cuenta lo ya mencionado surge con esto el siguiente problema, **La falta de desarrollo de las capacidades motrices impide mejorar la técnica del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”.**

c. JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto de investigación surge gracias a la observación realizada en los estudiantes de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa” en el cual se ha detectado una serie de problemas en la práctica del voleibol ya que la mayoría de los estudiantes realizan otro tipo actividades como la práctica del ecuavoley por la falta del espacio deportivo en cual no permite llevar acabo la práctica del voleibol, ya que es uno de los deportes de mucha importancia en edades tempranas para que desarrollen sus capacidades motrices y por ende mejoraran la técnica del voleibol los alumnos del club de voleibol.

A través del desarrollo de las capacidades motrices y la técnica del voleibol los deportistas se benefician, en el aumento de la forma física, en el mejoramiento de la coordinación y la concentración, además ayuda a mejorar la rapidez, la habilidad y los reflejos, mejora la oxigenación del cuerpo, el voleibol sirve en nuestras vidas para disminuir los niveles de colesterol, disminuye los riesgos cardiacos, conserva el tono muscular, nos sirve para motivar a la integración, cooperación y un desarrollo corporal armónico,

Este proyecto representa un aporte social, puesto que va en beneficio directo a la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”, y por ende a la comunidad, ya que mediante el desarrollo del mismo, se llevara acabó la práctica del voleibol en los alumnos que integran el club de voleibol.

Por estos motivos para mejorar las capacidades motrices mediante la práctica del voleibol se elaboraran actividades físicas o una propuesta alternativa que esté acorde con las necesidades de cada deportista y también favoreciendo la integración e interrelación entre los deportista

d. OBJETIVO GENERAL

- Determinar el desarrollo de las capacidades motrices para mejorar la técnica del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”.

OBJETIVO ESPECIFICOS.

- Fundamentar teóricamente el conocimiento de las capacidades motrices en la técnica del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”.
- Diagnosticar si mediante el desarrollo de las capacidades motrices mejorar las técnicas del voleibol en los alumnos de club de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”.
- Planificar una propuesta para el desarrollo de las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”.
- Ejecutar la propuesta para el desarrollo de las capacidades motrices y la técnica del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”.
- Evaluar la propuesta para el desarrollo de las capacidades motrices y técnica del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”.

e. MARCO TEÓRICO

1.) CAPÍTULO I: CAPACIDADES MOTRICES.

1.1 Definición de capacidades motrices.

1.2 Clasificación de las capacidades motrices.

1.2.1 Capacidades condicionales.

1.2.2 Capacidades coordinativas.

1.2.2.1 Capacidades coordinativas generales o básicas:

1.2.2.2 Capacidades coordinativas especiales.

1.2.2.3 Capacidades coordinativas complejas.

2.) CAPÍTULO II: EL VOLEIBOL.

2.1) Historia del voleibol

2.2) Concepto del voleibol

2.3) Técnicas del voleibol

2.3,1) El saque.

2.3.2) Golpeo de antebrazo.

2.3.3) Golpeo de dedos.

2.3.4) Remate.

2.3.5 Bloqueo.

3.) CAPITULO III: CARACTERISTICAS DE LOS ADOLESCENTES.

3.1 Características fisiológicas.

1.2 Características psicológicas

CAPÍTULO I: CAPACIDADES MOTRICES Y LA TECNICA DEL VOLEIBOL.

1.1) DEFINICIÓN DE CAPACIDADES MOTRICES.

Las capacidades físicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas, son un conjunto de predisposiciones o potencialidades motrices fundamentales en el hombre que hacen posible el desarrollo de las habilidades motoras aprendidas, constituyen la condición previa o el requisito motor básico a partir de los cuales el niño o deportista desarrollara sus habilidades técnicas, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, y coordinativas.

1.2) CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES MOTRICES.

Las capacidades motrices se clasifican atendiendo a factores energéticos y sensomotrices en capacidades condicionales, y capacidades coordinativas.

1.2.1) CAPACIDADES CONDICIONALES.

Es la realización de movimientos a actividades físicas con la ejecución de una capacidad y que además son habilidades innatas del ser humano que pueden ser morfológicas o psicológicas, además están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico, también se considera que son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo, es

importante resaltar que para su mejoramiento es necesario un constante entrenamiento y adaptación física.

FUERZA.

La fuerza como capacidad física se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento, que en cambio el concepto de fuerza, entendida como una cualidad funcional del ser humano, se refiere a la capacidad que nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contracciones musculares, el entrenamiento periódico y sistemático de la fuerza permite obtener diversas adaptaciones como la hipertrófica, aumento de consumo energético y la control/reducción de la proporción masa muscular y grasa corporal, favorece el incremento del contenido mineral del hueso y lo hace más fuerte y resistente, aumenta la fuerza de las estructuras no contráctiles, como tendones y ligamentos, ayuda a prevenir malos hábitos posturales, posibilita importantes adaptaciones neuromusculares, mejora el rendimiento deportivo y es componente esencial de cualquier programa de rehabilitación. (Emilio, 2013)

Para diferenciar las distintas clases de fuerza hay que tener en cuenta las formas de manifestarse de la misma, desde el punto de vista del entrenamiento, se pueden distinguir tres tipos:

Fuerza máxima. Es la capacidad del músculo de desarrollar la máxima tensión posible, para ello, se movilizan grandes cargas sin importar la aceleración, como, por ejemplo, en la halterofilia, la velocidad del movimiento es mínima y las repeticiones que se realizan son pocas.

Fuerza velocidad. También llamada fuerza explosiva, es la capacidad que tienen los músculos de dar a una carga la máxima aceleración posible, la velocidad del movimiento tiende a ser máxima, este tipo de fuerza determina el rendimiento en actividades que requieren una velocidad explosiva en sus movimientos: voleibol al saltar y rematar, balonmano al lanzar a portería, atletismo al esprintar, fútbol al golpear un balón,

Fuerza-resistencia. Es la capacidad muscular para soportar la fatiga provocada por un esfuerzo prolongado en el que se realizan muchas contracciones musculares repetidas, en este caso, como ni la carga ni la aceleración son máximas, la velocidad de ejecución no es muy grande y se puede hacer un alto número de repeticiones, es el tipo de fuerza necesaria para actividades que requieran un largo y continuado esfuerzo: carreras largas, remo, natación. (Emilio, 2013)

VELOCIDAD.

La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento, la rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice, se considera que la velocidad es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible, la velocidad, para su desarrollo, depende de varios factores, como son los musculares, los nerviosos, los genéticos, así como la temperatura del músculo.

Velocidad de reacción. Es la capacidad de responder a un determinado estímulo en el menor tiempo posible, también se denomina tiempo de reacción, ya que equivale al tiempo que la persona tarda en reaccionar a un determinado estímulo, es decir, al intervalo

que transcurre desde que recibe el estímulo hasta que aparece la respuesta, es un lapso muy breve que suele durar entre 0'10 y 0'15 segundos.

Velocidad de desplazamiento. Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible, en este tipo de velocidad, hay un desplazamiento de todo el cuerpo mediante la repetición continua de las acciones motrices que intervienen en los gestos técnicos.

Velocidad gestual. Es la capacidad de realizar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible, se caracteriza por ser un gesto aislado que sólo se repite una vez, los factores que influyen en la velocidad gestual son de orígenes tanto fisiológicos como físicos.

RESISTENCIA.

La resistencia se la considera como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible, el estado de forma cardiovascular se mide en términos de capacidad aeróbica, y viene representado por la capacidad para realizar ejercicio físico, a una intensidad de moderada a alta, durante periodos de tiempo prolongados, durante el tiempo de duración de la actividad, el sistema cardiovascular debe ser capaz de mantener un aporte adecuado de oxígeno y nutrientes, tanto a la musculatura en activo como al resto de los órganos de nuestro cuerpo, este aspecto de la actividad física es el que parece proporcionar la mayoría de los beneficios para la salud derivados de la práctica de ejercicio, una de las principales causas por las que surge la fatiga es por la necesidad que los músculos tienen de oxígeno, ya que cuando la demanda es superior a

la cantidad que el organismo puede proporcionar, la energía se obtiene por vía anaeróbica y se produce desechos. (Emilio, 2013)

Resistencia aeróbica. También llamada orgánica, es la capacidad de realizar esfuerzos de larga duración y de poca intensidad, manteniendo el equilibrio entre el gasto el aporte de oxígeno, en este tipo de resistencia, el organismo obtiene la energía mediante la oxidación de glucógeno y de ácidos grasos, el oxígeno llega en una cantidad suficiente para realizar la actividad en cuestión, por eso se considera que existe un equilibrio entre el oxígeno aportado y el consumido, las actividades que desarrollan la resistencia aeróbica son siempre de una intensidad media o baja y, en ellas el esfuerzo puede prolongarse durante bastante tiempo.

Resistencia anaeróbica. Es la capacidad de soportar esfuerzos de gran intensidad y corta duración, retrasando el mayor tiempo posible la aparición de la fatiga, pese a la progresiva disminución de las reservas orgánicas, en este tipo de resistencia no existe un equilibrio entre el oxígeno aportado y el consumido, ya que el aporte del mismo resulta insuficiente, es inferior al que realmente se necesita para realizar el esfuerzo, las actividades que desarrollan la resistencia anaeróbica son de una intensidad elevada y, en ellas, el esfuerzo no puede ser muy prolongado.

Resistencia anaeróbica aláctica. Es la capacidad de mantener esfuerzos de intensidad máxima el mayor tiempo posible, se llama así porque el proceso de utilización del ATP de reserva en el músculo se lleva a cabo en ausencia de oxígeno y sin producción de ácido láctico como residuo.

Resistencia anaeróbica láctica. Se considera como la capacidad de soportar y de retrasar la aparición de la fatiga en esfuerzos de intensidad alta, en este tipo de resistencia, la obtención de energía se produce a partir de la producción de ATP gracias a diversas reacciones químicas que se realizan en ausencia de oxígeno y que generan como residuo ácido láctico que se acumula en el músculo.

FLEXIBILIDAD.

Entendemos por flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible, hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita, la amplitud estructural puede verse alterada o limitada por diversos factores: por factores internos, como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o la masa muscular, y por factores externos como el sexo, la edad, el sedentarismo o incluso la hora del día, existen dos componentes de la flexibilidad estática y la flexibilidad dinámica, las capacidades físicas, a nivel general, evolucionan positivamente hasta una determinada edad, sin embargo, la flexibilidad, por el contrario, involuciona de manera rápida desde muy temprana edad, toda persona activa tiene por objeto el desarrollo de la flexibilidad, aunque sea, en cierta medida, para el óptimo desarrollo de la actividad física, pero, no sólo es necesario el trabajo de la flexibilidad en las personas que quieran rendir físicamente, sino que se hace necesario, también, en cualquier persona que quiera conservar su integridad física a largo plazo, la flexibilidad implica que esta capacidad no es algo general, sino que es específica de cada articulación, es decir, que una persona puede ser muy flexible en una articulación o en un grupo de articulaciones determinado y ello no implica necesariamente que lo sea también

en otras, incluso, dentro un misma articulación, la flexibilidad es específica para cada acción que puede realizarse con ella. (Emilio, 2013)

1.2.2) CAPACIDADES COORDINATIVAS.

Las capacidades coordinativas, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio, las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos a continuación. (Vallodoro, 2008), son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican consciente mente en la dirección de los movimientos, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada, por consiguiente estas capacidades dirigen y regulan el movimiento a través del sistema nervioso central, esto nos quiere decir que las capacidades coordinativas a nivel sensomotriz son fundamentales para desarrollar las conductas sicomotoras, afianzar los patrones de movimiento y mejorar movimientos culturalmente determinados. (Castaño, 2012)

1.2.2.1 CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES O BÁSICAS.

Capacidades de regulación del movimiento. Es la encargada de regular y controlar los movimientos, todas las capacidades coordinativas requieren de este proceso de regulación y control, o de lo contrario los movimientos no se realizan o no se darían con la calidad requerida.

Capacidad de adaptación y cambios motrices. Tiene como función hacer que el organismo se adapte a determinadas condiciones del movimiento, pero al presentarse una nueva situación, permite cambiar y volver adaptarse. Esta capacidad tiene mucha validez en todas las situaciones del juego, en las que con mucha frecuencia se cambian las acciones de acuerdo con los sistemas tácticos, además está relacionado con las transformaciones de energía que dispone el organismo.

1.2.2.2 CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES.

Capacidad de orientación. Permite determinar en el menor tiempo posible y exactamente movimientos corporales en el espacio y en el tiempo, según la ubicación del objeto.

Capacidad de equilibrio. Es la capacidad de mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo durante o después de una acción motriz.

El equilibrio depende del aparato vestibular, la base de sustentación, del centro de gravedad y los puntos de apoyo, hay equilibrio en todas las actividades de control corporal, postural básicos y sobre todo en las acciones relacionadas con la gimnasia.

Capacidad de reacción. Es la capacidad que tiene la persona para dar respuesta a un estímulo externo determinado en el menor tiempo posible.

Capacidad de ritmo. Permite adaptarse durante la acción motora sobre la base de cambio situaciones percibidas o previstas a otras nuevas para continuar la acción de otro modo; por ejemplo: en la danza, los cambios de ritmos musicales de joropo o bambuco, el manejo de la cuerda o soga en diferentes formas y velocidades.

Capacidad de anticipación. Es la capacidad de anteponerse mental y motrizmente a una acción motora previamente establecida.

Capacidad de diferenciación. Permite durante la acción motriz ejecutar sincronizada mente movimientos para dar respuestas acertadas; en otras palabras, es saber diferenciar que hacer entre una habilidad y otra.

Capacidad de acoplamiento: Es la condición que tiene la persona para enlazar, integrar y combinar durante la acción motriz varios movimientos en forma simultáneamente sincronizada, entre más compleja sea la actividad, el grado de acoplamiento o coordinación es muy significativo para el individuo; hay acoplamiento en muchos juegos populares, en los fundamentos técnicos de los deportes.

1.2.2.3 CAPACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS.

Capacidad de desarrollo motor. Es el producto de las capacidades coordinativas generales y especiales, ya que cuando actúan sincronizada mente determinan el ritmo de aprendizaje, el grado de progresividad y agilidad, para ejecutar una acción motora.

Capacidad de agilidad. Es la capacidad para asimilar rápidamente nuevos movimientos de una manera armónica y dinámica en un tiempo y espacios determinados; además en la agilidad hay que tener en cuenta las exigencias y cambios que se pueden presentar de acuerdo con el medio, en la capacidad de agilidad hacen presencia todas las capacidades coordinativas, por consiguiente actúa significativamente en la enseñanza y aplicación de juegos, deportes, actividades artísticas y recreativas. (Castaño, 2012)

2.) CAPÍTULO II: EL VOLEIBOL.

2.1) HISTORIA DEL VOLEIBOL.

El vóleibol. Se cree a partir del año 200a.C en Roma se practicaba un deporte con características similares a las del vóleibol de hoy en día. También el llamado Faustball alemán, jugado en la Edad Media, cumple similitudes al vóley actual.

Orígenes contrastados.

No obstante, fue un estadounidense, William G. Morgan, quien se adjudicó la creación del Vóleibol. Morgan trabajaba en el YMCA (Asociación de jóvenes católicos) situado en Holihoke (Massachusetts) como director de Educación Física, el neoyorkino desempeñó su cargo con gran éxito desde el principio. En un momento dado, viendo la afluencia de alumnos que le agradecían sus clases, creyó oportuno la práctica de otro juego diferente al baloncesto o deportes duros destinados a personas con mayor resistencia, de esta manera, se fijó en varios deportes ya existentes para crear, en 1895 lo que él llamó “Mintonetti”, hizo fabricar un balón más ligero que el de baloncesto, aunque basándose en este. También se inspiró en el tenis, concretamente en la red utilizada, para crear la red de 1,92 metros de altura que caracteriza al deporte, también encargó el diseño de las primeras reglas y estructura del deporte.

Evolución y desarrollo

El nombre del deporte inventado por Morgan fue cambiado por el de “Volleyball”, probablemente más apropiado, gracias a la idea del también profesor Alfred T, Halstead, que fue aceptada por su creador original, en esos momentos el reglamento no especificaba un número de jugadores concretos, sino que éste era ilimitado, durante los siguientes años a su creación definitiva, incluyendo reglamento y estructura, el deporte fue promocionado

especialmente por las diferentes YMCA, el objetivo se conseguiría con mayor éxito del previsto a principios del siglo XX, el juego del volleyball se convirtió en un juego de moda en los Estados Unidos, pero el juego pasó fronteras e incluso mares para pasar a practicarse en Canadá, Japón, Filipinas, India, China y Birmania a principios del siglo pasado, obviamente, el juego también se instauró rápidamente en un gran número de países hispanohablantes como México y Cuba en 1906, Puerto Rico en 1909 o Uruguay en 1912, en muchos casos eran militares quienes daban a conocer la práctica del deporte en los diferentes países que visitaban. La primera etapa de expansión de la práctica del volleyball se desarrolló durante las dos primeras décadas del siglo XX, siendo en Asia y Estados Unidos donde más se desarrolló el deporte del balón volador.

Profesionalización.

El deporte ya gozaba de gran popularidad mundial en 1920. Había cruzado el mundo y había ido cautivando a todo amante del deporte de todo tipo de nacionalidades. Sin embargo le faltaba dar un paso más. Faltaba la celebración de competiciones oficiales que dieran un impulso al deporte, pero también la creación de una federación u organismo que la controlase y se encargase de dirigir su correcta evolución. En 1922 tuvo lugar el primer campeonato nacional estadounidense, celebrado en Brooklyn y que vio la participación de 27 equipos de la YMCA de 11 estados diferentes. Ya en 1928 se organiza el primer campeonato que admitía a cualquier equipo, era el Open de EE.UU.

Y fue en los años 40 cuando se fundó la Federación Internacional de Volleyball (FIVB). Esto ocurrió concretamente en abril de 1947, cuando catorce Federaciones de países distintos se juntaron en un congreso en París, sede oficial desde entonces, para pactar una unión definitiva bajo el nombre de FIVB.

A partir de entonces, la evolución del volleyball o vóleibol fue meteórica. Se organizaron tanto un Campeonato de Europa, creado en 1948, como un Campeonato del Mundo de Vóleibol, creado en 1949. El reglamento mejoró considerablemente en los primeros cincuenta años de existencia del deporte, y el reglamento pactado por la FIVB fue aceptado por todos los países a fin de utilizarlo como base de la disputa de los partidos de vóleibol en su territorio.

Durante estos primeros cincuenta años, surgieron diferentes deportes derivados del Vóleibol, como el Sitting Volleyball, el Sizball, el Minivoley o el Volleyplaya. También se creó la Confederación Asiática de Vóleibol, en 1954. Durante esta década, el deporte se introdujo en los Juegos Panamericanos al igual que su variante para discapacitados se integró en el programa de las Paralimpiadas. También cabe comentar el nacimiento del Ecuavóley a mediados del siglo XX.

En 1964 el deporte se disputó por primera vez en los Juegos Olímpicos celebrados, aquel año, en Tokio. En 1965 se creó la Copa del Mundo de Volleyball. En 1967 se desarrolló la práctica del vóley por África, creando el Campeonato del Continente Africano y la Comisión de la Zona Africana.

Sin embargo, a partir del año 1984 se realizaron grandes cambios tanto en la FIVB, con el cambio presidencial en el que el mexicano Rubén Acosta sustituyó a Paul Libaud, como en la evolución del vóleibol en general. La sede de la FIVB se trasladó de París a Lausana y se crearon importantes torneos como han sido para la historia del voleibol Gran Champions Cup, las Series Mundiales de Vóley Playa, la Liga Mundial o el World Grand Prix. Además, en 1996 además del vóleibol, se disputaron partidos de vóley playa como parte de los Juegos Olímpicos disputados, aquel año, en Atlanta.

Esto le dio un impulso definitivo a la variante más exitosa del vóley de cuantas habían surgido. La espectacularidad de esta variante hizo que la gente se enamorara de ella. Por tanto, atrajo en poco tiempo a gran cantidad de espectadores, aumentando su popularidad en poco tiempo. Esta evolución ha seguido en el nuevo siglo XXI, hoy en día, este deporte es muy practicado tanto en masculino como femenino.

2.2) DEFINICIÓN DEL VOLEIBOL.

Procedente de un vocablo de la lengua inglesa (*volleyball*), el voleibol o balonvolea es una disciplina deportiva en la cual dos conjuntos compiten en una cancha que está dividida a la mitad por una red que tiene un ancho de un metro. El objetivo es impulsar el balón por arriba de la red para que caiga sobre la superficie del campo rival, mientras se impide que pase lo mismo en el campo propio.

En el aprendizaje del voleibol debe haber una adecuada progresión, en la que, en primer lugar, se debe trabajar la técnica, es decir, se deben enseñar los gestos técnicos de dicho deporte, tales como la recepción, el pase de dedos, los diferentes saques, para más adelante, mediante repeticiones, conseguir asimilarlos, y con ello automatizar dichos gestos, cuando esto se ha conseguido, se podrá comenzar a trabajar la táctica, esta progresión se debe a que para llevar a cabo una buena acción táctica, es conveniente tener un dominio de la técnica, ya que, al ser una decisión instantánea la que ha de tomarse, si no se tienen automatizados los gestos, ya no solo se deberá pensar en la propia acción táctica sino también en la técnica. El voleibol es un deporte en el cual es muy relevante el trabajo en equipo y la capacidad de reacción de los jugadores, por lo que, es muy importante el entrenamiento de estos dos aspectos la técnica y la táctica para ello, en primer lugar, hay que conseguir un dominio de la técnica, tanto individual como colectiva,

así como de la táctica, igualmente, individual y colectiva asimismo, se debe tener un control de la técnica y la táctica, tanto defensiva como atacante, por parte de todos los miembros del equipo, ya que, como es un deporte en el que suceden situaciones sorprendidas, los jugadores deben saber cómo actuar en cada momento independientemente de la posición en la que se encuentren, es importante que en las etapas de iniciación al voleibol se le dé más importancia a la técnica, ya que se deben buscar automatismos, para más adelante, realizar un trabajo óptimo de la táctica, por último, destacar la importancia de realizar una progresión adecuada al desarrollar la periodización, en función de la complejidad de los fundamentos técnico-tácticos. (Bárbara Rodríguez Rodríguez, Antonio Monroy Antón, 2013).

2.3) TÉCNICAS DEL VOLEIBOL.

2.3,1) EL SAQUE.

El saque o servicio es la acción de poner en juego el balón por el jugador zaguero derecho, situado en la zona de saque, el balón ha de ser golpeado con una mano o con cualquier parte del brazo después de ser lanzado o soltado de la manos, teniendo para ello 8 segundos desde que el árbitro le autoriza el saque, en el momento del golpeo, el jugador no debe estar tocando la pista incluida la línea de fondo ni el suelo fuera de la zona de saque. (Coquinche, 2012)

Con efecto: entendemos por saque con efecto o 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. (Jorge, 2008)

Flotante, los saques sin efecto llamados también flotantes, 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.

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 todas 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.

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.

Saque de vela, colocado lateralmente a la malla los pies en forma de paso, pierna derecha para los derechos se coloca delante contrariamente a todos los demás saques, el peso del cuerpo reposa en lo fundamentalmente sobre la pierna derecha, tronco ligeramente inclinado hacia el frente, el balón se sostiene con la mano izquierda, la mano derecha se sitúa debajo y detrás semiflexionada, se suelta el balón y la mano derecha va al encuentro del mismo, el contacto se realiza con el borde de la mano unión del dedo índice y pulgar por la parte inferior y cara externa del balón, en este momento el peso del cuerpo reposa completamente sobre la pierna que se encuentra delante. (Jorge, 2008)

2.3.2) GOLPEO DE ANTEBRAZO.

El golpe de antebrazo consiste en entrar en contacto con el balón con ambos antebrazos, uniendo las manos y estirándolos al máximo, se utiliza en recibo del servicio, en el recibo de un remate o en hacer un pase al compañero. su técnica es entonces fundamental para un correcto desempeño en el juego, la posición inicial debe ser con los brazos sueltos, separados, pies un poco más abiertos que el ancho de los hombros, tronco hacia delante, piernas y caderas un poco flexionadas y vista atenta a la dirección del balón desplazándonos hacia el mismo, se extienden los brazos delante del tronco, manos unidas, entrando en contacto con los antebrazos, sin doblar los codos, finalizando con las manos apuntando hacia el objetivo del balón, es el elemento principal y más eficaz para la obtención de punto en el juego, para su ejecución y eficacia se necesita mucha técnica y potencia. (Lopez, 2012)

2.3.3) GOLPEO DE DEDOS.

El toque de dedos o colocación es un elemento técnico muy importante que es la base del juego de ataque, generalmente es el segundo toque de cada equipo pase colocación y es

el pase con el que se consigue mayor precisión, para poder realizar un pase de dedos se tienen que dar **dos** condiciones básicas, que el balón nos llegue más alto que la cabeza, que el balón nos llegue con poca velocidad. (minivoleibol, 2012)

Descripción técnica, antes del contacto con el balón, elevar los brazos flexionados con los codos más altos que los hombros, las manos deben estar delante y más altas que la frente y las muñecas en flexión dorsal, los dedos deben estar separados y casi extendidos.

Contacto con el balón: el toque de balón se realiza cerca y por encima de la frente, con las manos abiertas en forma de copa, ofreciendo al balón una superficie cóncava en la que los dedos índices y pulgares forman un rombo o un triángulo, manteniendo el contacto visual con el balón, el contacto con el balón lo realizan sólo y exclusivamente las yemas de los dedos falange distal.

Amortiguación de la trayectoria del balón: a medida que el balón se aproxima al jugador éste acompaña la trayectoria descendente con una flexión de las articulaciones de los codos, cadera, rodillas y tobillos, manteniendo la tensión en la articulación de las muñecas, en el momento del contacto los codos tienen un ángulo de flexión de 90°, el ángulo formado por las piernas está en función de la altura del balón en el momento del toque y de la distancia a la cual se desea enviar el balón.

Proyección del balón: las cadenas cinéticas de los nudos articulares se extienden en una dirección hacia arriba y hacia delante dependiendo de la trayectoria altura y dirección deseada, a partir de la posición correcta de contacto con el balón, por delante y encima de los ojos, los ángulos de extensión de las articulaciones inciden sobre el tipo de trayectoria deseada, trayectoria vertical o parábola alta: empuje próximo a la vertical utilizando las piernas y los brazos, trayectoria tensa, paralela al suelo: empuje horizontal a partir de los hombros hasta las muñecas. (minivoleibol, 2012)

2.3.4) 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. (Maria Mercedes ,Tatiana Novoa , 2008)

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: remate de balón alto, remate en corta, remate en semicorta, remate en tensa.

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.

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.

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.

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.

2.3.5) BLOQUEO.

El bloqueo, es la acción de los jugadores cerca de la red para interceptar, por encima del borde superior de la red, el balón proveniente del campo adversario, solamente se permite a los jugadores delanteros completar un bloqueo. (Alcalá, 2011)

Tipos de bloqueo: Tentativa de bloqueo: Una tentativa de bloqueo es la acción de bloquear sin tocar el balón.

Bloqueo consumado: Un bloqueo es consumado cuando el balón es tocado por bloqueador. Bloqueo colectivo: Un bloqueo colectivo es ejecutado por dos o tres jugadores colocados uno cerca de los otros y se consuma cuando uno de ellos toca el balón.

3.) CAPITULO III: CARACTERISTICAS DE LOS ADOLESCENTES.

La primera fase de maduración Se entiende como fase de alteración estructural de las capacidades y destrezas coordinativas características generales del desarrollo motor.

Se pueden considerar los siguientes límites de edad promedio para la fase de maduración, para las niñas de los 11 a los 12 años de edad, para los varones de los 12/13 a los 14/15 años de edad, en el desarrollo de las capacidades de velocidad se

observan primeramente grandes aumentos de rendimiento que disminuyen claramente hacia el final de la primera fase de maduración, entre las causas biológicas del acelerado desarrollo en el campo de las capacidades de la condición física se deben mencionar preponderantemente la secreción más acentuada de la hormona del crecimiento (STH) y de las hormonas masculinas, en especial de la testosterona (TST), estas dos hormonas como se sabe, tienen un efecto anabolizante de las proteínas, lo cual lleva al crecimiento corporal acelerado, incluso de los órganos del sistema cardiopulmonar y de la musculatura, a pesar de los desequilibrios bosquejados, la mayor autoconfianza y los deseos de superación son posiblemente los factores psicosociales que llevan a los jóvenes de esta edad a realizar mayores esfuerzos y rendimientos en el campo de la condición física, con respecto a las capacidades coordinativas, las etapas de desarrollo del aumento extremadamente rápido se encuentran antes de la pubertad, la evolución de estas capacidades durante la primera fase puberal transcurre al menos en forma más lenta, algunas investigaciones concluyen que el desarrollo total de las cualidades coordinativas está prácticamente concluido al promediar la etapa escolar y que después de los 12 años se observa generalmente un periodo de menor estancamiento de las mismas, las condiciones motoras, sobre todo en los movimientos que abarcan todo el cuerpo, se vuelven pesadas torpes, la facilidad y solvencia de las ejecuciones motoras infantiles va disminuyendo. (López)

3.1) CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS.

La adolescencia es quizás la época más complicada en todo el ciclo de la vida humana, los adolescentes son muy conscientes y están seguros de que todo el mundo los observa, entre tanto, su cuerpo continuamente los traicionan; sin embargo la adolescencia también

ofrece nuevas oportunidades que los jóvenes abandonan de diferentes maneras, no sabemos porque la maduración comienza cuando lo hace, ni podemos explicar tampoco cuál es el mecanismo exacto en la que la desencadena, solo sabemos que a cierta edad determinada por factores biológicos esto ocurre, todos estos factores ayudan de una manera u otra a crear responsabilidad en cada joven, lo que hace temprana o tardíamente que este obtenga una maduración intelectual que le hará abrir la memoria y pensar mejor las cosas antes de actuar. maduración temprana o tardía en los varones: una investigación ha encontrado que los varones que maduran rápido son equilibrados, calmados, amables, populares entre sus compañeros, presentan tendencias de liderazgo y son menos impulsivos que quienes maduran tarde. existen aspectos a favor y en contra de ambas situaciones; a los muchachos les agrada madurar pronto y quienes lo hacen parecen beneficiarse en su autoestima, al ser más musculosos que los chicos que maduran tarde, son más fuertes y tienen mejor desempeño en los deportes y una imagen corporal más favorable, sin embargo la maduración temprana tiene complicaciones porque elige que los muchachos actúen con la madurez que aparentan, quienes maduran más tarde pueden ser o actuar durante más tiempo como niños, pero también pueden beneficiarse de un tiempo de niñez más largo. maduración temprana o tardía de las niñas: a las niñas no les gusta madurar pronto; por lo general son más felices sin no maduran rápido ni después que sus compañeras, las niñas que maduran pronto tienden a ser menos sociables, expresivas y equilibradas, son más extrovertidas, tímidas y tienen una expresión negativa acerca de la menarquia. en general los efectos de la maduración temprana o tardía tienen mejor probabilidad de ser negativos cuando los adolescentes son muy diferentes de sus compañeros bien sea porque están mucho o menos desarrollados que las otras, estas niñas pueden reaccionar ante el interés de las demás personas acerca de su sexualidad, por

consiguiente los adultos pueden tratar a una niña que madura pronto con más rigidez y desaprobación, interés por la apariencia física: la mayoría de los adolescentes se interesan más en su aspecto que en cualquier otro asunto de sí mismos, y a muchos no les agrada lo que ven cuando se ven en el espejo, los varones quieren ser altos, anchos de espalda y atlético; las niñas quieren ser lindas, delgadas, pero con formas, y con una piel y un cabello hermoso, cualquier cosa que haga que los muchachos atraigan al sexo opuesto. los adolescentes de ambos sexos se preocupan por su peso, su complexión y rasgos faciales, lo que trae como consecuencia biológica y hasta trastornos psicológicos la aparición del desorden en la salud como desnutrición, descuido del peso falta de autoestima anorexia, bulimia, y hasta abuso de alcohol, drogas y otros vicios. (López)

Esta etapa del desarrollo oscila entre las edades de 11 hasta los 15 años, etapa en la que muchos autores la consideran como difícil y crítica por los diversos cambios que ocurren y donde se encuentran algunos factores que frenan o que acentúan los rasgos adultos, su peso corporal es de aproximadamente 38,7 Kg, y su volumen cardiaco es de 130 ml, y su frecuencia, cardiaca esta entre 80 y 82 contracciones por minuto.

EN ESTADO DE REPOSO.

EDAD	VOL. SIST	VOL. SIST EN MIN
10- 12	44 ml	3,2 l
13-15	59 ml	3,8 l

CUANDO SE REALIZA TRABAJO FISICO.

EDAD	VOL. SIST	VOL. SIST EN MIN
12	104 ml	19 l
13	112 ml	21 l
14	116 ml	22 l

PRESION ARTERIAL.

EDAD	PRESION
11-12	105-70
13-15	117-73

El adolescente va a presentar cambios significativos en cuanto al peso ,la talla y diámetro torácico , su esqueleto es irregular , ocurriendo un acelerado crecimiento en la columna vertebral, de la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica , lo que puede alterarse si se le exige un trabajo pesado y una tensión muscular excesiva, en esta etapa de la vida aparecen el desarrollo de los órganos sexuales y al aparición de caracteres sexuales secundarios, hay un aumento de energía y una sensibilidad a los influjos patógenos , pueden aparecer desajustes en el sistema nervioso como son distracción, descenso en la productividad del trabajo desajuste en el sueño , entre otros, la masa del corazón aumenta dos veces y se adelanta al crecimiento de los espacios interiores de las arterias , venas y vasos sanguíneos , los cuales son estrechos, aumentando así la presión sanguínea ,por lo que aparecen palpitaciones , mareos , dolores de cabeza ., fatiga. (Núñez)

3.2) CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS.

La etapa de la adolescencia implica una serie de cambios de la estructura psicológica del individuo, que se pueden resumir de la siguiente manera, descubrimiento de la propia identidad, ambivalencia entre infancia y madurez, se descubre a sí mismo con rasgos de adulto y rasgos de niño, inseguridad ante la ambigua realidad, como consecuencia de lo anterior aparece en el adolescente una gran inseguridad en sí mismo, máscaras, para

disimular la inseguridad necesita protegerse, para lo cual usa máscaras de comportamiento, que impiden a los demás darse cuenta de la realidad, esto es un mecanismo inconsciente, agresividad, como máscara, para proteger la inseguridad, rebeldía, otra máscara, cada adolescente tiene una forma distinta de ser agresivo, a veces con violencia verbal o de comportamiento y otras en forma de ensimismamiento, necesidad de llamar la atención, narcisismo, como manifestación del descubrimiento de su propia realidad, quiere decir a todo el mundo yo soy yo el amparo al grupo, el grupo proporciona refugio a la inseguridad personal y da fortaleza ante la amenaza de los adultos, conocer los límites, la mayoría de los comportamiento de los adolescentes obedecen a una razón: saber cuáles son los límites de los adultos, por eso los someten a prueba haciendo cosas disparatadas.

IMAGINACION. Es productiva, refleja la realidad, continúan desarrollándose los dos tipos de imaginación la reconstructiva y la creadora .

MEMORIA. Se incrementa el desarrollo de la memoria voluntaria, se encamina a intelectualizarse, además se desarrolla la memoria racional y la lógica verbal, aumentando el papel selectivo de los procesos de memorización.

PERCEPCION. Este proceso en el adolescente se desarrolla a la primera impresión, la cual puede resultar negativa o positiva, puede hacer un análisis detallado de un objeto o materia percibida , donde se favorece la observación, la percepción está impregnada de reflexión , donde el adolescente es capaz de distinguir las interconexiones más significativas y las dependencias de causa y efecto.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS. Existe gran excitabilidad emocional, sus vivencias emocionales son ricas, variadas, complejas y contradictorias con los adultos y con los coetáneos, aparecen vivencias relacionadas con la maduración sexual, sus sentimientos se hacen cada vez más variados y profundos, apareciendo los sentimientos amorosos.

MOTIVACION. Los intereses cognoscitivos adquieren un desarrollo considerable, que se transforman en intereses teóricos que le sirven de base para su futura profesión, su interés o intención profesional están vinculadas a las asignaturas preferidas o aquellas profesiones que tienen un reconocimiento social, es un motivo para el ocupar un lugar en el grupo donde sea aceptado, reconocido y que exista la comunicación con sus compañeros.

PENSAMIENTO. Se concretiza el pensamiento teórico conceptual reflexivo es decir realiza reflexiones basadas en conceptos, elaborando hipótesis y juicios enunciados verbalmente, expone ideas con un carácter lógico, su pensamiento carece de esencia y originalidad.

VOLUNTAD. Está condicionada por sus posibilidades cognoscitivas, la experiencia en la comunicación, tienen actitud autocrítica, son capaces de plantearse un fin y lograrlo a toda costa, predomina un desarrollo de la valentía, independencia, decisión e iniciativa.

CONCIENCIA MORAL. Su moral no resulta lo suficiente estable, el grupo influye en la formación de la opinión moral y de la valoración que hace el adolescente de ella, se van formando ideales morales que van adquiriendo un carácter

generalizado, la opinión del grupo tiene más valor que la de los padres y maestros, el interés por el sexo opuesto tiene mucha importancia para el para el desarrollo de su personalidad, por eso es de mucho valor la profundización en la información sobre los aspectos que tienen que ver con la identidad y la orientación social.

f. METODOLOGIA

Enfoque.

Las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa” es de enfoque cualitativa y cuantitativa, ya que la investigación de tipo cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas utiliza una variedad de instrumentos para recopilar información como las entrevistas, imágenes, historias de vida, y en cambio que la cuantitativa permite la recolección de datos e información en dicho lugar que se va a desarrollar la investigación.

El diseño.

El diseño de la investigación permite el tránsito de la investigación por diferentes fases: diagnóstico, diseño y aplicación del plan y finalmente, valoración de los resultados derivados de la aplicación, el diseño para esta Investigación a realizarse es **pre experimental**, ya que se va a trabajar con un solo grupo de alumnos del club de voleibol aplicando un pre test y post test y finalmente la propuesta alternativa intermedia.

Métodos.

Los métodos que voy a utilizar para realizar esta investigación son;

Análisis Síntesis: Es un método que me permitió la separación de las partes de un todo para estudiarlas en forma individual, en el cual lo utilice durante toda la consulta o bibliografía de la literatura científica, documentación especializada, así como en la

elaboración de la información obtenida relacionado con las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos del club de voleibol.

El método Inductivo: es aquel **método científico** que **obtiene conclusiones generales a partir de premisas particulares**, se trata del método científico más usual, en el que pueden distinguirse cuatro pasos esenciales: la observación de los hechos para su registro; la clasificación y el estudio de estos hechos; la derivación inductiva que parte de los hechos y permite llegar a una generalización; y la contrastación, se parte del estudio de los elementos particulares del fenómeno que se investiga para llegar a conclusiones generalizadoras, se realizó para poder procesar todo lo referido a los elementos analizados que permitieron caracterizar el estado actual del problema y establecer una propuesta de actividades que encierran las acciones didácticas para llegar a las deducciones necesarias.

El método deductivo: es un **método científico** que considera que **la conclusión se halla implícita dentro las premisas**, esto quiere decir que las conclusiones son una consecuencia necesaria de las premisas: cuando las premisas resultan verdaderas y el razonamiento deductivo tiene validez, no hay forma de que la conclusión no sea **verdadera.**

Método descriptivo:

Mediante la utilización del método descriptivo me permitió evaluar ciertas características de una situación particular en uno o más puntos del tiempo, en esta investigación se analizan los datos reunidos para descubrir la relación del informe final del trabajo de investigación en la que se analiza de forma científica a través de los cuadros de frecuencia y porcentajes.

POBLACION Y MUESTRA

La población para desarrollar la presente investigación serán considerados los estudiantes que conforman el club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa” de octavo, noveno y décimo, que serían en total 70.

La muestra para desarrollar el siguiente trabajo investigativo será de un total de 30 estudiantes que forman el club de voleibol y en profesor.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Para el cumplimiento de los objetivos se emplearan las técnicas de **encuestas** y el **test**, para obtener información ya sea de campo, documental o bibliográficas, dichos instrumentos serán aplicados a los estudiantes del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”.

Las técnicas de investigación estarán apoyadas mediante una encuesta en la cual me basare en un cuestionario, cámara fotográfica aplicada a los estudiantes del club de voleibol d la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”.

Dentro de los instrumentos también se encontrara el plan de actividades a ejecutarse en la presente investigación que consta de 2 meses y dos semanas, iniciando e la última semana de abril y termina en la primera semana de julio en esta propuesta de trabajo se describe todas las actividades que se van a realizar en la investigación de tesis. También voy a utilizar los test de valoración para medir tanto capacidades motrices como técnicas del voleibol, como son:

Test de flexión y extensión de brazos en 30 segundos.

Test de potencia de piernas que consiste en saltar un obstáculo en 30 segundos.

Test de fuerza de abdominales es medir la capacidad de contracción de la musculatura abdominal en 30 segundos.

Test de velocidad consiste en correr 20m hasta llegar a una línea,

Test de los 800metros que consiste valorar la resistencia aeróbica.

Test de Toe Touch sirve para medir la flexibilidad, test para medir el voleo en voleibol, objetivo es devolver el balón mediante un voleo a la cancha contraria, ubicando al mismo en la zona de ataque o defensa según corresponda.

Test del saque colocar el balón en las 4 zonas contrarias, objetivo es ejecutar el número determinado de saques ubicando el balón en la zona indicada de la cancha contraria.

Test para medir la resección, objetivo, consiste ejecutar el número determinado de resección ubicando el balón en la zona indicada de la cancha contraria.

Test para medir el remate, objetivo es ejecutar el número determinado de remates ubicando el balón en la zona indicada de la cancha contraria.

g. CRONOGRAMA

TIEMPO	AÑO 2014												AÑO 2015												Año 2016																															
MESES	SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE			ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			NOVIEMBRE			JUNIO													
	SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS															
ACTIVIDADES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Selección del tema	█	█	█	█																																																				
Revisión bibliográfica					█	█	█	█																																																
Presentación del proyecto									█	█	█	█	█	█	█	█																																								
Aprobación del proyecto por organismos pertinentes																	█	█	█	█																																				
Revisión del instrumento de recolección de datos (encuesta)																					█	█	█	█																																
Aplicación de la encuesta																									█																															
Análisis e interpretación de datos																									█	█	█	█	█	█	█	█																								
Reproducción y encuadernación																													█	█	█	█	█	█	█	█																				
Defensa de la tesis en privado																																																								
Exposición de la tesis																																																	█	█	█	█				

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.

Denominaciòn	Unidad	Cantidad	Valor unitario	Valor final
Impresiòn	Hojas	350	\$0,10CTVS	\$ 35
Bibliografia	libros	2	\$15	\$30
Copias	Hojas	1500	\$0,02CTVS	\$30
Anillados	Anillados	4	\$2	\$8
Encuadernaciòn	Pastas	4	\$10	\$40
Encuestas	Hojas	70	\$0,02CTVS	\$1,40
Movilizaciòn	Transporte	50	\$2	\$ 100
Internet	Mes	13	\$20	\$260
Material de oficina	Materiales varios	Indeterminado		\$1100
Equipamiento	Materiales necesario	Indeterminado		\$1050
Total parcial				\$2654,4
Imprevistos				\$500
			TOTAL	\$3154,4

RECURSOS HUMANOS

- Asesor del proyecto.
- Estudiantes del club de voleibol.
- Rector del colegio “La Dolorosa”.
- Docente de cultura física
- Estudiante investigador

RECURSOS ECONÓMICOS.

- A cargo del tesista.

RECURSOS MATERIALES.

- Computadora.
- Internet.
- Teléfono.

BIBLIOGRAFÍA ESPECIALIZADA.

- Hojas de encuesta.
- Material de oficina y anexos.
- Equipamiento básico (valones, net, pito, cronometro, con

i. BIBLIOGRAFÍA

Alcalá, R. (17 de febrero de 2011). El voleibol:

<http://blogdelvoleibol.blogspot.com/2011/02/que-es-el-bloqueo.html>

Baptiste, R. L. (7 de 2009). Programa para la preparación técnico táctico.

<http://www.efdeportes.com/efd134/preparacion-tecnico-tactica-en-la-iniciacion-al-voleibol.htm>

Bárbara Rodríguez Rodríguez, Antonio Monroy Antón. (Agosto de 2013). efdeportes.com.

<http://www.efdeportes.com/efd183/la-tecnica-y-la-tactica-en-el-voleibol.htm>

Castaño, C. (2012). Educación física 2012:

<http://entrenamiento018.blogspot.com/p/capacidades-coordinativas.html>

Coquinche, E. A. (2012). Monografías: [http://www.monografias.com/trabajos94/saque-](http://www.monografias.com/trabajos94/saque-voleibol/saque-voleibol.shtml)

[voleibol/saque-voleibol.shtml](http://www.monografias.com/trabajos94/saque-voleibol/saque-voleibol.shtml)

Emilio, J. (2013). Educación Física plus (EF+):

<https://educacionfisicaplus.wordpress.com/acerca-de/>

Icarito. (15 de 03 de 2010). Habilidades motoras básicas.

<http://www.icarito.cl/enciclopedia/articulo/segundo-ciclo-basico/educacion-fisica/preparacion-fisica-habilidades-y-destrezas-motrices/2009/12/67-8663-9-habilidades-mo>

Jorge. (Viernes de febrero de 2008). Voleibol y punto.

<R://voleibolypunto.blogspot.com/2008/02/tipos-de-saque-en-el-voleibol.html>

Larrosa, D. (01 de octubre de 2013). Características físicas de un jugador de

<voleibol.://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/caracteristicas-fisicas-del-jugador-de-voleibol-622648.html>

Lopez, G. (octubre de 2012). Voleibol golpe de antebrazos.

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Voleibol-El-Golpe-De-Antebrazos/5714859.html>

Maria Mercedes ,Tatiana Novoa . (Junio de 2008). Efdeportes.com .

<http://www.efdeportes.com/efd121/el-remate-en-voleibol.htm>

Miinivoleibol. (16 de octubre de 2012). Golpe de dedos.

<https://tallerdeminivolei2012.wordpress.com/2012/10/16/golpe-de-dedos/>

Muños, J. (05 de 11 de 2008). Jóvenes y práctica deportiva:

<http://www.atinachile.cl/content/view/313408/Jovenes-y-practica-deportiva.html>

Núñez, M. V. (s.f.). Adolescencia. <http://www.ilustrados.com/tema/7299/Adolescencia-->

[caracteristicas-fisiologicas-psicologicas-sociologicas.html](http://www.ilustrados.com/tema/7299/Adolescencia--caracteristicas-fisiologicas-psicologicas-sociologicas.html)

Orozco, D. (25 de 02 de 2014). Definición del voleibol.: <http://conceptodefinicion.de/voleibol/>

Samanda. (02 de 02 de 2012). Concepto del voleibol. [http://samanda-](http://samanda-samantha.blogspot.com/2012/02/concepto-del-voleibol.html)

[samantha.blogspot.com/2012/02/concepto-del-voleibol.html](http://samanda-samantha.blogspot.com/2012/02/concepto-del-voleibol.html)



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

En calidad de estudiante de la Universidad Nacional de Loja, de la Carrera de Cultura Física deportes y recreación, con el objetivo de obtener la licenciatura, pedir a usted de la manera más comedida se digne contestar la presente encuesta, información en la cual me servirá conocer datos referentes al tema de investigación, **capacidades motrices y técnicas del voleibol en los alumnos del club de voleibol de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre “La Dolorosa”**.

Dígnese marcando con una (x) la respuesta que crea conveniente.

1. ¿Conoce usted cuales son las capacidades motrices?
Si () No ()
2. ¿Le gustaría desarrollar sus capacidades motrices?
Si () No ()
3. ¿Qué deporte más le gusta practicar?
Futbol () natación () voleibol () baloncesto ()
4. ¿Has practicado voleibol?
Si () No ()
5. ¿Has formando parte de la selección de tu colegio o de un club de voleibol?
Si () No ()
6. ¿Hace que tiempo has practicado voleibol?
3 meses () 6 meses () 1 año () 2 años ()
7. ¿Cuantos días a la semana le gustaría practicar voleibol?
Dos () tres () cuatro () cinco ()
8. ¿Conoce usted cuales son las técnicas del voleibol?
Si () No ()

9. ¿Cuál de las técnicas de voleibol a usted le gustaría practicarla más?

Saque ()

Remate ()

Bloqueo ()

Resección ()

10. ¿Cree usted que desarrollando las capacidades motrices se mejorara las técnicas del voleibol?

Si () No ()

Porque.....

.....

.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

Anexo Tres

TEST A APLICAR SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES A LOS ALUMNOS DEL CLUB DE VOLEIBOL DE LA "LA DOLOROSA"												
		TEST DE FUERZA						TES DE VELOCIDAD		TEST DE RECISTECIA		TES DE FLEXIBILIDAD
		BRAZOS		ABDOMINALES		PIERNAS						FLEXION
NUMERO	NOMINA DE ESTUDIANTES	REPE.	TIEM	REPE.	TIEMP	REPE.	TIEM	TIEMPO	20m.	TIEMP	DISTAN	
1			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
2			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
3			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
4			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
5			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
6			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
7			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
8			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
9			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
10			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
11			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
12			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
13			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
14			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
15			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
16			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
17			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
18			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
19			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
20			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
21			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
22			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
23			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
24			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
25			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
26			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
27			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
28			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
29			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	
30			30SE		30SE		30SE		20m.		800M	

Anexo 4

TEST DE LAS TECNICAS DEL VOLEIBOL EN LOS ALUMNOS DEL CLUB DE VOLEIBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA VICENTE ANDA AGUIRRE "LA DOLOROSA "													
		TEST DEL SAQUE			TEST DEL VOLEO			TEST DE RESECCION			TEST DEL REMATE		
	NOMINA DE	Zona corta	Linea de zona indicada	Dentro de las lineas (cancha)	zona de ataque	zona de defenza	zona no indicada	zona correcta	linea de la zona Indicada	dentro de las lineas (cancha)	lugar correspondiente	topa la linea del lugar correspondiente	dentro de las lineas (cancha)
NUMERO ESTUDIANTES		3punt	2punt	1punt	2punt	3punt	1punt	3punt	2punt	1punt	3punt	2punt	1punt
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													

Anexo 5 Evidencias Fotográficas.







ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÈS) SUMMARY	2
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	6
CAPACIDADES MOTRICES	6
Velocidad	7
Resistencia	8
Fuerza	9
Flexibilidad	10
TECNICAS DE VOLEIBOL	10
Saque	12
Resección o golpe de brazos	13
Boleo o toque de dedos	14
Remate	15
Bloqueo	16
LOS ADOLESCENTES	17
Cambios físicos	18
Desarrollo cognitivo	19
Características personales y emocionales	20
Desarrollo de las capacidades motrices y técnicas del voleibol en los adolescentes	20
e. MATERIALES Y MÉTODOS	23
f. RESULTADOS	30
g. DISCUSIÓN	49
h. CONCLUSIONES	64
i. RECOMENDACIONES	65

PROPUESTA ALTERNATIVA	66
j. BIBLIOGRAFIA	99
k. ANEXOS	101
a. TEMA	102
b. PROBLEMÁTICA	103
c. JUSTIFICACIÓN	106
d. OBJETIVOS	107
e. MARCO TEÓRICO	108
f. METODOLOGÍA	135
g. CRONOGRAMA	139
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	140
i. BIBLIOGRAFIA	142
ÌNDICE	151