# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

## AREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACION

### CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

**TÍTULO:**

# *"LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y SU INCIDENCIA EN LA ETAPA DE INICIACION EN LOS ALUMNOS VARONES DE 11-12 AÑOS DE LA ESCUELA ALONSO DE MERCADILLO DE LA CIUDAD DE LOJA"*

**TESIS PREVIA A LA OBTENCION DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION, MENCION: CULTURA FÍSICA**


**AUTOR:**

*Juan Pablo Castillo Roa.*

**DIRECTOR DE TESIS:**

*Dr. Mgs Luis Valverde Jumbo*


**LOJA – ECUADOR**

**2014**

# CERTIFICACIÓN

Dr. Mgs Luis Valverde Jumbo

**DOCENTE DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

**CERTIFICA:**

Haber dirigido la elaboración del presente trabajo investigativo, titulado: "LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y SU INCIDENCIA EN LA ETAPA DE INICIACION EN LOS ALUMNOS VARONES DE 11-12 AÑOS DE LA ESCUELA ALONSO DE MERCADILLO DE LA CIUDAD DE LOJA", considero que cumple con los requisitos necesarios para su análisis, estudio y sustentación como lo estipulan las Normas Generales de Graduación vigentes en el Área de la Educación el Arte y la Comunicación, por lo que autorizó su presentación para fines legales pertinentes.

Loja, 10 de junio del 2014.

Dr. Mgs Luis Valverde Jumbo

**DIRECTOR DE TESIS**

# AUTORÍA

Yo Juan Pablo Castillo Roa declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o 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:** Juan Pablo Castillo Roa.

**Firma:** .....

**Cedula:** 1104681208

**Fecha:** 27-10-2014

CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACION ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo Juan Pablo Castillo Roa declaro ser autor(a) de la tesis titulada "LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y SU INCIDENCIA EN LA ETAPA DE INICIACION EN LOS ALUMNOS VARONES DE 11-12 AÑOS DE LA ESCUELA ALONSO DE MERCADILLO DE LA CIUDAD DE LOJA" como requisito para optar al grado de LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION, MENCION: CULTURA FÍSICA, 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 este trabajo en el RDI, en las redes de 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 13 días del mes de Octubre del dos mil trece firma el autor.

Firma: .....

Autor: Juan Pablo Castillo Roa.

Cedula: 1104577422

Dirección: Barrio Época Correo electrónico: j.pcro1@hotmail.com

Teléfono: 072107930 Celular: 0997113972

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director de Tesis: Dr. Mgs Luis Valverde Jumbo

Tribunal de Grado: Mgs Efraín Macao

Dr. Luis Montesinos

Lic. Wagner Sotomayor

# AGRADECIMIENTO

Una vez culminada la presente tesis no podría faltar de mi parte manifestar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han hecho posible finalizar satisfactoriamente con mi trabajo.

Mi sentimiento de gratitud al personal docente de la carrera de Cultura Física y Deportes, que me supieron formar y compartir sus conocimientos desinteresadamente ante mí, brindándome la oportunidad de tener un título profesional del que pueda sentirme orgulloso.

Expreso un profundo reconocimiento a las Autoridades y Docentes del Área de Educación el Arte y la Comunicación, mi correspondencia a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de manera especial al Dr. Mgs Luis Valverde Jumbo Director de Tesis quien me ayudó a culminar de la mejor manera el presente trabajo de investigación.

A si mismo quisiera expresar mi agradecimiento a todos quienes estuvieron vinculados de alguna manera a esta tesis.

A todos mi mayor reconocimiento y eterna gratitud.

# DEDICATORIA

A Dios por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haberme puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A mi querida Madre, por darme la vida, quererme mucho y porque me sacó adelante dándome ejemplos dignos de superación y entrega por que en gran parte gracias a usted hoy puedo ver alcanzada mi meta, ya que siempre estuvo impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera, y de igual manera a mi Esposa e Hija que son la razón de mi futuro y existencia.

Dedico el presente a todas las personas que de una u otra manera colaboraron para que pueda culminar el ser profesional

Mis palabras no bastaran para agradecerles su apoyo su comprensión y sus consejos en los momentos difíciles.

***EL AUTOR***

# MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

| ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | | | | | | |
| TIPO DE DOCUMENTO | AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO | FUENTE | FECHA AÑO | ÁMBITO GEOGRÁFICO | | | | | | OTRAS DEGRADACIONES | NOTAS OBSERVACIONES |
| | | | | NACIONAL | REGIONAL | PROVINCIA | CANTÓN | PARROQUIA | BARRIOS COMUNIDAD | | |
| TESIS | LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y SU INCIDENCIA EN LA ETAPA DE INICIACION EN LOS ALUMNOS VARONES DE 11-12 AÑOS DE LA ESCUELA ALONSO DE MERCADILLO DE LA CIUDAD DE LOJA” | UNL | 2014 | ECUADOR | ZONA 7 | LOJA | LOJA | SUCRE | LA TEBAIDA | CD | LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES |

# MAPA DE LA PROVINCIA DE LOJA

# ESQUEMA DE TESIS

- PORTADA
- CERTIFICACIÓN
- AUTORÍA
- DEDICATORIA
- AGRADECIMIENTO
- ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN
- MAPA GEOGRÁFICO
- ESQUEMA DE TESIS

a. TÍTULO

b. RESUMEN EN CASTELLANO Y TRADUCIDO AL INGLÉS

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

j. BIBLIOGRAFÍA

k. ANEXOS

- Proyecto de Tesis
- Índice

## a. TÍTULO

**“LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y SU INCIDENCIA EN LA ETAPA DE INICIACION EN LOS ALUMNOS VARONES DE 11-12 AÑOS DE LA ESCUELA ALONSO DE MERCADILLO DE LA CIUDAD DE LOJA”**

## b. RESUMEN

La presente tesis titulada "LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y SU INCIDENCIA EN LA ETAPA DE INICIACION EN LOS ALUMNOS VARONES DE 11-12 AÑOS DE LA ESCUELA ALONSO DE MERCADILLO DE LA CIUDAD DE LOJA" se realizó con el propósito de conocer Desconocimiento y la no práctica del voleibol en la tapa de iniciación en los alumnos varones de 11-12 años de la escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja para poder implementar acciones correctivas que permitan a los involucrados concientizar y elevar el nivel de esfuerzo en pro del mejoramiento de esta problemática. Los objetivos planteados han sido aprobados el objetivo general Fomentar la práctica del voleibol hacia la formación de futuros jugadores del deporte de voleibol, con criterios claros de personalidad, función y conocer el proceso de enseñanza aprendizaje que se requiere y así fomentar una mejora calidad de juego en los alumnos varones de 11-12 años de la Escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja., se aprobó gracias a los objetivos específicos proyectados Enseñar los fundamentos del voleibol mediante juegos introductorios con un enfoque lúdico y formativo a los alumnos varones de 11-12 años de la Escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja, Crear una cultura de Juego, en la cual los niños no deben esperar a ser adultos para comenzar a jugar o a dirigir un juego, Descubrir talentos con mejores perspectivas de rendimiento a futuro y Lograr tener niños con una capacidad de movimiento óptima para que pueda desenvolverse en la vida, con salud. La población investigada estuvo establecida por La población son los deportistas entrenando en un numero de 2 docentes de Cultura Física y 30 alumnos. Finalmente se obtuvo resultados claros y relevantes los alumnos anuncian que su docente no les enseña los fundamentos del voleibol debido a que no han recibido clases de este deporte y no les gusta, los docentes no motiva a

los alumnos a practicar este deporte porque no les gusta este deporte y les parece muy difícil practicarlo los alumnos opinan que si les gustaría formar parte de la organización deportiva de voleibol porque les gusta este deporte y destacarse en el mismo y los alumnos no les gustaría formar parte de la organización deportiva de voleibol porque no les gusta este deporte y no conocen del mismo.

**SUMMARY**

This thesis entitled " VOLLEYBALL PRACTICE AND ITS IMPACT ON THE STAGE STUDENT START IN MALES 11-12 YEARS OF ALONSO DE MARKET SCHOOL CITY Loja " was performed in order to know Ignorance and impractical volleyball at the top of initiation into the male students 11-12 years of Market Alonso de Loja City school to implement corrective action to enable stakeholders to raise awareness and raise the level of effort for the improvement of this problematic. The objectives have been approved foster the overall objective to playing volleyball training future volleyball players of the sport , with clear criteria for personality , function and knowing the teaching-learning process is required and thus promote a better quality of play in male students 11-12 years of Alonso School Market City Loja. , thanks to the specific objectives was approved projected Teaching the fundamentals of volleyball through introductory games with a fun and educational approach to male students 11 -12 years of Alonso School City Market Shop , play Create a culture in which children should not wait to be adults to start playing or directing a play, discover talents with better prospects for future performance Achieving and have children with a capacity of optimal movement so you can function in life with health. The investigated population was established by population are athletes training in a number 2 Physical Education teachers and 30 students . Finally clear and relevant results are obtained of

students claim that their teacher does not teach them the fundamentals of volleyball because they have not been taught the sport and do not like , of teachers do not motivate students this sport because they do not like the sport and find it very difficult to practice and of students believe that if they would join the sports organization volleyball because they like the sport and excel in it and students do not like to be part of the sport organization volleyball because they dislike the sport and do not know it.

## C. **INTRODUCCIÓN**.

“El voleibol se hizo rápidamente popular en EEUU y Canadá, luego se introdujo en Filipinas y extremo oriente y no fue hasta la primera guerra mundial que cobró importancia en tierras europeas, a la cual llego a las playas francesas de Normandía y Bretaña a través de los soldados norteamericanos que combatieron en la Primera Guerra Mundial.

Su popularidad creció rápidamente, pero el juego se desarrolló sobre todo en los países orientales dónde el clima frío hizo al gimnasio particularmente atractivo.

En nuestro país el voleibol dio origen a un importante deporte muy practicado por la población, con fines recreativos y con escasa profesionalización, conocido con el nombre de Ecuavoli, no existe investigaciones que permitan conocer con exactitud como el voleibol mutó a esta versión en nuestro país, pero se cree que fue debido al conocimiento y práctica que tuvieron los militares de este.
La investigación permitió despejar la siguiente incógnita ¿Desconocimiento y la no práctica del voleibol en la tapa de iniciación en los alumnos varones de 11-12 años de la escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja.?

La hipótesis general que fue la guía de esta investigación se sustenta en La práctica del voleibol en los alumnos varones de11-12 años de la escuela Alonso de mercadillo de la ciudad de Loja, ayuda a la formación y masificación de jugadores de voleibol con criterios claros de personalidad fomentando a futuro una mejora calidad de juego. Como las hipótesis específicas son Los fundamentos del voleibol forman a los alumnos

varones de 11-12 años de la escuela Alonso de mercadillo de la ciudad de Loja mediante juegos introductores con un enfoque lúdico y formativo y La creación de una escuela del voleibol en niños de 11-12 años ayuda a que no esperen a ser adultos para comenzar a jugar o dirigir un juego.

Se utilizó los siguientes métodos CIENTIFICO: posibilitará conseguir la estructura de todo la investigación, comenzando desde el planteamiento del tema, formulación de objetivos estructuración de la metodología; DEDUCTIVO: nos permitirá llevar los procesos de la investigación de lo general a lo particular. Permitirá sacar conclusiones entre causa y efecto, el análisis que posibilitara estudiar la información obtenida con los instrumentos investigativos; INDUCTIVO: determinar su población de acuerdo a las variables a investigar; ANALITICO SINTETICO: nos permitirá posteriormente en el análisis y la síntesis de la información que permitirá resumir lo más importante de la investigación, discusión de los resultados, producto de los instrumentos aplicados, estructuración del marco teórico, planteamiento de los objetivos y el método DESCRIPTIVO permitirá la descripción y análisis de la información recogida a través de las encuestas.

Con los resultados se verificaron las hipótesis llegando a las siguientes conclusiones:

## d. REVISIÓN DE LITERATURA

### EL VOLEIBOL

El voleibol inicialmente bajo el nombre de mintonette nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue William George Morgan, un profesor de educación física de la YMCA. Se trataba de un juego de interior por equipos con semejanzas al tenis o al balonmano. Como deporte de recreación.

Esto ocurrió justamente un año antes de la realización de los 1ros. Juegos Olímpicos modernos desarrollados en Atenas.

Muchos hombres de negocio sintieron que éste juego les daba la oportunidad de recrearse y combatir el stress. Aunque próximo en su alumbramiento al baloncesto por tiempo y espacio, se distancia claramente de éste en la rudeza, al no existir contacto entre los jugadores.Había la necesidad de un balón; se trató de utilizar la tripa del balón de Baloncesto pero se comprobó que era demasiado liviana y lenta; entonces se probó con el mismo balón de Baloncesto, pero era demasiado pesado y grande.

Finalmente se decidió que un balón hecho a semejanza del actual. El balón era de cuero, tenía una tripa de goma, su tamaño era entre 25 y 27 pulgadas de circunferencia y su peso estaba entre 9 y 12 onzas.

El primer balón fue diseñado especialmente a petición de Morgan por la firma A.G. Spalding&Bros. De Chicopee, Massachusetts. En 1912 se revisaron las reglas iníciales que en lo que refiere a las dimensiones de la cancha y del balón no estaban aseguradas, se limita a seis el número de jugadores por equipo, y se incorpora la rotación en el saque.

En 1922 se regula el número de toques, se limita el ataque de los zagueros y se establecen los dos puntos de ventaja para la consecución del set.1.900. Se adopta el sistema de 21 puntos por juego. Canadá adopta el Voleibol en sus programas recreacionales. Se eleva la malla a 2,28 mts. 1.905 Se introduce el sistema de rotación, es decir, al perder un equipo el balón, los jugadores del otro equipo se desplazan un lugar dentro de la cancha de acuerdo a la rotación de las agujas del reloj. Se juega en Cuba por primera vez. 1.908 El Sr. Dowori introduce el Voleibol en Japón. 1.909. Se juega por primera vez en Puerto Rico. La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) se fundó en 1947 y los primeros campeonatos mundiales tuvieron lugar en 1949 (masculino) y 1952 (femenino).

Desde 1964 ha sido deporte olímpico. Recientemente se han introducido cambios sustanciales en el voleibol buscando un juego más vistoso. En 1998 se introduce la figura del jugador líbero.

En 2000 se reduce de forma importante la duración de los encuentros al eliminar la exigencia de estar en posesión del saque para puntuar; se puede ganar punto y saque en la misma jugada mientras que antes se podía estar robando saques de forma alternativa sin que el marcador avanzara. Se ha permitido el toque con cualquier parte del cuerpo o se permite que el saque toque la red siempre que acabe pasando a campo contrario.

En 2006 se plantean dos posibles nuevos cambios y se prueban en algunas competiciones: permitir un segundo saque en caso de fallar el primero (como ocurre en tenis) y disponer en el banquillo de un segundo jugador líbero con el que poder alternar a lo largo del partido.

Finalmente sólo se acepta, en la revisión aprobada en el congreso de junio de 2008 celebrado en Dubái, la incorporación de un segundo líbero reserva y la posibilidad de intercambiar los líberos una única vez en el transcurso del partido. En 2010 se revisa la regla del toque de red, y se cambia: solo será falta de toque de red si toca la cinta superior de la red, e incide en la jugada. También se flexibiliza el juego con dos líberos permitiendo sucesivos cambios del líbero actuante por el segundo líbero a lo largo del partido.

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

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

## IMPORTANCIA DEL VOLEIBOL

- El voleibol es un juego para la diversión de los niños.

- La familiarización y afición al deporte se puede fundamentar eficazmente en el desarrollo infantil y además es posible mantener esa dedicación durante toda la vida.

- Incrementar el número de jugadores activos y el número de personas aficionadas y espectadores de este deporte.

- Las edades entre los 11 y los 12 años son etapas excelentes para la formación técnica táctica básica en el voleibol, el aprendizaje de las destrezas motoras y habilidades del juego se da con mayor facilidad y rapidez que en etapas posteriores.

- La función del vóleibol es una educación integral del movimiento ya que desarrolla los siguientes aspectos: coordinación dinámica general, visión periférica, habilidad, estructuración, espacio temporal, equilibrio y aspectos emocionales como atención, concentración, velocidad de reacción, descarga de agresividad sin contacto físico y espíritu de colaboración y trabajo de equipo.

**Etapas del voleibol**

**<u>Primera etapa</u>:**

- Lograr la atención e interés del niño
- Mejorar las diferentes capacidades condicionales
- Entrenar no solamente el sistema de ejecución, sino también el de percepción y análisis
- Golpe de arriba vertical y de frente
- Golpe de abajo al frente
- Juego uno contra uno aplicando todos los fundamentos antes nombrados.

**<u>Segunda etapa</u>:**

- Mejorar las distintas capacidades condicionales (resistencia aeróbica, velocidad anaeróbica)
- Pase de arriba en suspensión y hacia atrás
- Saque básico
- Golpe de abajo hacia atrás

- Saque tenis
- Dominio de los perfiles
- Juego dos contra dos y tres contra tres

**<u>Tercera etapa</u>:**

- Incrementar los trabajos de fuerza en general, (sin trabajos de sobrecarga y más como producto de un aumento de la coordinación).
- Intensificar el trabajo de velocidad de reacción}
- Incrementar la movilidad de piernas
- Destrezas básicas (rol adelante, media luna, y vertical de manos)
- Remate
- Juego cuatro contra cuatro con formación 2/2

**<u>Cuarta etapa</u>:**

- Aumento de la capacidad aeróbica
- Mejorar la movilidad general (intensificar trabajos de elongación)

- Destrezas en colchonetas
- Incremento de la fuerza en general
- Bloqueo individual con y sin desplazamientos
- Juego cuatro contra cuatro con formación 1/2/1

Carmelo Pittera y Darío Riva Violetta; El voleibol dentro del Movimiento; 1982; Editorial Tringale en 1982.

**Reglamentación del voleibol**

**Categorías**

VÓLEIBOL Preparatoria: 11-12 años
Los equipos de niños competirán por separado, respetando las edades en cada caso.

Esta regla nace para que todos los equipos estén en igualdad de condiciones para jugar. Esta igualdad sea en edad, sexo y condiciones psico-físicas.

**El campo**

VÓLEIBOL Preparatoria: (4 x 4): 6,00 ancho x 12,00 de largo
Dividido a lo largo en dos mitades iguales, delimitado por líneas de colores que contrasten con la superficie de juego. La superficie del terreno será plana y sin desniveles que puedan resultar peligrosos para los participantes.

En VOLEIBOL Preparatoria existirá una zona de ataque a 2 mts. De la red. Solo para limitar el accionar de atacante en red al jugador al Saque.

**Zona de saque**

Se puede sacar desde cualquier parte de la línea de fondo.
Es la línea de fondo es la zona de saque en cualquier punto de esta misma. Al realizar el saque no se debe tener contacto con la línea de fondo.

**La red**

**Altura**

VÓLEIBOL Preparatoria: (4 x 4): 2.00 / 2.10 m (D y V)
Estas medidas están acorde al desarrollo físico de los niños, ya que por lo general a esta edad las niñas son más altas. La red mientras más baja este hace que el juego sea más dinámico.

**Varillas**:

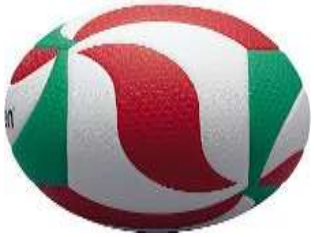
El lugar de paso del balón sobre la red estará delimitado por dos varillas situadas sobre las líneas laterales del campo.

No es imprescindible en competiciones no oficiales. Pero se puede poner cintas para ayudar al árbitro a ver que el balón este dentro del campo de juego.

**Composición de los equipos**

**Vóleibol Preparatoria:** 4 jugadores en campo. El equipo deberá presentar un mínimo de 7 jugadores. Todos deberán jugar por turnos al menos 1 set completo sin sustitución (salvo fuerza mayor). El número de participantes puede variar según el desarrollo de las categorías.

**El balón**



Esférico, blando y ligero, cubierto de piel o sintético. Circunferencia: 62-64 cm aprox. Peso: 190-220 grs. aprox.

Se debe utilizar un balón adecuado para que los participantes tengan un buen control y manejo del durante el juego y de esta manera evitar

lesiones en los dedos, al realizar pases de dedos. Se recomiendan balones de espuma, plástico o goma para la iniciación. Si no se cuenta con este tipo de material se recomienda disminuir la circunferencia y el peso de un balón normal.

**Sistema de puntuación**

El partido se disputa a tres sets, de 15 puntos cada uno, con el sistema de "acción-punto" o sea que cada jugada concede un punto al ganador, independientemente de quien ha servido.

En caso de empate en 14 puntos, el set terminará cuando uno de los equipos marque el punto 16. Al final del partido, el equipo que haya ganado más sets (3-0, 2-1) será el ganador. Los partidos más disputados y más fácil de transferir al voleibol adulto.

**Indumentaria**

- Todos los jugadores/as deberán vestir una camiseta de color uniforme y con un número del 1 al 18 en el pecho y en la espalda.

- Se recomienda pantalón o braga de color uniforme.

Es indispensable en las competiciones la indumentaria para reconocer los equipos por sus colores.

**El juego**

**Protocolo**:

- En el 1º set, un sorteo decide a cada una de los equipos, el saque, la recepción o a elección del campo.

- En el 2º set, los equipos cambian de campo, y en el 3º los equipos cambiaran nuevamente cuando uno de los equipos alcance el punto 08.

- Antes de comenzar el partido, los equipos dispondrán de 5 minutos de utilización conjunta del campo de juego y la red, para sus actividades de calentamiento

Cada equipo ve como utiliza los 5 minutos para el calentamiento dentro del campo de juego, sin embargo hay oportunidades en las que este tiempo no es concedido para agilizar el desarrollo de los partidos.

**Inicio del juego**

- El balón será puesto en juego por el niño que debe servir, desde detrás de la línea de fondo.

- El jugador golpea el balón con una sola mano, de manera que pase por sobre la red y caiga en el campo adversario.

- El jugador no puede entrar en el campo, ni pisar la línea de fondo antes de haber efectuado el servicio.

- Para que el servicio sea válido, el balón no debe tocar a un compañero, ni otro obstáculo y caerá dentro del campo adversario.

- Todos los jugadores deberán sacar, guardando su turno de servicio, rotando en el sentido de las agujas del reloj.

- Un jugador no puede sacar más de 3 veces consecutivas. Por lo que al completar 3 saques y su equipo continua ganando

**Obligatoriamente debe "rotar"**

Al inicio del juego debe realizarse con n saque desde la línea de fondo sin tener contacto con esta. Se puede modificar el saque inicial para niños inexpertos, lo pueden realizar de manera de pase de dedos.

**Desarrollo Del Juego**

- El balón debe ser rechazado, pudiendo el contacto efectuarse con cualquier parte del cuerpo. Este contacto debe ser breve y simultáneo.

- Después de un máximo de tres toques, el balón debe superar nuevamente la red y caer en campo adversario.

- El equipo que ha efectuado un bloqueo, tiene derecho a 3 toques más.

- El balón no puede ser tocado dos veces consecutivas por el mismo jugador, salvo después de la acción de bloqueo.

- El balón no debe caer al suelo en el propio campo, ni tocar ningún obstáculo ni caer al suelo fuera del campo de juego, después que algún jugador del equipo lo haya tocado.

- Los jugadores no deben tocar la red, el balón en campo adversario, ni superar completamente la línea central que divide ambos campos.

**Reglas especiales**

- En la categoría VÓLEIBOL Preparatoria el saque es libre y el jugador que saca (o acaba de sacar en la jugada anterior), a pesar de ser considerado zaguero puede jugar el balón al campo rival por sobre el nivel de la red, siempre que lo haga tras la línea de ataque.

- El saque se puede realizar de acuerdo a la capacidad de cada una de los participantes, mientras sea de algunas de las formas permitidas.

**Tiempos de descanso**

En cada set, se concederá a cada equipo dos tiempos muertos de descanso de 30″ cada uno a los 8 y 16 Pts., además de dos tiempos de 30” a requerimiento del entrenador.

Los 30” son llamados tiempos muertos y son utilizados para dar instrucciones, si un equipo pide tiempo muerto el otro no necesariamente debe salir del campo de juego.

**Sustituciones**

En la categoría VÓLEIBOL Preparatoria, se permiten cuatro.

Los cambios o sustituciones es recomendable realizarlas entre set y set, para así no romper la regla de que todos los jugadores participantes jueguen a lo menos un set completo.

**Consideraciones arbitrales**

- El nivel de exigencia técnica en lo relativo a los toques de balón será permisivo, favoreciendo en todos los casos la continuidad de la acción.

- Solo se pitará el toque de red e invasión de campo en caso de que la acción sea intencional, excesiva, peligrosa para el resto de los jugadores o desnaturalice el juego (bajar la red para rematar, bloquear, etc.)

- El árbitro en todos los casos intentará advertir a los jugadores/as antes de que cometan la falta (pisar línea de saque, falta de posición, etc.) y la pitará después de al menos dos advertencias.

- En caso de actitudes incorrectas de un niño, consigo mismo o con el resto de los participantes en la competición, el árbitro preferirá la

corrección del propio entrenador. En caso de ausencia de la corrección del entrenador procederá a avisar en forma personal al entrenador de la actitud del niño, y solo en ausencia evidente de corrección, procederá a advertir y en caso de extrema necesidad de apartar al niño de la competición. Si fuera necesario corregir la actitud de algún entrenador o allegado al equipo, el árbitro lo hará de la forma que resulte menos evidente para los niños.

GUTIÉRREZ O., Douglas M., SIRA S., Orlando A. EDUCACIÓN FÍSICA NOCIONES FUNDAMENTALES 8º GRADO, 1994.

**Iniciación deportiva**

Creemos interesante abordar este concepto en el que incluimos diez principios básicos que tendremos en cuenta en la iniciación a diferentes deportes.

A**. Concepto**. La iniciación deportiva entendemos los diez principios básicos que van a regir la docencia del deporte en edades tempranas, y que nos van a ayudar a plantearla desde una perspectiva motivante y formativa. La idea de este decálogo surge de la carta de los derechos del niño en la práctica del fútbol que enuncia Wein (1995: 352) y de la declaración de derechos de Martens et al (1989: 27).

B. Aplicación en Primaria. Siguiendo la filosofía del Código de Ética Deportiva, hemos seleccionado los diez principios que consideramos más importantes para que todos los monitores, entrenadores o profesores de Educación Física los tengan en cuenta a la hora de enseñar el deporte en estas edades (Giménez y Sáenz-López, 1997):

- Derecho de practicar, disfrutar y gozar de la competición.
- Derecho de ser tratado como niño y adolescente.
- Derecho de ser entrenados por personas cualificadas.
- Derecho de ser atendidos con la misma dignidad e interés, independientemente del talento, capacidad o resultados en la competición.
- Derecho de no ser explotados, buscando actitudes precoces.
- Derecho de competir con reglamentos adecuados a las necesidades específicas de los jóvenes.
- Derecho de competir con jóvenes de su edad.
- Derecho a que se respeten los principios pedagógicos, didácticos, metodológicos, y de entrenamiento.
- Derecho de descubrir sus propios aprendizajes.
- Derecho de no ser campeón.

**La enseñanza del voleibol**

*A.* **Enfoque Tradicional**

Se basa en la repetición de la técnica para llegar a la táctica. De esta manera las sesiones se caracterizan por la ejecución de actividades desprovistas de intencionalidad funcional, consiguiendo un alumnado técnicamente correcto.

- Ventaja: adecuado aprendizaje de la técnica.

- Desventaja: no incide en la comprensión de la lógica del juego. Se aprende la técnica pero con déficit de intencionalidad. El aprendizaje no tiene en cuenta las peculiaridades motrices el alumno/a.

### *B*. Enfoque Constructivista

Comienza por la comprensión práctica de la táctica o lógica del juego, llegando progresivamente al dominio de la técnica. El alumnado entiende la intención funcional del juego antes de saber ejecutar con corrección el gesto técnico.

- Ventajas: Comprensión adecuada del objetivo del juego. El alumno/a adapta su motricidad para lograr el objetivo. Potencia la motivación por aprender y mejorar ya que el alumno/a juega un papel activo constructivo.

- . Desventajas: Errores en el aprendizaje de la técnica pudiendo cometer faltas reglamentarias. Descuido de situaciones puramente técnicas como el saque

### *C.* Enfoque Ecléctico

Se trata de un enfoque metodológico que posee características de dos modelos contrapuestos: el tradicional y el constructivista. Así, comienza por la comprensión de la lógica interna e igualmente se apoya en la enseñanza-aprendizaje de la técnica.

Este proceso se ve más favorecido si se comienza por un enfoque constructivista. Esto se justifica porque:

1. Aumenta la motivación por aprender la técnica ya que el alumno/a se implica cognitivamente (comprende el juego) y cumple un papel activo en su aprendizaje. La técnica resulta difícil al principio y corremos el riesgo de que el alumnado se aburra en la repetición de un gesto que se le presenta como “raro y que hace daño”.

2. Como partimos de un modelo abierto, donde la técnica (que es cerrada) no tiene tanta cabida, damos la oportunidad al alumnado de sacar más de sí mismos y por lo tanto cuando aprenda la técnica tendrá más recursos para aprovecharla después porque ha vivenciado situaciones más abiertas. Ya que la experiencia nos indica que si se comienza con la técnica al pasar al juego, el alumnado se muestra estático y cohibido a moverse y lograr el objetivo. Esto refleja la confusión del alumnado que pasa de situaciones donde el objetivo es realizar bien un gesto a situaciones donde cambia el objetivo y pasa a ser el de introducir el balón al campo contrario. En definitiva, no es capaz de transferir lo aprendido en técnica a la realidad del juego porque su enseñanza no se ha diseñado con el enfoque adecuado.

3. Si planteamos situaciones de juego desde el principio, damos la oportunidad al alumnado de que experimente multitud de errores: desplazamientos, posición del cuerpo en relación al balón y en relación al espacio, etc. Primeramente el juego es libre y no se dan indicaciones, luego introducimos en la práctica explicaciones y correcciones de manera que sean comprendidas sobre los errores cometidos. De esta manera les damos la oportunidad de

equivocarse y de comprobar por sí mismos desde el principio el porqué de la técnica y así, desde una motricidad abierta y vivenciada el alumno/a es capaz de acotarla y cerrarla en función de las necesidades.

**Beneficios del voleibol para los niños**

La variedad y cantidad de ejercicios del voleibol son muy amplias, y sus beneficios son evidentes para los pequeños de la casa. La práctica del voleibol les proporciona:

- Capacidad de combinar movimientos rápidos y de reacción.
- Adaptación a situaciones que se cambian continuamente.
- Habilidades motoras automatizadas (correr, saltar, etc.).
- Capacidad de equilibrio y control.
- Motivación a la integración, cooperación y al trabajo en equipo. Es un juego con alto contenido socializador.
- Resistencia física y concentración.

Como todos los deportes, el voleibol también posee una versión mini. En este caso, el voleibol está indicado para niños y principiantes. La diferencia es que se juega en un espacio más reducido, con un número menor de jugadores por equipo y el balón es más ligero.

## Desarrollo de las capacidades físicas básicas

### Fuerza

La capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular".

### Tipos

- **Fuerza lenta:** Aquella en la que no importa el tiempo sino la elevación de la carga. Ej. Empujes, tracciones

- **Fuerza rápida**: Aquella en la que se vence una fuerza a una velocidad submáxima. Ej. Levantar pesas.

- **Fuerza explosiva:** Se vence una resistencia a una velocidad máxima. Ej. La salida de carreras.

- **Fuerza máxima:** Fuerza superior a la ordinaria que puede vencer un grupo muscular.

- **Estática:** La fuerza más grande que el sistema neuromuscular puede realizar contra una resistencia insalvable. Ej. Empujar una pared con toda la fuerza.

- **Dinámica:** La mayor cantidad de fuerza ejercida por el sistema neuromuscular consecuente con la realización de un gesto motriz. Ej. Levantar pesas.

- **Fuerza velocidad:** La posibilidad de acelerar una masa a la máxima velocidad. Ej. Un golpeo de balón, un lanzamiento de peso.

- **Fuerza resistencia:** Capacidad muscular de resistir el cansancio cuando se está realizando esfuerzos submáximos.

**Resistencia**

La capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio (= pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente de esfuerzos físicos y psíquicos".

**Velocidad**

Capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no quede limitado por el cansancio"

**Tipos**

- **Velocidad de reacción:** El menor tiempo transcurrido entre la aparición del estímulo y la posterior respuesta motora. Tipos:

- **Velocidad de reacción simple:** donde la respuesta es siempre la misma ante un estímulo conocido.

- **Velocidad de reacción compleja:** cuando la respuesta varía dependiendo del estímulo exterior. Es el caso de la mayoría de los deportes de equipo, donde hay un móvil por medio.

- **Velocidad de movimiento o gestual:** Es la capacidad de realizar un movimiento segmentario o global en el menor tiempo posible.

- **Velocidad de desplazamiento:** Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. El factor fundamental de la que depende es la técnica de carrera.

**Flexibilidad**

Capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible es decir; es la movili
dad articular y la elasticidad muscular".

**Tipos**

- Flexibilidad estática (lenta y activa): Mantenimiento de posiciones con amplitudes extremas. Gimnasia artístico- deportiva y rítmica.

- Flexibilidad dinámica (rápida y pasiva): Ejecución de gestos voluntarios de gran amplitud. Atletismo, fútbol, esgrima

**Adaptación al esfuerzo físico en los niños**

Como el ejercicio físico realizado en las clases de educación física debe ser saludable y positivo, es evidente que la adaptación de los niños va a ser suficientemente progresiva, adecuada y lógica como para no ir en contra de principios básicos. La capacidad de adaptación de éstos es buena en los organismos sanos. Saber que están en pleno crecimiento y desarrollo nos debe hacer valorar sobre todo en términos de intensidad y duración las actividades a proponer. Un buen sistema es siempre comenzar con bajas y medianas intensidades para controlar el nivel real de la clase. Los test físicos y motores, la observación diaria y el trabajo por niveles deben dar buenos resultados a la hora de proponer actividades de carga adaptada a las características individuales. La capacidad de trabajo (estrechamente ligada al potencial individual y al momento madurativo) y la calidad en el desarrollo del mismo, conforman la base de un proceso que debe culminar en un progresivo aumento del rendimiento de los sistemas estimulados. Objetivo básico en las etapas de máximo esplendor en el desarrollo humano.

El funcionamiento orgánico condiciona que la mejora en la respuesta se fundamente en los procesos de adaptación interna que sufre el cuerpo humano, en su sistema vegetativo y de movimiento, a las cargas a las que se les somete. El maestro debe conocer los procesos de adaptación ante las actividades que propone, así como manejar con fluidez las cargas, las intensidades o la duración y repeticiones de tales propuestas.

En el propósito del docente debe estar como fundamental la idea de favorecer un desarrollo armónico y por tanto equilibrado y suficientemente variado en cuanto a actividades. La programación de cada curso y de cada ciclo ha de contemplar distintas tareas con diferentes grados de

dificultades crecientes que hagan notar al alumno su cualificación progresiva.

La insistencia en valores cuantitativos de resistencia, de fuerza, de velocidad o flexibilidad, mediante diversas propuestas como juegos, circuitos, ejercicios por parejas, en grupos, actividades deportivas… deben confluir en una imagen positiva de cada niño en cuanto a su mejor capacidad para desempeñar tareas motrices. Ese grado de control y seguridad observado por el alumno, debe ser un índice fiable para el maestro de que en su clase se produce progreso y por tanto aprendizaje.

**Características del juego**

El Voleibol es un deporte jugado por dos equipos en un campo de juego dividido por una red. Hay diferentes versiones disponibles para circunstancias específicas a fin de ofrecer la versatilidad del juego a todos y cada uno.

El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red con el fin de hacerlo tocar el piso del campo adversario y evitar que el adversario haga lo mismo en el campo propio. El equipo tiene tres toques para regresar el balón (además del contacto del bloqueo).

El balón se pone en juego con un saque: golpe del sacador sobre la red hacia el campo adversario. La jugada continua hasta que el balón toca el piso en el campo de juego, sale “fuera” o un equipo falla en regresarlo apropiadamente.

En el Voleibol, el equipo que gana la jugada anota un punto (sistema de punto por jugada). Cuando el equipo receptor gana la jugada, gana un punto y el derecho a sacar, y sus jugadores deben rotar una posición en el sentido de las agujas del reloj

**Estructura de juego**

- **Sorteo**

Antes del partido el primer árbitro realiza un sorteo para determinar a quién le corresponde el primer saque y que lados de la cancha ocuparán en el primer set. Si es necesario un set decisivo, se realizará un nuevo sorteo. El sorteo es realizado en presencia de los dos capitanes de los equipos.

- **Sesión de calentamiento**

Antes del comienzo del partido, los equipos pueden calentar en la red 3 minutos si previamente dispusieron de otra cancha, o durante 5 minutos cada uno si no tuvieron dicha facilidad. Si los dos capitanes acuerdan calentar simultáneamente, los dos equipos pueden hacerlo durante 6 ó 10 minutos.

- **Formación de lo equipo**

Debe haber siempre seis jugadores por equipo en juego. La formación inicial de los equipos indica el orden de rotación de los jugadores/as en la cancha. Este orden debe mantenerse a lo largo del set. Cuando un equipo utiliza la opción de registrar un jugador defensor

"Libero", su número debe estar también indicado en la hoja de formación inicial para el primer set, además de los seis jugadores/as que inician. Antes de comenzar cada set, el entrenador debe presentar la formación inicial de su equipo en la hoja de formación inicial.

La hoja, debidamente completada y firmada, debe ser entregada al segundo árbitro o al anotador. Los jugadores no incluidos en la formación inicial del set son sustitutos para ese set. Una vez que la hoja de formación inicial ha sido entregada al segundo árbitro o al anotador, ningún cambio en dicha formación debe aceptarse sin una sustitución normal. Si una discrepancia se descubre antes de comenzar el set, la posición de los jugadores debe ser rectificada de acuerdo a lo que figura en la hoja de formación inicial.

Si antes del comienzo del set, un jugador en el campo no está registrado en la hoja de formación inicial para ese set, el jugador debe ser reemplazado y la formación debe ser rectificada de acuerdo a la hoja de formación inicial. No habrá personalización. No obstante, si el entrenador desea mantener en el campo a los jugadores no registrados en la hoja de formación inicial, debe solicitar las sustitución/es reglamentarias, las cuales deben ser registradas en la hoja del encuentro
http://florperetti.blogspot.com/2010/07/estructura-de-juego.html

- **La fuerza en el voleibol**

Sabiendo que la definición de fuerza según newton Fuerza es la influencia que sobre un cuerpo hace que este cambie su estado de movimiento matemáticamente expresado Fuerza=masa x aceleración (kgr. m/s 2), decir fuerza es el producto de la masa por la aceleración. Mientras que

desde el punto de vista biológico fuerza es la capacidad de superar o contrarrestar la resistencia a través de una actividad muscular.

Además Considerando las características técnicas del voleibol en el cual el jugador reacciona frente a pequeñas resistencias (tales como: golpear la pelota, desplazamiento corporal), y tomando en cuenta la orientación que debe tener la preparación física en este deporte(grandes índices de fuerza explosiva), es importante señalar que la explosividad es vital en el voleibol ya que no solo se vence resistencias pequeñas sino que también, es preciso aplicar esfuerzos diferentes en pequeñas unidades de tiempo(tiempos cortos de recorrido de la pelota).

Según las acciones de juego y características de los voleibolistas están caracterizados por una gran velocidad de reacción y por ello es importante saber cómo dosificar las cargas de entrenamiento las cuales no deben ser extremadamente elevadas y con abuso de sobrepeso. Pues ello afectara la movilización rápida y explosiva que requiere este deporte del voleibol. Para el Entrenamiento de la fuerza en el voleibol se usaran cargas Sub-máximas de 40% a 80% consiguiendo de este modo una buena velocidad en la ejecución de cada ejercicio.
trabajos89/efectividad-ataque-remate-juego-voleibol/efectividad-ataque-remate-juego-voleibol.shtml#ixzz2zfou26jF.

- **Entrenamiento de velocidad y agilidad para el voleibol**

La velocidad y agilidad son atributos importantes si eres un atleta de voleibol. Mientras que la importancia del entrenamiento de agilidad o el cambio de dirección es clara y ampliamente aceptada, el entrenamiento de velocidad clásico como las carreras de velocidad no es tan importante en el voleibol como lo es en otros deportes como el baloncesto. Sin

embargo, muchos expertos en el acondicionamiento deportivo concuerdan que existe un lugar para algunos otros tipos de entrenamientos de velocidad para los jugadores de voleibol.

**Velocidad de los pies en el voleibol**

El tipo de velocidad de los pies en el voleibol está caracterizado por que el atleta es capaz de trasladarse rápidamente del punto A al punto B. Esto rara vez obliga a tomar más de tres o cuatro pasos en cualquier dirección, por lo que el entrenamiento de velocidad a larga distancia no es muy funcional para el atleta de voleibol.

En lugar de esto, los ejercicios de reacción que requieren que reacciones a un estímulo y moverte rápidamente son críticos. Los saltos (con una pierna o con las dos) y los saltos rápidos, como saltar la cuerda, son buenas formas de mejorar la velocidad de tus pies para el voleibol.

**La velocidad contribuye al poder**

El poder es extremadamente importante en el voleibol. Los remates, saltos y los servicios son ejemplos del uso del poder en el voleibol. El poder se puede definir como la combinación de fuerza y velocidad, por lo tanto incorporar un entrenamiento de velocidad específico a movimientos comunes en el voleibol, puede mejorar tu poder en el deporte. Puedes aumentar la potencia en la parte superior importante para golpear la pelota de voleibol a través de ejercicios específicos como lanzamientos de balón medicinal y flexiones polimétricas.

http://rooperespinozarojas.wordpress.com/2008/12/17/la-velocidad-en-el-voleibol/

## La resistencia

Es la capacidad psicofísica del deportista para resistir a la fatiga. Una resistencia bien desarrollada es condición esencial para una recuperación rápida después de un duro entrenamiento. Se define como la capacidad del deportista que se obliga a soportar una carga de entrenamiento sin interrupción y el mayor tiempo posible, y resistencia general física, que es la capacidad de todo el organismo, o solamente una parte, para resistir a la fatiga. El entrenamiento del voleibol, presenta una característica a cíclica.

Generelo y Lapetra, S.: Las cualidades físicas básicas: análisis y evolución y el desarrollo de condición física infantil. En VV.AA (1993): Fundamentos de educación física para enseñanza primaria.

## Potencia mental

- **Concentración mental**

Tu mente debe estar concentrada en el juego y no distraerse con tus amigas. Si tu entrenador te da constantes instrucciones desde el banquillo, comete un error porque te distrae. Para practicar tu concentración mental, debes leer en silencio muchos libros, meditando en lo que has leído. También puedes jugar al ajedrez, como pr*áctica de concentración mental,* un descuido ocasiona errores y cada error puede ser un punto. ¡Nunca te distraigas durante el juego!.

- **Decisión**

Tendr*ás* que tomar decisiones rápidas. Muchas veces en el aire: Antes de rematar, deberás decidir si le pegas fuerte o suave; si fintas a la derecha o a la izquierda. ¡Todo en fracciones de segundo!. ¡Nunca debes titubear en cumplir las decisiones porque la que titubea o duda, pierde!

- **Auto control**

Es necesario que seas dueña de tus nervios; no permitas que el juego o tus errores te dominen, controla tus errores. ¡Contrólate!. Manda sobre tus actos. La serenidad es la mejor consejera. Que tú seas tu propia dueña, durante y después del juego.

- **Reflejos**

Es necesario que tu cuerpo esté en espera de desplazarse a cualquier lugar y de reaccionar rápidamente ante lo inesperado; esta reacción puede no ser consciente, pero si practicas los reflejos en el entrenamiento podrás hacerlo igual durante el juego. Tus reflejos serán instantáneos si tienes concentración mental y serenidad.

http://roble.pntic.mec.es/~amarchir/manualf_a.htm

**Condición moral**

- **Combatividad**

¡Nunca te desanimes! No desmayes aunque te sientas cansada; cada balón que se juega es muy importante.

Cada jugada no termina hasta que el árbitro pita una falta. ¡Nunca termina antes!, por eso debes buscar todos los balones y tratar de ganar siempre sin importar la anotación. Ha habido muchos juegos que se ganan después de ir perdiendo a cero.

- **Lealtad**

Siempre debes ser sincera y honrada. Si el árbitro pita una falta tuya, y levanta la mano y acepta y juega de buena fe, no mientas al entrenador, no engañes a tus compañeras, todos persiguen el triunfo, reconoce los méritos de los demás, su capacidad verdadera y la tuya propia.

- **Constancia**

Debes perseverar en la práctica para corregir tus errores, sólo con una voluntad firme, segura e inquebrantable superarás tus fallos. Si tu entrenador ordena 10 saltos haz 40; si te ordena 50 saques, realiza 100. Tu ánimo debe ser siempre inflexible ¡Sólo así llegarás a ser una triunfadora!.

- **Disciplina**

El Voleibol tiene muchas reglas que deben cumplirse, la principal es la obediencia a las órdenes del entrenador, tanto dentro como fuera del juego. Solo cumpliendo las instrucciones del entrenador llegaremos a ser grandes y mejores. No creas saber más que él. Nunca serás buena jugadora si no eres disciplinada y obedeces sin discutir. El, es el maestro, es el guía, es el líder. ¡Síguelo!

**Potencia educativa**

- **Nobleza**

Tu proceder en la cancha siempre debe ser limpio y noble con el árbitro, adversario, el público y con tus compañeras. Jamás insultes ni reproches a tus compañeras ni a los adversarios, ni al árbitro. Levanta a la que ha caído y ayuda cuando te necesiten.

- **Deportividad**

Siempre debes aceptar los triunfos de tu equipo como el resultado de un trabajo conjunto, como obra del entrenador y de tus compañeras, así como, en parte, tuya. No es inferior a tí el vencido. Tú te preparaste mejor si ganaste; pero si pierdes, acéptalo con ánimo de mejorar tus errores, de superarte en el entrenamiento, de ayudar más a tu equipo redoblando el trabajo.

- **Compañerismo**

Son varias jugadoras y uno o más entrenadores los que integran un equipo. ¡Tú eres parte importante de él! Tus compañeras tienen tú mismo deber, conviven contigo y debes considerarlas tus amigas. ¡Dales tu amistad! Ya que juntas haréis posible el triunfo.

Sin ellas o sin tú, no sería el mismo equipo. Considéralas tu familia deportiva, no las critiques ni permitas que otros lo hagan, y menos insultarles o calumniarles. Si no puedes ser amiga de ellas, no puedes formar parte de su equipo por lo que debes retirarte, ya que tú misma derrotarías a tu equipo y no te gustaría ser una traidora, ¿verdad?
http://www.efdeportes.com/efd164/la-resistencia-en-el-voleibol.htm

**Fundamentos técnicos del voleibol**

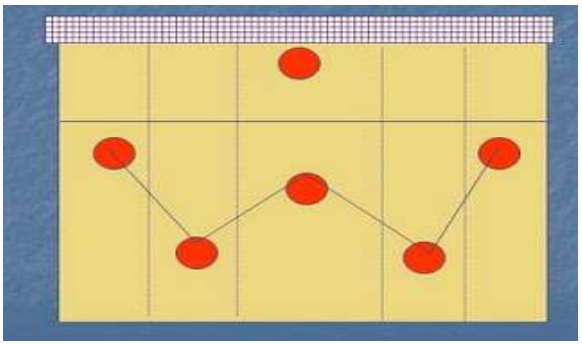
Se emplean diversas técnicas para impulsar el balón en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado, no agarrado ni lanzado. La retención, arrastre o acompañamiento del balón es falta. El criterio arbitral en la aplicación de esta norma es fuente habitual de polémica por parte de los aficionados que asisten a los partidos.

La recepción del saque es el **primer elemento del juego** que tiene lugar dentro de la secuencia recepción - colocación - remate. Supone por tanto el primer contacto que realiza un equipo para construir su ataque en busca de la recuperación del saque.

La **importancia de la recepción** del servicio estriba en la construcción de un ataque con éxito, puesto que si las recepciones son defectuosas, el balón no llegará al colocador en las condiciones idóneas para organizar un ataque eficaz. Sin una buena técnica de recepción no se consiguen ataques rápidos o múltiples, con lo que estamos facilitando el juego de defensa del equipo contrario.

El gesto técnico que se utiliza, fundamentalmente, en la recepción es el **toque de antebrazos**.

Los **sistemas de recepción** son las estructuras o sistemas que se utilizan para neutralizar el saque procedente del campo contrario, y enviar el balón al colocador en las mejores condiciones, de ahí que su rendimiento tenga una relevante presencia en el resultado final del juego de un equipo.



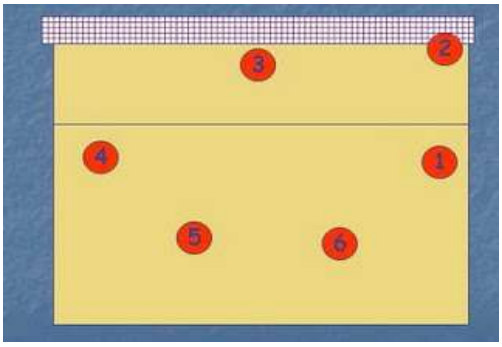
El sistema por el que se comienza en iniciación es el sistema de **5 jugadores en "W"**, porque es la forma más fácil de ocupar más espacio. En este sistema el único jugador liberado de la responsabilidad de recibir

es el colocador. En función del tipo de saque, si es flotante o de potencia, la posición de los jugadores será más retasada (ante saque potente) o más adelantada (ante saque flotante). Son los únicos sistemas que se utilizan en el ámbito docente, por su facilidad y grado de participación de todos los jugadores, así como por la no especialización, la recepción se realiza en dos bandas (la 1ra de 3 jugadores, y la 2da de dos).

La tendencia en la evolución en los sistemas de recepción es **disminuir el número de receptores**, lo que reporta las siguientes posibilidades:

A) Eliminar a un receptor débil

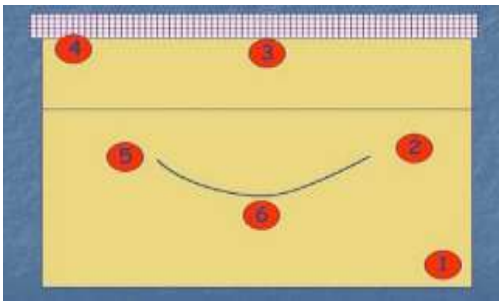
- Proteger a un atacante de la recepción
- Sobrecargar una zona del campo con varios rematadores
- Facilitar la penetración, acercando el colocador a la red y facilitando su desplazamiento a la zona de colocación.
- Mayor libertad para diseñar la recepción.
- Realizar ataques más rápidos y disminuir las zonas de interferencia.




**Sistemas con 4 receptores**: Este tipo de recepción se suele organizar con el fin de liberar tanto al colocador como al atacante de primer tiempo. Hay dos variantes:

1) Estructura en semicírculo: 2 + 2, donde 2 receptores son los principales y 2 los auxiliares.

2) Estructura en rombo: 3+1

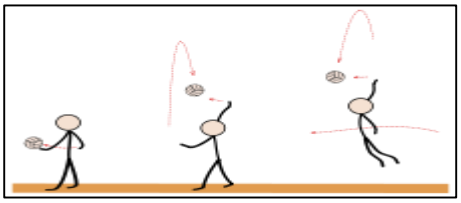



**Sistemas con 3 receptores**: Se liberan el colocador, el central delantero y el opuesto, por lo tanto siempre actúan los dos receptores principales más el central zaguero. La estructura suele ser en forma de “V” o de “V invertida”.

**Sistema de 2 receptores**: Es el sistema más utilizado por equipos masculinos de nivel nacional o internacional con saques flotantes. Los receptores han de ser muy precisos.

MATVEEV L. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo (1983).

**Servicio o saque**



Cada punto se inicia con un saque del balón desde detrás de la línea de fondo. Se lanza el balón al aire y se golpea hacia el campo contrario

buscando los puntos débiles de la defensa del adversario. Se puede hacer de pie o en salto. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario, que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el subsiguiente ataque. Se puede hacer de diferentes maneras:

- **Saque de tenis**: las piernas están abiertas a la anchura de los hombros poniendo la contraria a la mano de golpeo adelantada, el cuerpo extendido y ligeramente rotado hacia la mano de golpeo, la mano de golpeo se sitúa detrás de la nuca, se extiende el brazo, girando el cuerpo simultáneamente, con la mano contraria se lanza el balón para golpearlo en el punto más alto de su trayectoria y a la altura de la cabeza.

- **Mano baja**: el balón se sujeta estático en una mano y se impulsa con la otra en un movimiento de péndulo. Se emplea en las etapas de formación de los jugadores.

- **Mano alta**: el balón se lanza al aire hacia adelante y sin rebasar al sacador, luego el balón se golpea con la mano y el brazo estirado. El balón baja con fuerza una vez sobrepasa la red.

- **En suspensión**: es similar al anterior, solo que el balón va flotando hasta que pierde fuerza y cae muerto en el campo contrario.

- **Salto flotante**: Es similar al anterior, solo que el balón se coge con las manos dando dos pasos, se lanza y se le da un golpe seco haciendo que vaya flotando con mucha fuerza.

- **Salto potencia**: El balón se lanza al aire y el jugador hace una especie de "batida" (La batida es poner el pie izquierdo adelantado y dar estos pasos: paso derecho, paso izquierdo, se juntan los pies y se salta) haciendo que el balón vaya mucho más fuerte.

- **Gancho flotante**: se efectúa lanzando el balón levemente al aire y golpeándolo con ambos brazos, de abajo hacia arriba.

- **Gancho fuerte**: es similar al anterior, sólo que una mano sostiene al balón y la otra lo golpea.

**Bloqueo**

Es la acción encaminada a interceptar cualquier ataque del equipo contrario, saltando junto a la red con los brazos alzados buscando devolver directamente el balón al campo del contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirlo a echar el balón fuera del terreno de juego.

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

**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.

**Recepción y pase**

**- Pase de antebrazos:**

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.

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

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

**-Pase de dedos:**

El balón se pasa utilizando suavemente las manos, por encima de la cabeza y con las yemas de los dedos hacia arriba; impulsándolo en la dirección deseada pero sin agarrarlo ni lanzarlo. Generalmente el segundo toque suele ser del colocador, tiene como fin proporcionar un balón en condiciones óptimas para que un rematador lo meta al campo contrario. La colocación se realiza alzando las manos con un pase de dedos, el pase más preciso en el voleibol. El colocador tiene en su mano (y en su cabeza) la responsabilidad de ir distribuyendo a lo largo del juego balones a los distintos rematadores y por las distintas zonas. Generalmente utiliza las técnicas de antebrazo, voleo, cabeceo o golpe con cualquier parte del cuerpo como último recurso.

**Posición fundamental**

Hay tres posiciones fundamentales:

- **Alta**: posición relativamente levantada, con los pies colocados ligeramente separados, uno delante del otro, y las rodillas levemente flexionadas.

- **Media**: posición intermedia. Respecto a la posición anterior varían las rodillas y tobillos, que se flexionan más. Se debe elevar el talón del pie retrasado.

- **Baja**: posición relativamente agachada. Se flexionan y separan aún más las piernas. Del pie retrasado se elevan el talón y la planta, quedando apoyado en la punta. Esta posición permite un desplazamiento casi nulo.

**Desplazamientos**

Hay 6 diferentes tipos de desplazamiento sobre la cancha:

- **Paso normal**: El jugador se desplaza la distancia de un paso común.

- **Paso añadido**: El jugador se desplaza a una distancia mayor que la de un paso común.

- **Paso doble**: El jugador se desplaza la distancia de dos pasos.

- **Salto**: El jugador se desplaza por medio de saltos.

- **Carrera**: El jugador corre para desplazarse.

- **Batida**: El jugador da unos pasos y salta

**Ataque-remate**

El jugador, saltando, envía finalmente el balón con fuerza al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales que no lo puedan controlar y el balón vaya fuera.

El jugador también puede optar por el engaño o finta dejando al final un balón suave que no es esperado por el contrario. Aunque se dispone de tres toques de equipo, se puede realizar un ataque (o finta) en los primeros toques para pillar descolocado o desprevenido al equipo contrario.

**Tipos de remate:**

Para tener un buen ataque de remate con potencia es necesario tener una muy buena técnica y saltar lo suficiente. Para poder alcanzar mayor altura se deben realizar lo que se llama *pasos de remate*.

- Primer paso (pie izquierdo): un paso corto

- Segundo paso (pie derecho): agachando parte del cuerpo para empezar con el impulso hacia arriba.

- Tercer paso (pie izquierdo): paso corto donde se completa el impulso. Se termina con las manos hacia arriba para luego poder tener un buen ataque de remate.

**El remate**

Cada acción de juego se realiza fundamentalmente para alcanzar en forma progresiva la victoria, sin embargo, pudiéramos decir que es el remate quien constituye la acción principal y última de todo proceso ofensivo. El ataque de un equipo comienza en el mismo momento de la recepción, continúa con el pase levantada y generalmente concluye con el remate. Sin embargo, debe entenderse que si no existe una buena recepción y levantada, aún más, una perfecta sincronización en los movimientos de un equipo, esta acción no será posible.

El remate es un movimiento complejo, difícil de aprender, pero se tiene que tomar en cuenta ya que es la más poderosa arma de ataque de un equipo, por esta razón es necesario proporcionarle suficiente tiempo y dedicación en cada entrenamiento.

El remate se lleva a efecto después de una carrera o pasos de impulsos, golpeando la pelota a una altura que rebase el borde superior de la red, tratando de dirigirla hacia los espacios o lugares donde la defensa contraria se vea incapacitada para defenderla.

Un buen atacante o rematador, no es solamente aquel que salta mucho y golpea fuertemente el balón, sino aquel que sabe salir airoso en los momentos difíciles, el que se adapta con facilidad a los pases levantada que le envían sus compañeros, tratando siempre de buscar con inteligencia, rapidez y confianza la mejor solución.

Durante la ejecución del remate pueden distinguirse cinco (5) fases fundamentales: la carrera, el rechazo, el salto, el golpe al balón y la caída.
La CARRERA es uno de los aspectos al que con cierta frecuencia se le dedica poco tiempo durante la enseñanza del remate, pero hemos de observar que tratándose de la primera acción que prepara las posteriores, debiera considerarse como una de las más fundamentales, en tanto que de ella dependerá que quien la ejecuta, llegue al lugar exacto y en el momento adecuado para obtener el mayor beneficio.

**Remate diagonal o de frente**

**Desplazamiento:** La cantidad de pasos de la carrera de impulso es dependiente de las características del rematador y el tipo de pase que se remate y la situación determinada del juego. Importante en este último paso de la carrera de impulso, en que sea el más largo y rasante, pues prepara condiciones biomecánicas del cuerpo para un buen despegue.
La carrera de impulso se frena con el talón del pie. (Ligera torsión interna). En este movimiento los brazos se hallan extendidos arriba y atrás del cuerpo. Rápidamente el pie de atrás se coloca paralelo al otro (con ligera rotación interna) para una mejor utilización de la fuerza.

**Despegue:** La fase de despegue se considera la más importante, pues es donde se conjugan todas las leyes y principios físico - biológicos del

jugador para realizar un mejor salto en correspondencia con el objetivo principal del remate, golpear el balón.

De esta forma el peso del cuerpo pasa de los talones a las plantas terminando en la punta de los pies, lo que conjuntamente a un desplazamiento rápido y fuerte simultáneo de los brazos hacia delante y arriba, y la extensión explosiva de las piernas el jugador realiza el despegue.

**Golpeo:** Un brazo (el que golpea) se encuentra flexionado al lado de la cabeza (codo señala hacia arriba), el otro semiflexionado se encuentra delante y a la altura de la cara (mantiene el equilibrio del cuerpo). El brazo describe un movimiento rápido hacia delante y arriba golpeándose con la mano abierta. En este momento el brazo debe estar extendido (mayor altura en el golpeo) realizándose simultáneamente al golpe con la mano abierta con flexión supina de la muñeca. El brazo desciende por delante del cuerpo.

**Caída:** Después del golpe con el balón se retira rápidamente la mano, bajándose por delante del cuerpo, el jugador desciende sobre la punta de los pies realizando un pequeño movimiento amortiguador.

**Remate de frente con giro del cuerpo:**

Cuando termina la acción de remate el cuerpo del jugador termina en dirección contraria al desplazamiento inicial.

**Remate de frente con giro de la mano:**

La mano describe una dirección, diferente a la carrera de impulso y dirección original del brazo.

**Remate de frente con giro del brazo (por encima del hombro):**

El brazo se desplaza en el momento del contacto hacia el hombro contrario.

**Remate lateral (gancho):**

La carrera (desplazamiento) de impulso se produce diagonal, a veces paralelo a la malla.

El despegue es similar al que se realiza en el remate de frente. Antes de golpear el brazo describe un movimiento circular pegándose al balón de la cabeza. La caída es sobre los dos pies frontal a la malla.

**Remate de muñeca (dirigido):**

Este tipo de remate contiene la misma forma de ejecución que el frontal. Su diferencia radica que al momento del golpe el jugador frena el movimiento del brazo, lo cual terminado el mismo la mano extendida hace contacto con el balón en forma de latigazo, o sea, en principio interviene el movimiento de pegada solo desde la muñeca.

**Finta (toque)**

En el momento del golpeo se frena el impulso del brazo haciéndose contacto con el balón sólo con los dedos hacia el contrario.
(En todo lo anterior, haremos hincapié en los aspectos técnicos de antebrazos, dedos, saque de mano baja, incluso alta, y el bloqueo, con

ejercicio muy sencillo, divertido, en los que no tienen que hacer estas técnicas bien, sino conocerlas.)

**Formaciones**

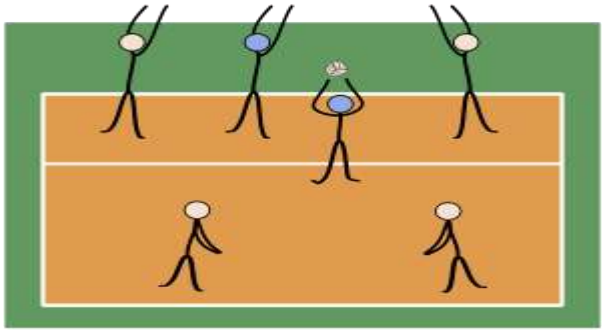
Un equipo dispone de tres toques para devolver el balón al campo contrario. El patrón general que se sigue es controlar el balón con el primer toque, definir el ataque en el segundo y ejecutar en el tercero. El papel del colocador como planificador del juego, en el segundo toque, es muy importante, y hace falta diseñar modelos para que a lo largo de las rotaciones ese puesto permanezca bien cubierto.[1] [2]

**4-2**

Formación con dos colocadores situados en posiciones opuestas, de manera que siempre haya uno en posición delantera para distribuir balones a los otros dos jugadores en posiciones de remate. El colocador se sitúa en la posición central entre los dos rematadores, por lo que esa posición resulta más vulnerable al ataque contrario. El segundo colocador se aplica como zaguero a tareas de recepción.

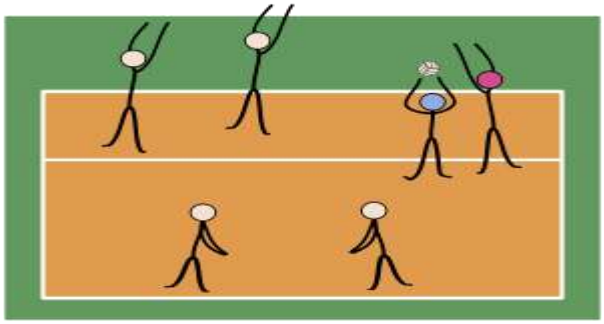
**6-2**

No se trata de ocho jugadores, sino que los dos colocadores simultanean tareas de colocación y ataque. Tras el saque, el colocador delantero se desplaza a la posición de punta derecha y el zaguero se adelanta para colocar, quedando dos jugadores para cubrir el fondo del campo.



**5-1**

Éste es el modelo utilizado en alta competición. Se juega con un único colocador, evitando así las diferencias de forma de juego que se podrían dar entre dos. Todo el juego se articula alrededor de la figura del colocador, que cobra así un papel de líder esencial único del equipo. Cuando el colocador juega en zona de ataque estamos en las condiciones de la formación 4-2, con dos rematadores, y cuando de zaguero, se adelanta para jugar con los tres rematadores. La condición física del colocador cobra mayor importancia por la necesidad de colaborar en bloqueo cuando se encuentra en punta con sólo dos rematadores.

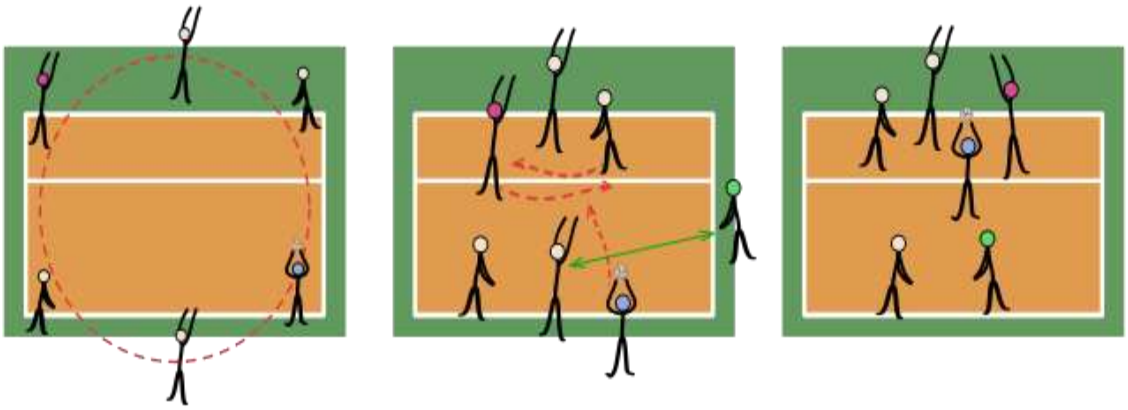


En la formación 5-1 destaca la figura del jugador *opuesto* al colocador. Ambos juegan de forma alterna en zonas 1-2, en la banda derecha. El opuesto en posición delantera ocupa la punta derecha, bloquea a la derecha del *central* y suele ser buen rematador desde zona de zagueros.

Es así como esta formación es una de las más utilizadas para jugar voleibol.

**Especialización de los jugadores**

Normalmente los jugadores no dominan en todas las técnicas de juego, sino que se centran en algunas de ellas en función de sus características físicas, del entrenamiento que han seguido y de la táctica y necesidades de sus equipos en cada momento. Aunque en el momento del saque los jugadores se tienen que colocar en el campo respetando el orden de la rotación, a continuación se mueven rápidamente a ocupar su posición habitual de juego.



Los tres papeles más diferenciados son los de atacante/bloqueador, colocador y líbero. En un nivel más avanzado entre los atacantes se distinguen también los centrales, atacantes por 4 y opuestos.

- Generalmente, los jugadores de más altura con buena capacidad de salto se emplean como **atacantes/bloqueadores**. La altura, velocidad y duración del salto son importantes para interceptar balones y para eludir las defensas del contrario.

- Los **colocadores** son los que dirigen la ofensiva del equipo. Aparte de una gran precisión táctica han de tener una visión clara y rápida del juego.

- Importante su colaboración en el bloqueo y la posibilidad de puntualmente realizar ataques (o fintas) ellos mismos. Su territorio del campo es la zona 2.

- Los **líberos** son especialistas en defensa y sustituyen a los atacantes natos, demasiado altos, cuando ocupan posiciones traseras. Se les aplican reglas especiales para poder hacer múltiples cambios. Son los primeros responsables de recibir saques y ataques contrarios. Suelen ser los jugadores con la capacidad de reacción más rápida y una buena técnica en el pase. Por las reglas del juego, nunca juegan en la red y no tienen que ser especialmente altos; es así un puesto que permite participar y destacar a jugadores de menor estatura con buena técnica de pase.

- Los **centrales** realizan remates rápidos en una posición cercana al colocador. Pero a su vez son también los encargados del bloqueo de sus correspondientes en el equipo contrario. Requieren de una gran agilidad para pasar de su posición de ataque a bloquear y para moverse rápidamente a los bloqueos dobles a ambos lados de la pista en zonas 2 y 4.

- Los **atacantes** o **rematadores por zona 4**, a diferencia del central, se encuentran más alejados del colocador, iniciando a veces el movimiento desde fuera del campo. Disponen de más tiempo y esto les da más posibilidades a la hora de planear y resolver el

ataque (o finta). Cuando el colocador recibe un balón en malas condiciones suele recurrir al atacante por 4 para tratar de salvar y conseguir punto. Finalmente, deben dominar también el pase, para apoyar al libero en recepción.

- Los **opuestos** juegan en zonas 1 y 2 acompañando al colocador, pero son rematadores. En la rotación inicial se colocan en la posición opuesta al colocador de manera que si uno se encuentra en primera línea el otro estará de zaguero, pudiendo así alternarse en las dos zonas. Es buena posición para jugadores zurdos, porque situados a la derecha de la red los balones les van a llegar por la izquierda. En el *remate de zaguero*, el opuesto situado en segunda línea realiza su ataque desde atrás, cuidando de no tocar la línea de ataque y no cometer falta. (Las formaciones y la especialización de los jugadores, es un tema muy complejo para este curso, por lo que omitiríamos todo.)

  Connell, L. Apuntes teórico-metodológicos sobre voleibol 2013

**Desarrollo táctico del voleibol**

**Táctico**

La táctica en el voleibol mayor es lo que nos permitirá captar la diferencia con la táctica del mini voleibol, caso contrario no tenemos elementos de comparación.

Desde el punto de vista del voleibol formal la podemos definir como “un grupo de sistemas:

- de recepción
- de defensa
- de ataque etc.

Que sirven para potencializar las virtudes del equipo, y disimular sus defectos, al igual que para explotar las debilidades del rival y disminuir las posibilidades de desarrollar en el juego sus virtudes".

Podemos de hablar de tácticas de saque, recepción, defensivas etc.

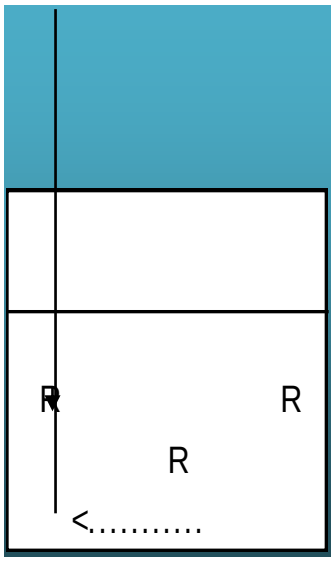
Por ejemplo a donde sacar y por qué?

Muchas veces tenemos la oportunidad de comprobar que desde el banco de un equipo se dan claras indicaciones a dónde o a quién sacar, esto no es casualidad y no podemos pensar que es la simple búsqueda del receptor malo, ya que esto a buenos niveles se hace difícil de encontrar claramente, pasaremos a detallar algunos de los aspectos que pueden inducir a un entrenador a indicar que la pelota sea sacada a un determinado lado:

**A.** Jugador de floja recepción (como aclaramos antes cada vez más difícil de conseguir en los buenos niveles)

**B.** Dificultar la recepción aunque sea entre buenos receptores: por ejemplo en una recepción de tres jugadores, en la cual el jugador que se encuentra en el medio del terceto cubre la pelota larga por la espalda de alguno de los otros dos receptores, un saque a esa

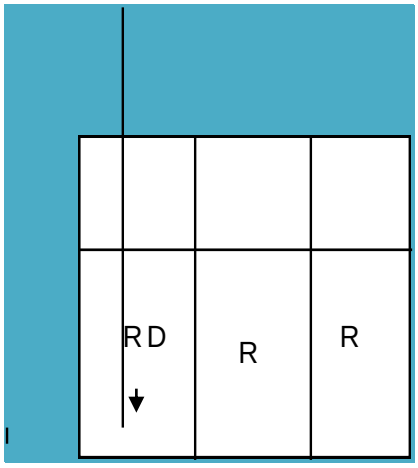
dirección obligará a realizar este movimiento que es muy difícil de hacer:



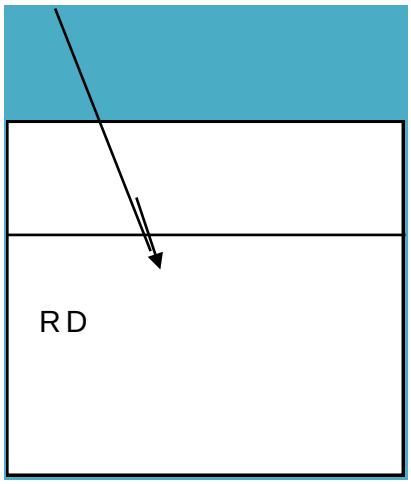

**C.** Sacar sobre el jugador que ingresará al primer tiempo para eliminar ese ataque o bien, demorarlo, esto es muy difícil ya que cada día es más improbable encontrarnos en posición de recepción a quien atacará pelotas rápidas.

**D.** Sacar sobre el jugador que sabemos que en la combinación de ataque atacará un segundo tiempo, con la intención de eliminarlo o demorarlo, esto es más probable de encontrar que lo expuesto en el punto c)

**E.** En una recepción de tres, trabajada por calles, es decir que cada uno de los tres receptores toma un tercio de cancha dividida a lo largo y no hay ese cubrimiento del receptor del medio que vimos en el punto b.), saque largo sobre el receptor delantero para obligarlo a correrse hacia atrás y dificultar o impedir su ataque.




**F.** Saque corto y adentro sobre el receptor delantero, para obligarlo a ir adentro y adelante a recibir y de allí tener que salir a atacar




Si hablamos de tácticas de recepción no podemos referir a sus diferentes sistemas:

**1.** Sistemas de muchos jugadores y pocos espacios de responsabilidad para cada uno (ejemplo recepción con cinco jugadores).

2. Sistemas de pocos jugadores y una gran área de responsabilidad para cada uno de ellos (ejemplo recepción con dos jugadores)

**Y si hablamos de defensa:**

Podemos pensar en diferentes sistemas

1. 3/1/2

2. 3/2/1

3. o bien las variantes dentro del mismo sistema ( por ejemplo las diferentes ubicaciones del jugador de posición seis)

Es claro que todo desarrollo táctico se basa también en una evolución técnica, que la sustenta, y dentro de esa evaluación técnica aparece la táctica individual por ejemplo:

1. El ataque con cambio de brazo.
2. El toque por detrás de un bloqueo, en busca de un espacio libre.

KAPLAN O. Voleibol actual. Técnica, táctica y entrenamiento.

## e. MATERIALES Y MÉTODOS

Para el desarrollo del trabajo investigativo fue necesario e indispensable utilizar los siguientes materiales y métodos:

- Útiles de oficina en la investigación de tesis los utilice para llevar a cabo cada paso en la investigación y culminación de la misma.

- Fuentes bibliográficas atinentes al tema utilice para tomar información sobre el tema investigado.

- Computadora la utilice para realizar el trabajo de tesis y mejorar la presentación. Como tabulación gráficos en Excel, y obtener información de internet.

- Textos me sirvieron para profundizar el tema a investigar obteniendo información a través de los mismos.

- Flash fue importante en el la presente investigación para almacenar la información y culminación de mi tesis.

### METODOS

El método científico posibilito conseguir la estructura de todo la investigación, comenzando desde el planteamiento del tema, formulación de objetivos estructuración de la metodología.

**El método deductivo:** nos permitió llevar los procesos de la investigación de lo general a lo particular. Permitirá sacar conclusiones entre causa y efecto, el análisis que posibilitara estudiar la información obtenida con los instrumentos investigativos.

**El método inductivo:** determino su población de acuerdo a las variables a investigar.

**El método analítico sintético:** nos permitió posteriormente en el análisis y la síntesis de la información que permitirá resumir lo más importante de la investigación, discusión de los resultados, producto de los instrumentos aplicados, estructuración del marco teórico, planteamiento de los objetivos.

**El método descriptivo:** permitió la descripción y análisis de la información recogida a través de las encuestas.

**Y el método estadístico:** permitió realizar la parte cuantitativa en relación a los resultados de los instrumentos aplicados.

**TECNICAS E INSTRUMENTOS**

La recopilación de la información a partir desde el campo documental, mediante consultas bibliográficas, la información generalizada en todos los actores se desarrolla a través de la encuesta servirá para recoger información.

**ENCUESTAS:** La misma que se aplicó, dos profesores del área de Cultura Física de la escuela Alonso de Mercadillo y a 30 estudiantes, objeto de la presente investigación; y, como complemento a esta información, se solicitó la colaboración de algunos padres de familia.

**TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICOS DE LOS DATOS:**

En esta investigación que se propone, se recurrirá a la aplicación de la **Estadística Descriptiva** a través de la presentación de barras, pasteles y cuadros de porcentajes relacionados con el tema, en lo que tiene que ver con los cuadros estadísticos necesarios tendrán su interpretación y comentario específico. Las respuestas de las encuestas serán tabuladas, analizadas y presentadas en forma gráfica a través de cuadros y porcentajes, a más de los resultados de las matrices de las frecuencias observadas y esperadas.

**POBLACIÓN Y MUESTRA:**

**POBLACIÓN:**

La población la constituyen los estudiantes del 7º años de Educación Básica, y 2 Docentes de Cultura Física de la escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja

| | ESCUELA | DOCENTES | ESTUDIANTES |
|---|---|---|---|
| **ESCUELA ALONSO DE MERCADILLO** | 1 | 2 | 30 |
| TOTAL | **1** | **2** | **30** |

## f. RESULTADOS

### 1) Análisis e interpretación de los Resultados de las encuestas aplicadas a los alumnos de la Escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja.

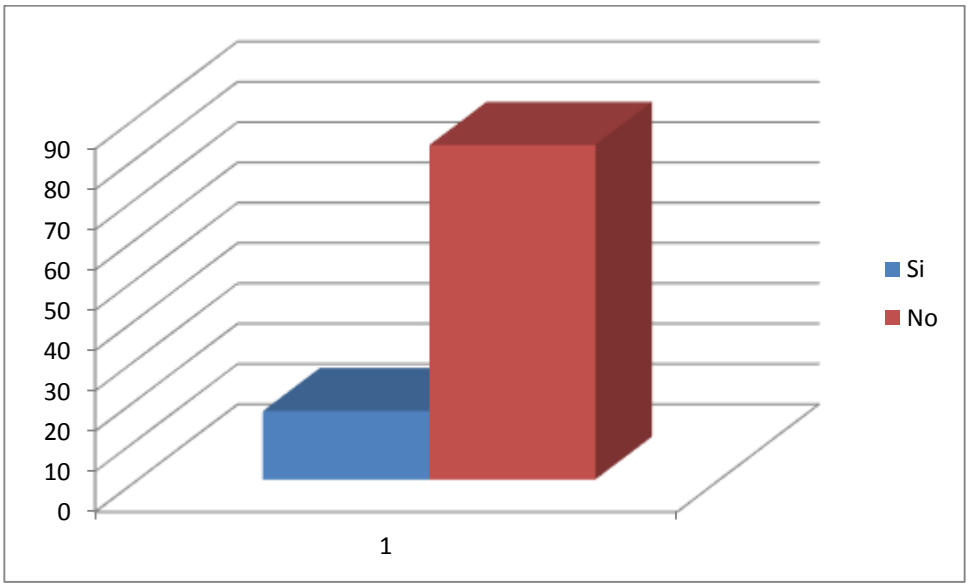
**Cuadro 1**

**Práctica del voleibol**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 5 | 17 |
| No | 25 | 83 |
| **TOTAL** | 30 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a alumnos de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.



**Análisis e Interpretación**

De los datos obtenidos, el 17% de los alumnos si les gusta practicar voleibol debido a que es un deporte muy bueno y nos sirve mucho para ejercitar nuestro cuerpo; el 83% de los alumnos no les gusta practicar voleibol porque no les gusta, nunca lo han practicado y no son tan buenos jugadores.

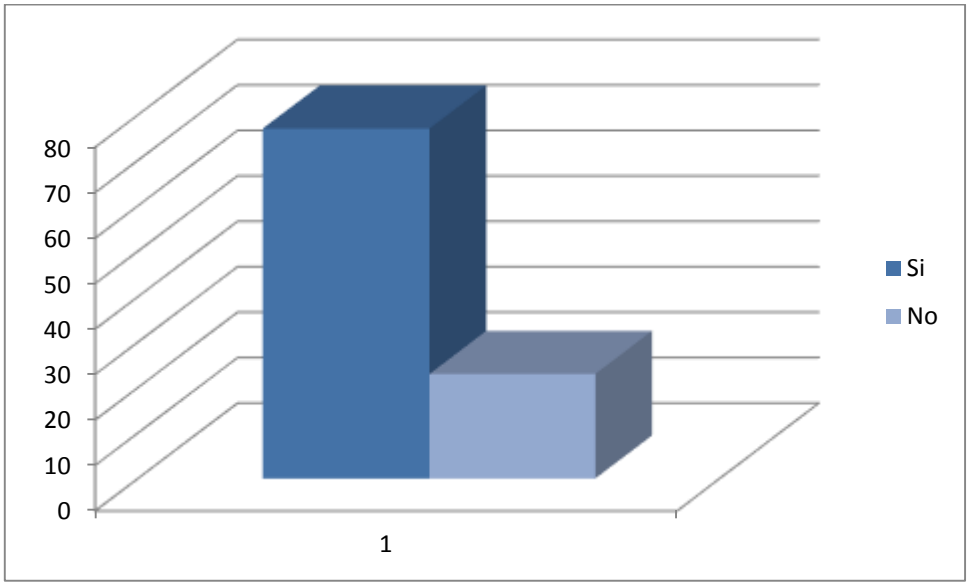
**Cuadro 2**

**Practicar voleibol ayuda a la formación del mismo**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 23 | 77 |
| No | 7 | 23 |
| **TOTAL** | 30 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a alumnos de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.




**Análisis e Interpretación**

De los datos obtenidos, el 77% de los alumnos opinan que al practicar voleibol si ayuda a la formación del mismo porque conforme el transcurso del tiempo vas jugando vas mejorando; el 23% de los alumnos opinan que al practicar voleibol no ayuda a la formación del mismo porque no conocemos mucho del voleibol y no nos gusta.

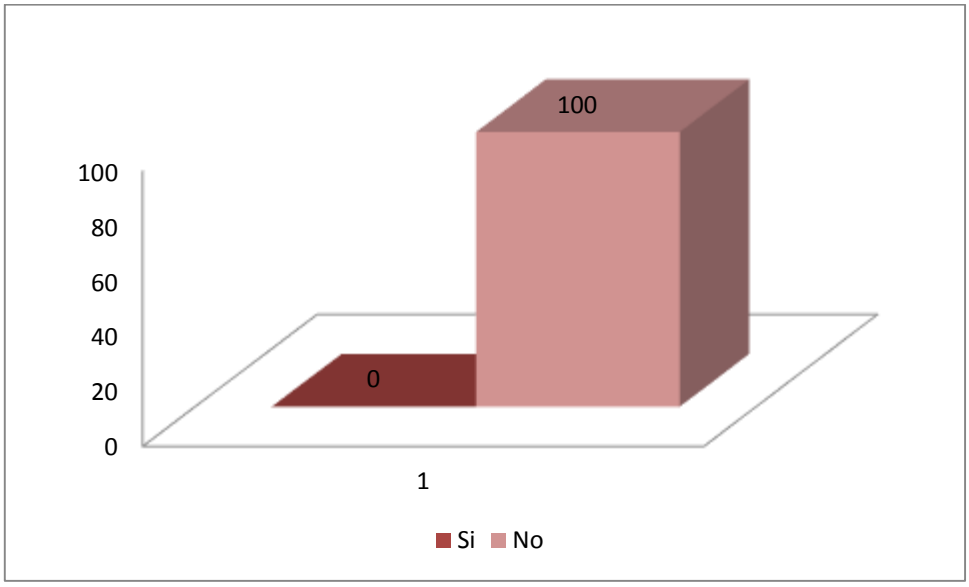
**Cuadro 3**

**Enseñanza del voleibol es adecuada**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 0 | 0 |
| No | 30 | 100 |
| **TOTAL** | 30 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a alumnos de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.




**Análisis e Interpretación**

De los datos obtenidos, el 100% de los alumnos opinan que la práctica o enseñanza del voleibol no es adecuada ya que no hemos recibido clases de voleibol.

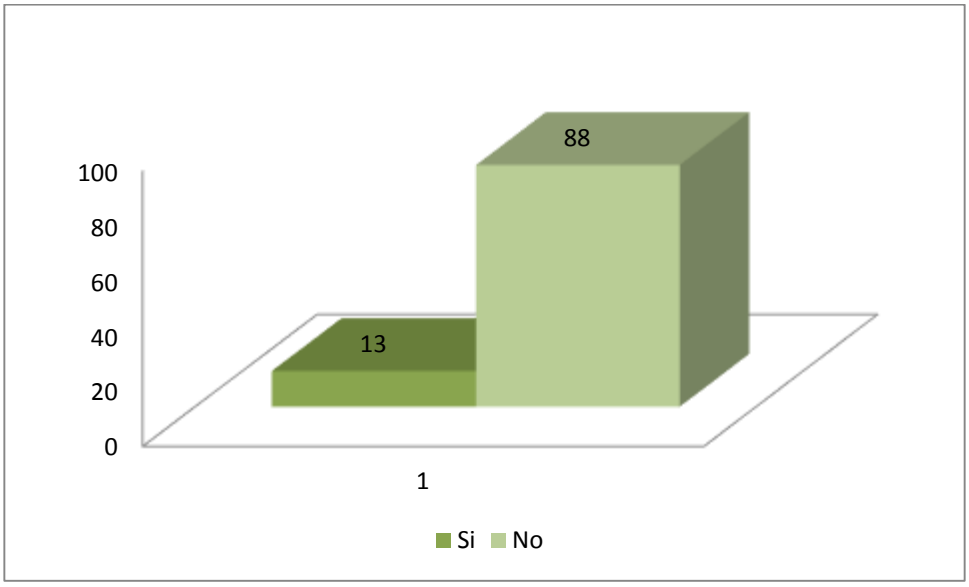
**Cuadro 4**

**Formar parte de una Organización deportiva de voleibol**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 5 | 13 |
| No | 25 | 88 |
| **TOTAL** | 30 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a alumnos de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.




**Análisis e Interpretación**

Los resultados obtenidos, el 13% de los alumnos opinan que si les gustaría formar parte de la organización deportiva de voleibol porque les gusta este deporte y destacarse en el mismo y el 88% de los alumnos no

les gustaría formar parte de la organización deportiva de voleibol porque no les gusta este deporte  y no conocen del mismo.

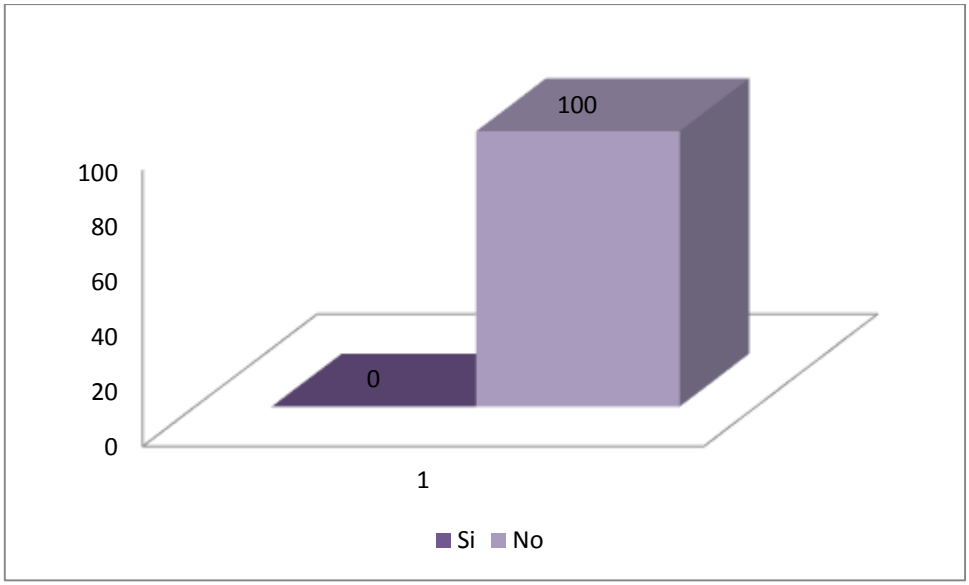
**Cuadro 5**

**Enseña fundamentos del voleibol**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 0 | 0 |
| No | 30 | 100 |
| **TOTAL** | 30 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a alumnos de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.



**Análisis e Interpretación**

Como resultado de los datos que anteceden, el 100% de los alumnos anuncian que su docente no les enseña los fundamentos del voleibol debido a que no han recibido clases de este deporte y no les gusta.

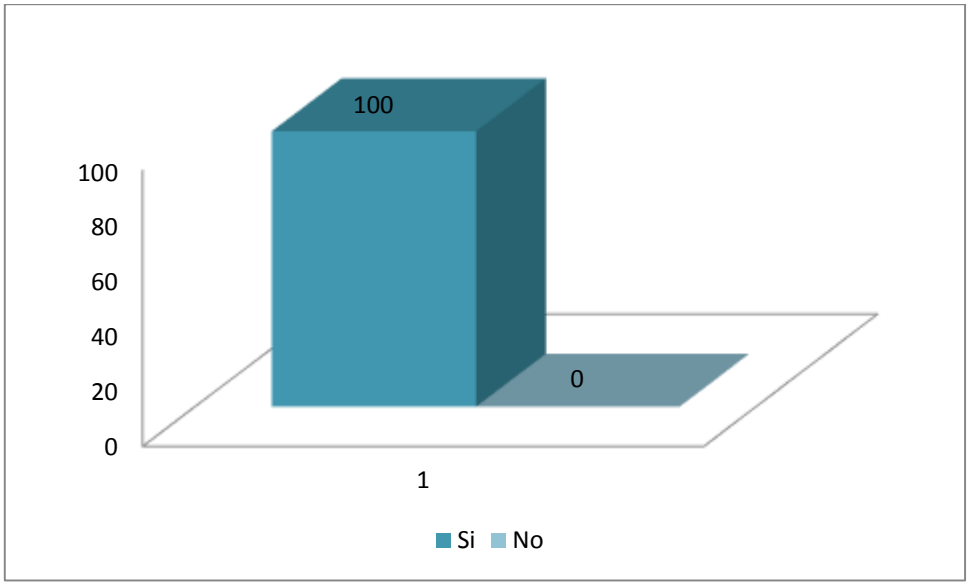
**Cuadro 6**

**Práctica del voleibol ayuda a mejorar y desarrollar tus capacidades**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 30 | 100 |
| No | 0 | 0 |
| **TOTAL** | 30 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a alumnos de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.



**Análisis e Interpretación**

Los resultados arrojados en el presente ítem, denota que el 100% de los alumnos opinan que la práctica del voleibol si ayudan a mejorar y desarrollar sus capacidades porque el crecimiento se desarrolla más con el deporte y podemos aprender más sobre el mismo.

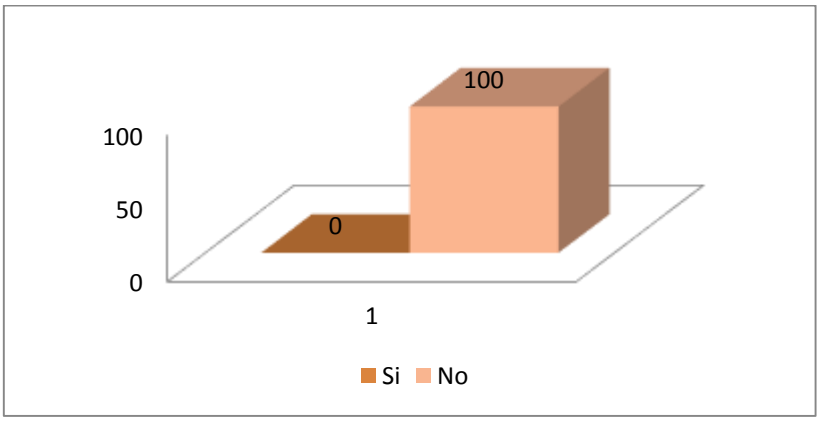
**Cuadro 7**

**En los Campeonatos de tu escuela realizan competencias del voleibol**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 0 | 0 |
| No | 30 | 100 |
| **TOTAL** | 30 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a alumnos de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.



**Análisis e Interpretación**

De los datos obtenidos se tiene que el 100% de los alumnos opinan que en los campeonatos de la escuela no realizan competencias de voleibol porque es un deporte que no conocemos a fondo y no hay jugadores en esta disciplina.

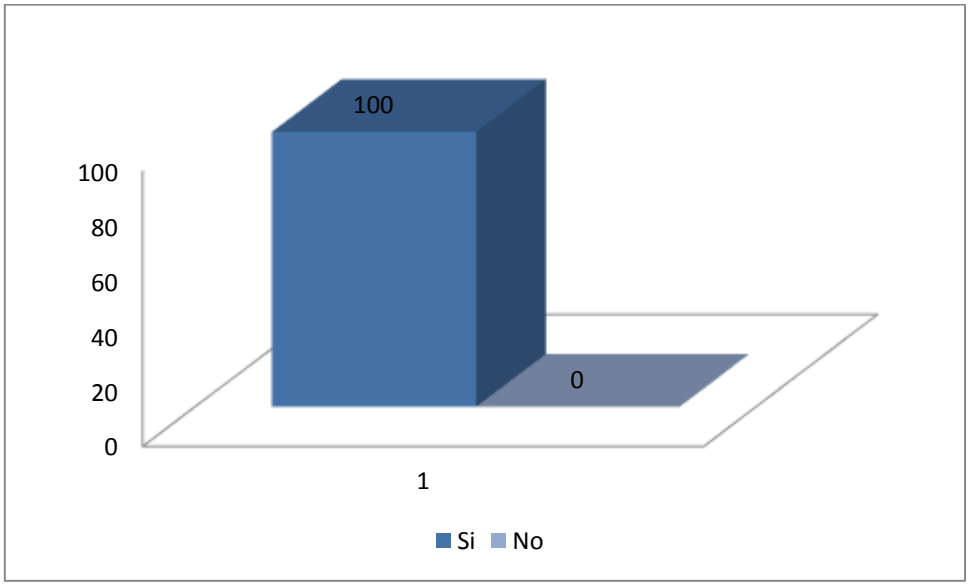
**Cuadro 8**

**La práctica de voleibol mejora tus habilidades**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 30 | 100 |
| No | 0 | 0 |
| **TOTAL** | 30 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a alumnos de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.



**Análisis e Interpretación**

En el cuadro y grafica de esta variable se observa que el 100% de los alumnos opinan que la práctica del voleibol si mejora sus habilidades porque desarrolla el crecimiento, el pensamiento de la estrategia y es un juego de mucha habilidad y esfuerzo.

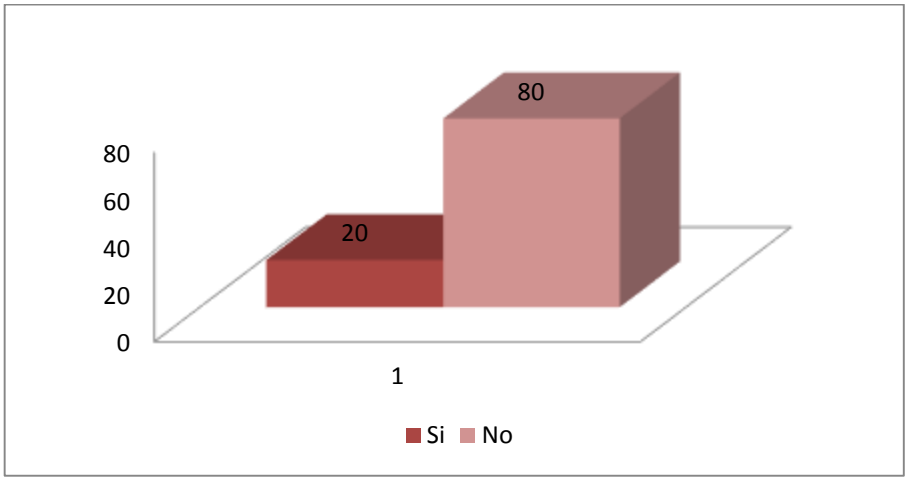
**Cuadro 9**

**Consideras importante la organización de la escuela de formación deportiva del voleibol**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 6 | 20 |
| No | 24 | 80 |
| **TOTAL** | 30 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a alumnos de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.



**Análisis e Interpretación**

Como se aprecia en el cuadro y gráfica, el 20% de los alumnos si consideran importante la organización de una escuela de formación deportiva de voleibol porque es un juego que no muchos practican y el 80% de los alumnos no consideran importante la organización de una escuela de formación deportiva de voleibol porque no les gusta este deporte.

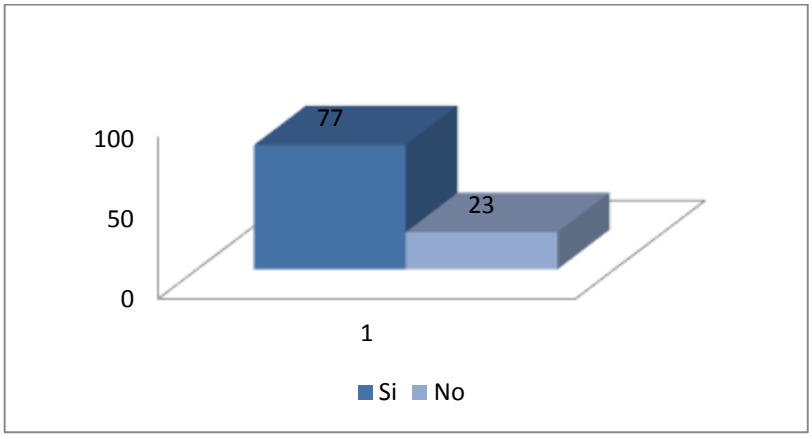
**Cuadro 10**

**La organización de la escuela de formacion deportiva mejorara la práctica del voleibol**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 23 | 77 |
| No | 7 | 23 |
| **TOTAL** | 30 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a alumnos de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.



**Análisis e Interpretación**

En cuanto a esta variable, el 77% de los alumnos creen que la organización de la escuela de formación deportiva si mejorara la práctica del voleibol ya que los entrenadores son personas especialidad en esta disciplina y el 23% de los alumnos opinan que la organización de la escuela de formación deportiva no mejorara la práctica del voleibol.

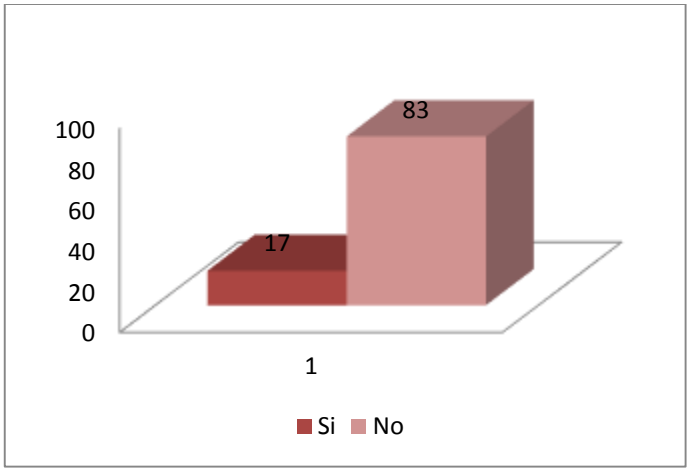
**Cuadro 11**

**El voleibol es importante**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 5 | 17 |
| No | 25 | 83 |
| **TOTAL** | 30 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a alumnos de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.



**Análisis e Interpretación**

En el cuadro y grafica se observa, que el 17% de los alumnos consideran que el voleibol si es importante porque es parte de una disciplina de educación física y el 83% de los alumnos opinan que le voleibol no es importante porque no les gusta.

**Resultados de las encuestas aplicadas al Docente de cultura física de la Escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja.**

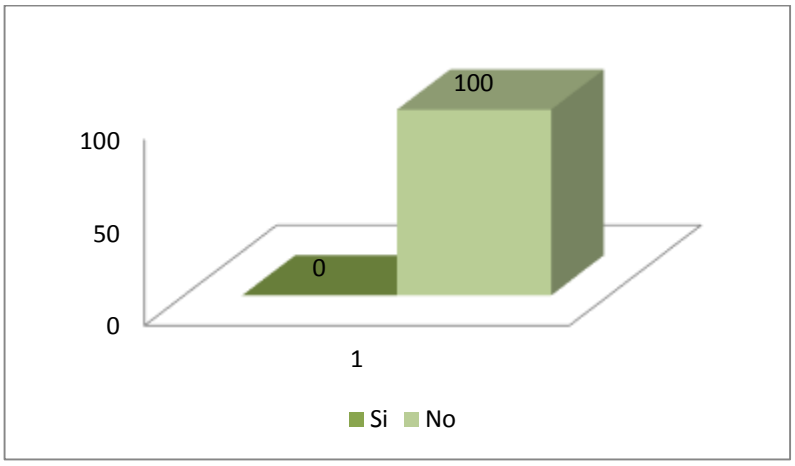
**Cuadro 12**

**Disciplina de voleibol**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 0 | 0 |
| No | 2 | 100 |
| **TOTAL** | 2 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.



**Análisis e Interpretación**

Como se aprecia en el cuadro y gráfica, el 100% de los docentes no imparten en sus clases la disciplina del voleibol porque no está en las planificaciones de clase.

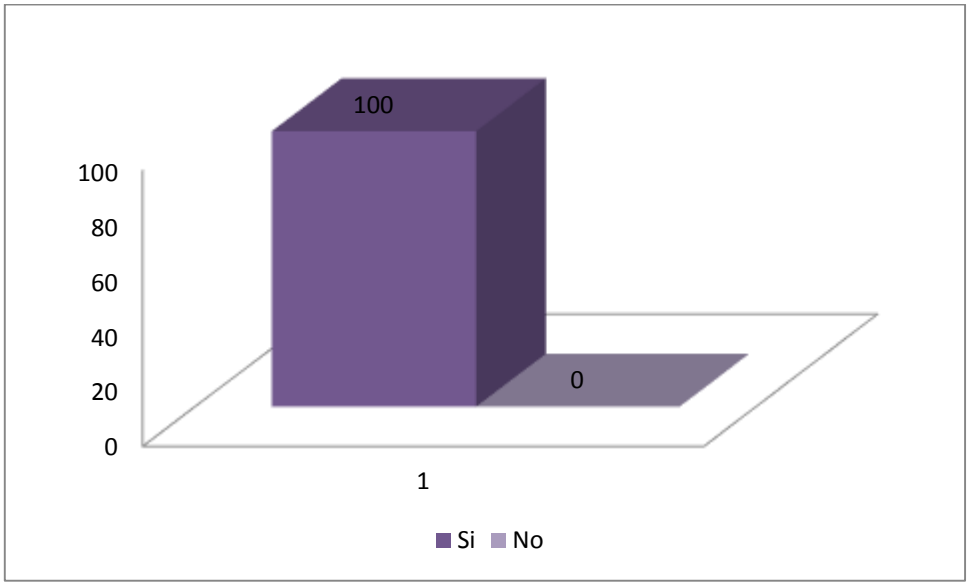
**Cuadro 13**

**Practica del voleibol**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 2 | 100 |
| No | 0 | 0 |
| **TOTAL** | 2 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.



**Análisis e Interpretación**

En cuanto a esta variable, el 100% de los docentes opinan que a sus alumnos si les gusta practicar voleibol porque tiene su similitud al ecuavoli que es practica en todas partes.

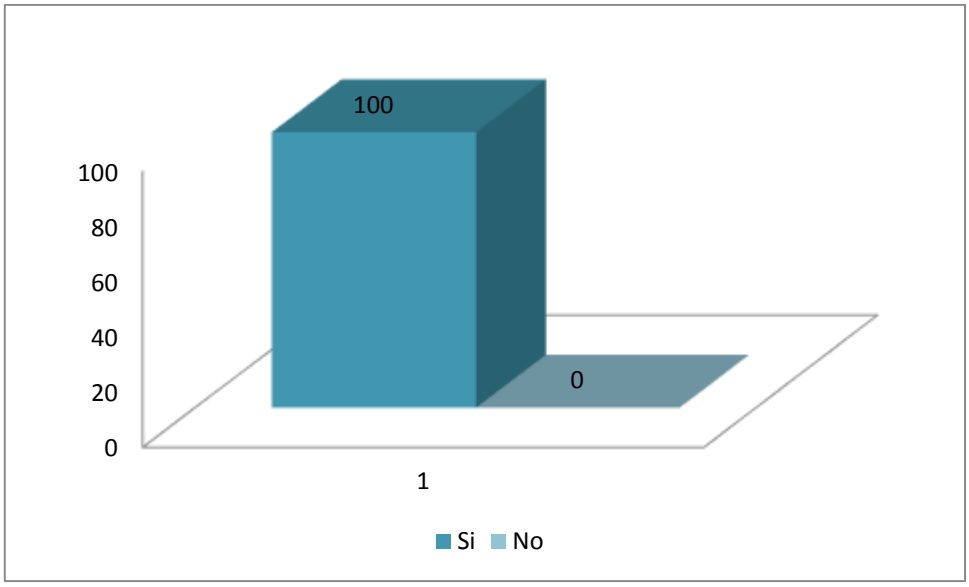
**Cuadro 14**

**La Practica del voleibol ayuda a la formacion de esta disciplina**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 2 | 100 |
| No | 0 | 0 |
| **TOTAL** | 2 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.



**Análisis e Interpretación**

En el cuadro y grafica se observa, que el 100% de los docentes de la Escuela Alonso de Mercadillo consideran que la práctica del voleibol si ayuda a la formación de esta disciplina porque si practica los fundamentos técnicos del mismo nos permite desarrollar la habilidad y destreza.

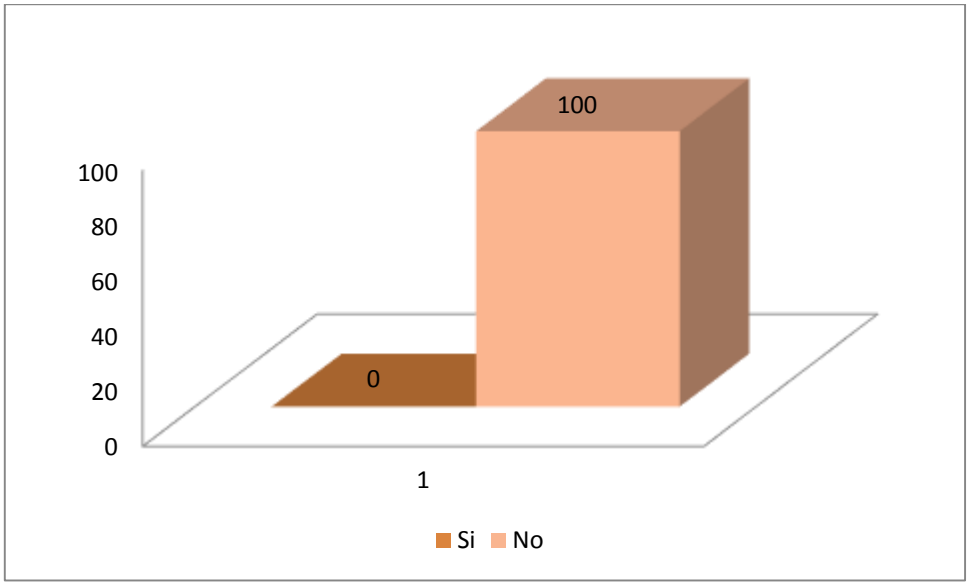
**Cuadro 15**

**Enseña los fundamentos del voleibol**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 0 | 0 |
| No | 2 | 100 |
| **TOTAL** | 2 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.



**Análisis e Interpretación**

Con respecto a esta variable el 100% de los docentes no enseñan los fundamentos del voleibol porque no se enseña a profundidad esta disciplina.

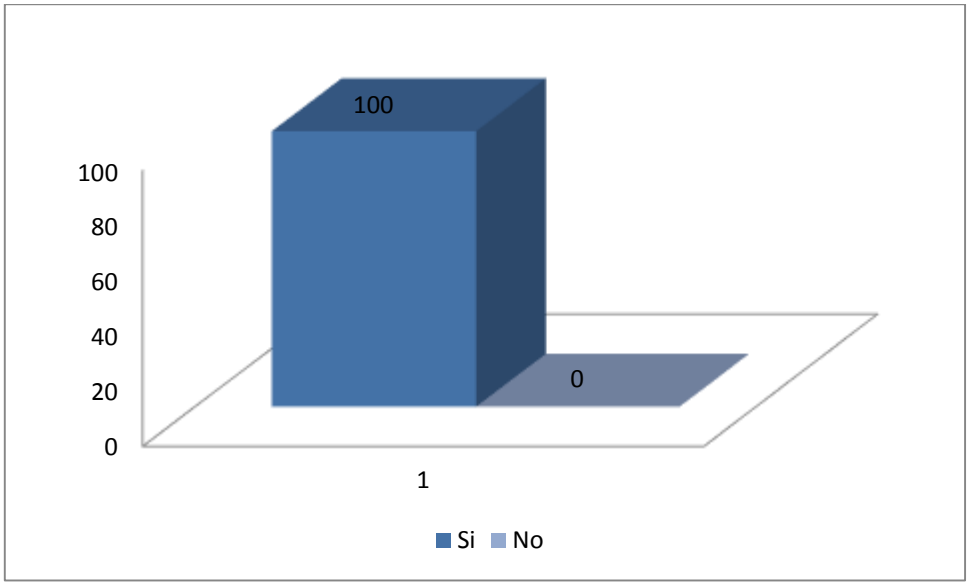
**Cuadro 16**

**La Practica del voleibol ayuda a mejorar y desarrollar las capacidades**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 2 | 100 |
| No | 0 | 0 |
| **TOTAL** | 2 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.



**Análisis e Interpretación**

De los datos obtenidos el 100% de los docentes manifiestan que la práctica del voleibol si ayuda a mejorar y desarrollar las capacidades de los estudiante.

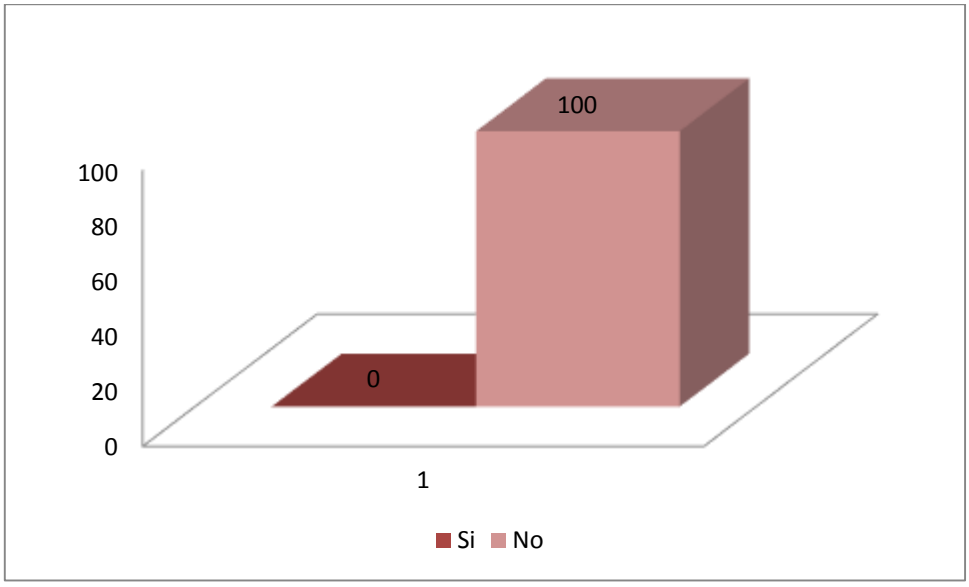
**Cuadro 17**

**Motiva a sus alumnos a Practicar este deporte**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 0 | 0 |
| No | 2 | 100 |
| **TOTAL** | 2 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.



**Análisis e Interpretación**

De los datos obtenidos el 100% de los docentes no motiva a los alumnos a practicar este deporte porque no les gusta este deporte y les parece muy difícil practicarlo.

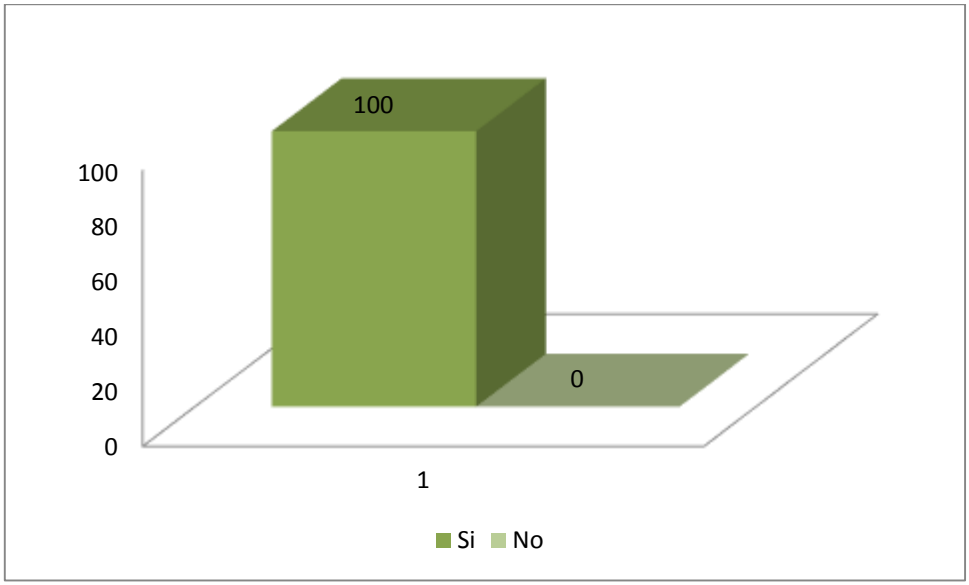
**Cuadro 18**

**Practica del voleibol mejora las habilidades de los alumnos**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 2 | 100 |
| No | 0 | 0 |
| **TOTAL** | 2 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.



**Análisis e Interpretación**

De los datos obtenidos el 100% de los docentes opinan que la práctica del voleibol si mejora las habilidades de los alumnos porque practican específicamente los fundamentos técnicos.

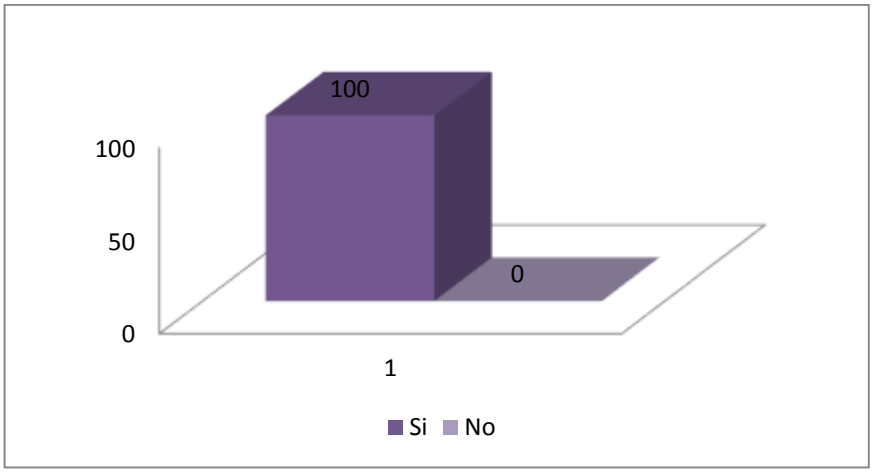
**Cuadro 19**

**Es importante la Organización de una escuela de formacion deportiva de voleibol**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 2 | 100 |
| No | 0 | 0 |
| **TOTAL** | 2 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.



**Análisis e Interpretación**

En el cuadro y grafica se observa, que el 100% de los docentes de la Escuela Alonso de Mercadillo considera que si es importante la organización de una escuela de formación deportiva de voleibol porque esto permite manejar mejor la práctica de este deporte.

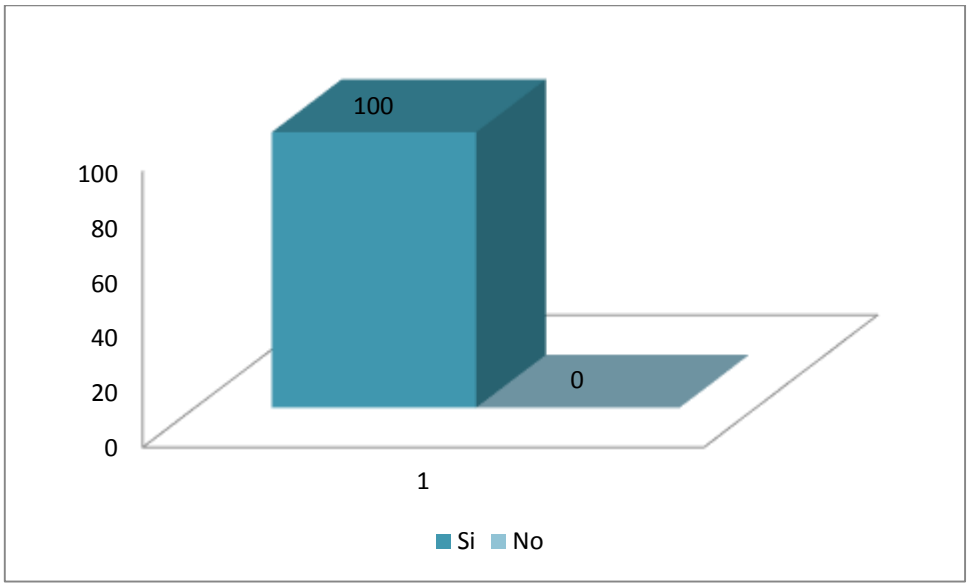
**Cuadro 20**

**Organización de una escuela de formacion deportiva mejorará la practica del voleibol**

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|---|---|
| Si | 2 | 100 |
| No | 0 | 0 |
| **TOTAL** | 2 | 100 |

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes de la Escuela Alonso de Mercadillo.

**Autor:** Juan Pablo Castillo Roa. 2014.



**Análisis e Interpretación**

En el cuadro y grafica se observa, que el 100% de los docentes opinan que la organización de la escuela de formación deportiva si mejorara la práctica del voleibol porque permite participar en eventos que se realiza a nivel local y provincial.

## g. DISCUSIÓN

### HIPOTESIS UNO

### ENUNCIADO

La práctica del voleibol en los alumnos varones de11-12 años de la escuela Alonso de mercadillo de la ciudad de Loja, ayuda a la formación y masificación de jugadores de voleibol con criterios claros de personalidad fomentando a futuro una mejora calidad de juego.

### ANÀLISIS

Para el análisis de la hipótesis se utilizó los principales resultados de la investigación de campo.

Como resultado de la encuesta aplicada a los alumnos en el cuadro # 1 el 17% de los alumnos si les gusta practicar voleibol debido a que es un deporte muy bueno y nos sirve mucho para ejercitar nuestro cuerpo; el 83% de los alumnos no les gusta practicar voleibol porque no les gusta, nunca lo han practicado y no son tan buenos jugadores, en el cuadro # 3 el 100% de los alumnos opinan que la práctica o enseñanza del voleibol no es adecuada ya que no hemos recibido clases de voleibol, en el cuadro # 6 el 100% de los alumnos opinan que la práctica del voleibol si ayudan a mejorar y desarrollar sus capacidades porque el crecimiento se desarrolla más con el deporte y podemos aprender más sobre el mismo y en el cuadro # 8 el 100% de los alumnos opinan que la práctica del voleibol si mejora sus habilidades porque desarrolla el crecimiento, el

pensamiento de la estrategia y es un juego de mucha habilidad y esfuerzo.

De la encuesta aplicada a los docentes en el cuadro # 13 el 100% de los docentes opinan que a sus alumnos si les gusta practicar voleibol porque tiene su similitud al ecuavoli que se practica en todas partes, en el cuadro # 16 el 100% de los docentes manifiestan que la práctica del voleibol si ayuda a mejorar y desarrollar las capacidades de los estudiante y en el cuadro # 18 el 100% de los docentes opinan que la práctica del voleibol si mejora las habilidades de los alumnos porque practican específicamente los fundamentos técnicos.

**INTERPRETACIÓN**

El 17% de los alumnos si les gusta practicar voleibol debido a que es un deporte muy bueno y nos sirve mucho para ejercitar nuestro cuerpo; el 83% de los alumnos no les gusta practicar voleibol porque no les gusta, nunca lo han practicado y no son tan buenos jugadores mientras que el 100% de los docentes opinan que a sus alumnos si les gusta practicar voleibol porque tiene su similitud al ecuavoli que se practica en todas partes

El 100% de los alumnos opinan que la práctica del voleibol si mejora sus habilidades porque desarrolla el crecimiento, el pensamiento de la estrategia y es un juego de mucha habilidad y esfuerzo mientas que el 100% de los docentes opinan que la práctica del voleibol si mejora las habilidades de los alumnos porque practican específicamente los fundamentos técnicos.

**DECISIÓN**

De acuerdo a la interpretación de las encuestas a los Docentes y a los alumnos de la escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja anteriormente expuestos y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados posibles, para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que" La práctica del voleibol en los alumnos varones de11-12 años de la escuela Alonso de mercadillo de la ciudad de Loja, ayuda a la formación y masificación de jugadores de voleibol con criterios claros de personalidad fomentando a futuro una mejora calidad de juego." Se acepta la hipótesis.

**HIPÓTESIS ESPECÍFICA DOS**

Los fundamentos del voleibol forman a los alumnos varones de 11-12 años de la escuela Alonso de mercadillo de la ciudad de Loja mediante juegos introductores con un enfoque lúdico y formativo.

**ANALISIS**

Para el análisis de esta hipótesis utilizamos los resultados de los cuadros y gráficos estadísticos donde aparecen el número o frecuencias y los porcentajes de las respuestas obtenidas.

Como resultado de la encuesta aplicada a los alumnos en el cuadro # 2 el 77% de los alumnos opinan que al practicar voleibol si ayuda a la formación del mismo porque conforme el transcurso del tiempo vas jugando vas mejorando; el 23% de los alumnos opinan que al practicar voleibol no ayuda a la formación del mismo porque no conocemos mucho

del voleibol y no nos gusta y en el cuadro # 5 el 100% de los alumnos anuncian que su docente no les enseña los fundamentos del voleibol debido a que no han recibido clases de este deporte y no les gusta.

Como resultado de la encuesta aplicada a los docente en el cuadro # 14 el 100% de los docentes de la Escuela Alonso de Mercadillo consideran que la práctica del voleibol si ayuda a la formación de esta disciplina porque si practica los fundamentos técnicos del mismo nos permite desarrollar la habilidad y destreza y en el cuadro # 15 el 100% de los docentes no enseñan los fundamentos del voleibol porque no se enseña a profundidad esta disciplina.

**INTERPRETACIÓN**

El 100% de los alumnos anuncian que su docente no les enseña los fundamentos del voleibol debido a que no han recibido clases de este deporte y no les gusta. Mientas que el 100% de los docentes no enseñan los fundamentos del voleibol porque no se enseña a profundidad esta disciplina.

**DECISIÓN**

De acuerdo a la interpretación de las encuestas a los Docentes y a los alumnos de la escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja anteriormente expuestos y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados posibles, para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que" Los fundamentos del voleibol forman a los alumnos varones de 11-12 años de la escuela Alonso de mercadillo de la ciudad de Loja mediante juegos introductores con un enfoque lúdico y

formativo” se rechaza la hipótesis.

**HIPÓTESIS ESPECÍFICA TRES**

La creación de una escuela de voleibol permite que los niños jueguen y practiquen el voleibol.

**ANALISIS**

Para el análisis de esta hipótesis utilizamos los resultados de los cuadros y gráficos estadísticos donde aparecen el número o frecuencias y los porcentajes de las respuestas obtenidas.

De acuerdo a los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los alumnos en el cuadro # 4 el 13% de los alumnos opinan que si les gustaría formar parte de la organización deportiva de voleibol porque les gusta este deporte y destacarse en el mismo y el 88% de los alumnos no les gustaría formar parte de la organización deportiva de voleibol porque no les gusta este deporte y no conocen del mismo y en el cuadro # 9 el 20% de los alumnos si consideran importante la organización de una escuela de formación deportiva de voleibol porque es un juego que no muchos practican y el 80% de los alumnos no consideran importante la organización de una escuela de formación deportiva de voleibol porque no les gusta este deporte.

De los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los docentes en el cuadro # 19 el 100% de los docentes de la Escuela Alonso de Mercadillo considera que si es importante la organización de una escuela de formación deportiva de voleibol porque esto permite manejar mejor la

práctica de este deporte y en el cuadro # 20 el 100% de los docentes opinan que la organización de la escuela de formación deportiva si mejorara la práctica del voleibol porque permite participar en eventos que se realiza a nivel local y provincial.

**INTERPRETACIÓN**

El 20% de los alumnos si consideran importante la organización de una escuela de formación deportiva de voleibol porque es un juego que no muchos practican y el 80% de los alumnos no consideran importante la organización de una escuela de formación deportiva de voleibol porque no les gusta este deporte mientras que el 100% de los docentes opinan que la organización de la escuela de formación deportiva si mejorara la práctica del voleibol porque permite participar en eventos que se realiza a nivel local y provincial.

**DECISIÓN**

De acuerdo a la interpretación de las encuestas a los Docentes y a los alumnos de la escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja anteriormente expuestos y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados posibles, para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que “La creación de una escuela del voleibol en niños de 11-12 años ayuda a que no esperen a ser adultos para comenzar a jugar o dirigir un juego”

## h. CONCLUSIONES

Culminada el proceso de investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

- Concluyo que la práctica del voleibol si ayuda a la formación y masificación en los alumnos de la escuela Alonso de Mercadillo obteniendo beneficios a un futuro en los mismos.

- Que la escuela Alonso de Mercadillo no enseñan a los alumnos la disciplina del voleibol y de esta manera no permiten al alumno la formación deportiva en esta disciplina.

- Concluyo que la formación de una de una escuela de formación deportiva de voleibol es de suma importancia para de esta manera incentivar y profundizar la práctica de esta disciplina y descubrir nuevas talentos en la misma.

- En la institución educativa en las clases de cultura física que operativizan los profesores se limitan únicamente a la enseñanza del Baloncesto y el Futbol, mas no al voleibol.

## i. RECOMENDACIONES

A continuación se propone las siguientes recomendaciones:

- Recomiendo que en la escuela Alonso de Mercadillo se realice continuamente la practica del voleibol y asi obtener una formacion y masificacion del voleibol de calidad mejorando la practica deportiva en esta disciplina.

- Sugerir a los docentes de Cultura Física mediante una planificación se enseñe la disciplina del voleibol como sus fundamentos y así tener una formación adecuada y pertinente del alumno en esta disciplina.

- Recomiendo a las autoridades realizar los trámites pertinentes para poder realizar la formacion de escuela deportiva de voleibol dentro de la institucion cuyo proposito fundamental será incrementar la competitividad, la integración como la formación de talentos deportivos los que a futuro representen a la ciudad de Loja.

- Dar a conocer una guía concreta para planificar que permita desarrollar de mejor forma las habilidades, destrezas y capacidades a través de la práctica del voleibol.

## j. BIBLIOGRAFÍA


- ✓ BORROTO E. Voleibol. Editorial Pueblo y Educación.
- ✓ CURCIO C. Investigación Cuantitativa. Editorial Kinesis. (2002).
- ✓ GUTIÉRREZ O., Douglas M., SIRA S., Orlando A. EDUCACIÓN FÍSICA NOCIONES FUNDAMENTALES 8º GRADO, 1994.
- ✓ PORTILLO R., Mazerosky H. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE VOLEIBOL. Cátedra: Educación Cultural y Deportiva. III Semestre. Instituto Universitario de Tecnología de Maracaibo (I.U.T.M.) Maracaibo, Noviembre 2002.
- ✓ Muchaga, Luis. El voleibol como Agente de desarrollo de la motricidad del niño. Material.
- ✓ DRUENNE, FRANCIS Y MARCENACH. Voleibol (Editorial Gymnos)
- ✓ DUERRWAECHETER. Voleibol. Divulgación Deportiva. Dirección
- ✓ GONZÁLEZ C. Voleibol básico (1986) General de Educación Física y Deportes.
- ✓ KAPLAN O. Voleibol actual. Técnica, táctica y entrenamiento. (1998).
- ✓ Generelo y Lapetra, S.: Las cualidades físicas básicas: análisis y evolución y el desarrollo de condición física infantil. En VV.AA (1993): Fundamentos de educación física para enseñanza de los niños.
- ✓ Connell, L. Apuntes teórico-metodológicos sobre voleibol 2013
- ✓ MATVEEV L. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo (1983).
- ✓ MCMILLAN J. y SCHUMACHER S. Investigación Educativa. PEARSONEDUCACIÓN (2005).

**WEBGRAFIA**


- http://florperetti.blogspot.com/2010/07/estructura-de-juego.html.
- http://rooperespinozarojas.wordpress.com/2008/12/17/la-velocidad-en-el-voleibol/
- http://roble.pntic.mec.es/~amarchir/manualf_a.htm
- http://www.efdeportes.com/efd164/la-resistencia-en-el-voleibol.htm
- http://www.monografias.com/trabajos19/redes-conocimiento/redes-conocimiento.shtml<br

## k. ANEXOS

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**AREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACION**

**CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES**

**TÍTULO:**

*"LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y SU INCIDENCIA EN LA ETAPA DE INICIACION EN LOS ALUMNOS VARONES DE 11-12 AÑOS DE LA ESCUELA ALONSO DE MERCADILLO DE LA CIUDAD DE LOJA"*

**PROYECTO DE TESIS PREVIO A LA OBTENCION DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION, MENCION: CULTURA FÍSICA**


**AUTOR:**

*Juan Pablo Castillo Roa.*

**ASESOR:**

*Dr. Mgs Luis Valverde Jumbo*


**LOJA – ECUADOR**

**2014**

## a. TEMA:

**“LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y SU INCIDENCIA EN LA ETAPA DE INICIACION EN LOS ALUMNOS VARONES DE 11-12 AÑOS DE LA ESCUELA ALONSO DE MERCADILLO DE LA CIUDAD DE LOJA”**

# b. PROBLEMÁTICA

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

El voleibol nace a partir de  la necesidad de tener un nuevo método para la preparación del voleibol.

El voleibol en un principio fue concebido como  voleibol para niños, donde se realizaban las mismas acciones, proponiendo una reducción en las medidas de cancha, del balón, altura de la red, y el número de participantes.

Todo esto para que los niños comiencen a adaptarse poco a poco al deporte. Hoy en día el voleibol se utiliza para iniciar a cualquier persona este deporte.

En ecuador se realizan algunos campeonatos de voleibol especialmente en la ciudad de Guayaquil ya que es conocimiento que esta ciudad se ha destacado por tener el voleibol como uno de los deportes favoritos de los niños y jóvenes

Los deportes tienen su iniciación según sus características de la disciplina. En el caso del voleibol se realiza en edades muy tempranas, desde los 10 años para ambos sexos, que es la categoría Pioneril, la cual sienta las bases para la entrada a las escuelas de iniciación deportiva.

En estos juegos se comienzan a introducir los elementos técnicos esenciales de cada deporte. En particular, en el voleibol se imparten los elementos técnicos del saque, el recibo y el voleo.

En muchas ocasiones los estudiantes cuando ya se apropian de estos, luego pasan a practicar otro deporte pues, en ocasiones, se torna monótona la mera práctica de los ejercicios técnicos de ese deporte.

Por lo que se hace necesario buscar alternativas para elevar la motivación, de los estudiantes hacia la práctica del voleibol desde los juegos predeportivos.

**FORMULACION DEL PROBLEMA**

**PROBLEMA CENTRAL**

- Desconocimiento y la no práctica del voleibol en la tapa de iniciación en los alumnos varones de 11-12 años de la escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja.

**PROBLEMAS DERIVADOS**

- No existe planificación de campeonatos de voleibol a nivel de la escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja.

- Desconocimiento por parte de los niños de 11-12 años del deporte del voleibol.

- La falta de planificación del Voleibol por parte de los profesores inciden en los alumnos varones de 11-12 años.

## c. JUSTIFICACIÓN

### EN LO ACADEMICO

La investigación que propongo tiene trascendencia social, científica y pedagógica.

Es social por qué al ser una disciplina deportiva difundida a nivel nacional e internacional, en la que intervienen personas sociales; entre otros: organizadores, deportistas, preparadores, árbitros, estudiantes y público, es más el voleibol al igual que otras disciplinas deportivas están consideradas como el más grande fenómeno social.

### EN LO ACADEMICO

Es un requisito de la Universidad Nacional de Loja, la elaboración de un proyecto de tesis de grado para obtener el título de Licenciado en Cultura Física y aplicar los conocimientos, y habilidades en esta investigación, y que sirva de guía práctica para los estudiantes de la carrera y otros interesados y de igual manera manifestar el interés de poner en práctica los años de formación universitaria.

### EN EL CONTEXTO SOCIAL Y EDUCATIVO.

Este trabajo de investigación, contribuirá a impulsar la práctica del voleibol en la escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja, lo cual incidirá en la capacitación de futuros jugadores de Voleibol con un objetivo técnico o táctico e incluso de mejorar la condición física de los jugadores.

Por lo tanto la justificación de estén estudio, radica en favorecer en el desarrollo de la práctica del voleibol en los alumnos varones de 11-12 años de la práctica, enseñanza y aprendizaje que plantea el investigador.

## d. OBJETIVOS

### Objetivo General:

Fomentar la práctica del voleibol hacia la formación de futuros jugadores del deporte de voleibol, con criterios claros de personalidad, función y conocer el proceso de enseñanza aprendizaje que se requiere y así fomentar una mejora calidad de juego en los alumnos varones de 11-12 años de la Escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja.

### Objetivos Específicos:

- Enseñar los fundamentos del voleibol mediante juegos introductorios con un enfoque lúdico y formativo a los alumnos varones de 11-12 años de la Escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja.

- Crear una cultura de Juego, en la cual los niños no deben esperar a ser adultos para comenzar a jugar o a dirigir un juego.

- Descubrir talentos con mejores perspectivas de rendimiento a futuro.

- Lograr tener niños con una capacidad de movimiento óptima para que pueda desenvolverse en la vida, con salud.

**ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO**

**ORIGEN  Y EVOLUCION DEL VOLEIBOL**

**CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO**

**Estructura de juego**

- **Sorteo:**
- **Sesión de calentamiento:**
- **Formación de lo equipo**:

**La fuerza en el voleibol**

**Entrenamiento de velocidad y agilidad para el voleibol**

**Velocidad de los pies en el voleibol**

**La velocidad contribuye al poder**

**LA RESISTENCIA**:

**POTENCIA MENTAL**

**CONDICIÓN MORAL**

**COMBATIVIDAD**

**LEALTAD**

**CONSTANCIA**

**DISCIPLINA**

**POTENCIA EDUCATIVA**

**NOBLEZA**

**DEPORTIVIDAD**

**COMPAÑERISMO**

**EL VOLEO**

**VOLEO ATRÁS DE PELOTAS ALTAS:**

**VOLEO LATERAL DE PELOTAS ALTAS**

**PASE LATERAL**

**EL SAQUE**

**SAQUE LATERAL**

**SAQUE DE TENIS**

**SAQUE DE TENIS**

**RECEPCIÓN DEL SAQUE**

**FORMACIONES PARA LA RECEPCIÓN DEL SAQUE SIN PENETRACIÓN**

**EL REMATE**

- **REMATE – APOYO**

## e. MARCO TEORICO

### ORIGEN Y EVOLUCION DEL VOLEIBOL

El voleibol inicialmente bajo el nombre de mintonette nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue William George Morgan, un profesor de educación física de la YMCA. Se trataba de un juego de interior por equipos con semejanzas al tenis o al balonmano. Como deporte de recreación.

Esto ocurrió justamente un año antes de la realización de los 1ros. Juegos Olímpicos modernos desarrollados en Atenas.

Muchos hombres de negocio sintieron que éste juego les daba la oportunidad de recrearse y combatir el stress. Aunque próximo en su alumbramiento al baloncesto por tiempo y espacio, se distancia claramente de éste en la rudeza, al no existir contacto entre los jugadores.Había la necesidad de un balón; se trató de utilizar la tripa del balón de Baloncesto pero se comprobó que era demasiado liviana y lenta; entonces se probó con el mismo balón de Baloncesto, pero era demasiado pesado y grande.

Finalmente se decidió que un balón hecho a semejanza del actual. El balón era de cuero, tenía una tripa de goma, su tamaño era entre 25 y 27 pulgadas de circunferencia y su peso estaba entre 9 y 12 onzas.

El primer balón fue diseñado especialmente a petición de Morgan por la firma A.G. Spalding&Bros. De Chicopee, Massachusetts. En 1912 se revisaron las reglas iníciales que en lo que refiere a las dimensiones de la

cancha y del balón no estaban aseguradas, se limita a seis el número de jugadores por equipo, y se incorpora la rotación en el saque.

En 1922 se regula el número de toques, se limita el ataque de los zagueros y se establecen los dos puntos de ventaja para la consecución del set.1.900. Se adopta el sistema de 21 puntos por juego. Canadá adopta el Voleibol en sus programas recreacionales. Se eleva la malla a 2,28 mts. 1.905 Se introduce el sistema de rotación, es decir, al perder un equipo el balón, los jugadores del otro equipo se desplazan un lugar dentro de la cancha de acuerdo a la rotación de las agujas del reloj. Se juega en Cuba por primera vez. 1.908 El Sr. Dowori introduce el Voleibol en Japón. 1.909. Se juega por primera vez en Puerto Rico. La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) se fundó en 1947 y los primeros campeonatos mundiales tuvieron lugar en 1949 (masculino) y 1952 (femenino).

Desde 1964 ha sido deporte olímpico. Recientemente se han introducido cambios sustanciales en el voleibol buscando un juego más vistoso. En 1998 se introduce la figura del jugador líbero.

En 2000 se reduce de forma importante la duración de los encuentros al eliminar la exigencia de estar en posesión del saque para puntuar; se puede ganar punto y saque en la misma jugada mientras que antes se podía estar robando saques de forma alternativa sin que el marcador avanzara. Se ha permitido el toque con cualquier parte del cuerpo o se permite que el saque toque la red siempre que acabe pasando a campo contrario.

En 2006 se plantean dos posibles nuevos cambios y se prueban en algunas competiciones: permitir un segundo saque en caso de fallar el

primero (como ocurre en tenis) y disponer en el banquillo de un segundo jugador líbero con el que poder alternar a lo largo del partido.

Finalmente sólo se acepta, en la revisión aprobada en el congreso de junio de 2008 celebrado en Dubái, la incorporación de un segundo líbero reserva y la posibilidad de intercambiar los líberos una única vez en el transcurso del partido. En 2010 se revisa la regla del toque de red, y se cambia: solo será falta de toque de red si toca la cinta superior de la red, e incide en la jugada. También se flexibiliza el juego con dos líberos permitiendo sucesivos cambios del líbero actuante por el segundo líbero a lo largo del partido.

## CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

El Voleibol es un deporte jugado por dos equipos en un campo de juego dividido por una red. Hay diferentes versiones disponibles para circunstancias específicas a fin de ofrecer la versatilidad del juego a todos y cada uno.

El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red con el fin de hacerlo tocar el piso del campo adversario y evitar que el adversario haga lo mismo en el campo propio. El equipo tiene tres toques para regresar el balón (además del contacto del bloqueo).

El balón se pone en juego con un saque: golpe del sacador sobre la red hacia el campo adversario. La jugada continua hasta que el balón toca el piso en el campo de juego, sale “fuera” o un equipo falla en regresarlo apropiadamente.

En el Voleibol, el equipo que gana la jugada anota un punto (sistema de punto por jugada). Cuando el equipo receptor gana la jugada, gana un punto y el derecho a sacar, y sus jugadores deben rotar una posición en el sentido de las agujas del reloj

**Estructura de juego**

**- Sorteo:**

Antes del partido el primer árbitro realiza un sorteo para determinar a quién le corresponde el primer saque y que lados de la cancha ocuparán en el primer set. Si es necesario un set decisivo, se realizará un nuevo sorteo. El sorteo es realizado en presencia de los dos capitanes de los equipos.

**-Sesión de calentamiento:**

Antes del comienzo del partido, los equipos pueden calentar en la red 3 minutos si previamente dispusieron de otra cancha, o durante 5 minutos cada uno si no tuvieron dicha facilidad. Si los dos capitanes acuerdan calentar simultáneamente, los dos equipos pueden hacerlo durante 6 ó 10 minutos.

**- Formación de lo equipo:**

Debe haber siempre seis jugadores por equipo en juego. La formación inicial de los equipos indica el orden de rotación de los jugadores/as en la cancha. Este orden debe mantenerse a lo largo del set.

Cuando un equipo utiliza la opción de registrar un jugador defensor "Libero", su número debe estar también indicado en la hoja de formación inicial para el primer set, además de los seis jugadores/as que inician. Antes de comenzar cada set, el entrenador debe presentar la formación inicial de su equipo en la hoja de formación inicial.

La hoja, debidamente completada y firmada, debe ser entregada al segundo árbitro o al anotador. Los jugadores no incluidos en la formación inicial del set son sustitutos para ese set. Una vez que la hoja de formación inicial ha sido entregada al segundo árbitro o al anotador, ningún cambio en dicha formación debe aceptarse sin una sustitución normal. Si una discrepancia se descubre antes de comenzar el set, la posición de los jugadores debe ser rectificada de acuerdo a lo que figura en la hoja de formación inicial.

Si antes del comienzo del set, un jugador en el campo no está registrado en la hoja de formación inicial para ese set, el jugador debe ser reemplazado y la formación debe ser rectificada de acuerdo a la hoja de formación inicial. No habrá personalización. No obstante, si el entrenador desea mantener en el campo a los jugadores no registrados en la hoja de formación inicial, debe solicitar las sustitución/es reglamentarias, las cuales deben ser registradas en la hoja del encuentro
http://florperetti.blogspot.com/2010/07/estructura-de-juego.html

**La fuerza en el voleibol**

Sabiendo que la definición de fuerza según newton Fuerza es la influencia que sobre un cuerpo hace que este cambie su estado de movimiento matemáticamente expresado Fuerza=masa x aceleración (kgr. m/s 2), decir fuerza es el producto de la masa por la aceleración. Mientras que

desde el punto de vista biológico fuerza es la capacidad de superar o contrarrestar la resistencia a través de una actividad muscular. Tal como nos menciona Msc. Conrado Reyes Savon (Cuba) en su monografía "Ejercicios específicos para el desarrollo de la fuerza en el Voleibol".

Además Considerando las características técnicas del voleibol en el cual el jugador reacciona frente a pequeñas resistencias (tales como: golpear la pelota, desplazamiento corporal), y tomando en cuenta la orientación que debe tener la preparación física en este deporte(grandes índices de fuerza explosiva), es importante señalar que la explosividad es vital en el voleibol ya que no solo se vence resistencias pequeñas sino que también, es preciso aplicar esfuerzos diferentes en pequeñas unidades de tiempo(tiempos cortos de recorrido de la pelota).

Según las acciones de juego y características de los voleibolistas están caracterizados por una gran velocidad de reacción y por ello es importante saber cómo dosificar las cargas de entrenamiento las cuales no deben ser extremadamente elevadas y con abuso de sobrepeso. Pues ello afectara la movilización rápida y explosiva que requiere este deporte del voleibol.

Para el Entrenamiento de la fuerza en el voleibol se usaran cargas Sub-maximas de 40% a 80% consiguiendo de este modo una buena velocidad en la ejecución de cada ejercicio.

trabajos89/efectividad-ataque-remate-juego-voleibol/efectividad-ataque-remate-juego-voleibol.shtml#ixzz2zfou26jF

**Entrenamiento de velocidad y agilidad para el voleibol**

La velocidad y agilidad son atributos importantes si eres un atleta de voleibol. Mientras que la importancia del entrenamiento de agilidad o el

cambio de dirección es clara y ampliamente aceptada, el entrenamiento de velocidad clásico como las carreras de velocidad no es tan importante en el voleibol como lo es en otros deportes como el baloncesto. Sin embargo, muchos expertos en el acondicionamiento deportivo concuerdan que existe un lugar para algunos otros tipos de entrenamientos de velocidad para los jugadores de voleibol.

**Velocidad de los pies en el voleibol**

El tipo de velocidad de los pies en el voleibol está caracterizado por que el atleta es capaz de trasladarse rápidamente del punto A al punto B. Esto rara vez obliga a tomar más de tres o cuatro pasos en cualquier dirección, por lo que el entrenamiento de velocidad a larga distancia no es muy funcional para el atleta de voleibol.

En lugar de esto, los ejercicios de reacción que requieren que reacciones a un estímulo y moverte rápidamente son críticos. Los saltos (con una pierna o con las dos) y los saltos rápidos, como saltar la cuerda, son buenas formas de mejorar la velocidad de tus pies para el voleibol.

**La velocidad contribuye al poder**

El poder es extremadamente importante en el voleibol. Los remates, saltos y los servicios son ejemplos del uso del poder en el voleibol. El poder se puede definir como la combinación de fuerza y velocidad, por lo tanto incorporar un entrenamiento de velocidad específico a movimientos comunes en el voleibol, puede mejorar tu poder en el deporte.

http://rooperespinozarojas.wordpress.com/2008/12/17/la-velocidad-en-el-voleibol/

Puedes aumentar la potencia en la parte superior importante para golpear la pelota de voleibol a través de ejercicios específicos como lanzamientos de balón medicinal y flexiones polimétricas.

**LA RESISTENCIA**:

Introducción:

Definición: capacidad psicofísica del deportista para resistir a la fatiga. Una resistencia bien desarrollada es condición esencial para una recuperación rápida después de un duro entrenamiento.

Según Frey (1977, 251), cabe distinguir entre resistencia general psíquica, que se define como la capacidad del deportista que se obliga a soportar una carga de entrenamiento sin interrupción y el mayor tiempo posible, y resistencia general física, que es la capacidad de todo el organismo, o solamente una parte, para resistir a la fatiga.

El entrenamiento del voleibol, presenta una característica a cíclica.

**POTENCIA MENTAL**

- **CONCENTRACIÓN MENTAL**

Tu mente debe estar concentrada en el juego y no distraerse con tus amigas. Si tu entrenador te da constantes instrucciones desde el banquillo, comete un error porque te distrae. Para practicar tu concentración mental, debes leer en silencio muchos libros, meditando en lo que has leído. También puedes jugar al ajedrez, como pr*áctica de*

*concentración mental,* un descuido ocasiona errores y cada error puede ser un punto. ¡Nunca te distraigas durante el juego!

- **DECISIÓN**

*Tendrás* que tomar decisiones rápidas. Muchas veces en el aire: Antes de rematar, deberás decidir si le pegas fuerte o suave; si fintas a la derecha o a la izquierda. ¡Todo en fracciones de segundo!. ¡Nunca debes titubear en cumplir las decisiones porque la que titubea o duda, pierde!

- **AUTO CONTROL**

Es necesario que seas dueña de tus nervios; no permitas que el juego o tus errores te dominen, controla tus errores. ¡Contrólate!. Manda sobre tus actos. La serenidad es la mejor consejera. Que tú seas tu propia dueña, durante y después del juego.

- **REFLEJOS**

Es necesario que tu cuerpo esté en espera de desplazarse a cualquier lugar y de reaccionar rápidamente ante lo inesperado; esta reacción puede no ser consciente, pero si practicas los reflejos en el entrenamiento podrás hacerlo igual durante el juego. Tus reflejos serán instantáneos si tienes concentración mental y serenidad.

http://roble.pntic.mec.es/~amarchir/manualf_a.htm

## CONDICIÓN MORAL

- **COMBATIVIDAD**

¡Nunca te desanimes!. No desmayes aunque te sientas cansada; cada balón que se juega es muy importante. Cada jugada no termina hasta que el arbitro pita una falta. ¡Nunca termina antes!, por eso debes buscar todos los balones y tratar de ganar siempre sin importar la anotación. Ha habido muchos juegos que se ganan después de ir perdiendo a cero.

- **LEALTAD**

Siempre debes ser sincera y honrada. Si el árbitro pita una falta tuya, ¡levanta la mano y acéptala¡ juega de buena fe, no mientas al entrenador, no engañes a tus compañeras, todos persiguen el triunfo, reconoce los méritos de los demás, su capacidad verdadera y la tuya propia.

- **CONSTANCIA**

Debes perseverar en la práctica para corregir tus errores, sólo con una voluntad firme, segura e inquebrantable superarás tus fallos. Si tu entrenador ordena 10 saltos haz 40;si te ordena 50 saques, realiza 100. Tu ánimo debe ser siempre inflexible ¡Sólo así llegarás a ser una triunfadora!

- **DISCIPLINA**

El Voleibol tiene muchas reglas que deben cumplirse, la principal es la obediencia a las órdenes del entrenador, tanto dentro como fuera del juego. Solo cumpliendo las instrucciones del entrenador llegaremos a ser grandes y mejores. No creas saber más que él. Nunca serás buena jugadora si no eres disciplinada y obedeces sin discutir. El, es el maestro, es el guía, es el líder. ¡Síguelo!.

**POTENCIA EDUCATIVA**

- **NOBLEZA**

Tu proceder en la cancha siempre debe ser limpio y noble con el árbitro, el adversario, el público y con tus compañeras. Jamás insultes ni reproches a tus compañeras ni a los adversarios, ni al árbitro. Levanta a la que ha caído y ayuda cuando te necesiten.

- **DEPORTIVIDAD**

Siempre debes aceptar los triunfos de tu equipo como el resultado de un trabajo conjunto, como obra del entrenador y de tus compañeras, así como, en parte, tuya. No es inferior a tí el vencido. Tú te preparaste mejor si ganaste; pero si pierdes, acéptalo con ánimo de mejorar tus errores, de superarte en el entrenamiento, de ayudar más a tu equipo redoblando el trabajo.

- **COMPAÑERISMO**

Son varias jugadoras y uno o más entrenadores los que integran un equipo. ¡ Tú eres parte importante de él!. Tus compañeras tienen tu mismo deber, conviven contigo y debes considerarlas tus amigas.¡ Dales tu amistad! Ya que juntas haréis posible el triunfo. Sin ellas o sin tí, no sería el mismo equipo. Considéralas tu familia deportiva, no las critiques ni permitas que otros lo hagan,  y menos insultarles o calumniarles. Si no puedes ser amiga de ellas, no puedes formar parte de su equipo por lo que debes retirarte, ya que tú misma derrotarías a tu equipo y no te gustaría ser una traidora, ¿verdad?

http://www.efdeportes.com/efd164/la-resistencia-en-el-voleibol.htm

## FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL VOLEIBOL

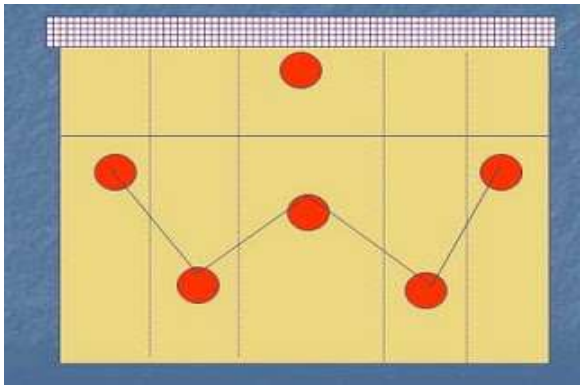
### Sistemas de recepción en voleibol

La recepción del saque es el **primer elemento del juego** que tiene lugar dentro de la secuencia recepción - colocación - remate. Supone por tanto el primer contacto que realiza un equipo para construir su ataque en busca de la recuperación del saque.

La **importancia de la recepción** del servicio estriba en la construcción de un ataque con éxito, puesto que si las recepciones son defectuosas, el balón no llegará al colocador en las condiciones idóneas para organizar un ataque eficaz. Sin una buena técnica de recepción no se consiguen ataques rápidos o múltiples, con lo que estamos facilitando el juego de defensa del equipo contrario.

El gesto técnico que se utiliza, fundamentalmente, en la recepción es el **toque de antebrazos**.

Los **sistemas de recepción** son las estructuras o sistemas que se utilizan para neutralizar el saque procedente del campo contrario, y enviar el balón al colocador en las mejores condiciones, de ahí que su rendimiento tenga una relevante presencia en el resultado final del juego de un equipo.



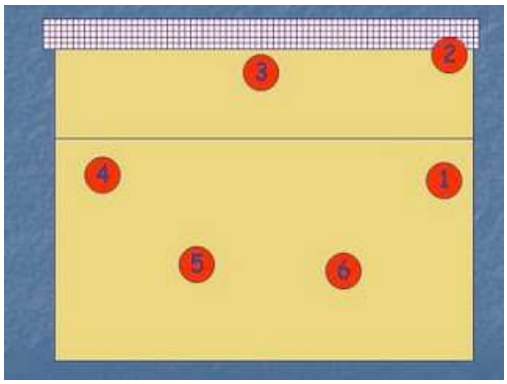
El sistema por el que se comienza en iniciación es el sistema de **5 jugadores en "W"**, porque es la forma mas fácil de ocupar más espacio. En este sistema el único jugador liberado de la responsabilidad de recibir es el colocador. En función del tipo de saque, si es flotante o de potencia, la posición de los jugadores será más retasada (ante saque potente) o más adelantada (ante saque flotante). Son los únicos sistemas que se

utilizan en el ámbito docente, por su facilidad y grado de participación de todos los jugadores, así como por la no especialización, la recepción se realiza en dos bandas (la 1ra de 3 jugadores, y la 2da de dos).

La tendencia en la evolución en los sistemas de recepción es **disminuir el número de receptores**, lo que reporta las siguientes posibilidades:

A) Eliminar a un receptor débil

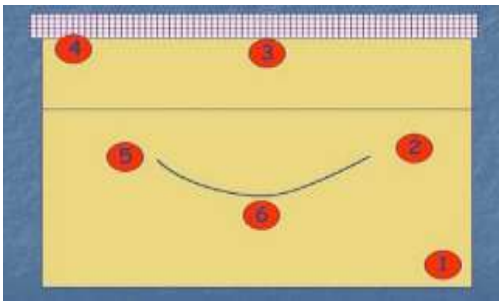
- Proteger a un atacante de la recepción
- Sobrecargar una zona del campo con varios rematadores
- Facilitar la penetración, acercando el colocador a la red y facilitando su desplazamiento a la zona de colocación.
- Mayor libertad para diseñar la recepción.
- Realizar ataques más rápidos y disminuir las zonas de interferencia.




**Sistemas con 4 receptores**: Este tipo de recepción se suele organizar con el fin de liberar tanto al colocador como al atacante de primer tiempo. Hay dos variantes:

1) Estructura en semicírculo: 2 + 2, donde 2 receptores son los principales y 2 los auxiliares.

2) Estructura en rombo: 3+1




**Sistemas con 3 receptores**: Se liberan el colocador, el central delantero y el opuesto, por lo tanto siempre actuan los dos receptores principales más el central zaguero. La estructura suele ser en forma de “V” o de “V invertida”.

**Sistema de 2 receptores**: Es el sistema más utilizado por equipos masculinos de nivel nacional o internacional con saques flotantes. Los receptores han de ser muy precisos.

**EL VOLEO**

El Voleo es el fundamento técnico más básico y elemental del voleibol y tomando en cuenta la importancia que reviste, sobre todo en las acciones ofensivas de un equipo, debemos considerar todas las posibles alternativas como puede realizarse.

Ya es conocido por todos que el voleo de pelotas altas con dos manos podrá ejecutarse adelante, atrás y lateral; y que durante la ejecución principalmente los movimientos ejecutados por los brazos serán los que nos permitirán observar una acción distinta en cada caso. Antes de comenzar con la descripción técnica de cada uno de ellos, debemos aclarar que el voleo ejecutado con intenciones de preparar el ataque es lo que se denomina PASE.

**VOLEO ATRÁS DE PELOTAS ALTAS:**

Es un pase que se utiliza con el objetivo de engañar al contrario, puesto que se le ocasiona a la trayectoria del balón un cambio repentino e inesperado en su dirección, para des concertar al adversario en su colocación y organización defensiva. Este tipo de pase algunas veces puede utilizarse en situaciones de apremio, pero, generalmente es el armador o levantador del equipo quien con más frecuencia lo utiliza. Una de las tácticas de juego más usadas es la de dirigir el balón a posiciones o lugares donde el equipo contrario ofrezca menor resistencia y esto bien puede lograrse con la utilización del pase atrás, ya que forma una manera repentina de sorprender al oponente sin darle tiempo de reaccionar.

Técnicamente el jugador que ejecuta el pase atrás adopta la posición básica para la ejecución del voleo de pelotas altas adelante, con la particularidad que en este caso las manos se consiguen encima de la cabeza con las palmas hacia arriba, lo que obliga a quien ejecuta, colocarse exactamente debajo del balón; al momento de impulsar la pelota, las piernas, el tronco y los brazos actúan simultáneamente, principalmente con un movimiento de hiperextensión del tronco al tiempo que se sigue la trayectoria del balón con la mirada.

## VOLEO LATERAL DE PELOTAS ALTAS

Este tipo de voleo se realiza con los mismos objetivos tácticos que el descrito anteriormente. Engañar, sorprender y no evidenciarse son los ingredientes que le ponen el carácter a los sistemas ofensivos de un buen equipo, por esta razón el voleo lateral y el voleo atrás serán herramientas de trabajo que se utilizarán con bastante frecuencia.

Técnicamente el voleo lateral se ejecuta de la misma manera que el anterior, la impulsión al balón se realiza con un movimiento de flexión y extensión total, sólo que por el cambio que se le imprime a la pelota en su trayectoria, en la última parte del movimiento se hará una pequeña inclinación del cuerpo hacia el lado donde se ejecuta el voleo.

## PASE LATERAL

## EL SAQUE

Todo saque debe reunir básicamente tres características: seguridad, precisión y efectividad ya que si posee éstas, dificulta la recepción del contrario y por ende la construcción del ataque, favoreciendo la posterior acción defensiva del equipo sacador.

El saque debe ser un elemento de juego bien cuidado, por cuanto es frecuente observar que al momento de fallarlo, produce un efecto psicológico negativo en los integrantes del equipo, de la misma manera que habría de considerarse la imposibilidad que existe de anotar puntos sin la posesión de éste.

Existen como hemos dicho anteriormente, varias técnicas para la ejecución del saque. A continuación haremos la descripción del saque lateral y la del saque de tenis.

**SAQUE LATERAL**

Para la realización de este tipo de saque, el ejecutante se coloca en la zona respectiva, lateral o perpendicular a la red, con los pies paralelos y separados aproximadamente a la anchura de los hombros. La pelota se sostiene frente al cuerpo con la mano adelantada, luego se lanza y se golpea el balón en la parte ínfero posterior con el otro brazo extendido y la mano acopada a la altura de la cadera; simultáneamente se realiza una rotación de la cintura y un paso al frente con el pie adelantado para proporcionarle una fuerza última y adicional.

**SAQUE DE TENIS**

Se denomina de esta forma porque el movimiento realizado por el jugador en su ejecución, es similar al del tenista al hacer el servicio.

**SAQUE DE TENIS**

Para su ejecución el jugador se coloca frente a la malla con los pies paralelos y con la pelota sostenida con ambas manos, en la zona del saque a una distancia de separación de la línea final que esté de acuerdo fundamentalmente con la fuerza que le vaya a imprimir al balón. Luego lanza el balón con ambas manos por encima del nivel de la cabeza una altura que le permita golpearlo con la mano acopada y el brazo extendido,

al mismo tiempo que dará uno y hasta dos pasos al frente para proporcionarle un impulso adicional y mantener el equilibrio del cuerpo.
El golpe al balón debe hacerse por la parte ínfero posterior si se le quisiera imprimir una rotación al balón de tal forma que su trayectoria sea parabólica, o en el centro posterior cuando la intención es que el balón lleve una trayectoria indeterminada lo que se conoce con el nombre de saque flotante.

Para concluir, queremos señalar, que cuando un equipo tiene el saque a favor, sus jugadores deberán adoptar una posición determinada, que les permita defenderse sin mayores dificultades del posible ataque contrario, dependiendo dicha posición o formación del sistema empleado bien, si se juega con el jugador número seis (6) adelantado o atrasado.

**RECEPCIÓN DEL SAQUE**

El saque se ha convertido en una forma de ataque tan efectiva que en respuesta a esa inevitable pero controlable acción, ha sido necesario dedicarle suficiente tiempo de entrenamiento a la recepción para contrarrestar su efectividad.

El área de la cancha que habrá de cubrirse fundamentalmente, será la zona de defensa, puesto que es allí donde con más frecuencia inciden las pelotas sacadas.

Cada jugador debe estar preparado para solventa principalmente dos objetivos:

- Anular la efectividad del saque enviado por el contrario.

- Recibir, ejecutando el pase al lugar más adecuado para la acción del ataque.

Frecuentemente el saque es ejecutado con suficiente fuerza y velocidad, tanto es así, que obliga a quien recibe, a usar el voleo de pelotas bajas o mancheta para controlar mejor la recepción y evitar al mismo tiempo infracciones producidas por mal ejecución con el uso del voleo de pelotas altas.

Cada receptor debe estar presto para ejecutar una acción o desplazamiento en cualquier dirección y una vez ejecutado el saque predisponer las futuras acciones, ya que éste deberá recorrer un espacio considerable antes de llegar al campo contrario. Todos los jugadores deben ubicarse de tal forma que haya una línea visual sin interrupciones entre éstos y la localización del balón durante la ejecución del saque; de la misma manera que deberán ubicarse todos en su conjunto, en una formación que les permita cubrir las posibles zonas de caída del saque y en forma más rentable para realizar los movimientos posteriores en la organización del ataque. En este sentido expondremos a continuación las formaciones más usuales para la recepción del saque sin penetración con cinco (5) jugadores, lo que en nuestra opinión se adapta con el nivel de juego que debemos desarrollar.

## FORMACIONES PARA LA RECEPCIÓN DEL SAQUE SIN PENETRACIÓN

En las anteriores formaciones presentadas para la recepción del saque, básicamente podemos observar dos características: primero, que el jugador que levanta no recepciona y segundo, que los jugadores encargados de la ejecución del remate (2, 3 y 4) están ubicados en las

zonas con menor responsabilidad en cuanto al espacio que defienden y a la frecuencia con que las pelotas van hacia esa zona.
Para concluir, debemos señalar que el reglamento establece una serie de normas para controlar la ubicación de cada jugador en relación con el resto de sus compañeros al momento en que el sacador del equipo contrario golpea el balón, por esta razón es recomendable revisar el reglamento con el objeto de aclarar cualquier duda en este sentido.

**EL REMATE**

Cada acción de juego se realiza fundamentalmente para alcanzar en forma progresiva la victoria, sin embargo, pudiéramos decir que es el remate quien constituye la acción principal y última de todo proceso ofensivo. El ataque de un equipo comienza en el mismo momento de la recepción, continúa con el pase levantada y generalmente concluye con el remate. Sin embargo, debe entenderse que si no existe una buena recepción y levantada, aún más, una perfecta sincronización en los movimientos de un equipo, esta acción no será posible.

El remate es un movimiento complejo, difícil de aprender, pero se tiene que tomar en cuenta ya que es la más poderosa arma de ataque de un equipo, por esta razón es necesario proporcionarle suficiente tiempo y dedicación en cada entrenamiento.

El remate se lleva a efecto después de una carrera o pasos de impulsos, golpeando la pelota a una altura que rebase el borde superior de la red, tratando de dirigirla hacia los espacios o lugares donde la defensa contraria se vea incapacitada para defenderla.
Un buen atacante o rematador, no es solamente aquel que salta mucho y golpea fuertemente el balón, sino aquel que sabe salir airoso en los

momentos difíciles, el que se adapta con facilidad a los pases levantada que le envían sus compañeros, tratando siempre de buscar con inteligencia, rapidez y confianza la mejor solución.

Durante la ejecución del remate pueden distinguirse cinco (5) fases fundamentales: la carrera, el rechazo, el salto, el golpe al balón y la caída.

La CARRERA es uno de los aspectos al que con cierta frecuencia se le dedica poco tiempo durante la enseñanza del remate, pero hemos de observar que tratándose de la primera acción que prepara las posteriores, debiera considerarse como una de las más fundamentales, en tanto que de ella dependerá que quien la ejecuta, llegue al lugar exacto y en el momento adecuado para obtener el mayor beneficio.

De manera general, se debe iniciar la acción de la carrera al momento cuando se produce la levantada, pudiéndose realizar con dos, tres y hasta cuatro pasos, dependiendo esto fundamentalmente de: el pase levantada y la ubicación del jugador en la cancha al momento de iniciarla. Esta carrera se caracteriza porque su ejecución deberá hacerse progresivamente y en línea recta, realizando el último paso más largo que los anteriores y llegando a éste con la pierna contraria al brazo que golpeará el balón. Inmediatamente, el otro pie se coloca paralelo al primero, para iniciar de esa forma EL RECHAZO definitivo que permite transformar la velocidad horizontal de la carrera en un impulso vertical que proyecta el cuerpo en el aire a través de una extensión de las piernas, ayudado por el empuje de los brazos, de bajo hacia arriba. Una vez ejecutado EL SALTO y mantenido el equilibrio en el aire, el tronco inicia una hipertensión con una leve rotación hacia el lado del brazo rematador, comenzando éste a preparar la acción que permitirá alcanzar el objetivo real del remate: EL GOLPE AL BALÓN.

Debemos aclarar, que durante el salto, el rematador deberá acomodarse de manera tal, que el balón le quede adelante y sobre la cabeza, pues el golpe debe ejecutarse en la parte superposterior del balón flexionando bruscamente la muñeca y localizando el contacto con la mano acopada, al tiempo que el brazo contrario inicia su descenso. En ese momento comienza la fase final, LA CAIDA, alcanzando el ejecutando su primer contacto con los pies (punta, planta, talón) ayudado con una flexión de rodillas que permitirá amortiguar la caída y manteniendo los brazos por los lados del cuerpo con la intención de no hacer ningún contacto con la red, tratando de fijar la mirada en la trayectoria del balón.

**REMATE – APOYO**

Es frecuente observar, sobre todo en equipos con poca experiencia, que al iniciar o durante la acción del remate el resto de los jugadores se quedan estáticos y observando la acción, sin tener la más mínima intención de ayudar a su equipo realizando el apoyo correspondiente, a objeto de prevenir la neutralización de aquellos balones que regresan a la cancha como consecuencia de la efectividad del bloqueo enemigo. Por esta razón, desde el momento de iniciarse el pase-levantada hasta la ejecución del remate, los jugadores restantes deben actuar como una sola pieza, que al mismo tiempo que ataca defiende (función de equipo). Esta formación debe ser tal, que el remate esté apoyado en dos formaciones, cubriendo las zonas donde más frecuentemente suelen caer los balones bloqueados; adoptando los jugadores más cercanos al rematador la posición fundamental baja y los más alejados o de segundo línea a unos 3 o 4 metros del mismo, cubriendo el resto del terreno en una posición de defensa media.

Se puede observar en los gráficos siguientes la ubicación de los jugadores que realizan el apoyo, considerando básicamente los siguientes aspectos:

- El lugar por donde se realiza el ataque (puestos 2, 3 y 4).
- La formación de equipo como consecuencia de la estrategia que se está utilizando.

MATVEEV L. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo (1983).

## f. METODOLOGÍA

### TIPO DE INVESTIGACIÓN.

La investigación que llevaré a cabo, se enmarca en un estudio de tipo descriptivo cuantitativa. Se fundamenta mediante la utilización de técnicas y métodos e instrumentos que nos permitirá determinar los principales problemas y busca ofrecer una propuesta que desde el punto de vista experimental sería un problema factible.

### METODOS

El método científico posibilitara conseguir la estructura de todo la investigación, comenzando desde el planteamiento del tema, formulación de objetivos estructuración de la metodología.

**El método deductivo:** nos permitirá llevar los procesos de la investigación de lo general a lo particular. Permitirá sacar conclusiones entre causa y efecto, el análisis que posibilitara estudiar la información obtenida con los instrumentos investigativos.

**El método inductivo:** determinara su población de acuerdo a las variables a investigar.

**El método analítico sintético:** nos permitirá posteriormente en el análisis y la síntesis de la información que permitirá resumir lo más importante de la investigación, discusión de los resultados, producto de los instrumentos aplicados, estructuración del marco teórico, planteamiento de los objetivos.

**El método descriptivo:** permitirá la descripción y análisis de la información recogida a través de las encuestas.

**Y el método estadístico:** permitirá realizar la parte cuantitativa en relación a los resultados de los instrumentos aplicados.

**TECNICAS E INSTRUMENTOS**

La recopilación de la información a partir desde el campo documental, mediante consultas bibliográficas, la información generalizada en todos los actores se desarrolla a través de la encuesta servirá para recoger información.

**ENCUESTAS:** La misma que se aplicara, dos profesores del área de Cultura Física de la escuela Alonso de Mercadillo y a 30 estudiantes, objeto de la presente investigación; y, como complemento a esta información, se solicitó la colaboración de algunos padres de familia.

**TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICOS DE LOS DATOS:**

En esta investigación que se propone, se recurrirá a la aplicación de la **Estadística Descriptiva** a través de la presentación de barras, pasteles y cuadros de porcentajes relacionados con el tema, en lo que tiene que ver con los cuadros estadísticos necesarios tendrán su interpretación y comentario específico. Las respuestas de las encuestas serán tabuladas, analizadas y presentadas en forma gráfica a través de cuadros y porcentajes, a más de los resultados de las matrices de las frecuencias observadas y esperadas.

**POBLACIÓN Y MUESTRA:**

**POBLACIÓN:**

La población la constituyen los estudiantes del 7º años de Educación Básica, y 2 Docentes de Cultura Física de la escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja

| | ESCUELA | DOCENTES | ESTUDIANTES |
|---|---|---|---|
| **ESCUELA ALONSO DE MEERCADILLO** | 1 | 2 | 30 |
| TOTAL | **1** | **2** | **30** |

## g. CRONOGRAMA:

| AÑO 2013 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MESES: | MARZO | | | | ABRIL | | | | MAYO | | | | JUNIO | | | | JULIO | | | |
| **ACTIVIDADES** | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| SELECCIÓN DEL TEMA | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PRESENTACIÓN DEL TEMA | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ELABORACIÓN DEL PROYECTO | | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | |
| APROBACIÓN DEL PROYECTO | | | | | | | X | X | | | | | | | | | | | | |
| DESARROLLO DEL PROYECTO | | | | | | | | | X | X | X | X | | | | | | | | |
| ELABORACION DE RESULTADOS | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | | |
| PRESENTACIÓN EN BORRADOR | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | |
| CORRECCIÓN EN BORRADOR | | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | |
| DEFENSA DE TESIS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | X |

## h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

| ORIGINAL | RUBROS | COSTOS |
|---|---|---|
| ❖ | ELABORACIÓN DEL PROYECTO | 200.00 |
| ❖ | TRANSPORTE | 200.00 |
| ❖ | MATERIAL DE ESCRITORIO | 100.00 |
| ❖ | MATERIAL BIBLIOGRAFICO | 50.00 |
| ❖ | MATERIAL DE APOYO | 100.00 |
| ❖ | IMPRESIONES | 150.00 |
| ❖ | EMPASTADOS | 50.00 |
| ❖ | DERECHOS DE GRADO | 100.00 |
| ❖ | IMPREVISTOS | 200.00 |
| **COSTO TOTAL PROYECTO** | | **1.150.00** |

## RECURSOS:

Para la presente investigación utilizaremos los siguientes recursos:

- **HUMANOS**:

  - El Proponente
  - Directivos, docentes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja.
  - Asesor de proyecto
  - Autoridades, profesores, padres de familia y comunidad en general de la Parroquia Jimbura, perteneciente al Cantón Espíndola.

- **RECURSOS TÉCNICOS:**

  - Material de escritorio y computadora.
  - Movilización, transporte.
  - Impresiones, anillados y empastado.

- **EQUIPOS Y MATERIALES**

  - Útiles de oficina.
  - Fuentes bibliográficas atinentes al tema.
  - Computadora.
  - Textos.
  - Fichas.
  - Flash.

# i. BIBLIOGRAFÍA


- ✓ BORROTO E. Voleibol. Editorial Pueblo y Educación.
- ✓ CURCIO C. Investigación Cuantitativa. Editorial Kinesis. (2002).
- ✓ DRUENNE, FRANCIS Y MARCENACH. Voleibol (Editorial Gymnos)
- ✓ DUERRWAECHETER. Voleibol. Divulgación Deportiva. Dirección
- ✓ GONZÁLEZ C. Voleibol básico (1986) General de Educación Física y Deportes.
- ✓ KAPLAN O. Voleibol actual. Técnica, táctica y entrenamiento. (1998).
- ✓ MATVEEV L. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo (1983).
- ✓ MCMILLAN J. y SCHUMACHER S. Investigación Educativa. PEARSONEDUCACIÓN (2005).


**WEBGRAFIA**


- ➢ http://florperetti.blogspot.com/2010/07/estructura-de-juego.html
- ➢ trabajos89/efectividad-ataque-remate-juego-voleibol/efectividad-ataque-remate-juego-voleibol.shtml#ixzz2zfou26jF
- ➢ http://rooperespinozarojas.wordpress.com/2008/12/17/la-velocidad-en-el-voleibol/
- ➢ http://roble.pntic.mec.es/~amarchir/manualf_a.htm
- ➢ http://www.efdeportes.com/efd164/la-resistencia-en-el-voleibol.htm

**ANEXO 2**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

## ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

## LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

| TEMA | PROBLEMATICA | OBJETIVOS | HIPOTESIS | METODOLOGIA |
|---|---|---|---|---|
| **"LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y SU INCIDENCIA EN LA ETAPA DE INICIACION EN LOS ALUMNOS VARONES DE** | **PROBLEMA CENTRAL**<br>Desconocimiento y la no práctica del voleibol en la tapa de iniciación en los alumnos varones de 11-12 años de la escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja. | **Objetivo General**<br>Fomentar la práctica del voleibol hacia la formación de futuros jugadores del deporte de voleibol, con criterios claros de personalidad, función y conocer el proceso de enseñanza aprendizaje que se requiere y así fomentar una mejora calidad de juego en los alumnos varones de | **Hipótesis general**<br>La práctica del voleibol en los alumnos varones de11-12 años de la escuela Alonso de mercadillo de la ciudad de Loja, ayuda a la formación y masificación de jugadores de voleibol con criterios claros de personalidad fomentando a futuro una mejora | **CIENTIFICO:**<br>posibilitara conseguir la estructura de todo la investigación, comenzando desde el planteamiento del tema, formulación de objetivos estructuración de la metodología.<br><br>**DEDUCTIVO:** nos permitirá llevar los |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **11-12 AÑOS DE LA ESCUELA ALONSO DE MERCADILLO DE LA CIUDAD DE LOJA”** | **PROBLEMAS DERIVADOS**<br><br>No existe planificación de campeonatos de voleibol a nivel de la escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja.<br><br>Desconocimiento por parte de los niños de 11-12 años del deporte del voleibol.<br><br>La falta de planificación del Voleibol por parte de los profesores inciden en los alumnos varones de 11-12 años. | 11-12 años de la Escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja.<br><br>**Objetivos Específicos.-**<br><br>Enseñar los fundamentos del voleibol mediante juegos introductorios con un enfoque lúdico y formativo a los alumnos varones de 11-12 años de la Escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja.<br>Crear una cultura de Juego, en la cual los niños no deben esperar a ser adultos para comenzar a jugar o a dirigir un juego. | calidad de juego.<br><br>**Hipótesis Específicas**<br><br>**Hipótesis 1**<br>Los fundamentos del voleibol forman a los alumnos varones de 11-12 años de la escuela Alonso de mercadillo de la ciudad de Loja mediante juegos introductores con un enfoque lúdico y formativo. | procesos de la investigación de lo general a lo particular. Permitirá sacar conclusiones entre causa y efecto, el análisis que posibilitara estudiar la información obtenida con los instrumentos investigativos.<br><br>**INDUCTIVO:** determinar su población de acuerdo a las variables a investigar.<br><br>**ANALITICO SINTETICO:** nos permitirá posteriormente |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Descubrir talentos con mejores perspectivas de rendimiento a futuro.<br>Lograr tener niños con una capacidad de movimiento óptima para que pueda | **Hipótesis 2**<br>La creación de una escuela del voleibol en niños de 11-12 años ayuda a que no esperen a ser adultos para comenzar a jugar o dirigir un juego.<br>. | en el análisis y la síntesis de la información que permitirá resumir lo más importante de la investigación, discusión de los resultados, producto de los instrumentos aplicados, estructuración del marco teórico, planteamiento de los objetivos.<br><br>**DESCRIPTIVO:**<br>permitirá la descripción y análisis de la información recogida a través de las encuestas. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **ESTADISTICO:** permitirá realizar la parte cuantitativa en relación a los resultados de los instrumentos aplicados. |

**ANEXO 3 Encuesta aplicada a los alumnos de la escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja.**

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**AREA DE EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA ALONSO DE MERCADILLO DE LA CIUDAD DE LOJA

Como egresado de la Carrera de Licenciatura en Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, me encuentro realizando el proyecto de tesis denominado: **"LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y SU INCIDENCIA EN LA ETAPA DE INICIACION EN LOS ALUMNOS VARONES DE 11-12 AÑOS DE LA ESCUELA ALONSO DE MERCADILLO DE LA CIUDAD DE LOJA"**

1. **¿te gusta practicar voleibol?**

   SI ( )

   NO ( )

   PORQUE……

   ……

2. **¿Crees tú que la práctica del voleibol ayuda a la formación del mismo?**

   SI ( )

   NO ( )

   PORQUE……

   ……

3. **¿La práctica o enseñanza de voleibol es adecuada?**

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
……

4. **¿te gustaría formar parte de la organización deportiva de voleibol?**

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
……

5. **¿Tu docente t enseña los fundamentos del voleibol?**

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
……

6. **¿La práctica del voleibol ayuda a mejorar y desarrollar tus capacidades?**

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
……

7. **¿en los campeonatos de tu escuela realizan competencias de voleibol?**

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
……

8. **¿La práctica de voleibol mejora tus habilidades?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE……

……

9. **¿Consideras importante la organización de la Escuela de Formación Deportiva de voleibol?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE……

……

10. **¿Crees tú que la organización de la Escuela de Formación Deportiva, mejorará la práctica del voleibol?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE……

……

11. **¿consideras que el voleibol es importante?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE……

……

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**ANEXO 4 Encuesta aplicada a los docentes de Cultura Fisica de la escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja.**

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**AREA DE EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA ALONSO DE MERCADILLO DE LA CIUDAD DE LOJA.

Como egresado de la Carrera de Licenciatura en Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, me encuentro realizando el proyecto de tesis denominado: : **"LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y SU INCIDENCIA EN LA ETAPA DE INICIACION EN LOS ALUMNOS VARONES DE 11-12 AÑOS DE LA ESCUELA ALONSO DE MERCADILLO DE LA CIUDAD DE LOJA"**

1. **¿en sus clases imparte la disciplina del voleibol?**

   SI ( )
   NO ( )

   PORQUE……
   ……

2. **¿A sus alumnos les gusta practicar el voleibol?**

   SI ( )
   NO ( )

   PORQUE……
   ……

3. **¿Considera usted que la práctica del voleibol ayuda a la formación de esta disciplina?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE……

……

4. **¿Enseña los fundamentos del voleibol?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE……

……

5. **¿La práctica del voleibol ayuda a mejorar y desarrollar las capacidades de los estudiantes?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE……

……

6. **¿motiva a sus alumnos a practicar este deporte?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE……

……

7. **¿Considera usted que la práctica del voleibol mejora las habilidades de los alumnos?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE……
……

8. **¿Considera importante la organización de una Escuela de Formación Deportiva de voleibol?**

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
……

9. **¿Cree usted que la organización de la Escuela de Formación Deportiva, mejorará la práctica del voleibol?**

SI ( )
NO ( )

PORQUE……
……

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**ANEXO 5 instalaciones de la escuela Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja.**

BIENVENIDOS

**INDICE**

PORTADA i
CERTIFICACIÓN ii
AUTORÍA iii
CARTA DE AUROTIZACIÓN iv
AGRADECIMIENTO v
DEDICATORIA vi
ÁMBITO GEOGRAFICO DE LA INVESTIGACIÓN vii
MAPA DE LA PROVINCIA DE LOJA viii
ESQUEMA DE TESIS ix

a. Título…….....1
b. Resumen en castellano y traducido al inglés…….....12
c. Introducción…….....15
d. Revisión de literatura…….....….....17
e. Materiales y métodos…….....72
f. Resultados…….....75
g. Discusión…….....97
h. Conclusiones……..…103
i. Recomendaciones…….....104
j. Bibliografía…….....105
k. Anexos……...107
ÍNDICE……...151