UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: "**LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DE LOS ESTUDIANTES DE NOVENOS Y DECIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS: BOLÍVAR, GUAYAQUIL, RUMIÑAHUI Y ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA**."

Trabajo de Investigación

Previa a la obtención del Grado Académico de

Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Autor: Lcdo. Ángel Leonardo Supe Sailema

Director: Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar

Ambato – Ecuador

2013

Al consejo de Posgrado de la UTA.

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: **"LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DE LOS ESTUDIANTES DE NOVENOS Y DECIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS: BOLÍVAR, GUAYAQUIL, RUMIÑAHUI Y ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA"**, presentado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema y conformado por; Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez, Lcdo. Mg. Fernando Yucailla Sánchez, Ing. Mg. Fabricio Lozada Torres, Miembros del Tribunal; Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar, Director del Trabajo de Investigación y presidido por: Dr. José Romero, Presidente del Tribunal; Ing. Mg. Juan Garcés Chávez Director del CEPOS – UTA, una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Dr. José Romero.
Presidente del Tribunal de Defensa

Ing. Mg. Juan Garcés Chávez.
Director CEPOS

Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar
Director de Trabajo de Investigación

Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez.
Miembro del Tribunal

Lcdo. Mg. Fernando Yucailla Sánchez**.**
Miembro del Tribunal

Ing. Mg. Fabricio Lozada Torres.
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: **"LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DE LOS ESTUDIANTES DE NOVENOS Y DECIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS: BOLÍVAR, GUAYAQUIL, RUMIÑAHUI Y ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA"**, nos corresponde exclusivamente al Lcdo. Ángel Supe Sailema, Autor y del Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

---------- ----------

Lcdo. Ángel Supe Sailema — AUTOR

Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar — DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

_____

Lcdo. Ángel Leonardo Supe Sailema

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de grado con mucho amor a Dios, a mis padres: Augustín y María por su ejemplo de vida y perseverancia, gracias a sus consejos forjaron en mí el carácter para luchar por alcanzar mis metas; a mis hermanos: Narciza, Miriam, Fernando y mi hermano Marcelo quien desde el cielo es la luz que guía mi camino y mi ángel de la guarda.

A mi hija Lesly fuente de inspiración para mi superación personal y profesional.

Gracias a todos ustedes que me han apoyado moralmente para superar cada reto que se ha presentado y ser cada día un mejor hijo, padre, hermano y sin duda alguno un mejor ser humano.

Ángel

AGRADECIMIENTO

Me complace sobremanera exteriorizar mi sincero agradecimiento a todos y cada uno de los maestros de la Universidad Técnica de Ambato, Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo por brindarme la oportunidad de enriquecer mis conocimientos para proyectarme como un profesional capacitado, forjador y motivador de juventudes amantes al deporte.

A mi Director, Lcdo. Mg. Javier Acuña, quien con su experiencia y su valioso tiempo supo guiarme acertadamente a la culminación del presente trabajo de grado.

Ángel Supe

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

Portada..... i
Al Consejo de Posgrado de la UTA. ii
Autoría de la Investigación iii
Derechos de Autor..... iv
Dedicatoria v
Agradecimiento..... vi
Índice General de Contenidos vii
Índice de Tablas x
Índice de Figuras xi
Resumen Ejecutivo..... xii
Summary xiii
Introducción 1

CAPÍTULO I
EL PROBLEMA

1.1 Tema..... 3
1.2 Planteamiento del Problema..... 3
1.2.1 Contextualización..... 3
1.2.2 Análisis Crítico..... 9
1.2.3 Prognosis..... 10
1.2.4 Formulación del problema 10
1.2.5 Interrogantes de investigación..... 10
1.2.6 Delimitación..... 11
1.3 Justificación..... 11
1.4 Objetivos 12
1.4.1 Objetivo general..... 12
1.4.2 Ojetivo específico..... 13

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos..... 14
2.2. Fundamentación..... 14
2.2.1 Filosófica..... 14
2.2.2 Fundamentación Ontológica 15
2.2.3 Fundamentación Epistemológica 15

2.2.4 Fundamentación Psicológica 16
2.2.5 Fundamentación Sociológica 16
2.2.6 Fundamentación Axiológica 17
2.3 Fundamentación Legal 17
2.4 Categorías Fundamentales 20
2.4.1 Conceptualización Variable Independiente 23
2.4.2 Conceptualización Variable Dependiente 23
2.5. Hipótesis 74
2.6. Señalización de Variables 74

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

3.1 Enfoque 75
3.2 Modalidad de la Investigación 75
3.3 Nivel o Tipo de Investigación 76
3.4 Población y Muestra 77
3.5 Plan Recolección de la Información 82
3.6 Plan Procesamiento de la Información 82

CAPÍTULO II
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuesta aplicada a los estudiantes de novenos y décimos años de educación general básica de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa. 83
4.2 Verificación de Hipótesis 94
4.3 Conclusión de la Hipótesis 98

CAPÍTULO II
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones 99
5.2 Recomendaciones 100

CAPÍTULO II
PROPUESTA

6.1 Tema 101
6.3 Antecedentes 102
6.4 Justificación 102
6.5 Objetivos 103
6.6 Factibilidad 104

6.7 Fundamentación Científico - Técnica 108
6.8 Metodología, Modelo Operativo 116
6.9 Administración 204
6.10 Cronograma de Aplicación de la Propuesta 205
6.11 Presupuesto 206
6.12 Monitoreo y Evaluación de la Propuesta 207
Bibliografía 208
Anexos 211

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Valor de la carga 59
Tabla 2: Población..... 77
Tabla 3: Tamaño de la muestra 79
Tabla 4: Variable Independiente: Masificación del Voleibol. 80
Tabla 5: Variable Dependiente: Promoción de Nuevos Talentos 81
Tabla 6: Plan de recolección de la información 82
Tabla 7: Le gusta jugar voleibol..... 83
Tabla 8: Practica voleibol en el colegio 84
Tabla 9: Conocimiento de reglas de juego voleibol 85
Tabla 10: Utilización fundamentos técnicos y tácticos 86
Tabla 11: Adquisición de destrezas..... 87
Tabla 12: El voleibol generará beneficios en su salud 88
Tabla 13: Aptitudes para jugar voleibol 89
Tabla 14: Desarrollo de Agilidad y Flexibilidad..... 90
Tabla 15: Descubrir su talento deportivo 91
Tabla 16: Proceso de selección de talentos 92
Tabla 17: Integración de un club deportivo 93
Tabla 18:: Variable independiente 95
Tabla 19: Variable..... 95
Tabla 20: Respuestas observadas 95
Tabla 21: Respuestas esperadas 96
Tabla 22: Cálculo del Chi-Cuadrado..... 96
Tabla 23: Modelo Operativo 116
Tabla 24: cronograma de aplicación de propuesta 205
Tabla 25: Monitoreo y evaluación 207

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N°: 1 Árbol de problemas 8
Figura N°: 2 Categorías Fundamentales 20
Figura N°: 3 Constelación Variable Independiente 21
Figura N°: 4: Constelación Variable dependiente 22
Figura N°: 5 Talento deportivo específico 46
Figura N°: 6 Capacidad de rendimiento 48
Figura N°: 7 El talento para el deporte 49
Figura N°: 8 Detección de talentos 50
Figura N°: 9 Ha jugado ud. voleibol 83
Figura N°: 10 Participación en encuentros amistosos 84
Figura N°: 11Conocimiento de reglas de juego voleibol 85
Figura N°: 12 Infraestructura y equipamiento deportivo 86
Figura N°: 13 Adquisición de destrezas 87
Figura N°: 14Consideración de la práctica de voleibol 88
Figura N°: 15 Aptitudes para jugar voleibol 89
Figura N°: 16Coordinación de reflejos 90
Figura N°: 17 Capacidad de adaptación 91
Figura N°: 18 Proceso de selección de talentos 92
Figura N°: 19 Integración de un club deportivo 93
Figura N°: 20 Campana de Gauss 97

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRIA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: "LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DE LOS ESTUDIANTES DE NOVENOS Y DECIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS: BOLÍVAR, GUAYAQUIL, RUMIÑAHUI Y ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA".

Autor: Lcdo. Ángel Supe Sailema
Director: Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar
Fecha: Marzo del 2013

RESUMEN EJECUTIVO

El voleibol en la ciudad de Ambato ha perdido vigencia y su práctica a nivel deportivo estudiantil es nula, de ahí la importancia del presente trabajo que busca rescatar este deporte olímpico que proporciona muchos beneficios a los estudiantes que lo practican, puesto que estimula el desarrollo cognitivo, psicomotriz, afectivo y social.

Mediante la técnica de la encuesta, se pudo establecer que las causas de la escasa masificación del voleibol en los colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa es la poca motivación por parte del docente en Cultura Física por iniciar un proceso de enseñanza – aprendizaje del voleibol.

Se debe añadir además que, la práctica del voleibol requiere de un biotipo determinado para que el estudiante inicie un proceso de masificación como es la estatura, fuerza, agilidad de movimientos, coordinación para la ejecución de los fundamentos, reflejos para reaccionar ante un estímulo o llegada de balón en forma inmediata, inteligencia para definir la jugada y el trabajo en equipo; características que se desarrollan preferentemente desde tempranas edades para que ir formando al deportista y adquiera habilidad y destreza para organizarse en sus estudios y en la práctica del deporte; por esta razón se diseñó talleres y juegos predeportivos para motivar la masificación del voleibol que incida en la promoción de nuevos talentos deportivos.

Estos talleres se realizarán a partir de una convocatoria que dará lugar a reunir posibles prospectos de estudiantes interesados en iniciar un proceso de enseñanza aprendizaje mediante la combinación de juegos predeportivos y fundamentos técnicos de voleibol. Conforme se siga avanzando con el taller, el docente encargado, aplicará los respectivos test de evaluación física, pedagógica, técnica y psicológica que dará lugar al escogitamiento previo a un selectivo que constituirá el semillero de los deportistas que integrarán las selecciones de voleibol de sus respectivos colegios para dar inicio a la representación de la provincia dentro de encuentros amistosos, campeonatos intercolegiales de voleibol en Tungurahua.

Descriptores: Voleibol, masificación, promoción, nuevos talentos, biotipo, juegos predeportivos, fundamentos técnicos, práctica deportiva, evaluación física, selectivo.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION
POSTDEGREE STUDY CENTER

MASTER IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING

THEME: "THE VOLLEYBALL MASSIFICATION IN PROMOTING NEW TALENT OF STUDENTS NINTH AND TENTH YEARS OF BASIC EDUCATION SCHOOLS: BOLIVAR, GUAYAQUIL, RUMIÑAHUI, AND ATAHUALPA, AMBATO CITY TUNGURAHUA PROVINCE "

Author: Lcdo. Ángel Supe Sailema
Director: Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar
Date: March, 2013

SUMMARY

Volleyball in the city of Ambato has become obsolete and practice in sporting student is zero, hence the importance of this work that seeks to rescue this Olympic sport that provides many benefits to students who practice it, because it stimulates cognitive development , psychomotor, affective and social.
By the technique of the survey, it was found that the causes of the low mass of volleyball in schools Bolivar, Guayaquil, Rumiñahui and Atahualpa is little motivation by the teacher in Physical Education to begin a process of teaching - learning of volleyball.
Should add that, playing volleyball requires a particular biotype for the student to initiate a process of massification as height, strength, agility of movement, coordination for the execution of the fundamentals, reflexes to react to a stimulus or ball arrived immediately to define intelligence close and teamwork, characteristics that are developed preferably from an early age to be forming the athlete and acquire skills and ability to organize his study and practice of sport, for this reason predeportivos workshops and games designed to motivate volleyball overcrowding that affects the promotion of new sports talents.
These workshops will be held from a call that will lead to potential prospects gather students interested in starting a process of learning by combining predeportivos games of volleyball and technical merits. As further progress with the workshop, the teacher in charge, apply the respective physical assessment test, pedagogical, technical and psychological escogitamiento will lead to a selective pre be the hotbed of athletes volleyball teams will integrate their respective schools to begin the representation of the province within friendlies intercollegiate volleyball championships Tungurahua.

Descriptors: Volleyball, overcrowding, promotion, new talent, biotype, games predeportivos, technical foundations, sports, physical evaluation, selective.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo desarrolla la temática de la escasa masificación deportiva del voleibol en la promoción de nuevos talentos en los estudiantes de novenos y décimos años de educación básica de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa que afecta la participación deportiva a nivel intercolegial y provincial en este deporte olímpico que poco a poco está desapareciendo en nuestra ciudad y provincia, por lo que es necesario impulsar su práctica a través de un taller y juegos predeportivos para la captación de una gran cantidad de estudiantes que inicien un proceso de promoción de talentos deportivos; para que el voleibol como deporte, retome su vigencia y se obtenga representes de las instituciones educativas mencionadas así como se contribuya a la formación integral del estudiante, a su desarrollo cognitivo, psicomotriz, social y afectivo necesario para que pueda desempeñarse eficientemente.

Esta investigación se encuentra desarrollada en seis capítulos organizados de la siguiente manera:

Capítulo I, El problema: se describe el problema de la escasa masificación en la promoción de nuevos talentos, se lo contextualiza y delimita; realizando un análisis crítico en base a un árbol de problemas, se formulan las interrogantes de investigación, se trazan los objetivos: general y específicos que guiarán el desarrollo de la investigación y se lo justifica.

Capítulo II, Marco Teórico: Comprobado la existencia o no de antecedentes investigativos relacionados al presente tema de investigación, se fundamenta legalmente el estudio como un respaldo con las normas legales vigentes en el país. Por medio de la categorización fundamental se sustenta científicamente las variables de estudio y finalmente se determina la hipótesis como una respuesta alternativa al problema evidenciado.

Capítulo III, Metodología: Bajo un enfoque cuali-cuantitativo de acuerdo al paradigma crítico propositivo, se determinan las estrategias, técnicas e instrumentos que se utilizaron para ejecutar la investigación así como la determinación de la población de estudio.

Capítulo IV, Análisis e Interpretación de Resultados de la encuesta aplicada a estudiantes de los novenos y décimos años de educación básica de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa a fin de comprobar la hipótesis de estudio.

Capítulo V, Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo a los objetivos trazados y la investigación bibliográfica que sustenta el presente trabajo de investigación.

Capítulo VI, Propuesta como una alternativa de solución al problema detectado y finalmente, se adjuntan la Bibliografía consultada y Anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

"LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DE LOS ESTUDIANTES DE NOVENOS Y DECIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS: BOLÍVAR, GUAYAQUIL, RUMIÑAHUI Y ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA."

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 Contextualización

Tomando en cuenta el pensamiento de Pierre Coubertin (1863-1937) cuando dijo "Para que cien se dediquen a la Educación Física es preciso que cincuenta hagan deporte. Para que cincuenta hagan deporte es necesario que se especialicen veinte, y para que se especialicen veinte necesitamos que cinco sean capaces de proezas asombrosas". Este pensamiento lo interpretamos como la masificación que guarda estrecha relación entre masividad y calidad de deporte.

En nuestro país, en los últimos tiempos, se ha observado un debilitamiento en la masificación por la práctica deportiva, lo cual incide no solo en la calidad de vida del ser humano sino también en la calidad del proceso de selección de talentos en edades tempranas como cimiento indispensable que sostiene la majestuosa edificación del deporte, sin analizar que de ello depende el futuro deportivo del Ecuador.

EI voleibol es una disciplina deportiva que enfrenta a dos equipos que se oponen enviándose una pelota con las manos por encima de una red tendida horizontalmente.

En el Ecuador, existe poca participación del voleibol, debido a la falta de profesionales especializados en esta disciplina deportiva, a su alto nivel de dificultad técnica, ya que está relacionado con el contacto de los jugadores con el balón y con el proceso metodológico empleado para su enseñanza, y a la escasa práctica en edades tempranas.

En la actualidad, la fuerza, la agilidad, reacción y el tener una buena estatura, son requisitos básicos, para poder practicarlo. Además, la falta de asignación y retraso en la entrega de recursos para el fomento al deporte y la recreación "masificación deportiva" a nivel nacional e internacional para el desarrollo de programas de apoyo para deportistas en participaciones nacionales e internacionales ha ocasionado varios problemas tanto en la preparación, como en la representación de nuestros deportistas en competencia.

La psicóloga (Stalssen, 1997), comenta que el tiempo de reacción o el tiempo que tarda una persona para responder a un estímulo, está relacionado con el aspecto de la maduración cerebral que se desarrollan hasta la adolescencia. En la práctica de este deporte es muy importante el desarrollo de la habilidad para responder a diferentes estímulos.

Muchos científicos, apuntan hacia la idea de que durante el proceso de desarrollo comprendido entre los 7 – 17 años, los diferentes factores que inciden en el rendimiento se pueden desarrollar fácilmente pues se reacciona muy bien a cualquier esfuerzo. (Drauchke, Klaus. & Froger, Christian., 1994)

Con la finalidad de masificar la práctica de este deporte la Federación Deportiva Ecuatoriana de Voleibol viene llevando a cabo el campeonato intercolegial en varias categorías lo que constituye un incentivo para esta disciplina donde se ha

logrado muy pocas satisfacciones La masificación se extiende más a los colegios de las provincias de la Costa, Sierra y el Oriente participando sobre todo los jóvenes de los planteles educativos del nivel medio. Lo que se busca es impulsar la práctica del voleibol y promocionar a los nuevos talentos que representen a la provincia y al país en los diferentes certámenes.

La selección nacional de voleibol hace tiempo que no realiza buenas actuaciones, situación preocupante para el deporte nacional.

Y es precisamente en la provincia del Tungurahua donde prácticamente ha desaparecido la práctica del voleibol por falta de difusión a nivel intercolegial. En su lugar se practica el ecuavoley; eliminando de esta manera un deporte muy técnico, con reconocimiento olímpico y que ayuda sobre todo al desarrollo psicomotriz, cognoscitivo y espiritual del ser en desarrollo.

Por esta razón, y específicamente en los Colegios de la ciudad de Ambato, donde se dirige la presente investigación, se evidencia la casi nula práctica del voleibol, sobre todo en las clases de Educación Física, incluyendo campeonatos internos deportivos colegiales donde simplemente no se lo conoce.

A nivel de Federación Deportiva de Tungurahua ha existido débiles intenciones por resurgir esta práctica deportiva sin poder iniciar un proceso por el escaso comprometimiento tanto de jugadores como de deportistas desmotivados por la falta de entrenadores que fomente semilleros para búsqueda de talentos en la masificación que se inicie.

Además, la Federación no ha organizado procesos de masificación debido a disputas entre grupos de dirigentes porque el recurso económico es limitado y no existe iniciativa privada.

Los Colegios Guayaquil, Bolívar, Rumiñahui y Atahualpa son considerados a nivel deportivo como semilleros de diferentes disciplinas deportivas en la ciudad

de Ambato. En estas instituciones educativas el fútbol, el basquetbol, atletismo, ecuavoley, futsala y, en los últimos años taekwondo son los deportes practicados preferentemente por los estudiantes en sus tres categorías a nivel de Federación Deportiva Estudiantil; no así el voleibol.

Esta disciplina deportiva fue eliminada del cronograma competitivo estudiantil por falta de representaciones de los diferentes colegios de la provincia de Tungurahua.

La enseñanza de voleibol en estas instituciones educativas se genera como práctica parcial, carente total de reglamentación. El proceso educativo se desarrolla con escaso sustento teórico, técnico y metodológico por esta razón existen bajos niveles de exigencia.

La asignatura de Cultura Física en escuelas y colegios, no promueve el voleibol. En su lugar, el ecuavoley prácticamente ha reemplazado al voleibol debido a su flexibilidad en la técnica, al menor número de jugadores, la facilidad de implementos para jugar: un balón y una red y lo más importante, tienen bases y conocimientos de ecuavoley porque lo practican en sus barrios, en clubes, en momentos de distracción y esparcimiento de sus familias sobre todo los fines de semana donde inclusive es motivado por las apuestas que se realizan y la algarabía de amigos y vecinos.

En estos colegios, los docentes de Educación Física no motivan el aprendizaje ni la práctica de voleibol, señalando que no cuentan con deportistas con la talla, peso y aptitud adecuados; de una cancha apropiada para su práctica, inexistencia de implementos deportivos mínimos necesarios.

Además no se ha dado cumplimiento a la planificación curricular de Educación Física a nivel de los novenos y décimos años de Educación General Básica donde, se contempla la enseñanza del voleibol.

La falta de capacitación docente en esta disciplina deportiva ahonda más la brecha entre estudiantes y docentes motivados para practicar voleibol.

Además, en estos colegios no hay promoción del Voleibol de Base ni se conforman selecciones que representen al colegio en los campeonatos intercolegiales.

Árbol de Problemas

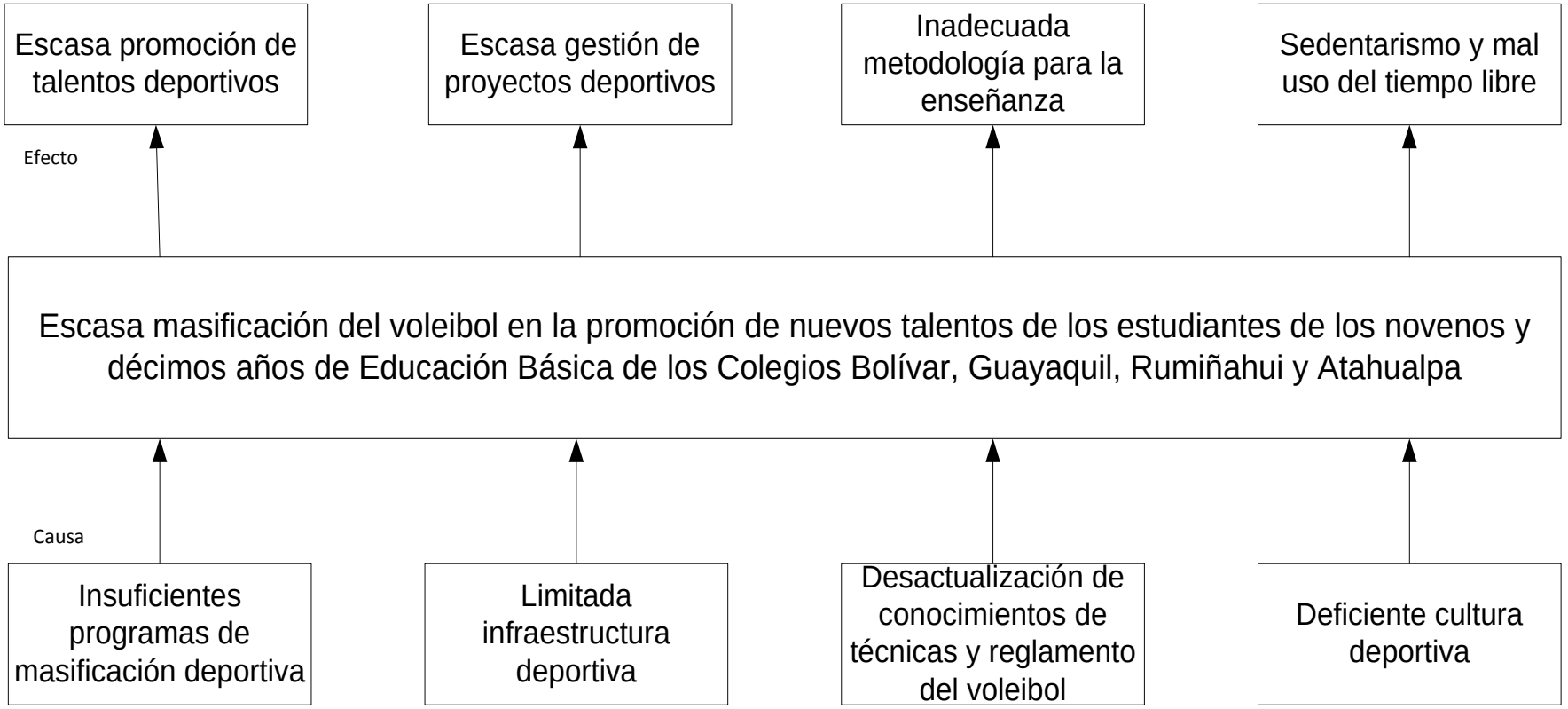


Figura 1: 1 Árbol de problemas
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

1.2.2 Análisis crítico

La escasa masificación del voleibol en la promoción de nuevos talentos es causado por los insuficientes programas de masificación deportiva por esta razón se da una escasa promoción de talentos deportivos; la masificación debería iniciarse en las etapa escolar, al no darse esta situación no se motiva en el estudiante el amor al deporte.

En los colegios involucrados en el presente estudio, existe una limitada infraestructura deportiva debido a la escasa gestión de proyectos. Conforme a la nueva legislación educativa ecuatoriana, para lograr adelantos en cuanto a implementos e infraestructura es necesario presentar un proyecto de factibilidad de parte del área de Educación Física, en este caso. Éste proyecto debe ser presentado a las autoridades institucionales para que se inicie el largo proceso de aprobación y ejecución que en el mejor de los casos se dará para el próximo año lectivo, donde se asignarán los presupuestos necesarios para su ejecución. Esta situación afecta la motivación y enseñanza del deporte y específicamente del voleibol que necesita de canchas e implementos con características especiales para su práctica.

Además, se evidencia en los docentes de Educación Física, desactualización de conocimientos en técnicas y reglamentos para la práctica del voleibol por esta razón existe una inadecuada metodología para su enseñanza. Al igual que otras disciplinas deportivas, las reglas en voleibol se van modificando de acuerdo a la perfección que va adquiriendo el deportista. Cada cuatro años, luego de una olimpiada o campeonato mundial estas reglas son revisadas por la Federación Internacional de Voleibol (FIVB).

Además, existe una deficiente cultura deportiva entre los estudiantes de noveno y décimo año de Educación Básica General. Al no motivarse su práctica en el nivel escolar es casi imposible que en el colegio los estudiantes se motiven a practicarlo. El aprendizaje del voleibol requiere el desarrollo de destrezas y habilidades que estimulen la rápida acción para el juego sobre todo en la etapa de

desarrollo comprendida entre los 7 a 17 años donde inclusive la práctica del deporte ayuda a estimular el desarrollo cognitivo, psicomotriz, socio-afectivo del estudiante situación que incide en el buen uso del tiempo libre para evitar el sedentarismo ocasionado por las nuevas formas tecnológicas de recreación, afectando inclusive su nivel académico así como, sus valores que cada vez son más bajos.

1.2.3 Prognosis

De no darse solución a la escasa masificación del voleibol en la promoción de nuevos talentos de los estudiantes de los novenos y décimos años de educación básica de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa, se incrementará la poca participación deportiva de la Provincia del Tungurahua en eventos deportivos locales y nacionales. Tungurahua continuará relegado a las últimas posiciones deportivas en esta disciplina, pero con el diseño de una propuesta relacionada con la masificación del voleibol lograremos que los colegios de la provincia se involucren en la práctica y participación intercolegial de esta actividad deportiva.

1.2.4 Formulación del Problema

¿Cómo incide la Masificación del Voleibol en la promoción de Nuevos talentos de los estudiantes de los Novenos y Décimo Años de Educación Básica de los colegios: Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa de la ciudad de Ambato. Provincia de Tungurahua?

1.2.5 Interrogantes de investigación

¿Cuáles son las causas de la escasa masificación del voleibol?

¿Qué metodología aplicar para promocionar nuevos talentos deportivos en voleibol?

¿Es posible implementar talleres de juegos predeportivos para motivar la masificación del voleibol que incida en la promoción de nuevos talentos en los estudiantes?

1.2.6 Delimitación

TIEMPO: Octubre 2012 – Marzo 2013.

ESPACIO: Estudiantes de Noveno y Decimos Años de Educación Básica

LUGAR: Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa de la ciudad de Ambato. Provincia del Tungurahua.

TEMA: La Masificación del Voleibol y su incidencia en la Promoción de Nuevos Talentos de los estudiantes de los Novenos y Decimos de Educación Básica de los Colegios: Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa de la ciudad de Ambato. Provincia de Tungurahua**.**

1.3 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es importante para el área de Educación Física de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa de la ciudad de Ambato debido a que la práctica del voleibol en estos colegios no ha tenido ningún tipo de estímulo para iniciar su enseñanza lo cual ha motivado a que este deporte no tenga participación intercolegial peor aún regional o nacional; tomando en cuenta que éstos colegios son los más prestigiosos en cuanto a rendimiento académico y destacada participación deportiva estudiantil, ubicándose siempre en los primeros sitiales.

Es de interés para la comunidad educativa puesto que la práctica del voleibol ayudará al buen uso de su tiempo libre, incrementará su desarrollo psicomotor, intelectual, socio-afectivo, motivando un mejor desempeño académico, formará líderes, incentivará el compañerismo y valores deportivos que han sido relegados

a un segundo plano por difusión de las nuevas tecnologías de la comunicación e información a las cuales les están dando un inadecuado uso.

Es factible de realización porque se cuenta con el apoyo de los Docentes de Educación Física de los mencionados colegios porque el deficiente desempeño deportivo constituye un problema social ya que no existe la promoción de nuevos talentos deportivos estudiantiles que continúen llevando en alto los colores y divisas de sus colegios y de la provincia.

Los beneficiarios directos del presente estudio son los estudiantes de los novenos y décimos años de Educación General Básica quienes, con la práctica del voleibol, mejorarán la fuerza, flexibilidad, la velocidad; estimularán su cerebro para reaccionar eficiente ante una determinada reacción de juego. Desarrollarán habilidades y destrezas para resolver problemas, su desarrollo físico se verá fortalecido, aumentado su autoestima. Hoy en día, la sociedad tiene problemas conductuales con los adolescentes, la práctica del deporte siempre será una alternativa saludable en sus tiempos libres.

El impacto que se espera es iniciar la masificación del voleibol, promoviendo nuevos talentos que represente a la provincial y ubiquen en sitios estelares dentro del deporte nacional con expectativa internacional.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

Investigar la incidencia de la masificación del voleibol en la promoción de nuevos talentos de los estudiantes de los novenos y décimos Años de Educación Básica de los Colegios: Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

1.4.2 Objetivo Específico.

- Determinar las causas de la escasa masificación del voleibol en los estudiantes de los novenos y décimos años de Educación Básica de los Colegios: Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa.

- Analizar la metodología que se utiliza para la promoción de talentos en voleibol de los estudiantes de los novenos y décimos años de Educación Básica de los Colegios: Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa.

- Diseñar talleres de juegos predeportivos como estrategia para motivar la masificación del voleibol que incida en la promoción de nuevos talentos de los estudiantes de los novenos y décimos años de Educación Básica de los Colegios: Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Se realizó una investigación minuciosa en las bibliotecas de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa con el objetivo de determinar trabajos de investigación relacionados con el presente tema y se determinó que no existen trabajos de investigación. De la misma manera se analizó investigaciones realizadas en la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera de Cultura Física y no se encontraron investigaciones relacionados al presente tema; por lo tanto el presente trabajo es único, original y de mi autoría.

2.2. FUNDAMENTACIÓN

2.2.1 Filosófica

El investigador se alinea con el paradigma critico propositivo conocido como "fenomenológico", "naturalista ", "interpretativo", marcado por un pensamiento intuitivo, una orientación vivencial ante los sucesos, un lenguaje verbal, una vía inductiva, una referencias de validación situadas en los símbolos socioculturales y deportivos, un momento de espacio (sujeto temporal).

En la realidad, la masificación se vincula con la promoción de nuevos talentos de deportistas a través de la interpretación de los acontecimientos ocurridos en el lugar de los hechos desde la óptica de la dialéctica vivencial y dinámica en una dualidad sujeto y objeto. La masificación del voleibol será un factor determinante en nuestra provincia mejorando la salud física y mental del adolescente y jóvenes.

Con el objetivo central de que los chicos practiquen el voleibol en sus tiempos libres y en la hora de Educación Física con una personalidad deportiva, integral con elevados valores, encontrándose un ambiente de camaradería, de mística con base en sumar e integrar esfuerzos en un marco de realización individual y de equipo de todos y cada uno de los protagonistas que es el voleibol, y del impacto positivo en la conducta del atleta y su motivación en la práctica deportiva.

La presente investigación se proyecta como un programa de definición y explicación de valores considerados esenciales en la citada filosofía, con el fin de garantizar una normatividad en esta disciplina como es el voleibol.

2.2.2 Fundamentación Ontológica

La realidad de la práctica deportiva se encuentra inmersa dentro de la necesidad del ser humano de practicarlo y que le complemente en su desarrollo personal. Esto hace que el conocimiento del deporte, sus leyes y fundamentos se apoyen en la deontología con normas y valores que formulan y asumen quienes llevan a cabo correctamente la actividad deportiva.

La preparación y el entrenamiento deportivo en voleibol busca un nuevo nivel de conciencia en cada uno de los participantes, respecto de sí mismo y del equipo para lograr destacar sus más altos recursos físicos y técnicos.

2.2.3 Fundamentación Epistemológica

La epistemología, para Aristóteles, significa ciencia, es decir conocer las cosas en esencia y en sus causas, por lo que la masificación del voleibol en la promoción de nuevos talentos fue asumida desde un enfoque epistemológico porque requiere del conocimiento de las reglas y su evolución posibilita un mayor entendimiento de este deporte ya que los cambios han afectado y afectan a las posibilidades, al arte y al estilo de juego en si. De tal manera que la gran cantidad de modificaciones recientes en el reglamento, fundamentos y técnicas determinarán sin duda la tendencia futura en el desarrollo del juego.

2.2.4 Fundamentación Psicológica

La fundamentación psicológica del deporte tiene como finalidad ayudar al deportista a mejorar su rendimiento, a través del conocimiento del funcionamiento de nuestro cuerpo y mente para llegar a ser más conscientes de toda la dinámica del organismo y poder manejarlo de forma voluntaria para lograr el rendimiento deseado.

La preparación del deportista requiere determinadas condiciones para llevar a cabo todo tipo de procesos psicológicos, partiendo principalmente de los pensamientos. Se convierten los pensamientos en el factor crucial a la hora de afrontar con éxito una prueba deportiva.

La Psicología del Deporte como disciplina científica y campo experimental para su aplicación, no sólo existe la dificultad de extraer de la gran cantidad de conocimientos psicológicos aquellos que son realmente importantes para el deporte en sus múltiples manifestaciones, sino también la de expresarlos de forma comprensible para aquellas personas especializadas en el campo de los deportes, pero que no poseen una adecuada preparación psicológica

2.2.5 Fundamentación Sociológica

El Deporte, es un fenómeno relevante para la educación, la psicología, la economía, la medicina y la política; es un proceso mediante el cual la sociedad modela a la persona para integrarla en su sistema cultural al considerar que el proceso de socialización dura toda la vida.

La práctica deportiva, como toda actividad humana, se construye dentro del marco de las relaciones sociales de los individuos. “El fenómeno deportivo está estrechamente vinculado a la realidad social y cultural, hasta el punto que se transforma con ella”, dice (Medina, 2004) Las manifestaciones deportivas se consideran como un producto de la sociedad o sociedades que las crean o en las

que se desarrollan y , por lo tanto, dentro de sistemas socioculturales concretos desde los cuales vienen pautadas las características que las conforman.

El deporte es un instrumento de transmisión de cultura que va a reflejar los valores básicos del marco cultural en el que se desenvuelve. Como producto social, la práctica deportiva se convierte en un elemento clave de socialización.

2.2.6 Fundamentación Axiológica

Dice (Moragas, 1992), que en nuestra sociedad diversos sistemas de valores se configuran mediante el deporte: "los procesos de identificación colectiva, de iniciación social, de representación nacional y grupal".

Las formas de ocio como actividad y como espectáculo, el compañerismo y la rivalidad, el éxito y el fracaso". El deporte interfiere plenamente en la vida cotidiana, influye en los procesos de socialización, determina una buena parte del tiempo libre y constituye un punto de referencia clave para los procesos de identificación social de mucha gente.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Constitución de la República del Ecuador

Cultura Física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad. También, el presente estudio está respaldado en su parte legal por la ley de Cultura Física, Deporte y Recreación con su correspondiente reglamentación en su artículo.

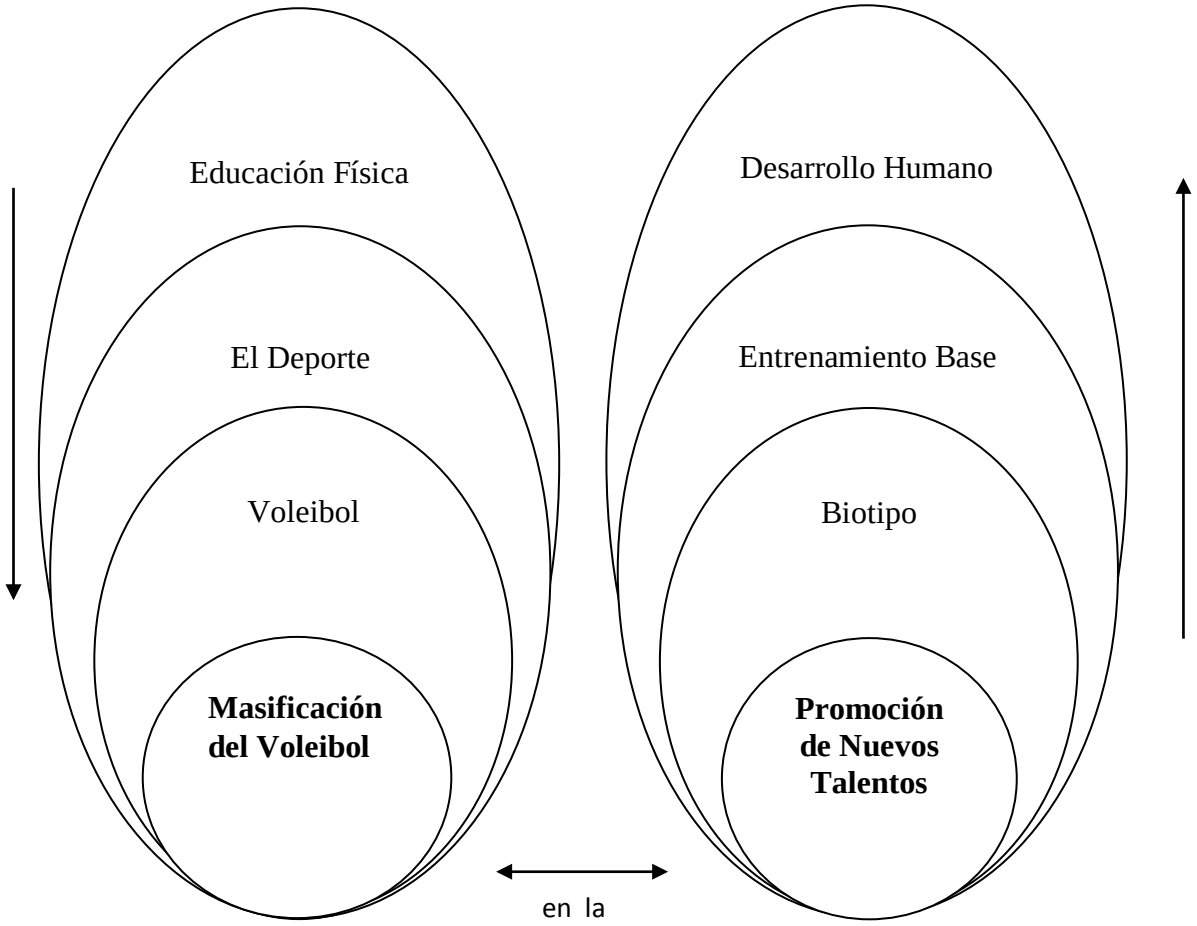
Art. 2.- Para el ejercicio de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación, al Estado le corresponde:

a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación.
b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permita masificar estas actividades.
c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas.

Art. 7.- El sistema nacional de cultura física comprende las actividades de Educación Física, Deportes y Recreación en los niveles formativos, alto rendimiento y profesional. Se desarrolla por los organismos e instituciones de los diferentes subsistemas y su estructura es la que deviene de la presente Ley.

Art.8.- Se organiza, regula y controla a través de la Comisión Nacional de Deportes Recreacional, que estará integrado por la por el Secretario Nacional de Deportes, quien lo presidirá con voto dirimente. El Presidente de la Federación Militar y Policial Ecuatoriana (FEDEMPE) o su delegado; Presidente e la Federación Nacional Estudiantil (FEDENAES) o su delegado; El Presidente de la Federación Ecuatoriana del Deporte Universitario y Politécnico (FEDUP) o su delegado; El Presidente de la Federación Nacional de Ligas Deportivas Barriales y Parroquiales del Ecuador (FEDENALIGAS) o su delegad, y el Presidente de la Federación Nacional de Deporte Especial.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



VARIABLE INDEPENDIENTE **VARIABLE DEPENDIENTE**

Figura N°: 2 Categorías Fundamentales
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

Constelación de ideas de la Variable Independiente

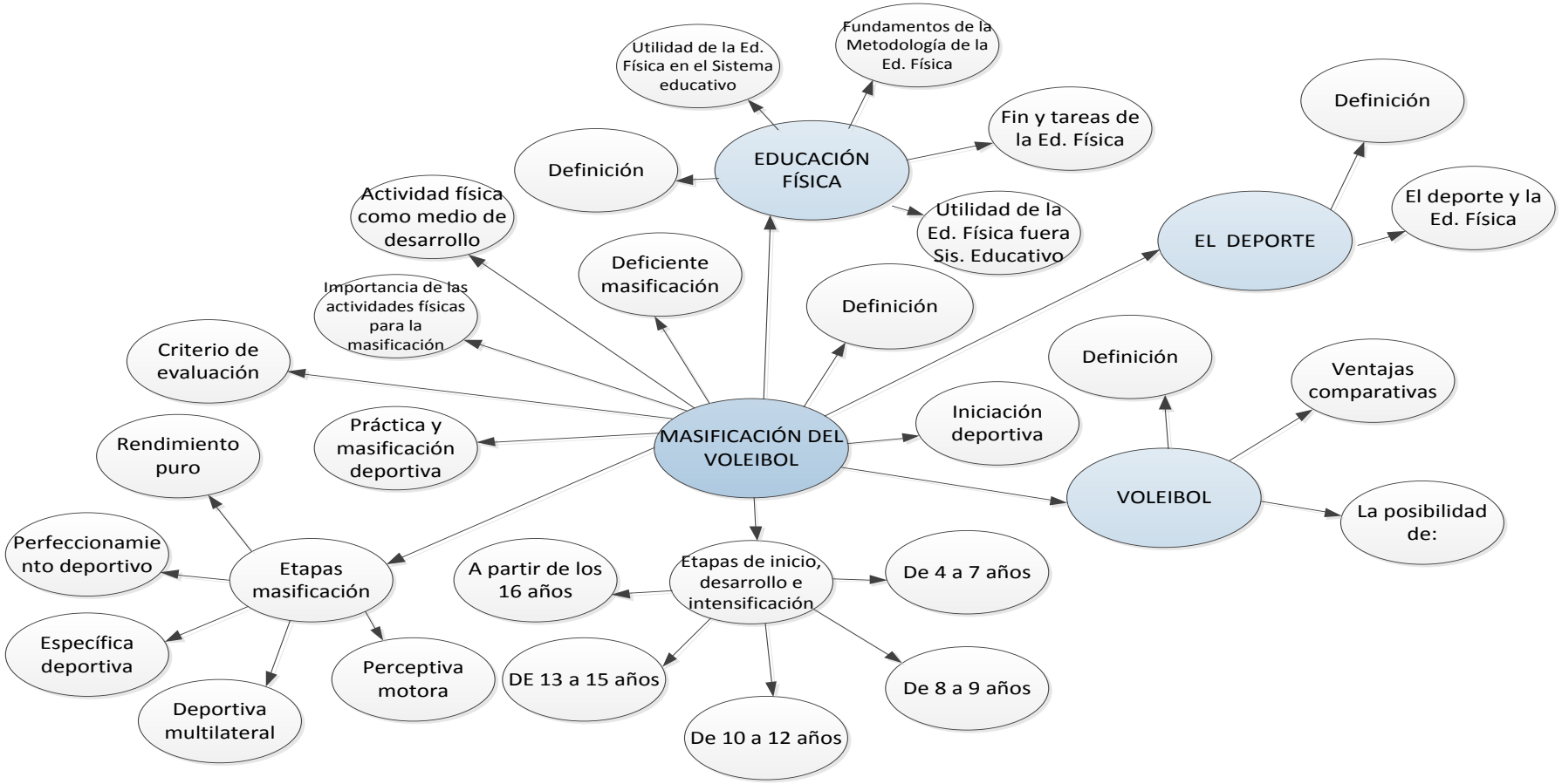


Figura N°: 3 Constelación Variable Independiente
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

Constelación de ideas de la Variable Dependiente

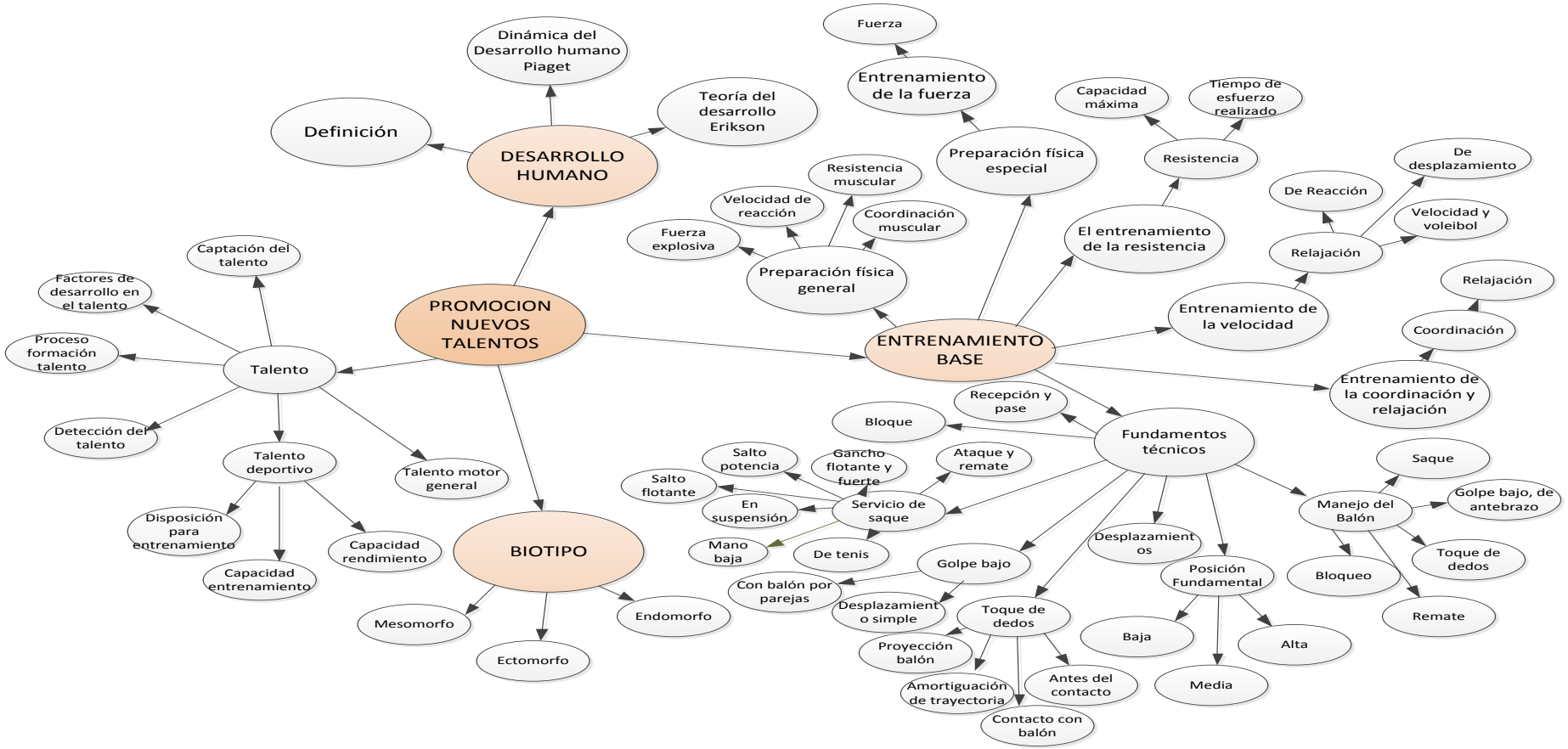


Figura 24: Constelación Variable dependiente
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

2.4.1 CONCEPTUALIZACIÓN VARIABLE INDEPENDIENTE

EDUCACIÓN FÍSICA

El concepto de Educación Física es la educación de la salud, del cuerpo-mente. Se debe enseñar los valores para que el estudiante, tenga los conocimientos mínimos que le permitan cuidar su cuerpo y mantener su salud. La Educación Física tiene que dar las bases motoras comunes a todos los deportes a fin de que los estudiantes si deciden ser deportistas de competición lleguen con conocimientos motores básicos a todos los deportes. (Javier, 2006).

(González, 1993) define la Educación Física como: "la ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento, y con ellas el del resto de sus facultades personales".

La Educación Física es una actividad psicomotriz básica que permite el desarrollo corporal, físico, cognitivo, y socio-afectivo del estudiante para motivarlos a practicar un deporte acorde a sus habilidades y aptitudes por medio de actividades lúdicas y recreativas para alcanzar una buena salud y mejor calidad de vida.

Vicente Pedraz (1988) quien afirma que: es la "ciencia que estudia aquellos fenómenos que siendo identificables por sus variables educativas, pertenecen al ámbito de la actividad motriz".

Utilidad de la Educación Física en el Sistema Educativo

El período escolar abarca edades en las que se producen cambios muy significativos en el crecimiento y desarrollo, que constituyen las bases del dominio muscular y articular para posteriores aprendizajes motores.

La Educación Física y el deporte van a promover y facilitar que la persona llegue a comprender significativamente su propio cuerpo y sus posibilidades, dominar un considerable número de actividades corporales, adquirir hábitos de salud e higiene

corporal, costumbres tradicionales y deportes, de modo que en el futuro puedan escoger los más convenientes para su desarrollo y relación personal. Todo ello dentro de un marco de actitud positiva ante el esfuerzo, el progreso personal, la cooperación y los intercambios sociales. Según (Wallon, 1975), el movimiento humano es el medio más natural de relación que el hombre tiene, pero no solamente con el medio físico sino fundamentalmente con el medio social.

Ya lo dice (Cagigal, 2005) "La Educación Física, es ante todo educación y no simple adiestramiento corporal, es acción o quehacer educativo que atañe a toda la persona, no sólo el cuerpo". Entiende la Educación Física como educación del hombre, centrada en el cuerpo y su movimiento y, a través de ellos, de los demás aspectos de la personalidad.

La Educación Física en el sistema educativo ecuatoriano permite integrar al estudiante a un grupo humano para socializar, fomentar el compañerismo y la solidaridad a través del trabajo en equipo para descargar su energía acumulada a través de ejercicios específicos para motivarlos a atender en clase y mejorar su rendimiento académico.

En la medida que el aprendizaje se aleja de la mecanización y se basa en la vivencia, constituye un elemento enriquecedor del esquema corporal. El aprendizaje consiste, por tanto, en adquirir nuevos modos de acción que permitan al sujeto adaptarse a las diversas situaciones del medio y a sus propias disponibilidades. (Le Boulch, 1998)

Utiliza el movimiento como medio de aprendizaje, consideran la acción motriz como medio de ir desarrollando todos los aspectos educativos del estudiante, tanto en el plano afectivo, como social e intelectual. (Lapierre, A. & Aucouturier, B., 1997)

Fundamentos de la Metodología de la Educación Física

La Metodología de la Educación Física se fundamenta en las leyes y principios que rigen el desarrollo del individuo tanto en lo biológico como en lo social, por ello, toma de la morfología, la fisiología, la biomecánica, la teoría del movimiento, así como de la psicología y de la pedagogía; aquellos conocimientos que le permiten estructurar su contenido teniendo en cuenta las formas y funciones del organismo, las características mecánicas de los movimientos, las regularidades cuantitativas y cualitativas de las acciones motrices deportivas, las regularidades objetivas que influyen en la conducta y en el desarrollo de la personalidad del alumno y sobre todo, las regularidades del proceso docente-educativo. También la Metodología se apoya en la teoría de planes de estudios especialmente en la Didáctica General, como teoría general de la enseñanza.

Fin y tareas de la Educación Física

La Educación Física tiene como finalidad contribuir al perfeccionamiento de nuestros estudiantes adolescentes y jóvenes mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas y coadyuvar de esta manera a la introducción y la educación de un estudiante capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad.

Un estudiante saludable, con un desarrollo multilateral de sus cualidades y habilidades físicas, con la posesión de hábitos dinámicos, con conocimientos de sus recursos físicos funcionales y valores morales que le permita enfrentarse a las tareas señaladas por la sociedad.

Un estudiante tenaz, perseverante, modesto, con una voluntad inquebrantable que le permite vencer las dificultades, con una concepción adecuada del aprovechamiento óptimo de los hábitos adquiridos, de las capacidades alcanzadas, de las técnicas deportivas logradas, de los valores estéticos incorporados, y del uso racional y satisfactorio del tiempo libre.

Un estudiante capaz de lograr una alta productividad en las tareas de desarrollo económico del país y una alta eficiencia combativa en defensa de la Patria.

Utilidad de la Educación Física Fuera del Sistema Educativo

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) La vida activa se refiere en particular a una forma de vida en la que las personas hacen que actividades físicas útiles, placenteras y satisfactorias sean parte integrante de su vida cotidiana. Según sea su plasmación concreta, la vida activa puede contribuir a la consecución de los beneficios fisiológicos, emocionales, mentales, espirituales, estéticos, morales y sociales de la actividad física, reflejados en una salud mejor, una mayor energía vital y unas mejores condiciones físicas y sociales de la comunidad.

EL DEPORTE

El deporte hasta la actualidad nadie ha podido definir con aceptación general, debido a que el deporte cambia sin cesar y amplía su significado, tanto al referirse a una actitud y actividad humana, como al englobar una realidad social, adquiriendo así un concepto polisémico de acuerdo al contexto.

Cagigal (1959), citado por Hernández Moreno (1994:14), nos dice que el deporte es "diversión liberal, espontáneo, desinteresado, en y por el ejercicio físico entendido como una superación propia o ajena, y más o menos sometido a reglas".

(Hernández Moreno, 1994) añade a esta última definición que el deporte "es una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada".

(García Ferrando, 2000), entiende que en todo deporte aparecen tres elementos esenciales definiéndolo como "una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas".

Deporte es la ejecución de la Educación Física mediante técnicas y reglas pre establecidas de una disciplina deportiva con un fin competitivo, que el estudiante practica y compara su rendimiento frente a los demás. Siguiendo las características del deporte expuesta por (Castejón, 2001) nos dice que el deporte "es un juego reglado, pues tiene esas características que lo detallan: parte como juego, hay actividad física, competición y tiene una serie de reglas para los participantes. Todos estos elementos se interrelacionan.

Actualmente el deporte es analizado y estudiado desde muchos ámbitos como el escolar, el educativo, el competitivo, deporte para todos, deporte adaptado, etc., de este modo nos encontramos con definiciones del término "deporte" desde una perspectiva más integradora. La Carta Europea del Deporte (Unisport, 1992) define éste como "todas las formas de actividades que, a través de una participación, organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles".

El deporte, como bien dice (Velásquez Buendía, 2006), constituye un fenómeno de primera magnitud, como espectáculo y como práctica, que despierta gran interés en todos los sectores sociales, siendo difícil encontrar otro aspecto cultural que origine tantas pasiones. Dichas pasiones, a veces, incitan comportamientos sociales inadecuados tanto en los espectadores como en los deportistas, lo que provoca que en muchas ocasiones el deporte en sí pierda su esencia primitiva, su origen lúdico.

La educación física es una disciplina con carácter pedagógico, que utiliza como medio a los deportes y que se conjugan con actividades físico recreativas, desarrolla armónicamente las capacidades y habilidades de la persona y permite un mejor desenvolvimiento en su vida diaria, ayuda a la eficiencia del movimiento desde las simples habilidades motrices hasta las más complicadas, propiciando y conservando el equilibrio de la capacidad funcional del educando. La educación física además de relacionarse con la educación también está relacionada con las

ciencias de la salud y es practicado de manera voluntaria, teniendo como propósito el desarrollo de personas sanas en el área física, mental, emocional y social.

El deporte al ser una práctica motriz y corporal, ha establecido múltiples relaciones con la Educación Física. La educación Física y el deporte no son lo mismo. La educación física es un medio para la formación, el deporte, un medio para la aplicación.

La actividad física, debe ser una práctica regular y sistemática en todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por los beneficios que se obtiene para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas. Asimismo nos ayuda a tener buena salud con vitalidad, vigor, fuerza y energía, cambia nuestra aptitud, nos hace perseverantes, nos enseña a ser el sentido de la honradez, la responsabilidad y lo que es seguir normas a nivel individual y grupal.

Deporte y Sociedad

La actividad física comenzó siendo una conducta inherente al hombre relacionada con necesidades fisiológicas, psicológicas e incluso utilitarias.

El deporte se hizo serio pasando de actividades más o menos libres a situaciones perfectamente reglamentadas y controladas por organismos oficiales, y el aspecto competitivo y el resultado, pasaron a ser el elemento principal y más importante para los que practican y para los que van a ver.

Cuando el ganar por encima de todo, a veces sin importar cómo, se manifiesta abiertamente en el deporte, se refleja una de las características de las sociedades de fin de siglo: la competitividad.

Esto convierte el deporte en un reflejo de nuestra sociedad contemporánea, en la que la competitividad, el rendimiento y el resultado son valores dominantes.

Los comportamientos deportivos obedecen a los fenómenos culturales, de costumbres y de mentalidades de la comunidad a la que pertenecen.

VOLEIBOL

El Voleibol es un juego de equipo por oposición y por su carácter pertenece a los deportes de regreso del balón, similar al tenis.

La característica principal que lo distingue de otros deportes es no poder retener el balón, sometiendo a los jugadores a situaciones cambiantes con una gran presión en forma permanente. Además, existe la limitación de 3 contactos (golpes) con el balón como máximo en cada equipo, lo cual concede a la técnica y táctica individual y colectiva un valor relevante en el juego.

Otra característica radica en que las reglas del juego permite una distribución precisa en el campo de juego, lo que propende a una especialización tanto en la defensa como en el ataque, considerando el pequeño tamaño del campo de juego, por lo tanto se exige una gran exactitud en cada acción, buscando una disposición positiva al rendimiento constante del jugador que va en busca del éxito.

El jugador debe tener un manejo de información extenso que junto a la exigencia en la calidad de ejecución y a la poca disponibilidad temporal obliga a este a un alto grado de concentración.

Es importante considerar además que los cambios reglamentarios implementados en los últimos años han propiciado un cambio a un voleibol más ofensivo y atractivo para el jugador y el público, permitiendo a veces la mala aplicación de los fundamentos técnicos, especialmente en lo que se refiere a defensa, es por esto que el proceso de aprendizaje en la iniciación deportiva requiere tener referencias claras de la calidad de las acciones técnicas y eficacia de las mismas.

Ventajas Comparativas

El Voleibol cuenta con ventajas comparativas, con respecto a otras actividades, para ser incluido en el Currículo escolar, a saber:

- La infraestructura y el equipamiento necesarios para su práctica no son muy costosas y pueden ser aprovechados para las clases de ambos sexos.
- Su práctica promueve la adquisición de destrezas muy variadas y completas, relacionadas con las acciones en el aire (saltando), en la zona media, con el sujeto de pie (común a otros deportes), y en el piso (destrezas acrobáticas), aportando así un acervo motor sumamente variado.
- También promueve el desarrollo de cualidades físicas, principalmente las referidas a: velocidad, reacción, resistencia (aeróbica y anaeróbica), potencia, flexibilidad, coordinación.
- La existencia de una red que separa los equipos cuando juegan, no permite la aplicación de faltas por contacto físico para compensar una deficiencia de orden físico, técnico o táctico en el juego. El Voleibol favorece entonces naturalmente el juego limpio y la conducta ética.
- La imposibilidad de tomar la pelota o realizar acciones individuales sucesivas, hace necesario el juego en conjunto, promueve así, las conductas sociales de colaboración y respeto al compañero y al oponente. Asimismo, el aporte individual al esfuerzo del conjunto otorga suficientes posibilidades para el ejercicio del liderazgo.
- El marcado desnivel existente entre las posibilidades del ataque y la defensa, hacen indispensable el desarrollo del espíritu de lucha y sacrificio (voluntad) para alcanzar cada punto.

La posibilidad de:

- Jugarlo al aire libre, en gimnasio, en la playa; en forma recreativa, competitiva y de alto nivel. Esta versatilidad, favorece la transferencia de la conducta aprendida en la escuela, a las actividades de la vida diaria.

- Prolongar su práctica recreativa durante casi toda la vida. Incluso, la actividad competitiva de alto nivel en este deporte, puede ser realizada durante un período prolongado de tiempo.
- El aporte muy significativo para el desarrollo de las aptitudes y habilidades, necesarias incluso en las actividades de otras áreas de la actividad escolar.

MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL

Definición

Según la Encarta, masificación es la acción y efecto de masificar. Este verbo refiere a hacer masivo o multitudinario aquello que no lo era. La noción de masificación está asociada a la idea de masas, el sujeto colectivo cuyos integrantes comparten ciertos comportamientos sociales o culturales. Cuando las masas adoptan determinada conducta, ésta se masifica (se vuelve masiva). Dicho proceso de crecimiento se conoce como masificación.

Según (Andrade de Melo, V. & De Drummond, E., 2003) señala que es la iniciativa de captar una gran cantidad de estudiantes de todas las edades y adolescentes en la práctica del voleibol, mediante actividades deportivas, recreativas, competitivas en beneficio de la salud, contribuyendo a la formación integral de los seres humanos.

La masificación forma parte del desarrollo social, cultural y deportivo de una comunidad orientada a formar una adecuada base de deportistas activos en la práctica del voleibol como un medio de integración y de satisfacción personal. A través de la masificación del voleibol se contribuye con el bienestar de los estudiantes.

Iniciación deportiva

Primero es necesario considerar cual es el momento de iniciación y donde se termina, parece que el proceso de iniciación deportiva tiene antecedentes mucho

antes al proceso de selección, estos podrían estar en la familia, la sociedad y los intereses del estudiante, aunque muy poco desarrollados, y pueden ser influenciados por los medios de difusión, la escuela y el profesor de Educación Física, Es por ello que al hablar de iniciación deportiva ubican su relación al concepto de escuela, lugar donde realmente a través de la Educación Física se introducen los deportes.

(Hernández Moreno, Fundamentos del deporte.Análisis de las estructuras del juego deportivo., 1994) entiende que la iniciación deportiva es "el proceso de enseñanza/aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional", con este planteamiento el autor delimita en que consiste el proceso de iniciación, donde empieza y dónde termina; fundamenta que el proceso de aprendizaje le permite adquirir los requerimientos básicos y la motricidad específica y especializada de un deporte al estudiante.

La iniciación deportiva como se aprecia en unos casos ha sido tratada con un enfoque educativo y en otros casos se utilizan criterios elitistas. Por lo que el deporte iniciación representa al deporte educativo, educación del movimiento a través del movimiento, hablar de un resultado de élite significa marcas y/o espectáculo.

La iniciación deportiva se puede considerar como el momento en el cual el estudiante comienza la práctica del deporte en la escuela o áreas deportivas y bajo la influencia del proceso de enseñanza aprendizaje aprende las habilidades y reglas básicas, así como los principios del juego que le permiten tener independencia para solucionar problemas tácticos en el juego.

(Blázquez, 1999) asume como definición de iniciación deportiva que: "Desde el punto de vista educativo, dicho proceso, no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que

teniendo en cuenta las características del estudiante y los fines a conseguir, va a llegar evolutiva y progresivamente al dominio de cada especialidad".

Esquema General de las Etapas de Inicio, Desarrollo e Intensificación de masificación deportiva

Como orientación se puede tomar en consideración lo siguiente:

De los 4 a los 7 años el objetivo será desarrollar la actividad motora (habilidades motoras básicas, coordinación, equilibrio, velocidad), el conocimiento del esquema corporal, la diferenciación segmentaria, afianzar la multilateralidad como base de la orientación espacial. Existen innumerables juegos y actividades que benefician este tipo de desarrollo.

Entre los 8 y 9 años se podrá comenzar con actividad predeportiva, minideportes. Esto último les permitirá elegir destrezas que estén de acuerdo con sus aptitudes motrices y funcionales. Sería conveniente la iniciación en las prácticas del atletismo, porque esto les permitirá perfeccionar el salto, el lanzamiento y la carrera, utilizando siempre la competencia como medio educativo y no como fin.

De los 10 a los 12 años, la habilidad general motora adquirida les permitirá manejar su cuerpo en el tiempo y en el espacio. En este momento ya se puede comenzar a desarrollar la habilidad motora específica, estimulando la flexibilidad, la fuerza (sin el empleo de cargas máximas) y la resistencia (más la aeróbica que la anaeróbica). Además, se trabajará para que el estudiante logre desarrollar el dominio y uso de su cuerpo en movimientos analíticos, así como la incorporación de técnicas y gestos propios de cada deporte.

La etapa comprendida entre los 13 a los 15 años es la de maduración puberal; es la etapa adolescente en la que ya se puede comenzar el deporte con sus reglas y sesiones de entrenamiento, respetando los momentos evolutivos propios de cada

estudiante en particular, debido a la gran variabilidad que los cambios puberales presentan individualmente.

Es importante controlar en los estudiantes tanto el cansancio físico como la tensión psíquica y emotiva que provoca la participación en los deportes. De allí que la actividad física debe estar controlada y dirigida por docentes idóneos en educación física infantil, dosificando el entrenamiento de acuerdo con la edad biológica y las posibilidades de cada uno.

A partir de los 16 años el adolescente ya puede iniciar la práctica del deporte competitivo, ya sea en equipo o individual. En cuanto al levantamiento de pesas y físico culturismo, es conveniente esperar hasta el completo desarrollo morfofuncional del adolescente. En este aspecto, las opiniones son diametralmente opuestas: desde los fabricantes de equipos que sugieren que el entrenamiento de la fuerza debe iniciarse en la lactancia, hasta los que adoptan la postura de que el entrenamiento de la fuerza debe ser realizado solamente por los adultos. Quienes están a favor del entrenamiento de la fuerza a edades tempranas insisten en que hay que asegurarse de que se imparta una instrucción adecuada, que se apliquen estrictamente las reglas y el uso del equipo apropiado, como medios de prevenir lesiones. Pero no hay que olvidar que en los estudiantes esto no está exento de riesgos. También, se atribuyen efectos positivos a esta conducta. (Águila, 2000)

Todas las personas involucradas en el manejo de los estudiantes y adolescentes deberán tener conocimientos para actuar con idoneidad y sentido común, orientando los aprendizajes en los distintos niveles por los que va transitando el estudiante o joven durante su crecimiento. El estudiante aprende a reconocerse a sí mismo jugando; de esta manera también aprende a diferenciarse del mundo que lo rodea, a integrarse a ese medio y a sí mismo. El trabajo debe ser interdisciplinario. Si el juego es adecuado a la etapa evolutiva, les permitirá adquirir una estructura psicomotriz ordenada.

Le Boulch (1991) sostiene que para asegurar el equilibrio y el desarrollo adecuado del estudiante, es necesario brindarle una formación corporal de base: antes de los 14 años, lo esencial es el desarrollo de las funciones psicomotrices»; "…El concepto de deporte carece de significación antes de los 9 años, la supuesta iniciación deportiva dirigida a estudiantes de 6 a 9 años es sólo una caricatura de la actividad adulta, expresada a veces como un condicionamiento gestual precoz."

Etapas de masificación deportiva

1. Etapa de formación perceptiva motora

Esta etapa comienza con el nacimiento y se prolonga hasta los nueve años aproximadamente. Se caracteriza por el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. Esquema Corporal Estructuración Temporo-Espacial, Equilibrio, Objeto, Coordinación Dinámica General y Coordinación Senso Motora.

2. Etapa de formación deportiva multilateral

Esta etapa abarca desde los doce a trece años. Sus objetivos son: El desarrollo de las más variadas forma de coordinación, y familiarización, con los más diversos elementos y el desarrollo del pensamiento táctico general.

3. Etapa de formación específica deportiva

También abarca desde 13 hasta los 17 y/o 18 años. Sus objetivos son: El desarrollo de las destrezas y habilidades específicas, el desarrollo del pensamiento táctico específico, el aprendizaje de las técnicas específicas del deporte elegido. El trabajo se realiza sobre un grupo de deportes con las mismas características; por Ejemplo: Deportes con pelotas por equipo.

4. Etapa de perfeccionamiento deportivo específico

Abarca desde los 17-18 años hasta los 20-21 años. Aquí se profundizan mucho más los objetivos de la etapa anterior y se trabaja casi con exclusividad sobre un solo deporte.

5. Etapa del rendimiento puro

Abarca desde los 20-21 años en adelante. Aquí el jugador está preparado para rendir al máximo de sus posibilidades en el deporte que ha elegido y se dedica exclusivamente a este. La formación de un deportista debe ir necesariamente de lo general a lo específico.

Es por esto que en las primeras etapas todas debe ser un modelo de trabajo global sin especializaciones de ningún tipo, permitiendo que el estudiante viva la mayor cantidad de experiencias de movimientos posibles. Poco a poco y de acuerdo con las condiciones y elecciones que vaya haciendo el individuo, se irá especificando el trabajo hasta que en la adultez dedique todos sus esfuerzos al rendimiento puro en un solo deporte.

Pasemos ahora a un análisis más profundo de cómo debe ser el trabajo en las primeras etapas ya que son estas el objeto de este documento de apoyo.

Criterio de evaluación

Es el momento en el cual un individuo está en condiciones físicas y psíquicas para enfrentar un proceso pedagógico complejo en correspondencia con determinados intereses.

La masificación deportiva puede estar orientada a diferentes intereses, como pueden ser el educativo, el competitivo, el recreativo y el deporte para la Salud, atendiendo a esto indistintamente se ha hecho referencia a si el proceso de selección es antes o después del proceso de iniciación, sobre lo cual nosotros

entendemos que esto debe estar en correspondencia con los intereses que se persigan.

Las características de la masificación deportiva.

En el contexto en que ambos se desarrollen.

- La familia.
- Lugar de residencia.
- Las instituciones.
- Instalaciones deportivas.
- Personal calificado (Entrenadores).
- Promoción que se le dé al deporte.

Agregándole a lo antes mencionado el estado de motivación que tenga la persona para tomar en consideración su incorporación a determinada práctica deportiva, sobre lo cual Young (1961) dijo, la motivación puede definirse como una "búsqueda de los determinantes de la actividad humana y animal". Dividiéndose en dos grandes grupos; motivaciones primarias (imprescindibles para la supervivencia) y motivaciones secundarias, como el propio deporte y la cultura. (Torre, 1998) establece dos tipos de motivaciones: las orgánicas, aquellas que tienen una localización fisiológica en el organismo y son, la sed, el hambre, el sueño y el sexo, junto a otras no tan primarias, pero aceptadas como tales, como podría ser el dolor, la temperatura, la conducta maternal y el juego. Y en segundo lugar, las motivaciones sociales, asociadas a lo socio-cultural, lo intelectual y anímico de las personas y son las que derivan del proceso de socialización.

Según Rius (1995), los estudiantes persiguen diferentes objetivos con la práctica deportiva, en un orden de importancia estos son:

- Mejorar sus habilidades deportivas y aprender otras nuevas.
- Estar con sus amigos o hacer nuevas amistades.

- Buscar emociones y excitación.
- Tener éxito, popularidad o vencer.
- Estar en forma.

Práctica y la Masificación Deportiva

En la actualidad, por los medios de comunicación, el deporte y el ejercicio físico deportivo en cualquiera de las modalidades o tipos de práctica, está considerada como una de las principales formas de actividad saludable de mayor uso, a pesar de sus reconocidos beneficios, su práctica incontrolada demasiado intensa y en algunos casos indiscriminada (vigorexia). (Gonzales Gallego, 2005)

Aplicación de una Metodología para la enseñanza de la preparación técnica del voleibol en los Adolescentes.

Su valor práctico ofrece a los profesores una alternativa en su trabajo metodológico para la enseñanza de los elementos técnicos desde la práctica comunitaria para el voleibol e adolescentes de 14 años en adelante debiendo realizarse de una manera estructurada y planificada que se corresponda con las insuficiencias técnicas relacionados con las acciones individuales.

La metodología que se aplica brinda respuestas a las necesidades del proceso de preparación técnica y táctica, como un proceso de enseñanza y aprendizaje, sistémico organizado y eficiente el cual se ejecuta sobre fundamentos teóricos por profesionales especializados.

La aplicación metodológica para la preparación del voleibol técnica del voleibolista está dirigida a la solución en tres etapas.

- La metodología para la enseñanza de los elementos técnicos dentro de un concepto de un proceso pedagógico, donde se produce la transmisión y asimilación de la técnica y táctica.

- Hay que dirigir el proceso de aprendizaje desde la práctica organizar su ejecución en un contexto activo durante la clase orientada a la creatividad de los estudiantes.
- La participación consiente de los estudiantes se garantiza por la orientación constante de ellos en la tarea a ejecutar.

Importancia de las actividades físicas para la masificación deportiva

La ontogénesis del hombre es el proceso del desarrollo individual. Todo estudiante posee su medio individual de desarrollo y no solamente lo logran con diferente rapidez, sino que individualmente pasan por diferentes fases de este desarrollo.

Entre las actividades humanas que más contribuyen al desarrollo multilateral del individuo encontramos aquellas vinculadas a la Educación Física y las actividades recreativas. A través de las mismas los estudiantes, adolescentes, jóvenes y adultos, desarrollan habilidades motrices, psicológicas y psicosociales, perfeccionan su cultura de movimientos, mantienen el estado de salud, así como también, embellecen y le dan sentido a su vida, en un ambiente que estimula la movilización de lo mejor de cada sujeto y su inserción adecuada en la sociedad.

La práctica sistemática de actividades físicas desde la primera infancia permite ante todo:

- Desarrollar procesos, cualidades y funciones psicológicas necesarias para alcanzar el éxito en las propias acciones motrices y en otras actividades cotidianas.

- Profundizar la convicción de que somos capaces de controlar con efectividad nuestro propio cuerpo.

- Aumentar nuestras vivencias de éxito, lo que favorece el desarrollo de la auto confianza y la autovaloración.
- Disfrutar de la práctica de actividades que provocan una gran saturación emocional y satisfacción personal.
- Sentirnos aptos para alcanzar resultados concretos, en unión de otros, lo cual profundiza la identificación a determinado grupo.

- Vivenciar positivamente la capacidad de mantenernos activos.

El estudiante, al enfrentarse a las actividades de la Educación Física en la escuela, en la mayoría de los casos, adopta una posición de liberación de las regulaciones existentes en las tareas del aula, donde se ve sometido a las exigencias que les plantean las diferentes asignaturas y que le obligan durante horas a permanecer sin moverse y en silencio, someterse a diferentes tensiones provocadas por la obligación de contestar correctamente las preguntas formuladas por el docente, resolver incógnitas que les serán evaluadas, y todo ello, por muy interesantemente expuesto o por mucha atención que le desee prestar, va en contra de sus deseos de expansionarse, actuar libremente y dar rienda suelta a su vitalidad interior, es por eso que necesitan utilizar el tiempo libre en actividades cada vez más enriquecedoras para la vida, es por eso que la tarea de formar a millones de estudiantes en cada país a través de las diferentes etapas de su desarrollo evolutivo, en bien de sus adquisiciones cognitivas, motivacionales, emocionales, etc. apoyándonos en la actividad física organizada en programas sabiamente elaborados, posee una importancia social priorizada en cada nación y por ello se requiere la mayor cantidad de especialistas para ello. (Sainz de la Torre, 2011)

La Educación física y actividades recreativas, desarrolladas por lo general en un terreno amplio, la cual brinda a los estudiantes posibilidades de correr, saltar, jugar y divertirse, constituye un equilibrio necesario en el proceso de instrucción y educación del escolar. Aunque para muchos éstas actividades son solo eso: ejercitación física, libertad y alegría, en la actualidad se reconoce el inmenso aporte que brindan los ejercicios físicos organizados y comprendidos en un

programa bien estructurado, atendiendo a los requerimientos y posibilidades de cada estudiante según la etapa de desarrollo psicomotor en que se encuentre, sobre la formación de su personalidad.

El destacado psicólogo de la Cultura Física alemán, señala que la Educación Física y las actividades físico recreativas apuntan hacia tres grandes campos, necesarios para la existencia del ser humano: el rendimiento, la calidad de vida y la salud y que la confluencia de dichos campos permite así mismo disfrutar de la aventura, la alegría y la agilidad que se obtiene. Ello es cierto, pues en una clase de Educación Física bien estructurada se vinculan todos estos aspectos. (González Garza, 1998)

Es necesario que los estudiantes entreguen lo mejor de sí teniendo como objetivo el desarrollo de su cuerpo y funciones vitales, las cuales se ven favorecidas en grado sumo por la ejercitación corporal, unido al alcance de resultados concretos que, en este caso, no es un rendimiento olímpico, sino un resultado determinado – por ejemplo ganar en un juego de habilidades – lo cual reafirma su autoestima y al mismo tiempo mejora indiscutiblemente su calidad de vida. Pero la actividad debe estar colmada de sorpresas, que movilicen su imaginación y su alegría por lo nuevo por conocer y experimentar, de actividades que le permitan disfrutar la maravilla de ser estudiante, adolescente o joven, al sentirse dueños del mundo por estar cada vez más aptos.

La actividad física recreativa como medio de desarrollo de la voluntad en el estudiante.

Una de las actividades que permiten mayor desarrollo de las cualidades de la voluntad en el estudiante y el adolescente es la práctica de la Educación Física, el deporte y las actividades físicas recreativas. Durante la misma los estudiantes se van apropiando del control consciente de sus acciones. Entre dichas cualidades encontramos:

•Perseverancia.- Se manifiesta en la superación de las dificultades de forma sistemática, día a día.

•Auto control.- Se requiere para poder dominar internamente sus estados negativos; comienza a perfilarse después de los siete años.

•Valor.- Permite dominar el temor al efectuar acciones que implican riesgos.

•Capacidad de adaptación.- Contribuye a que el estudiante pueda movilizar sus esfuerzos en cualquier circunstancia cambiante (frío, calor, absoluto silencio, ruidos agobiantes, etc.), así como enfrentar las tareas nuevas (ejercicios diferentes) o amoldarse a los nuevos caracteres y estilos de comunicación de maestros y compañeros de grupo, etc.

•Capacidad de concentración.- Los estudiantes poseen un nivel de desarrollo determinado en sus cualidades de atención atendiendo a su edad, pero no todos son capaces de movilizarlas en el momento preciso y por el tiempo requerido. Esto exige de un esfuerzo de voluntad, por lo que el maestro debe conocer que en muchos casos la atención de sus alumnos es deficiente, no porque la misma presente dificultades, sino porque la voluntad carece del desarrollo adecuado.

•Decisión.- Posibilita ante una situación de juego, o ante cualquier hecho o tarea en clase, adoptar en el menor tiempo posible la solución que se considere más acertada.

•Independencia.- Permite al estudiante reaccionar de forma creativa ante las situaciones a las cuales se enfrenta en sus acciones. Para ello se requiere de experiencia, gran volumen y dominio de recursos y sobre todo que el maestro no esté constantemente en las clases orientando paso a paso sus acciones, pues este exceso de tutela conduce a crear sujetos que responden mecánicamente a la orden exterior y no los sujetos creativos e independientes que necesitamos. En el caso de

los deportistas ello adopta una importancia aún mayor.

Deficiente masificación del voleibol

La deficiente masificación del voleibol es la escasa de motivación en la enseñanza por parte del docente en Educación Física sobre todo en las escuelas y colegios donde se puede iniciar un semillero para la práctica de voleibol.

Para que se dé una masificación deportiva es necesario que en las escuelas se inicie la práctica del voleibol; de esa manera, los estudiantes desarrollan destrezas y habilidades necesarias hacia la disciplina deportiva.

En el nivel básico de educación general en el Ecuador, lamentablemente no existe iniciación deportiva alguna porque la asignatura de Educación Física es dirigida por docentes en la educación general básica, quienes no tienen los conocimientos básicos para el abordaje de esta materia. La Educación Física en los niveles de educación básica no es una materia de relleno, sino que es parte fundamental para el desarrollo armónico del cuerpo, así como también de gran beneficio para el desarrollo de las áreas afectivo, social, cognoscitivo y sobre todo físico, y por ello, es una materia integrada en los planes y programas de Educación Física, Deporte y Recreación, y que debe de ser valorada e incluso tomada en cuenta como tal.

Dentro de los beneficios que aporta la práctica del voleibol en la educación básica general se puede mencionar que produce un mayor nivel de actividad recreativa, aumenta su crecimiento, produce un adelanto en sus movimientos coordinados, permite que el estudiante se integre a la sociedad, refuerza su responsabilidad, contribuye a desarrollar su rendimiento en el aula. La práctica de voleibol constituye entonces un apoyo para la organización de la labor educativa escolar.

Otro problema para la deficiente masificación del voleibol es la falta de cultura deportiva por parte de autoridades educativas y de padres de familia para fomentar una práctica activa que cubra las horas de ocio y entrenamiento del estudiante y de su familia. Los padres de familia dan más importancia a las materias de cultura

general que a la práctica deportiva; se continúa manteniendo la idea que practicar un deporte es una pérdida de tiempo.

Además, existe falta de apoyo de los docentes de aula para permitir que los estudiantes-deportistas puedan participar en competencias internas e intercolegiales; desmotivan y desvalorizan el naciente interés deportivo del estudiante.

Es de resaltar la falta de pedagogía deportiva del mismo docente en Educación Física, quién no motiva, enseñando técnicas y fundamentes para la iniciación de la práctica del voleibol.

Las actividades recreativas y lúdicas en familia han perdido espacio con el aparecimiento de las nuevas tecnologías de la información y comunicación que tiene sus ventajas y desventajas; pero que definitivamente incide en la desmotivación por la práctica deportiva.

El voleibol como deporte en el Ecuador ha sido reemplazo por el ecuavoley, por la falta del conocimiento del aspecto sociocultural deportivo de las características psicopedagógicas.

2.4.2 DESARROLLO DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

PROMOCIÓN NUEVOS TALENTOS.

Talento

Conceptualización

El talento constituye una de las condiciones fundamentales para acceder a la excelencia en el deporte de competición. (Campos, 2006)

José Ingenieros en su libro El Hombre Mediocre plantea una diferenciación entre genio y talento: "Llama genio al hombre que crea nuevas formas de actividad no emprendidas antes por otros o desarrolla de un modo enteramente propio y personal actividades ya conocidas; y talento al que practica formas de actividad, general o frecuentemente practicadas por otros, mejor que la mayoría de los que cultivan esas mismas aptitudes."

El talento se puede considerar como un potencial. Lo es en el sentido de que una persona dispone de una serie de características o aptitudes que pueden llegar a desarrollarse en función de diversas variables que se pueda encontrar en su desempeño.

Para (Ruiz, L. M. & Sánchez, F., 2007) “los sujetos superdotados o talentosos son aquellos que, por sus habilidades extraordinarias, son capaces de altas realizaciones en áreas tales como la competencia intelectual general, aptitud académica, creatividad, liderazgo, competencia artística y competencia motriz”.

El talento es una manifestación de la inteligencia emocional y es una aptitud o conjunto de aptitudes o destrezas sobresalientes respecto de un grupo para realizar una tarea determinada en forma exitosa. El talento puede ser heredado o adquirido mediante el aprendizaje. Por ejemplo, una persona que tenga el talento de ser buen dibujante muy probablemente legará esta aptitud a sus hijos o a alguno de sus

descendientes. Asimismo una persona que no es y desee ser dibujante deberá internalizar mediante el aprendizaje continuo y esforzado la destreza e internalizarlo en su cerebro la condición que le permita desarrollar la aptitud.

El talento intrínseco a diferencia del talento aprendido es que el individuo lo puede dejar de ejercer por mucho tiempo y volver a usarlo con la misma destreza que cuando dejó de practicarlo; el talento aprendido requiere de ser ejercitado continuamente para no perder la destreza.

Talento deportivo

Según (Cohen Grinvald, 2008) actitud especifica por encima de la media en determinado campo de acción, o aspecto considerado potencialmente capaz de ser desarrollado. Talento deportivo es la habilidad motora que tiene el ser humano para realizar determinada actividad deportiva que puede ser innata o formada a través de un proceso de masificación y selección deportiva. El talento deportivo también puede solo innato

Talento motor general: capacidad de adquirir rápidamente destrezas motoras.

Talento deportivo: personas con condiciones superiores con alta adaptabilidad de recursos y creatividad (el típico deportista de deportes colectivos, creativo, con gran capacidad de resolución de problemas y gran habilidad motora).

Talento deportivo específico: el sujeto que nació para ese deporte, que tal vez disponga de una gran capacidad condicional y coordinativa para varios deportes, pero su entorno social y su perfil psicológico lo han hecho altamente eficaz en ese deporte.

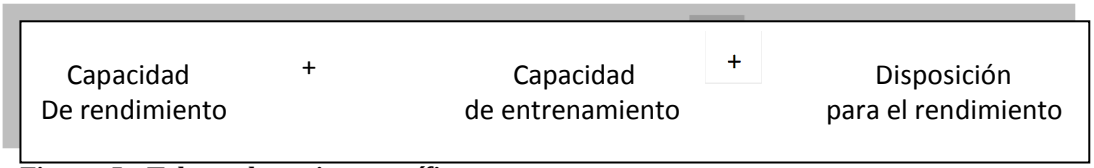


Figura 5 : Talento deportivo específico
Fuente: Lecturas de Educación Física y Deportes (2008)

1. Capacidad de Rendimiento

a. Capacidades Condicionales

- Velocidad Simple y Compleja
- Fuerza Explosiva y Fuerza Resistencia
- Resistencia Aeróbica y Anaeróbica
- Flexibilidad: Movilidad Articular y Elasticidad Muscular

+

b. Técnica

+

c. Capacidad de seguir plan táctico establecido

+

d. Capacidad de adaptarse a situaciones imprevistas (capacidad para juego complejo)

A pesar de ser la técnica un requisito fundamental, a la hora de definir al jugador destacado la suma de factores y su interrelación son los determinantes de la capacidad de rendimiento.

Con relación a la técnica considerada como capacidad coordinativa específica, la podríamos definir como el producto o resultado de la expresión de acciones motrices parciales específicas, fruto de un elevado nivel de capacidad general de coordinación en combinación con destrezas específicas.

Permiten alcanzar técnicas motrices optimas, pero su rendimiento no es cuantificable, ya que es subjetivo - cualitativo.

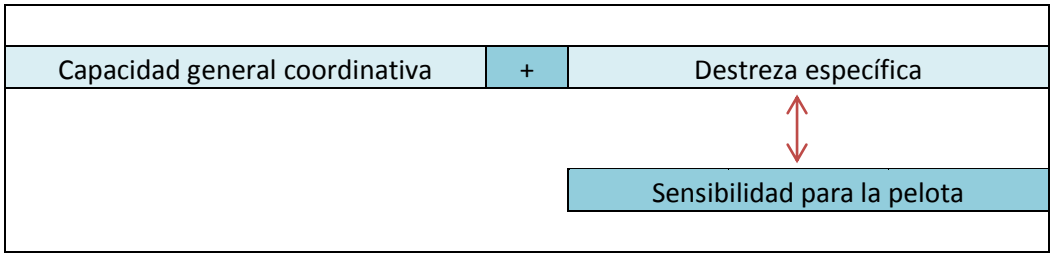


Figura 6: Capacidad de rendimiento
Fuente: Lecturas de Educación Física y Deportes (2008)

Consideraremos capacidades coordinativas generales

1. Capacidad de combinación
2. Capacidad de orientación
3. Capacidad de diferenciación
4. Capacidad de equilibrio
5. Capacidad de reacción
6. Capacidad de adaptación y modificación

2. Capacidad de Entrenamiento

Está fijada por la herencia, y puede ser considerada como el cociente entre la diferencia en el rendimiento competitivo alcanzado y las horas de entrenamiento empleadas para ello; cuanto mayor sea la diferencia entre el rendimiento competitivo y determinadas horas de entrenamiento se podría decir que mayor será el talento del jugador.

Los futbolistas juveniles o amateurs de gran capacidad que realizan pocas unidades de entrenamiento podrían mejorar su rendimiento incrementando la cantidad de unidades de entrenamiento.

3. Disposición del jugador de talento para el rendimiento

Este factor es de importancia determinante para el rendimiento competitivo, y por esta razón muchas veces se prescinde de jugadores con talento en categorías

juveniles y amateur debido a que sus intereses y necesidades no están orientados al esfuerzo y trabajo sistemático que implican los entrenamientos correspondientes a elevados rendimientos deportivos.

Según (Grosser, M. & Neumaier, A., 1996), el talento para el deporte es solo una disposición, debiendo las posibilidades potenciales sumarse a la voluntad, interés, disposición para el esfuerzo y tolerancia a la frustración.

Cuando nos referimos a un talento deportivo en el sentido global que implica su acepción, nos referimos a quien ha de sentir un placer inmenso en el juego a lo largo de un proceso de años de entrenamiento, afán para la dura competición, predisposición física al esfuerzo y sufrimiento, resistencia a las condiciones climáticas y ambientales adversas, aceptación de las normas impuestas por el grupo como uno más para demostrar su rendimiento, etc.

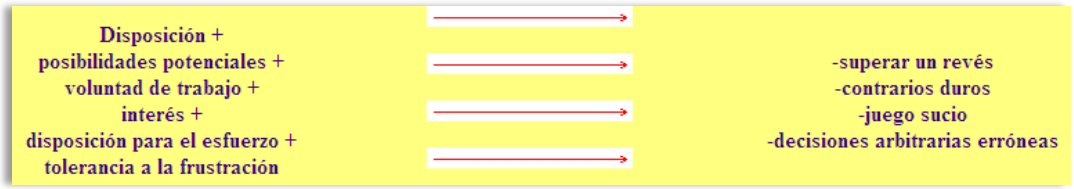


Figura 7: El talento para el deporte
Fuente: Lecturas de Educación Física y Deportes (2008)

El deportista debe estar preparado para superar reveses imprevistos y retos de entrenamiento, tanto durante el periodo de competición como el resto de la temporada a través de la cooperación, tenacidad y el espíritu de sacrificio.

La observación utilizada científicamente como método de evaluación de las actitudes, nos permite identificar y determinar con mayor claridad los puntos fuertes y débiles del carácter, sobre todo en situaciones límites y/o competitivas cuando el propio juego va mal. Los entrenadores valoran tanto la disposición para el rendimiento por parte de los jugadores como los talentos destacados por sus capacidades técnicas y tácticas, siendo estas últimas fácilmente observables.

La disposición para el rendimiento podría decir que se reconoce claramente identificando algunas variables:

- La disposición para superar largas carreras, con y sin balón.
- La disposición para escapadas intensivas y cambios de dirección dinámicos durante todo el desarrollo del partido.
- Disposición para duras luchas entre dos, o por un golpeo de cabeza.
- Disposición a luchar también por el compañero.
- Disposición a realizar todo esto en condiciones adversas antes mencionadas

La detección del talento

En base a esta idea, la tradicional expresión de detección de talentos, está siendo sustituida por la de desarrollo de la pericia en el deporte (Salmela, J. H. & Durand-Bush, N., 2004). Dada la dificultad de predecir unos resultados futuros a partir de unos resultados iniciales, esta conceptualización destaca más el largo plazo, el seguimiento de los efectos del entrenamiento, establecer las condiciones óptimas que favorezcan el despliegue del estudiante, de ahí que se hable más de Desarrollo o Vigilancia del talento, e incluye como condiciones necesarias para este desarrollo del talento la práctica deliberada y un deseo de excelencia por parte del deportista.

Figura 8: Detección de talentos
Fuente: Lecturas de Educación Física y Deportes (2008)

Por lo tanto, y concluyendo:

1. La detección del talento o el desarrollo del talento constituye un proceso sistemático, ineludible, que forma parte de la organización propia del deporte de competición. Supone reconocer unas fases con objetivos concretos para cada uno de ellas, y que finalmente presenta la confirmación del talento como un factor de éxito.

2. La detección de talentos se entiende más como un proceso de formación que como un proceso de selección o un proceso de valoración aptitudinal. Los expertos coinciden en conceder a la detección de talentos una implantación y objetivos que van más allá de una mera selección de candidatos.

Una estrategia de una selección precoz del talento, con el fin de incorporar únicamente a éstos en una actividad de promoción del talento, se ha demostrado completamente ineficaz.

3. (Baur, 2003), ya decía que "la búsqueda del talento no es tanto una cuestión de selección del talento, sino sobre todo, una cuestión de individualización y conservación del talento". La declaración de principios de la DSB (carta del deporte alemán, 1983; en Baur, 1993), plantea que la especialización precoz del entrenamiento y orientación competitiva agudiza el fenómeno del abandono, debido fundamentalmente a una merma motivacional y la monotonía del entrenamiento.

4. La concepción de un entrenamiento conforme al desarrollo implica una perspectiva pedagógica y biológica. La elaboración de esta perspectiva pedagógica es una cuestión importante para el futuro, donde el entrenador y el entrenamiento adquieren un papel fundamental.

5. La detección de talentos constituye un proceso repleto de determinantes difíciles de controlar en su totalidad, lo cual le confiere un grado de

complejidad estructural que sería difícil analizar desde una perspectiva unidimensional (Campos, Análisis de los determinanates sociales que intervienen en el proceso de detección de talentos en el deporte, 1996). Siendo la performance deportiva multidimensional, la detección debe hacerse según una aproximación multidisciplinar.

6. La discusión sobre talentos se tendrá que referir a cada disciplina deportiva. Esto vale tanto para el reclutamiento como para la promoción del talento.

Proceso de formación de un talento

"El talento no puede él solo, incluso si es muy grande, bastar para obtener resultados de alto nivel. Estos solo pueden ser el fruto del desarrollo de estos talentos por medio de un trabajo duro y juiciosos del atleta, en un contexto social favorable" (Platonov, 1988).

Determinación del talento: Supone la descripción de las capacidades, cualidades y modos de comportamiento necesarios para triunfar en una disciplina deportiva. Se incluyen factores constitucionales, físicos, técnicos-motores y psíquicos.

Detección de talentos: Se define como la identificación del rendimiento potencial que está subyacente en sujetos no practicantes de un deporte concreto.

Identificación de talentos: Consiste en la selección de estudiantes y adolescentes, utilizando una serie de pruebas relativas a cualidades físicas, fisiológicas y de habilidad, para poder identificar a aquellos que gocen del potencial necesario para triunfar en un deporte determinado.

Desarrollo de talentos: Proporcionar al deportista el entorno adecuado para favorecer su aprendizaje, así como la infraestructura adecuada para darle la posibilidad de desarrollar todo su potencial al máximo.

Otros autores denominan esta fase como "Promoción o fomento de talentos" que es el conjunto de medidas sistemáticas de entrenamiento, mediante las cuales, los deportistas dotados pueden lograr el alto nivel esperado.

Fase de gran importancia para los investigadores en los últimos años.

Selección de talentos: Proceso continuo de identificar sujetos en diferentes etapas que demuestran alcanzar unos niveles de rendimiento para incluirlos en un determinado equipo.

Factores en el desarrollo del talento

Desde la gran variedad de factores y variables que pueden influir en que una persona pueda alcanzar un elevado rendimiento en un deporte en concreto. Baker & Horton (2004) proponen una clasificación de dichos factores que consideramos útil en esta ocasión.

Factores Primarios: Factores que tienen influencia directa en el rendimiento. Serían los factores genéticos, el entrenamiento y los factores psicológicos.

Factores Secundarios: Tienen una influencia secundaria y se incluyen los factores socio-culturales (influencia cultural, influencia de la familia…), y los factores contextuales (madurez del deporte, nivel competitivo…)

Captación de Talentos

Perfeccionar hasta optimizar, los métodos científicos de selección y desarrollo de estudiantes para la práctica deportiva es problema de interés relevante en el ámbito internacional y una necesidad pedagógica, política y económica del país.

Fortalecer el proceso de selección del voleibol es la mayor ambición en la que se ha enmarcado esta investigación a través de la elaboración de un modelo de selección de futuros talentos del voleibol. Este modelo constituye el comienzo del

largo proceso de selección, a la vez que se convierte en una herramienta para el control y evaluación individual y colectiva del proceso de enseñanza y entrenamiento en las categorías menores. Es un instrumento para los entrenadores del eslalon base, el cual se debe aplicar a todos los deportistas que se encuentran en este rango de edades con potencialidades para la práctica de este deporte.

El Objetivo del modelo es lograr homogenizar y masificar la selección de esta categoría de iniciación, contemplando el desarrollo de las capacidades, según las bases sensibles en función de las exigencias de este deporte.

BIOTIPO

Los biotipos son una clasificación científica de la forma corporal, y está determinada por una combinación de ciertas características físicas. Los genes determinan el biotipo y por lo tanto la forma que tendrá el cuerpo desde el nacimiento hasta la edad adulta. Los biotipos no pueden cambiar a pesar del entrenamiento.

Según (Bellendier, 2000). Partiendo de la base, que en el proceso para determinar el potencial deportivo, es necesario considerar ciertos factores que aunados forman un criterio de evaluación y selección, solo de esta manera se puede orientar los argumentos técnicos para la detección y selección de futuros jugadores de proyección.

Consciente de la responsabilidad del proceso para detectar y seleccionar a los jóvenes. El mismo, deberá ser llevada a buen término, conjugando Ciencia y Humanismo.

Por lo tanto, en la búsqueda de un futuro jugador de proyección; su Historia Genética es condición esencial. Siendo el primer eslabón a tener en cuenta en el conocimiento del biotipo.

Biotipos básicos

- Endomorfo
- Ectomorfo
- Mesomorfo

Es importante notar que es extremadamente raro para una persona mostrar características que sean cien por ciento de un sólo biotipo. Todos tenemos características de cada biotipo, a pesar de que generalmente una en especial pueda predominar.

Es el biotipo predominante el que determina el tipo de cuerpo que tenemos. Un biotipo endomorfo es a menudo caracterizado con huesos grandes, cara redondeada, tronco y cintura largos, como así también un alto porcentaje de grasa corporal, en especial en la sección media. Los endomorfos usualmente tienen problemas para controlar su peso debido a un metabolismo lento por encima de otros biotipos. Por esta razón un endomorfo debería cuidar sus elecciones de alimentos.

También deberían elegir comidas bajas en calorías que el cuerpo pueda usar rápidamente. La pérdida de peso tal vez sea más fácil si un gran porcentaje de la dieta provenga de carbohidratos simples como frutas y muchos vegetales. Los carbohidratos complejos pueden ser incluidos en porciones pequeñas para mantener las calorías bajas. Las proteínas deberían provenir de fuentes magras como la pechuga de pollo o pavo, y el pescado.

Los mesomorfos tienden a ser el mejor biotipo para el control del peso, ellos tienen una figura natural, magra con un metabolismo muy rápido. Lo bueno es que es posible entrenar cualquiera de los biotipos para que tenga los efectos de un mesomorfo. Lograr esto puede significar:

- Que se necesite menos ejercicio para controlar el peso
- Un metabolismo rápido te permitiría disfrutar de tus comidas favoritas
- Una dieta menos restringida
- Es más fácil mantener un peso correcto
- Menos probabilidades de recuperar el peso
- Podrás ver tus abdominales marcados más claramente
- Un porcentaje de grasa corporal menor.

Cualquier estudiante tiene el potencial físico de desarrollar una excelente forma sin importar el tipo de cuerpo con el que se haya nacido. Hacerlo requerirá del compromiso, tiempo y esfuerzo.

Las personas del tipo mesomorfo se caracterizan por tener hombros anchos, caderas delgadas músculos naturalmente largos y un metabolismo rápido debido a la cantidad de tejido muscular. Es el biotipo que da un aspecto fuerte y atlético. El tipo ectomorfo se caracteriza por tener una apariencia delgada. A menudo poseen una cintura, cadera y hombros angostos.

Un ectomorfo tiene un porcentaje de grasa corporal bajo. Para algunos es un biotipo afortunado por su apariencia delgada y un metabolismo súper acelerado ya que esto les permite mantenerse en línea si comen bien. Sin embargo este biotipo tiene la dificultad de ganar músculo fácilmente.

Es evidente que cada cual tiene su propia forma, su propio tamaño y su contextura; y depende de nosotros hacer y sacar lo mejor de nosotros mismos con lo que se tiene.

ENTRENAMIENTO BASE

El término entrenamiento no es unívoco y puede ser interpretado de diferentes maneras dentro del ámbito de las ciencias del deporte. Generalmente éste se define como un proceso de adiestramiento o de elaboración de hábitos motrices.

También puede significar un método (entrenamiento de duración), de una forma organizativa (entrenamiento en circuito) o referirse al desarrollo de un factor del rendimiento deportivo (entrenamiento de la técnica); etc. Por ello hemos elegido algunas definiciones de entrenamiento deportivo.

(Dick, 2004) concibe al entrenamiento deportivo desde el punto de vista biológico como "La repetición sistemática de tensiones musculares que superen el umbral de estimulación con objeto de elevar el rendimiento".

D. Martín se refiere al entrenamiento deportivo como un "proceso conducido planificadamente, el cual debe desarrollarse conforme a una representación de objetivos y generar modificaciones en el estado de rendimiento motor deportivo de la capacidad de acción y de la conducta del deportista"

Tschernes define el entrenamiento deportivo como una ejercitación planificada bajo condiciones de esfuerzos elevadas, que permiten lograr un mejoramiento del rendimiento deportivo".

Según Mora Vicente (2005) "El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo."

Desglosando este concepto tenemos:

Generalidades.- El camino que todo deportista recorre, hasta llegar a la alta competición, suele ser muy largo. El proceso que ocupa el tiempo transcurrido, es lo que se conoce como "entrenamiento deportivo". Hoy en día los grandes resultados deportivos son posibles solamente en base de una preparación completa, de entrenamiento integral, tomando como punto de partida "UN trabajo de base", abarcando todos los factores del entrenamiento deportivo: Físico,

Técnico, la Alimentación, Control Médico, etc. En el deporte no existen milagros, ni los grandes deportistas surgen de la nada. Detrás de ellos se encuentra una preparación metódica, continua, siempre planificada y organizada.

La Preparación Física General:

Objetivos:

a. Fuerza Explosiva.- Los esfuerzos en el Voleibol son cortos, pero muy intensos; y, en donde se despliegan máximos rendimientos. Todo lo que constituya rendimientos efectivos y eficaces (saltar más alto, desplazarse en menos espacio de tiempo, golpear más fuerte, etc.), será influir directamente en el rendimiento de juego.

b. Velocidad de Reacción.- Las grandes aceleraciones producidas en el desarrollo del juego, precisan altos índices de velocidad de reacción del jugador para que su actuación obtenga la rentabilidad deseada.

c. Resistencia Muscular.- El objetivo es adquirir la resistencia muscular precisa para que los grupos musculares de nuestros jugadores obtengan los rendimientos máximos que son capaces de desarrollar, considerando, que cada encuentro tiene tiempo ilimitado para su culminación.

d. Coordinación y Relajación.- Determinar que constituyen valencias secundarias en el proceso de preparación del voleibolista.

La Preparación Física Especial:

El Entrenamiento De La Fuerza

Fuerza.- Es la capacidad de oponerse a una resistencia y operar frente a ella por el esfuerzo muscular.

Aspectos a tener en cuenta:

- El Voleibol es una disciplina deportiva en la que se acciona frente a pequeñas resistencias: se golpea un balón, se desplaza el peso corporal en vertical, etc., por lo que se hace necesario conseguir grandes índices de fuerza explosiva.

- Es necesario conocer el valor de la carga según queramos desarrollar sesiones de distinta intensidad. Igualmente determinar el número de repeticiones que le corresponden a cada valor de la carga asignada, ejemplo:

Tabla 1: Valor de la carga

Intensidad Sesión	Valor Carga	No. Repeticiones
Alta	60 – 85 por 100	4 – 8
Media	50 – 75 por 100	6 – 10
Baja	40 – 65 por 100	8 – 12

Fuente: deportes.com

- Los grupos musculares, a los cuales debe aplicarse una determinada carga o trabajo, de acuerdo a la disciplina, caso concreto el Voleibol, ejemplo:

- **Flexores de las Piernas:**
  Semimembranoso.
  Semitendinoso.

- **Flexores del Hombro:**
  Porción anterior del deltoides.
  Porción superior del trapecio.

- **Flexores del Brazo:**
  Bíceps Braquial.
  Braquial anterior.
  Lumbares, como tales antagonistas de abdominales y oblicuos.

Esta parte del sistema muscular que se ejemplifica, junto a los demás componentes, son aquellos que debemos plantearnos como objeto de fortalecimiento para los jugadores de Voleibol.

- **Repertorio de Ejercicios**.- es preciso determinar y concretar un repertorio mínimo y básico de ejercicios a realizar, para lo cual se hace necesario la planificación y luego la capacidad, creatividad y variedad en la aplicación de los mismos.

El Entrenamiento de la Resistencia:

Resistencia.- Se entiende como tal a la capacidad de mantenerse prolongadamente en un esfuerzo. Cuanto más tiempo sea capaz un sujeto de mantenerse en un esfuerzo, más resistente será.

Aspectos a Considerar

- **De la capacidad máxima de consumo de oxígeno del sujeto**.- Necesariamente hay que hacer referencia a que esta capacitación está íntimamente relacionada con el sistema de transporte porta-oxígeno; y, dentro de él tiene vital importancia el corazón como tal órgano motor.

  Para aportar un mayor volumen de oxígeno en el mínimo de tiempo sólo hay dos vías:

  - Incrementando el número de expulsiones cardíacas de sangre.
  - Incrementando el volumen de sangre en cada expulsión del corazón.

- **Del tiempo de esfuerzo realizado**.- El esfuerzo producido es consecuencia de la intensidad del trabajo muscular realizado. Una mayor o menor intensidad influye directamente en la rapidez con que se produce la acificación a nivel muscular; a mayor intensidad, mayor requerimiento

muscular y consecuentemente la producción de ácido será más fluida. Un trabajo muscular será más intenso:

- Al accionar frente a una resistencia mayor.

- Al accionar ante una determinada resistencia con mayor aceleración (velocidad de ejecución).
- Al ejecutar un trabajo durante mayor espacio de tiempo sin intercalar descanso.

El Entrenamiento de la Velocidad:

velocidad.- Se considera como la capacidad física de realizar un movimiento o de cubrir un espacio, en las condiciones dadas, en el menor tiempo posible.

Aspectos a considerar:

- **Velocidad de Reacción**.- Es el tiempo que medía entre la aparición del estímulo y la aplicación de la respuesta.

- **Velocidad de Desplazamiento**.- Comprende el tiempo invertido desde que la orden recibida en los grupos musculares surte efecto motriz, hasta la culminación del movimiento o desplazamiento pretendido.

- **Velocidad y Voleibol**.- Comprender que la actividad del Voleibolista se produce en un régimen específico de velocidad. Por tal razón existen tres características básicas que observan los estímulos, para poder admitirlos como estímulos de velocidad:

  - Máxima intensidad.
  - Corta duración.
  - Amplio intervalo.

Cualquier estímulo que no observe estas características, se alejará del campo de la velocidad.

El Entrenamiento de la Coordinación y Relajación:

coordinación.- Capacidad de hacer fácil lo difícil, mediante movimientos rápidos.

relajación.- Considerada como valencia indispensable que debe ser aplicada luego de todo tipo de actividad; y, que consiste en dar un proceso de estiramiento articular y muscular, así como también respiratorio.
Aspectos a considerar

Este tipo de actividad debe ser considerado como aspecto fundamental en cada fase del programa del entrenamiento deportivo, proponiendo tiempo, espacios y actividades concretas.

Fundamentos Técnicos

Manejo del balón

Se emplean diversas técnicas para impulsar el balón en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado. 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.

Saque: la acción de poner en juego el balón, lanzando o soltando el balón y golpeando con la mano. Su finalidad principal es ofensiva, marcar punto al contrario, o dificultar al máximo la recepción por parte del contrario. Está totalmente prohibido darle al balón con cualquier otra extremidad del cuerpo.

Golpe bajo, de antebrazos o fildeo: unidas las manos por el dorso y ayudado por la flexión de las piernas, el balón es golpeado desde abajo hacia arriba por ambos antebrazos logrando así un rebote vertical con una gran elevación. Es la forma habitual de realizar la recepción del saque.

Toque de dedos o voleo: 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.

Remate: acción que pone fin a una jugada ofensiva. El jugador corre, salta y golpea el balón por encima de la red.
Bloqueo: toda acción destinada a interceptar el ataque del equipo contrario, saltando junto a la red, con los brazos alzados y sin meterlos en el campo contrario. Está prohibido bloquear el saque adversario.

Posición fundamental

Hay tres posiciones fundamentales:

Alta: posición relativamente levantada, con los pies arriba ligeramente separados, uno delante del otro, y las rodillas levemente flexionadas. Es la que coloca al cuerpo con mayor extensión del tronco y piernas, utilizable para pases y para recepciones arriba de la cintura.

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. La posición media es la más utilizada y se manifiesta tanto en la espera de un balón como del momento del contacto con el mismo, la extensión del tronco y piernas no es total ni leve sino intermedia.

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.

Toque de dedos

Es un elemento técnico muy importante que es la base del juego de ataque. Generalmente es el 2º toque de cada equipo (pase colocación) y es el pase con el que se consigue mayor precisión.

Para poder realizar un pase de dedos se tienen que dar dos condiciones básicas:

- Que el balón llegue más alto que la cabeza.
- Que el balón llegue con poca velocidad.

Descripción técnica:

1.- Antes del contacto con el balón:
Elevar los brazos flexionados con los codos más altos que los hombros. Las manos deben estar delante y más altas que la frente y las muñecas en flexión dorsal. Los dedos deben estar separados y casi extendidos.

2.- Contacto con el balón:

El toque de balón se realiza cerca y por encima de la frente, con las manos abiertas en forma de copa, ofreciendo al balón una superficie cóncava en la que los dedos índices y pulgares forman un rombo o un triángulo, manteniendo el contacto visual con el balón.

El contacto con el balón lo realizan sólo y exclusivamente las yemas de los dedos (falange distal).

3.- Amortiguación de la trayectoria del balón:

A medida que el balón se aproxima al jugador éste acompaña la trayectoria descendente con una flexión de las articulaciones de los codos, cadera, rodillas y tobillos, manteniendo la tensión en la articulación de las muñecas.

En el momento del contacto los codos tienen un ángulo de flexión de 90º.

El ángulo formado por las piernas está en función de la altura del balón en el momento del toque y de la distancia a la cual se desea enviar el balón.

4.- Proyección del balón:

Las cadenas cinéticas de los nudos articulares se extienden en una dirección hacia arriba y hacia delante dependiendo de la trayectoria (altura y dirección) deseada.
A partir de la posición correcta de contacto con el balón, por delante y encima de los ojos, los ángulos de extensión de las articulaciones inciden sobre el tipo de trayectoria deseada:

- Trayectoria vertical o parábola alta: empuje próximo a la vertical utilizando las piernas y los brazos.

- Trayectoria tensa, paralela al suelo: empuje horizontal a partir de los hombros hasta las muñecas.

También podemos dividir los tipos de pase de dedos en función de la posición del cuerpo y la dirección de la bola tras el toque:

- Frontal o hacia delante.
- De espaldas o hacia atrás.
- Lateral.

Golpe bajo

El golpe bajo se inicia partiendo de la posición baja, que es muy similar a las posiciones alta y media, variando de estas en la casi flexión de las piernas y la posición de los brazos y manos. Para el golpeo del balón, las manos deberán tener los dedos completamente juntos, a excepción de los pulgares que deberán estar sobrepuestos uno sobre otro por las palmas en el mismo sentido, y los dedos pulgares deberán unirse.

El contacto con el balón deberá efectuarse con la superficie más plana que forman los antebrazos.

Enseñanza fundamental del golpe bajo Sin balón Mecanización del movimiento del golpe bajo con la extensión simultánea de los segmentos que interviene en él, partiendo de la posición baja y tocando con las manos el piso.

Con desplazamiento simple: Adelante, atrás, izquierda y derecha. Ejecución del movimiento de posición baja. Ampliamos la velocidad en el desplazamiento. Ampliamos la distancia en el desplazamiento y aumentamos la velocidad en movimientos más largos.

Con balón por parejas: A lanza el balón a B para que, con comodidad, éste reciba el balón haciendo contacto con la superficie más amplia de los antebrazos.

A lanza el balón a B ligeramente a los lados para que éste gane la posición del balón. A lanza el balón indistintamente de un lado a otro adelante, atrás y a los lados.

A y B golpean el balón continuamente a distintos sitios con el mando del profesor. A golpea suave a B y este recibe hacia A, se puede variar aumentando la fuerza del golpeo.

Combinación del golpe bajo y servicio (un grupo saca y el otro recibe). Trabajar el golpe bajo con posición lateral. Con asalto y con caídas laterales de la misma manera, habrá que programarse golpe bajo con una mano con caídas

Servicio o Saque

El saque es la acción de poner en juego el balón por el jugador zaguero derecho, situado en la zona de 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 quieto 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 que 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.

Ataque/Remate: Todas las acciones de dirigir el balón al adversario, excepto el saque y el bloqueo, se consideran golpes de ataque.

El jugador, en salto, 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 (tipping) dejando al final un balón suave que no es esperado por el contrario. Aunque se dispone de

tres toques de equipo, se puede optar por un ataque (o finta) en los primeros toques para coger descolocado o desprevenido al equipo contrario.

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.

1. Primer paso (pie izquierdo): un paso corto.
2. Segundo paso (pie derecho): agachando parte del cuerpo para empezar con el impulso hacia arriba.
3. 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 y mantener la posición.

Bloqueo

Bloquear es la acción de los jugadores cerca de la red encaminada a interceptar el balón que procede del campo contrario por encima del borde superior de la red. Sólo los delanteros pueden completar un bloqueo. (...) Está prohibido bloquear el saque adversario.»

Es la primera barrera para detener sobre la red los balones procedentes del campo contrario. Los jugadores saltan junto a la red con los brazos arriba para devolver directamente el balón al campo del contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirle a echar el balón fuera del terreno de juego.

Existe el bloqueo sencillo, doble y triple. 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.

Recepción y pase

Es 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.

Generalmente el segundo toque 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. Ramos, Jorge (2009). (Sistemas básicos de ataque).

DESARROLLO HUMANO

El Desarrollo Humano es un concepto que ha sido definido desde diferentes perspectivas y desde un gran número de disciplinas científicas; llegar a unificar su comprensión es una tarea difícil, dada la complejidad de relacionar componentes sociales, biológicos y culturales en un espacio que permita potencializar las características que diferencian al Desarrollo Humano de un suceso pasajero irrelevante.

La Educación Física, definida desde el área educativa, es entendida como "el área del conocimiento delimitada alrededor del hecho de educar mediante la utilización de las diversas manifestaciones de la motricidad humana y las conductas motrices" (Biblioteca temática del deporte, 83).

Para comprender los procesos evolutivos del ser humano relacionados con su desarrollo, se hace necesario la aparición de un agente transformador e importante para la evolución de la sociedad; tal elemento es la Educación, desde las diferentes áreas que la conforman, pero fijando la lupa desde nuestra área de interés, el deporte y en nuestro caso el voleibol.

En la perspectiva de la deportiva, se busca la formación de seres humanos que vivan su corporeidad, que interactúen socialmente mediante las conductas motrices; no es el movimiento el que ocupa el lugar central sino la persona que se mueve, que actúa mediante la práctica del voleibol.

El voleibol brinda la posibilidad de que el estudiante explore las diferentes esferas que involucran el Desarrollo Humano, desde lo orgánico, lo cognitivo, lo afectivo, lo ético – moral, lo lingüístico, lo político, lo lúdico y lo laboral (Roldán). Estas esferas están ligadas a todos los sucesos que se presentan en la vida cotidiana de los seres humanos, y aunque en ocasiones olvidemos sus potenciales y neguemos su importancia, no es posible pasar por alto que están latentes y cuando involucramos solo alguna de ellas en nuestro actuar, es inevitable que las otras tomen alguna vinculación con el acto, lo que a su vez deja visible que cuando se carece de la construcción de una de ellas inevitablemente las otras solo serán el reflejo de esa carencia.

El papel de la escuela es fundamental para el desarrollo de las diferentes disciplinas deportivas, enfatizando que debe ser un espacio integral. Dado que el ser humano es un todo, no un ser fragmentado, el Desarrollo Humano seguirá en su lucha por demostrar la multidimensionalidad del ser, su complejidad; por eso implica, como lo dice Roldán (2007. p 5) "la acción coordinada de la familia, la escuela y la comunidad como escenarios de la interacción humana donde los docentes son los primeros convocados."

Es evidente que desde el Desarrollo Humano se busca dar respuesta a todas las preguntas que han llevado al ser humano a sentirse insatisfecho, pues debido a la dualidad entre la realidad y lo ideal, la vida se vuelve una carga difícil de llevar.

El comportamiento de un organismo es una actividad global que implica direcciones que poseen significados. Los caracteres y las formas que adquieren las actividades físicas y el movimiento humano están determinados por el marco social. Cada sociedad, mediante la educación que prescribe, impone al individuo un uso determinado del cuerpo" (Le Boulch, J., 1971).

Para lo cual, se ha tomado principalmente el criterio de dos autores significativos, la teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget (1969), que considera que el desarrollo cognitivo es el resultado combinado de la maduración del cerebro y el sistema nervioso y la adaptación al ambiente, entendiéndose que "cognitivo hace referencia a la facultad de los animales (incluidos los humanos) de procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido (experiencia) y características subjetivas que permiten valorar la información. Los procesos cognitivos pueden ser naturales o artificiales, conscientes o inconscientes, lo que explica, el por qué se ha abordado su estudio desde diferentes perspectivas incluyendo la neurología, psicología, sociología, filosofía, las diversas disciplinas antropológicas, y las ciencias de la información - tales como la inteligencia artificial y la gestión del conocimiento". (Capra, F., 1998).

Piaget (1969) utilizó cinco términos para describir la dinámica del desarrollo. El esquema representa una estructura mental, el patrón de pensamiento que una persona tiene para tratar una situación específica en el ambiente. Por ejemplo: los estudiantes ven un objeto que desean, de modo que aprenden a asir lo que ven (1994). Por otro lado Erik Erikson (2007) y la teoría del desarrollo psicosocial, se fundamenta en tres supuestos básicos:

1. El desarrollo de la personalidad saludable es fundamental en el proceso de desarrollo humano.

2. El logro de la personalidad balanceada depende del proceso de socialización del individuo en determinada cultura, a lo largo de una serie de etapas de desarrollo psicosocial que comprenden todo el proceso del desarrollo humano.
3. La tarea individual de alcanzar la identidad personal o del ego se logra al solucionar las crisis de identidad que se presentan en cada una de las etapas de desarrollo humano.

Erikson (2007) elaboró su teoría a partir de la teoría de desarrollo psicosexual de Freud. Sin embargo, aportó una visión novedosa del desarrollo humano al recalcar la importancia de la cultura en el desarrollo del individuo y restar importancia a la influencia de los aspectos sexuales de la personalidad (Molina, A., 1994, p. 5).

Estas teorías nos darán una orientación de cómo desde la educación física (es tan amplio como el concepto de educación moral o ética, siempre ha sido relegado a un tercer puesto dentro de la educación del estudiantado, contrario totalmente a lo que con cierta edad se pregunta a la gente y dice que su principal preocupación es su salud, por encima del dinero). El deporte es salud, del cuerpo-mente. Se deben enseñar los valores para que el alumno futura persona social, tenga los conocimientos mínimos que le permitan cuidar su cuerpo y mantener su salud (Solas, J., 2006).

Como segundo concepto se añade que la actividad física tiene que dar las bases motoras comunes a todos los deportes, a fin que los estudiantes sí deciden ser deportistas de competición, lleguen con unos conocimientos motores básicos a todos los deportes, para aportar y potencializar el desarrollo humano (Solas, J., 2006. p. 33)

El deporte y el voleibol específicamente, en los últimos años ha sido desligada de las escuelas, por considerar que no es importante, pero afirmamos que están cometiendo un grave error, porque desde esta disciplina se tiene como objetivo

desarrollar capacidades motrices, cognitivas y de implementación de valores en el individuo.

2.5. HIPÓTESIS

La Masificación del voleibol incide positivamente en la Promoción de Nuevos talentos de deportistas de los estudiantes de los Novenos y Decimos Años de Educación Básica de los Colegios: Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa de la ciudad de Ambato.

2.6. SEÑALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable Independiente: Masificación de Voleibol

Variable Dependiente: Promoción de Nuevos Talentos

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE

Por el objetivo y diseño de la investigación, la misma tiene un enfoque cualitativo - cuantitativo.

Es cualitativo porque los profesionales, docentes de Educación Física opinaron sobre lo que es la disciplina del voleibol para impartir a sus estudiantes.

Es cuantitativo porque se observó cuantos estudiantes practican el voleibol en los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa.

3.2 MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Investigación de Campo

Para la realización del presente trabajo se utilizó la investigación de Campo, aplicando, el test, observación y encuestas, ya que se lo realizara en el lugar de los hechos es decir en los planteles educativos de la ciudad de Ambato específicamente en los colegios: Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa.

Investigación Bibliográfica – Documental

Porque se analizó la información escrita sobre la masificación del voleibol con el propósito de conocer las contribuciones científicas del pasado y establecer relaciones, diferencias o estado actual del conocimiento respecto al problema en

estudio, leyendo documentos tales como: libros, revistas científicas y deportivas, informes técnicos, tesis de grado, etc. Díaz, F. (2010).

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente proyecto se basará en el tipo de investigación correlacional, de carácter explorativa se busca un acercamiento a la realidad, ya que constituye un trabajo inicial y pionero en la ciudad Ambato y en nuestra provincia.

La investigación tendrá también un carácter explorativo para detallar los acontecimientos que ocurre alrededor del trabajo que vamos a realizar en los colegios mencionados de la ciudad de Ambato.

Nivel Explorativo

Porque el investigador acudirá al lugar mismo donde existe el problema a fin de realizar una observación directa, conversar sobre el problema con los involucrados es decir con autoridades, docentes de cultura física y estudiantes de los planteles donde se ejecutó el trabajo.

Nivel descriptivo

A fin de descubrir las causas que motivan la escasa práctica del voleibol en los planteles educativos, de no ejecutar un plan o proyecto de masificación deportiva en el voleibol. Se profundizó mediante estudio de campo en contacto con los estudiantes de los colegios mencionados a través de un profundo análisis de investigación bibliográfica, entrevistas , libros documentos, revistas, opinión ciudadana, son de mucha importancia, puesto que se acerca a la realidad deportiva de nuestra provincia.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

Según Herrera y otros (2008) La población o universo es la totalidad de elementos a investigar respecto a ciertas características.

Algunas veces se puede conocer el número total de la población, en otras ocasiones no se conoce con exactitud el número total de la población; en estos casos se recurre a fórmulas estadísticas que determinen el tamaño de la muestra

Para la realización del presente estudio se tomó en cuenta el número de estudiantes matriculados en los novenos y décimos años de educación general básica de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumñahui y Atahualpa; De acuerdo a los libros de Secretaría de éstas instituciones educativas, se tiene la siguiente población:

Tabla 2: Población

DESCRIPCIÓN	9no AEB	10AEB	TOTAL
Colegio Bolívar	481	515	996
Colegio Guayaquil	351	387	738
Colegio Rumiñahui	272	247	519
Colegio Atahualpa	168	206	374
			2627

Fuente: Secretarías Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui, Atahualpa Año lectivo 2011-2012.
Elaborado: Lcdo. Ángel Supe Sailema

TAMAÑO DE LA MUESTRA

Fórmula:

$$n = \frac{K^2 N pq}{(e^2 (n-1) + (k^2 pq)}$$

K=nivel de confianza

N=Población

P=probabilidad de ocurrencia

Q=probabilidad de no ocurrencia

E=margen de error

DATOS:

K= 95%=1.96

N= 2.627

p=0,5=50%

q=0,5=50%

e=5%

Aplicación de fórmula:

$$n = \frac{(1,96)^2\ (\mathbf{2.627})\ (0,5)\ (0,5)}{(0,05)^2\ (\mathbf{2.627}-1) + ((1,96^2)\ (0,5)\ (0,5)}$$

$$n = \frac{3,8416 * 656,75}{0,0025*2626 + 3,8416*0,25}$$

$$n = \frac{2.522,97}{6,565+0,9604}$$

$$n = \frac{2.522,97}{7,5254}$$

n = 335,26

n= 335

El tamaño de la muestra es de 335 estudiantes; debido a que los estudiantes pertenecen a diferentes colegios de la ciudad de Ambato, el tamaño de la muestra quedará conformada de la siguiente forma:

Tabla 3: Tamaño de la muestra

DESCRIPCIÓN	9no AEB	10AEB	TOTAL
Colegio Bolívar	42	42	84
Colegio Guayaquil	42	42	84
Colegio Rumiñahui	42	42	84
Colegio Atahualpa	42	41	83
			335

Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

Tabla 4: Variable Independiente: Masificación del Voleibol.

CONCEPTULIZACION	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICA E INSTRUMENTO
Es la iniciativa de captar una gran cantidad de estudiantes en la práctica de voleibol, mediante actividades deportivas, recreativas, competitivas, en beneficio de la salud.	Captar Prácticas Actividades deportivas Beneficio de la salud	Estudiantes Adolescente Jóvenes Reglas de juego Adquisición de destrezas variadas Fundamentos tácticos Fundamentos técnicos Cognitivo Afectivo Social Emocional Orgánico	¿Le gusta jugar voleibol? ¿En su colegio, practica voleibol? ¿Conoce usted las reglas de juego del voleibol? ¿Ha practicado voleibol utilizando fundamentos tácticos? ¿La práctica de voleibol ayuda a la adquisición de destrezas? ¿Considera usted que la práctica de voleibol genera beneficios en su salud?	**Técnica:** Encuesta **Instrumento:** Cuestionario Estructurado

Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

Tabla 5: Variable Dependiente: Promoción de Nuevos Talentos

CONCEPTUALIZACION	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICA E INSTRUMENTO
Es la disposición de una serie de características o aptitudes que pueden llegar a desarrollarse en función de diversas variables que se pueden encontrar en su desempeño.	Aptitudes Desarrollar Desempeño	Habilidades Destrezas Talento Fuerza Velocidad Agilidad Resistencia Coordinación Flexibilidad Rendimiento Entrenamiento Competición	¿Tiene usted habilidades y destrezas para jugar voleibol? ¿Sabía usted que la agilidad y flexibilidad se desarrolla al practicar voleibol? ¿Cree usted que el entrenamiento diario permitirá descubrir su talento deportivo? ¿Alguna vez ha formado parte de un proceso de selección de talentos deportivos? ¿Estaría usted dispuesto a integrar un club deportivo para el entrenamiento de voleibol?	**Técnica:** Encuesta **Instrumento:** Cuestionario Estructurado

Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

3.5. PLAN RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Tabla 6: Plan de recolección de la información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. Por qué?	Es necesario investigar el problema y buscar una alternativa de solución.
2. Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación.
3. Sujetos investigados?	Estudiantes de novenos y décimos años de educación básica de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa.
4. Sobre qué?	La masificación del voleibol en la promoción de nuevos talentos de los estudiantes
5. Quién?	Lcdo. Ángel Supe Sailema
6. Cuándo?	Año lectivo 2011 – 2012
7. Cuántas veces?	Una vez
8. Cómo?	Mediante encuesta
9. Con qué?	Cuestionario estructurado.
10. En qué situación?	En clases de Cultura Física.

Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

3.6. PLAN PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

La información será procesada bajo las siguientes consideraciones que recomienda Naranjo & otros (2002):

- "Revisión crítica de la información recogida, es decir, limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, etc.".
- "Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación".
- "Tabulación de los datos primarios obtenidos del trabajo de campo"
- Graficación mediante la utilización de software informático
- Análisis estadístico con el apoyo del software informático SPSS o la hoja electrónica de Excel.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuesta aplicada a los estudiantes de novenos y décimos años de Educación General Básica de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa.

1. ¿Le gusta jugar voleibol?

Tabla 7: Le gusta jugar voleibol

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	127	38%
A veces	196	58%
Nunca	12	4%
TOTAL	**335**	**100%**

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

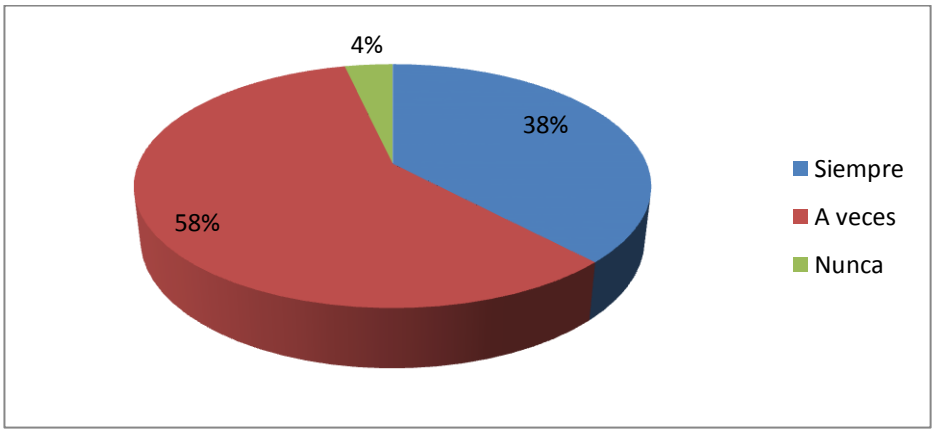


Figura 9: Le gusta jugar voleibol
Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 335 estudiantes de los novenos y décimos años de EGB de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa, y que constituyen el 100%, el 58% señalan que a veces le gusta jugar voleibol, el 38% siempre mientras que el 4% nunca.

De acuerdo a los resultados obtenidos, a la mayoría de estudiantes a veces les gusta jugar voleibol lo cual demuestra que el voleibol no es un deporte tan difundido.

2. ¿En su colegio practica voleibol?

Tabla 8: Practica voleibol en el colegio

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	184	55%
A veces	98	29%
Nunca	53	16%
TOTAL	**335**	**100%**

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

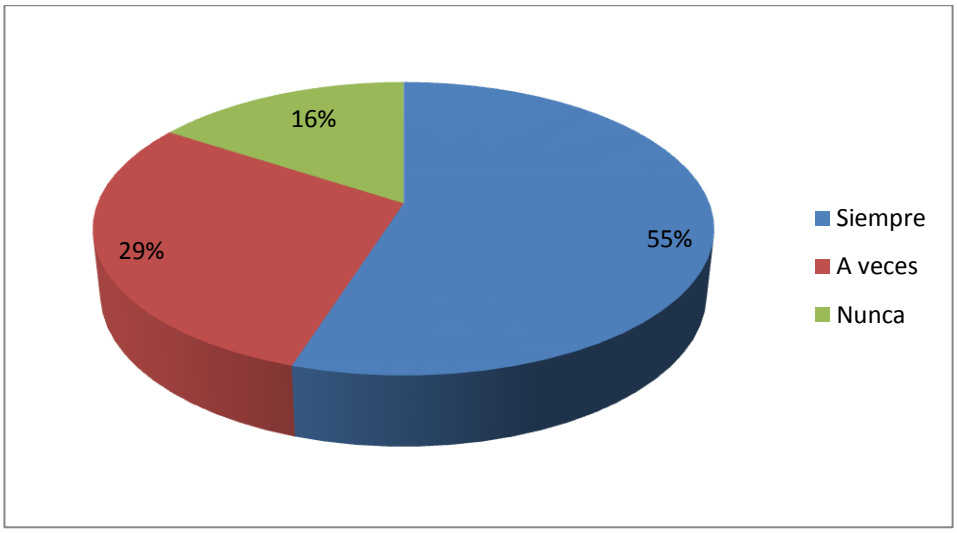


Figura 10: Practica voleibol en el colegio
Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 335 estudiantes de los novenos y décimos años de EGB de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa, y que constituyen el 100%, el 55% nunca ha practicado voleibol, el 29% a veces mientras que el 16% siempre.

De acuerdo a los resultados obtenidos, los estudiantes consideran que siempre han practicado voleibol en sus respectivos colegios, pero ellos confunden el juego popular del ecuavoley con el deporte olímpico del voleibol.

3. ¿Conoce usted las reglas de juego de voleibol?

Tabla 9: Conocimiento de reglas de juego voleibol

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Siempre	19	6%
A veces	45	13%
Nunca	271	81%
TOTAL	**335**	**100%**

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

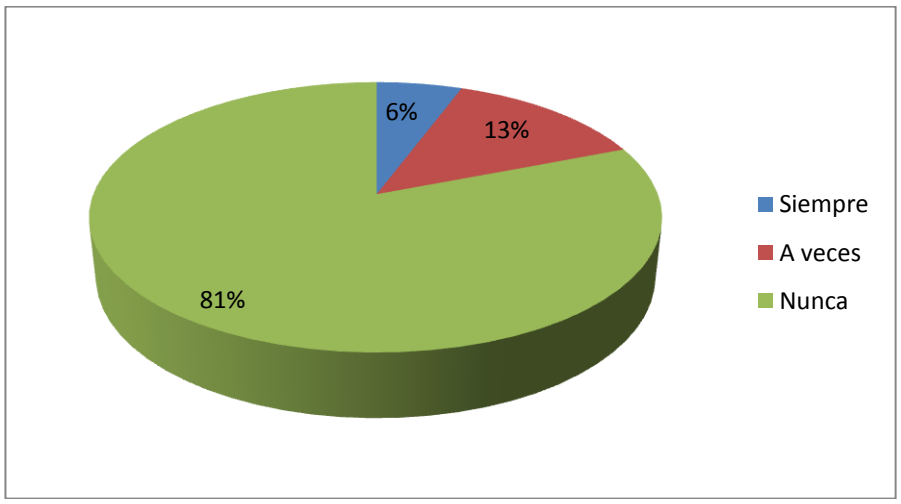


Figura 11: Conocimiento de reglas de juego voleibol
Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 335 estudiantes de los novenos y décimos años de EGB de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa, y que constituyen el 100%, el 81% no conoce las reglas de juego de voleibol, el 13% a veces mientras que un 6% siempre.

De acuerdo a los datos obtenidos los estudiantes encuestados no conocen las reglas de juego de voleibol, lo cual es lógico dado que la mayoría nunca ha jugado ni participado en esta actividad deportiva.

4. ¿Ha practicado voleibol utilizando fundamentos técnicos y tácticos?

Tabla 10: Utilización fundamentos técnicos y tácticos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	15	4%
A veces	53	16%
Nunca	267	80%
TOTAL	**335**	**100%**

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

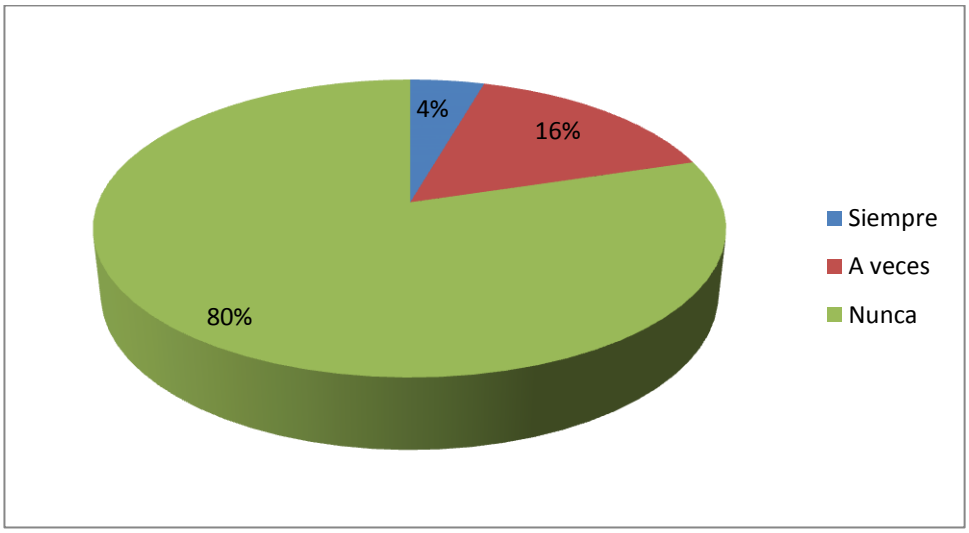


Figura 12: Utilización fundamentos técnicos y tácticos
Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 335 estudiantes de los novenos y décimos años de EGB de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa, y que constituyen el 100%, el 80% señala que nunca ha jugado voleibol utilizando fundamentos técnicos y tácticos, el 16% a veces mientras que apenas un 4% siempre.

La mayoría de estudiantes nunca han practicado voleibol utilizando fundamentos técnicos y tácticos lo cual demuestra que jamás han sido parte de un proceso de interaprendizaje de voleibol en las clases de Cultura Física.

5. ¿Considera usted que la práctica de voleibol ayuda a la adquisición de destrezas?

Tabla 11: Adquisición de destrezas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	274	82%
A veces	49	15%
Nunca	12	3%
TOTAL	**335**	**100%**

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

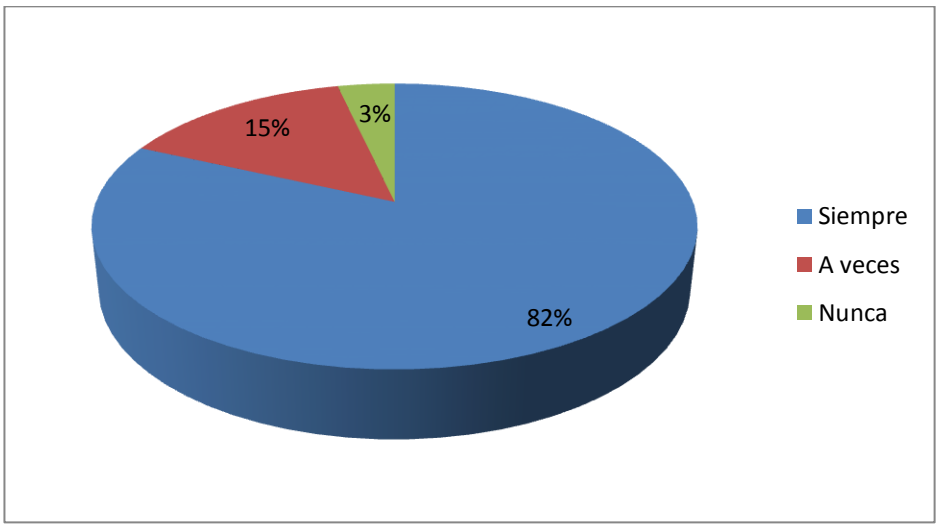


Figura 13: Adquisición de destrezas
Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 335 estudiantes de los novenos y décimos años de EGB de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa, y que constituyen el 100%, el 82% considera que siempre la práctica de voleibol ayuda a la adquisición de destrezas, el 15% considera a veces, mientras que un 3% nunca.

La mayoría de estudiantes son conscientes de los beneficios la práctica del deportiva en el desarrolla de la actividad motriz, puesto que contribuye de forma armónica al desarrollo personal y a una mejora de la calidad de vida; lamentablemente la falta de infraestructura y equipamiento deportivo impide que los estudiantes tengan inclinación hacia alguna actividad deportiva o recreativa para fortalecer su desarrollo psicomotriz, social y afectivo.

6. ¿Considera usted que la práctica de voleibol generará beneficios en su salud?

Tabla 12: El voleibol generará beneficios en su salud

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	298	89%
A veces	25	7%
Nunca	12	4%
TOTAL	**335**	**100%**

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

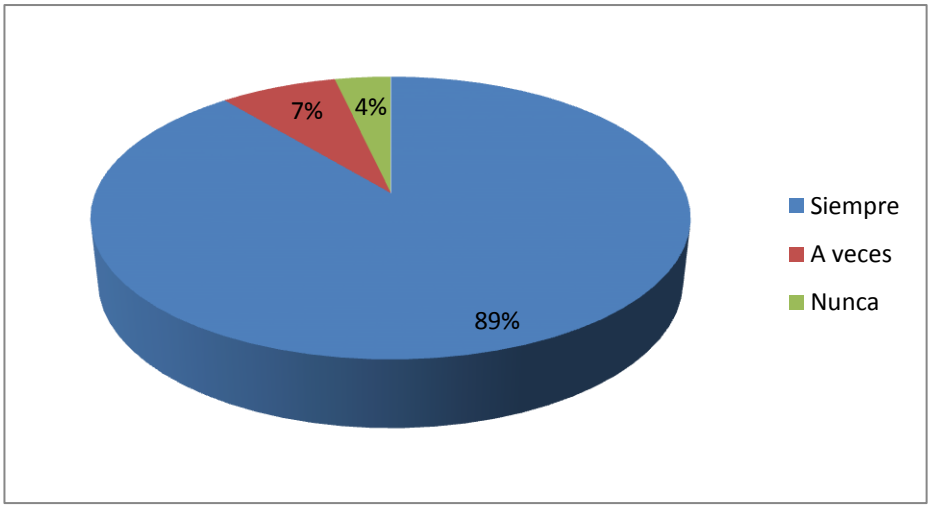


Figura 14: El voleibol generará beneficios en su salud
Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 335 estudiantes de los novenos y décimos años de EGB de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa, y que constituyen el 100%, el 89% considera que siempre la práctica de voleibol generará beneficios en su salud, el 7% a veces mientras que el 4% nunca

Todos los estudiantes son conscientes de los beneficios del voleibol en su salud porque desarrolla la inteligencia emocional, mejora la aptitud académica, incrementa la creatividad, liderazgo y competencia motriz.

7. ¿Considera usted tener aptitudes para jugar voleibol?

Tabla 13: Aptitudes para jugar voleibol

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Siempre	104	31%
A veces	169	50%
Nunca	62	19%
TOTAL	**335**	**100%**

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

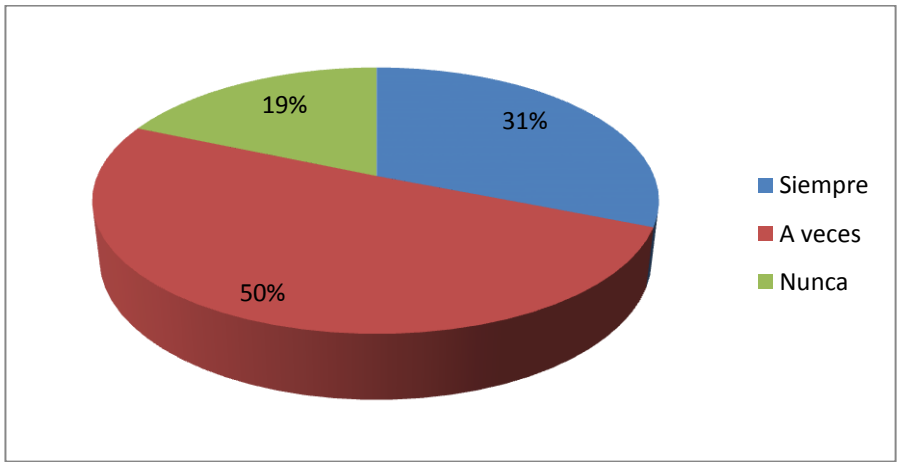


Figura 15: Aptitudes para jugar voleibol
Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 335 estudiantes de los novenos y décimos años de EGB de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa, y que constituyen el 100%, 50% a veces considera tener aptitud para jugar voleibol, 31% siempre mientras que el 19% nunca.

La mayoría de estudiantes consideran tener a veces sus aptitudes para practicar el voleibol; lamentablemente la falta de motivación para el inicio de una difusión masiva limita la masificación para la búsqueda de nuevos talentos deportivos. El voleibol requiere del jugador, un biotipo adecuado como estatura, fuerza, agilidad, coordinación, completo dominio de reflejos e inteligencia para la reacción ante una jugada.

8. ¿Sabía usted que la agilidad y flexibilidad se desarrolla al practicar voleibol?

Tabla 14: Desarrollo de Agilidad y Flexibilidad

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Siempre	135	40%
A veces	173	52%
Nunca	27	8%
TOTAL	**335**	**100%**

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

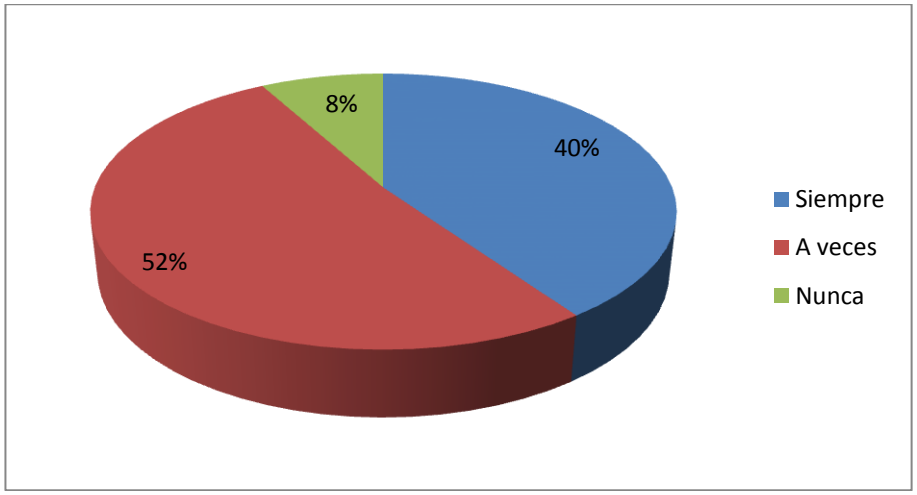


Figura 16: Desarrollo de Agilidad y Flexibilidad
Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 335 estudiantes de los novenos y décimos años de EGB de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa, y que constituyen el 100%, el 52% consideran que la agilidad y flexibilidad se desarrolla al practicar voleibol, el 40% siempre mientras que el 8% nunca.

El voleibol requiere de agilidad y coordinación para el golpe del liviano balón que al mínimo toque puede perder el control en el juego sino tiene desarrollado los reflejos visuales, motrices y cognitivos. El voleibol es un deporte de reacción rápida, dinámico, sumamente técnico y táctico para la defensa y ataque, que requiere instrucción directa de especialistas en este deporte.

9. ¿Piensa usted que el entrenamiento diario permitirá descubrir su talento deportivo?

Tabla 15: Descubrir su talento deportivo

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Siempre	229	68%
A veces	88	26%
Nunca	18	6%
TOTAL	**335**	**100%**

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

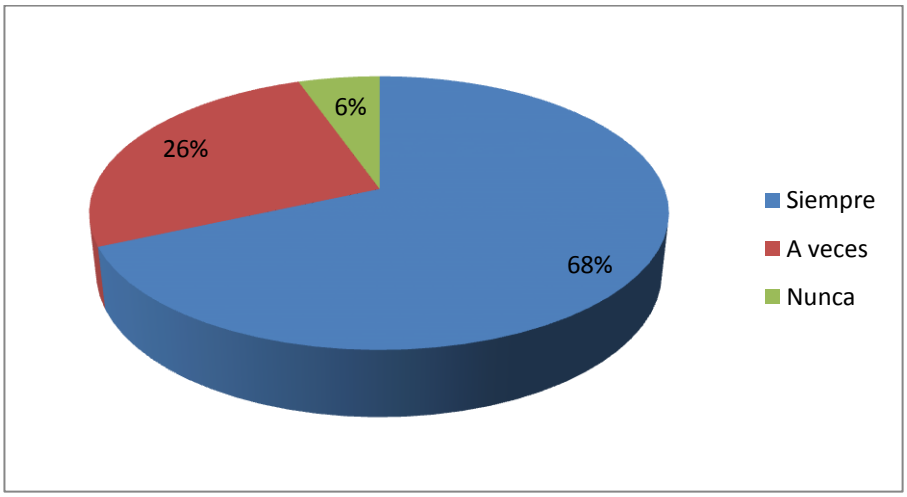


Figura 17: Descubrir su talento deportivo
Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 335 estudiantes de los novenos y décimos años de EGB de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa, y que constituyen el 100%, el 68% señalan que a través del entrenamiento diario siempre es posible descubrir su talento deportivo, el 26% a veces mientras que el 6% nunca.

De acuerdo a los resultados obtenidos, la práctica deportiva es muy importante para el desarrollo de habilidades y destrezas en el deporte; solo así se podrá darse cuenta una persona si tiene talento para jugar un deporte como afición o como una forma de vida para la cual dedicará su tiempo, amigos y pasatiempos.

10. ¿Alguna vez ha formado parte de un proceso de selección de talentos deportivos en voleibol?

Tabla 16: Proceso de selección de talentos

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Siempre	12	4%
A veces	37	11%
Nunca	286	85%
TOTAL	**335**	**100%**

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

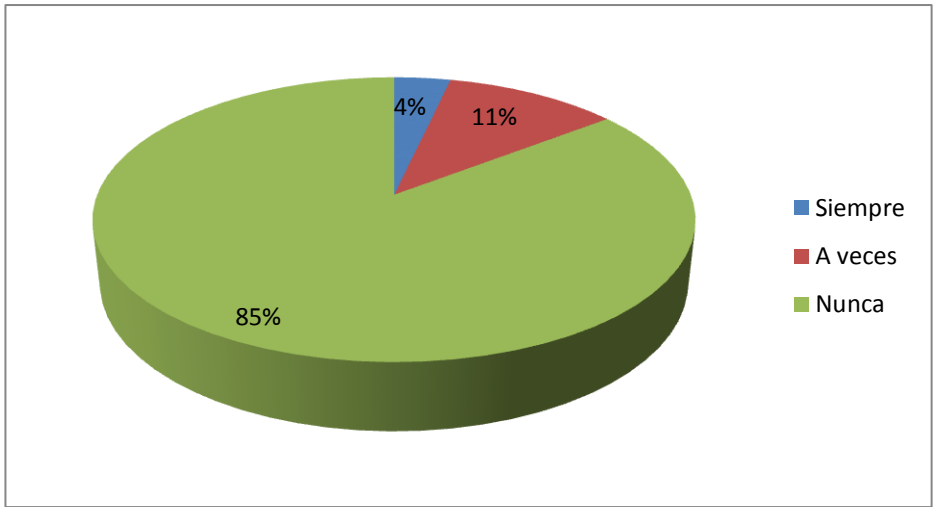


Figura 18: Proceso de selección de talentos
Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 335 estudiantes de los novenos y décimos años de EGB de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa, y que constituyen el 100%, el 85% señala que nunca ha formado parte de un proceso de selección de talentos deportivos en voleibol, 11% señala a veces mientras que un 4% siempre.

Los resultados iniciales guardan relación con esta pregunta porque los estudiantes han manifestado en su mayoría que nunca han sido objeto de un proceso de selección de talentos deportivos en voleibol, por esta razón nunca han jugado voleibol y también desconocen su reglamento, técnica y táctica.

11. ¿Estaría usted dispuesto a integrar un club deportivo para el entrenamiento de voleibol?

Tabla 17: Integración de un club deportivo

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Siempre	179	53%
A veces	113	34%
Nunca	43	13%
TOTAL	**335**	**100%**

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

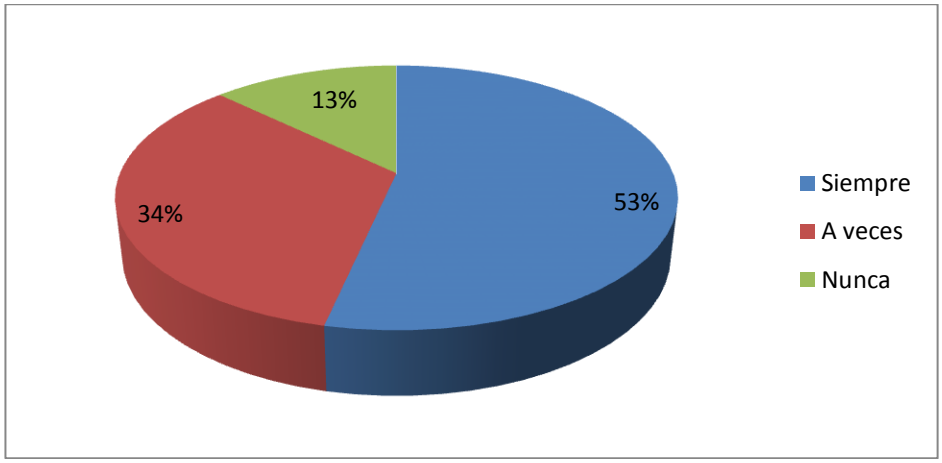


Figura 19: Integración de un club deportivo
Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 335 estudiantes de los novenos y décimos años de EGB de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa, y que constituyen el 100%, el 53% siempre estaría dispuesto a integrar un club deportivo para entrenamiento de voleibol, el 34% a veces mientras que un 13% nunca.

La mayoría de estudiantes si están dispuestos a integrar un club deportivo para entrenamiento de voleibol, porque consideran que es un deporte ágil, dinámico que les puede ayudar a desarrollar su agilidad mental para los estudios.

4.2 Verificación de Hipótesis

a) Modelo Lógico

H0= La Masificación del voleibol **NO** incide positivamente en la Promoción de Nuevos talentos de deportistas de los estudiantes de los Novenos y Decimos Años de Educación Básica de los Colegios: Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa de la ciudad de Ambato.

H1= La Masificación del voleibol **SI** incide positivamente en la Promoción de Nuevos talentos de deportistas de los estudiantes de los Novenos y Decimos Años de Educación Básica de los Colegios: Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa de la ciudad de Ambato.

b) Modelo Matemático

Hipótesis nula H0= Respuestas observadas = Respuestas Esperadas

Hipótesis alternativa H1= Respuestas observadas ≠ Respuestas esperadas.

Nivel de significación

La probabilidad de rechazar la hipótesis nula cuando es falsa es de 5%, es decir, el nivel de confianza es del 95%.

Estadístico de prueba

Para la verificación de la hipótesis se toma la fórmula del Chi cuadrado, se utilizó la encuesta como técnica de investigación, escogiendo dos preguntas de la misma:

Pregunta 2: ¿En su colegio, práctica voleibol?

Tabla 18: Variable independiente

Tabla Nº5

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Siempre	184	55%
A veces	98	29%
Nunca	53	16%
TOTAL	**335**	**100%**

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

Pregunta 9: ¿Piensa usted que el entrenamiento diario permitirá descubrir su talento deportivo?

Tabla 19: Variable

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Siempre	229	68%
A veces	88	26%
Nunca	18	6%
TOTAL	**335**	**100%**

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

De las dos preguntas se obtuvo la siguiente tabla:

Tabla 20: Respuestas observadas

PREGUNTAS	Siempre	A veces	Nunca	TOTAL
¿En su colegio, práctica voleibol?	184	98	53	335
¿Piensa usted que el entrenamiento diario permitirá descubrir su talento deportivo?	229	88	18	335
TOTAL	**413**	**186**	**71**	**670**

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

Tabla 21: Respuestas esperadas

PREGUNTAS	Siempre	A veces	Nunca	TOTAL
¿En su colegio, práctica voleibol?	206,5	93	35,5	335
¿Piensa usted que el entrenamiento diario permitirá descubrir su talento deportivo?	206,5	93	35,5	335
TOTAL	**413**	**186**	**71**	**670**

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

Fórmula

$$X^2 = \frac{\sum (O - E)^2}{E}$$

X^2 = Valor a calcularse de Chi-cuadrado

$\sum$ = Sumatoria

O = Respuestas observadas de la investigación

E = Respuestas esperadas o calculadas

Resolución de la fórmula

Tabla 22: Cálculo del Chi-Cuadrado

O	E	O-E	(O-E)2	(O-E)2/E
184	206,5	-22,5	506,25	2,45
98	93	5	25	0,27
53	35,5	17,5	306,25	8,63
229	206,5	22,5	506,25	2,45
88	93	-5	25	0,27
18	35,5	-17,5	306,25	8,63
			X^2c:	**22,69**

Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

Regla de decisión

Si $X^2c > X^2t$ rechazo H0 y acepto H1

Grados de libertad

gl = (c-1) (h-1)

gl = grados de libertad

c = Columnas de la tabla

h = Filas o hileras de la tabla

gl = (3-1) (2-1)

gl = 2x1

gl = 2

Con un nivel de significación de 5% y 2 grado de libertad X2t = 5,991

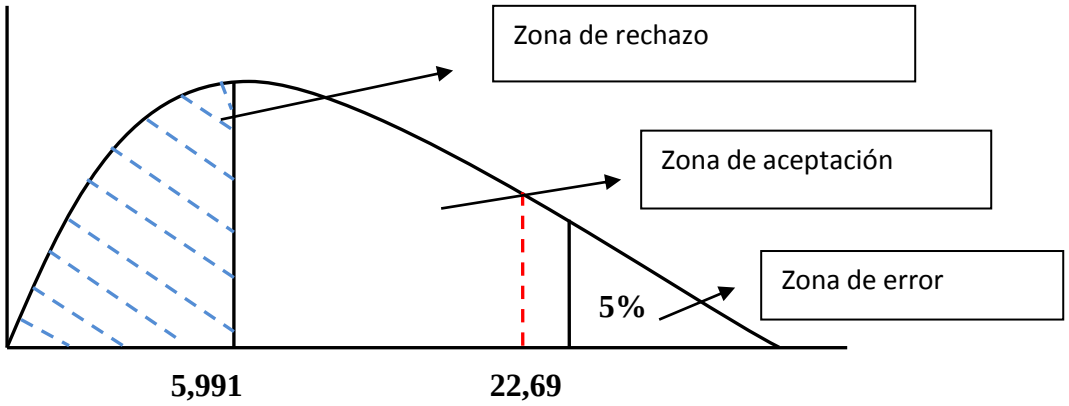


Figura 20: Campana de Gauss
Fuente: Encuestas
Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

4.3 Conclusión de la hipótesis

El valor de X^2 c = 22,69 > X^2t = 5,991 y de conformidad a lo establecido en la regla de decisión, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, es decir, se confirma la Masificación del voleibol **SI** incide positivamente en la Promoción de Nuevos talentos de deportistas de los estudiantes de los Novenos y Decimos Años de Educación Básica de los Colegios: Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa de la ciudad de Ambato.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Las causas de la escasa masificación de voleibol es la insuficiente práctica de voleibol en los colegios debido a que siendo un deporte muy técnico-táctico, en el Ecuador se prefiere jugar una adaptación del voleibol denominado ecuavoley, el cual es muy difundido, practicado e incluso goza de popularidad en todas las edades y estratos sociales.

- La escasa infraestructura y equipamiento deportivo en las instituciones educativas encuestadas a excepción de los colegios Bolívar y Guayaquil; los colegios Rumiñahui y Atahualpa no disponen de espacios adecuados para iniciar una práctica de voleibol.

- La práctica de voleibol requiere un biotipo determinado para que un estudiante inicie un proceso de masificación como es estatura, fuerza, agilidad de movimientos, coordinación para ejecutar los fundamentos, reflejos para reaccionar ante un estímulo o llegada de balón en forma inmediata, inteligencia para definir la jugada y trabajo en equipo

- En la provincia de Tungurahua el voleibol ha desaparecido como deporte de competencia intercolegial por esta razón no existe metodología alguna utilizada para la promoción de talentos en voleibol de los estudiantes de los novenos y décimos años de educación básica de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa de la ciudad de Ambato.

- No se realizan seminarios, cursos y clínicas deportivas de voleibol que actualicen conocimientos y reglamentación para incentivar una masificación en edades tempranas.

5.2 RECOMENDACIONES

- Difundir la práctica de voleibol en jóvenes estudiantes para lograr motivar la masificación de este deporte y que Tungurahua vuelva a participar en los campeonatos intercolegiales y nacionales en voleibol.

- Gestionar la elaboración de proyectos deportivos de parte de los docentes en Cultura Física para lograr la infraestructura y equipamiento de voleibol a través del Ministerio del Deporte para poder iniciar una masificación deportiva.

- Organizar talleres, seminarios y cursos de metodología de procesos de aprendizaje para que los docentes en Cultura Física actualicen conocimientos, fundamentación técnico-táctica y reglamentación para motivar un proceso de masificación.

- Sugerir a la Federación Deportiva Estudiantil de Tungurahua planifique estrategias para recatar al voleibol del olvido y se retome su práctica puesto que es un deporte que ayuda al mejoramiento académico y desarrollo psicomotriz, cognitivo, social y afectivo del estudiante en la etapa de la adolescencia, siendo una de las mejores alternativas de ocupación del tiempo libre.

- Diseñar talleres y juegos predeportivos como estrategia para motivar la masificación del deporte que incida en la promoción de nuevos talentos de los estudiantes de los novenos y decimos años de Educación Básica de los Colegios: Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa de la ciudad de Ambato.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

6.1 TEMA

TALLERES Y JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS.

6.2 DATOS INFORMATIVOS

Institución Ejecutora: Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa

Beneficiarios: Estudiantes de noveno y décimos años de EGB.

Ubicación: Ambato, Provincia de Tungurahua.

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: Septiembre del 2013

Equipo técnico responsable: Lcdo. Mg. Javier Acuña - Director

Lcdo. Ángel Supe Sailema – Investigador

Costo: $ 2.120,00

6.3 ANTECEDENTES

La práctica de voleibol en los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa ha perdido vigencia debido a inexistente práctica deportiva, una de las razones para ello es la falta de difusión por parte de los docentes en Cultura Física, quienes al desconocer los fundamentos y técnicas actualizadas, no inician un proceso de enseñanza – aprendizaje en los novenos y décimos años de educación general básica para que se dé una masificación y posterior selección de talentos deportivos en voleibol.

La falta de infraestructura deportiva es un detonante que afecta su práctica y posterior masificación; el voleibol es un deporte muy técnico que requiere un biotipo específico por parte del estudiante para el desarrollo de habilidades y destrezas específicas para la ejecución de los fundamentos del voleibol.

El voleibol es un deporte que ayuda al desarrollo psicomotriz, cognitivo, afectivo y social que influye en un mejor rendimiento académico y disciplinario por la agilidad mental para reaccionar ante una jugada de ataque o de defensa, desarrollando sus reflejos y visión periférica para una mejor ubicación dentro del terreno de juego.

Hasta los catorce años, el estudiante ha formado sus capacidades motrices, cerebrales y personalidad de ahí la necesidad de que los estudiantes de novenos y décimos inicien una masificación deportiva en voleibol que contribuye a su formación integral saludable.

6.4 JUSTIFICACIÓN

El diseño de talleres de juegos pre deportivos para motivar la masificación del voleibol que incida en la promoción de nuevos talentos deportivos se justifica en la necesidad de poner a disposición de los estudiantes alternativas deportivas para ocupar su tiempo libre y contribuir al desarrollo integral.

La presente propuesta tiene importancia para rescatar un deporte técnico –táctico que ayuda a desarrollar el pensamiento lógico, crítico, reflexivo para la toma de decisiones y resolución de problemas.

Es de interés para solucionar la falta de iniciativa para impulsar el proceso de enseñanza – aprendizaje de voleibol en los novenos y décimos años de educación general básica que dé lugar a una masificación para una posterior selección de talentos deportivos que represente a la provincia de Tungurahua en los campeonatos intercolegiales, provinciales y nacionales de los cuales, la provincia ha estado ausente desde hace años atrás por la falta de deportista en voleibol.

6.5 OBJETIVOS

Objetivo General

Diseñar talleres de Juegos Predeportivos para motivar la masificación del voleibol que incida en la promoción de nuevos talentos deportivos en la provincia de Tungurahua.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar el estado real de la masificación del voleibol en los colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa para evidenciar el problema de la promoción de nuevos talentos deportivos en la provincia de Tungurahua.

- Determinar la estratégica de los talleres de juegos pre deportivos para motivar la masificación del voleibol.

- Socializar la masificación del voleibol en los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa de la ciudad de Ambato.

6.6 FACTIBILIDAD

Factibilidad Política

Cada colegio se encuentra promoviendo la masificación deportiva a través de clubes en diferentes disciplinas durante el tiempo libre con la orientación de los docentes en Cultura Física que motivan el ingreso de los estudiantes, partiendo de una lógica participativa y democrática, donde influyan las experiencias y vivencias propias del proceso educativo, respetando los espacios legales, los deberes, derechos, acuerdos y compromisos implementados voluntariamente que faciliten la convivencia armónica de todos los actores de la comunidad educativa, para crear un ambiente propicio para la participación dinámica y propositiva de la trilogía educativa, con apego y cumplimiento de acuerdos legales para solventar y solucionar problemas de cada una de las instituciones educativas.

Factibilidad socio-cultural

El voleibol favorece el trabajo en equipo, el compañerismo y la generosidad, La fuerza que integra al grupo y su cohesión se expresa en la solidaridad y el sentido de pertenencia al grupo que manifiestan sus componentes. Cuanto más cohesión existe, más probable es que el grupo comparta valores, actitudes y normas de conducta comunes.

El trabajar en equipo resulta provechoso no solo para una persona sino para todo el equipo involucrado. Traerá más satisfacción y hará más sociables a todos los integrantes, también nos enseñará a respetar las ideas de los demás y ayudar a los compañeros si es que necesitan ayuda; además, la familia, amigos y allegados de los integrantes del equipo son los asiduos acompañantes en todo encuentro deportivo, además de motivar y aplaudir a la actuación de su equipo.

Factibilidad técnica

Las características del voleibol y el tipo de acciones que en este deporte se realizan hacen que la fuerza sea una cualidad fundamental. El voleibol es un deporte explosivo en el que se realizan acciones acíclicas que requieren por parte del jugador una gran capacidad de reacción y velocidad de ejecución, destacando las manifestaciones reactivas de la fuerza en estas acciones que bien se la puede perfeccionar a través de las tecnología de la informática y las comunicaciones con ejercicios específicos de fundamentos técnicos-tácticos de voleibol donde se puede utilizar el computador donde los estudiantes aprendan a través de conferencias, videos debates, demostraciones, técnicas específicas que luego lo llevarán a la práctica en el entrenamiento deportivo. No hay que olvidar que la tecnología de la informática y las comunicaciones son un importante avance para el desarrollo del deporte.

Factibilidad equidad de género

El deporte en la actualidad involucra la participación voluntaria tanto de hombres como de mujeres en todas sus categorías, el voleibol no está exento; por lo que goza de la aceptación de los estudiantes de ambos sexos. Por lo tanto la masificación para la promoción de nuevos talentos se lo realiza sin tomar distingo de género, raza ni condición social.

En la masificación deportiva de voleibol, la igualdad de oportunidades entre ambos sexos es una preocupación constante del docente, procurando plantear actividades que la contemplen. Así, se tendrán en cuenta los siguientes principios:

- Apreciar como aprovechables competiciones en las que se permitan, en alguna de las fases de la enseñanza, equipos mixtos, sin discriminación en base al sexo, y que permitan un mayor conocimiento de los demás, aceptando las diferencias.

- Comportarse y expresarse con un lenguaje no sexista y que no conlleve desconsideración a cualquiera de los sexos.
- Valorar la igualdad de oportunidades a la hora del trabajar, jugar o competir.
- Valorar los roles o funciones de las distintas personas que intervienen en el deporte. Una aplicación práctica puede ser: utilizar estudiantes de niveles superiores para desempeñar funciones como árbitros, entrenadores y entrenadoras, etc., como forma de comprender esas funciones y valorar su dificultad.

Factibilidad ambiental

Con la práctica del voleibol se deben fomentar actitudes positivas de respeto y consideración hacia la naturaleza y el entorno. Para ello se fomenta actitudes de respeto hacia el medio ambiente como:

- Respetar la limpieza de las instalaciones o terrenos donde se practique este deporte.
- Tomar conciencia de hábitos sociales perjudiciales para la salud y el medio ambiente deportivo como fumar en instalaciones y locales cerrados donde se practica el deporte del voleibol.
- Potenciar el uso del voleibol en lugares públicos, no produciendo daños en el entorno cercano, estableciendo sistemas de protección adecuados.
- Defender y valorar un medio ambiente saludable y limpio.

Factibilidad legal

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 14.- Funciones y atribuciones.- Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior;
b) Auspiciar la masificación, detección, selección, formación, perfeccionamiento, de las y los deportistas, prioritariamente a escolares y colegiales del país, además de la preparación y participación de las y los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar a técnicos, entrenadores, dirigentes y todos los recursos humanos de las diferentes disciplinas deportivas.

Art. 26.- Deporte formativo- El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

Art. 86.- FEDENAES.- La Federación Deportiva Nacional Estudiantil planificará y dirigirá las actividades deportivas escolares y colegiales de los niveles pre-básico, básico y bachillerato, estará conformada por las federaciones deportivas provinciales estudiantiles, su principal objetivo será organizar una vez por año los festivales y juegos deportivos nacionales estudiantiles, en base de categorías que comprendan edades infantiles, pre-juveniles y juveniles dentro del ámbito recreativo, formativo y competitivo en todas las disciplinas. Participará en competencias internacionales de carácter estudiantil para lo cual seleccionará a los deportistas a través de diferentes certámenes, con el apoyo del Ministerio Sectorial.

Para su conformación y funcionamiento promoverá el trabajo de las Federaciones Deportivas Estudiantiles Provinciales, las mismas que ejecutarán las actividades anteriormente descritas en la jurisdicción de sus provincias.

Art. 89.- De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

Art. 92.- Regulación de actividades deportivas.- El Estado garantizará:

a) Planificar y promover la igualdad de oportunidades a toda la población sin distinción de edad, género, capacidades diferentes, condición socio económica o intercultural a la práctica cotidiana y regular de actividades recreativas y deportivas;
b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos, ancestrales, interculturales y tradicionales;
c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial;
d) Garantizar, promover y fomentar en la Administración Pública, la práctica de actividades deportivas, físicas y recreativas; y,
e) Garantizar y promover el uso de parques, plazas y demás espacios públicos para la práctica de las actividades deportivas, físicas y recreativas.

6.7 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO - TÉCNICA

Taller de juegos

El taller está concebido como un espacio lúdico y una oportunidad para ampliar los conocimientos sobre un tema de manera placentera, contando con elementos para ampliar la capacidad de relación, desarrollo de aptitudes y potenciales de sí

mismo y ampliar la capacidad de expresión a través de un proceso creativo, producto del esfuerzo y trabajo humanizado.

De cada taller debe surgir un producto específico que resulta de la capacidad analítico-creadora de los estudiantes y una relación clara entre la teoría y su aplicación a la solución de problemas concretos. El resultado de un taller no es necesariamente un producto material; puede ser de planeamiento, de aclaración conceptual sobre un tema, de generación de herramientas para un trabajo posterior, etc.

Enciso y Rico (1.998) mencionan como principios orientadores del trabajo educativo en taller los siguientes:

- Estímulo a la vivencia. El taller debe propiciar en todos los niveles de la labor educativa el estímulo a vivenciar los procesos, desarrollar la creatividad y promover el interés por la cultura y los aspectos científicos, técnicos y deportivos.
- Uso de la técnica aprender-haciendo. En el taller los conocimientos adquiridos son fruto de la actividad personal a través de una práctica concreta. Lo que se escucha o se ve se olvida más fácilmente que aquello que se ha realizado prácticamente.
- Unificación de la teoría y la práctica. En el proceso de aprendizaje a través de talleres, tanto la teoría como la práctica son dos instancias que se complementan.
- Aprender a aprender. Igualmente el taller busca que el estudiante a través de la vivencia de los procesos que se dan en su práctica, asuma los conocimientos no como algo acabado sino como un elemento en continua transformación y que hay que seguir procesando y mejorando. Con ello se pretende que cada estudiante amplíe sus conocimientos y los recree con el acompañamiento del docente.

Metodología del taller:

El taller recreativo sirve de escenario para la ampliación de conocimientos, conlleva al desarrollo de las aptitudes, potencialidades y de las habilidades comunicativas estimulando notoriamente la capacidad creadora; estos podrán asumirse ejercitando alguna de las siguientes posibilidades:

a) **Deductiva:** Mediante una corta presentación teórica del tema o de la problemática a tratar, los estudiantes recolectan e intercambian información, la analizan y plantean conclusiones o alternativas de solución.

b) **Inductiva:** Sobre el tema a tratar, con base en la información obtenida, se hace el análisis que conduzca al planteamiento teórico final, sobre el que se puede llegar a la búsqueda de conclusiones y soluciones.

c) **Casuística.** A partir del análisis de casos se busca llegar a formulaciones teóricas y soluciones prácticas al problema general presentado.

La metodología a aplicar dependerá de la habilidad del docente para seleccionar la más conveniente, según cada caso, aunque lo esencial del trabajo de taller estará dado por el nivel de participación de los integrantes. Se debe tener, igualmente, especial claridad en los criterios de selección y aplicación de las actividades, evitando la "dosificación sistemática", ya que se puede caer en la rutinización del proceso. El docente del taller deberá, así mismo, ser poseedor de un buen repertorio de recursos que le permitan motivar continuamente la tarea, ya sea para distensionar o para estimular al grupo y dar cabida a las sugerencias de los participantes (flexibilidad).

Es recomendable que tanto al inicio como al final de cada sesión se hagan dinámicas grupales de reconocimiento y afianzamiento, tales como juegos de presentación, de integración, de animación, de coordinación, penitencias, dinámicas de aplauso, y otros, que además de divertir procuran la agilidad mental,

el fortalecimiento de habilidades, la identificación cultural, el reconocimiento del grupo, el auto-dominio y la confianza (Clavijo, 1.999).

Actividades:

El empleo adecuado de las actividades recreativas como "instrumento" en el taller permite hacer placentero el proceso - de eso se trata- y contribuye positivamente al logro de los objetivos propuestos a la vez que aporta elementos esenciales para el desarrollo del individuo a través de la vivencia.

Para que la actividad recreativa produzca el efecto esperado es necesario que se maneje en forma equilibrada de acuerdo con los intereses y características del grupo y que responda a la intencionalidad del orientador y a los fines previstos.

- **Manuales y artesanales:** Contribuyen a incrementar el desarrollo motriz, el conocimiento y manejo del cuerpo, a fomentar la capacidad creadora y a ampliar las posibilidades de expresión a través de materiales. Fortalecen la creatividad, la autoafirmación y la exploración y desarrollo de aptitudes, habilidades y destrezas (actividades de expresión plástica y con materiales de desecho).

- **Culturales:** Se orientan a fortalecer el desarrollo de la dimensión intelectual del participante. A través de la exploración de la propia cultura y de los otros podrá ampliar la concepción del mundo y asumir a los demás en su diferencia con mayor seguridad y facilidad.

- **Deportivas:** Además de ser una oportunidad para el desarrollo de la dimensión física, fomentan el sentido de pertenencia, el desempeño en equipo, la capacidad de relacionarse, la valoración de la cooperación, el respeto a las normas, la solidaridad y el liderazgo (sugerimos en este caso los juegos predeportivos donde el interés por compartir debe desplazar al de competir).

- **Sociales:**. Son oportunidades claras para estrechar los lazos de amistad y compañerismo y por lo tanto dar cohesión al grupo (celebraciones).

- **Ecológicas:** Dirigidas a vigorizar las relaciones de las personas con el entorno natural mediante conservación del ambiente (salidas de campo, marchas).

JUEGOS PREDEPORTIVOS

El juego

Huizinga (1987): "El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de -ser de otro modo- que en la vida corriente".

El juego es una actividad espontánea y autónoma, no condicional desde el exterior. La mayoría de los juegos deben definirse con su carácter gratuito y no obligatorio, se lo realiza por placer y proporciona satisfacción inmediata.

El juego implica actividad, no todos los juegos son motores o conllevan ejercicio físico pero el jugador está psíquicamente activo durante su desarrollo. Algunas de las capacidades implícitas al hecho de jugar son explorar, moverse, pensar, deducir, imitar, relacionar y comunicarse con los demás.

El juego es algo innato y se identifica como actividad propia de la infancia, muchos juegos no necesitan explicarse, se hacen de forma casi automática. La acción

Los juegos predeportivos

Los juegos predeportivos, son la base del desarrollo atlético de los estudiantes, cualquiera sea la modalidad deportiva. Estos juegos, llevan consigo una gran cantidad de tareas motrices, proporcionando al estudiante una riqueza fundamental en este ámbito, siendo aplicables a cualquier deporte que el estudiante practique de mayor, ya sea uno individual, colectivo o de adversario.

Los juegos predeportivos buscan una automatización de una serie de movimientos o gestos técnicos. Buscarán un rendimiento a largo plazo, facilitando a quien lo realice, una serie de patrones motrices básicos aplicables en el futuro del estudiante a cualquier deporte.

Los juegos predeportivos trabajan principalmente el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas:

- Desplazamientos de todo tipo (para atrás, en cuatro patas, de cuclillas, agarrados al compañero, con pelotas a la pata coja, por encima de colchonetas, por encima de bancos, etc.) y reptaciones.

- Transportar objetos (pelotas, aros, conos, etc.) con una mano, con las dos, en el abdomen, en la espalda, con los ojos cerrados, etc.

- Saltos (con una pierna, con las dos, hacia delante, a un lado, en zigzag, etc.).

- Realizar giros (sobre el eje vertical, sobre el eje horizontal, con pelotas).

- Trabajo de situaciones de equilibrio: dinámico, estático y desequilibrio.

Objetivos de los juegos predeportivos

- Trabajar la motricidad general.

- Adquirir patrones motrices básicos de elementos técnicos ofensivos y defensivos sencillos de los distintos deportes.

- Adquirir patrones motores básicos de elementos tácticos ofensivos y defensivos.

- Coordinar movimientos básicos (correr, saltar, trepar, caminar, etc.) con las habilidades y destrezas motrices (manejo de objetos, golpes, lanzamientos, etc.).

- Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices, así como la estructuración espacio-temporal.

- Realizar todo tipo de desplazamientos, pases, manipulaciones y, adaptar, manejar, lanzar, golpear, recepcionar e interceptar objetos y móviles.

EL VOLEIBOL COMO UNA ACTIVIDAD PRE DEPORTIVA

Los juegos deportivos tienen una alta aceptación entre los jóvenes de nuestra población y buena parte de ellos son empleados en el consumo de su tiempo libre, Los deportes como el futbol, el baloncesto y el voleibol constituyen las actividades que más satisfacen sus necesidades recreativas.

Como actividad recreativa el voleibol es un deporte en el cual sus practicantes no necesitan de grandes recursos para llevar a efecto sus prácticas ya que si bien se necesita un balón que reúna las condiciones para poder ser voleado, recibido, o defendido, siendo el idóneo el oficial del deporte, este puede ser sustituido por cualquier otro balón de goma que brinde características que permitan el desarrollo de las habilidades del juego, en cuanto a la confección de la red, la misma puede constituirse por una soga, cordel, cable, siempre y cuando no ofrezcan daño a los practicantes, los terreno pueden estar pavimentados, de arcilla, tierra, hierva,

cemento y para trazar las líneas se pude utilizar sogas, tizas, cordeles, cal, arena etc.

Es importante también señalar que el voleibol proporciona una actividad física sana garantizando entre sus practicantes el mejoramiento de la calidad de vida.

Las actividades recreativas constituyen una actividad de extraordinaria importancia, ya que sus diferentes manifestaciones permiten contrarrestar la rigidez muscular, una de las consecuencias del proceso científico técnico, la conservación del medio ambiente y el mantenimiento de la salud.

En la actualidad se busca con ansiedad la solución para llevar una vida sana y con calidad, aportando ideas de toda clase para lograrlo. La práctica sistemática de deportes y actividades recreativas sigue siendo la inspiración para ayudar a la utilización del tiempo libre y mejorar la salud. En estos tiempos, con el desarrollo alcanzado por la ciencia, se han abierto las puertas para nuevos logros en la tecnología: la aparición de computadoras, mp3, videos juegos, entre otros equipos, los cuales aparecen como una nueva vía de entretenimiento, provocan la disminución de la participación en actividades al aire libre. El hombre contemporáneo vive en condiciones difíciles para su salud y se expone cada vez más a las consecuencias de un acelerado proceso de deterioro de las condiciones ambientales, por lo que se hace necesario ir en busca de un equilibrio biológico y psicológico. Las actividades físico-recreativas pueden ser una excepcional ayuda para lograr un bienestar físico y emocional, sobre todo en los jóvenes ya que en esta etapa necesitan una mayor atención en su desarrollo futuro, este tema ha sido una preocupación en todos los niveles sociales.

6.8 Metodología, Modelo Operativo

Tabla 23: Modelo Operativo

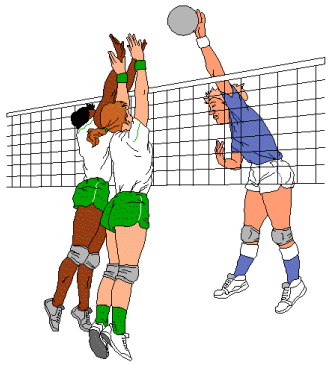
FASE	OBJETIVO	ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	TIEMPO	RESPONSABLE	PRODUCTO
FASE I CONVOCAR A LOS ESTUDIANTES DE NOVENOS Y DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS BOLIVAR, GUAYAQUIL, RUMIÑAHUI Y ATAHUALPA	Determinar el grupo de trabajo	Planificación	• Tríptico • Planificar los talleres deportivos	4 semana	• Investigador	Tríptico Planificación talleres
FASE II **RECLUTAMIENTO**	Motivar la práctica de voleibol	Dinámicas grupales Juegos predeportivos Fundamentos técnicos y tácticos del voleibol.	• Fase inicial • Fase principal • Fase final	5 meses	• Investigador	Test de evaluación mensual
FASE 3 **ESCOGITAMIENTO**	Clasificar a los participantes que ejecuten mejor el gesto técnico	Incentivar a los participantes la perfección de los fundamentos técnicos	• Fase inicial • Fase principal • Fase final	5 meses	• Investigador	Grupo base para la práctica de voleibol
FASE 4 **SELECTIVO**	Seleccionar nuevos talentos deportivos en voleibol	Test de evaluación	• Fase inicial • Fase principal • Fase final	5 meses	• Investigador	Seleccionados en voleibol

Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

FASE I

CONVOCAR A LOS ESTUDIANTES DE NOVENOS Y DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS BOLIVAR, GUAYAQUIL, RUMIÑAHUI Y ATAHUALPA.

EL VOLEIBOL



Es un deporte colectivo, donde juegan dos equipos de seis personas cada uno. El objetivo del juego es pasar la pelota sobre la red y tratar de que caiga en la cancha contraria. El equipo contrario debe evitar que el balón caiga en su territorio.

Es un deporte que lo puedes practicar en tu tiempo libre con tus panas y en jorga.

Beneficios

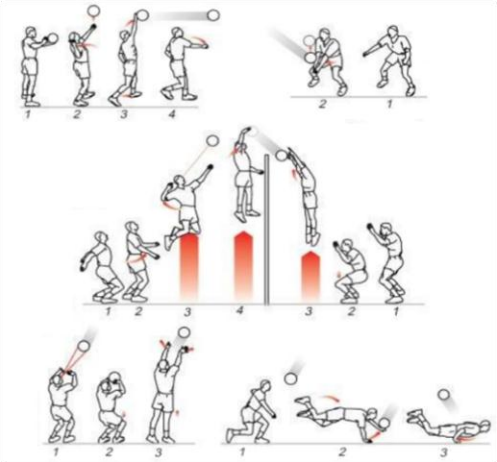
Jugar vóley, además de ser divertido, te ayuda a mantener figura y mejorar salud.

Al practicarlo, optimizarás tu estiramiento muscular y aumentará tu capacidad de reacción.

Además, es excelente para perder grasa, aumentar la potencia muscular, ayuda en la regulación cardiovascular, mejora tu agilidad y la resistencia aérobica así como el equilibro y reflejos.

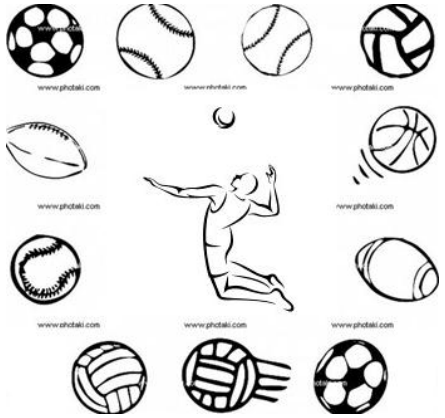
Técnica y táctica

El aprendizaje de la técnica del voleibol requiere de movimientos precisos para mantener el balón en el aire con desplazamientos coordinados que mejorarán notablemente tu condición física, mental, social y elevando tu autoestima porque pondrás en práctica valores deportivos y éticos para formar hábitos de vida saludable.



CONTENIDO TEMÁTICO DEL TALLER

El taller de Juegos predeportivos para motivar la masificación del Voleibol que incida en la promoción de nuevos talentos deportivos que representen a las instituciones deportivas a la cual perteneces tendrá full dinámicas de integración para que hagas nuevos panas, aprendizaje de fundamentos de manera fácil y sencilla a través de juegos predeportivos y deportivos para descubrir el talento que hay en ti



Ven y se partícipe del primer Taller juegos predeportivo de Voleibol en Ambato

Instructor: Ángel Supe
Lugar: Canchas Colegio Atahualpa
Cel: 0992549500
Duración: 5 meses
Costo: es gratuito
Horario: Martes, Jueves

3 – 4:30 pm

Sábados: 9 a 11 am

INSCRÍBETE, NO FALTES

TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS.

Voleibol... para algunos un deporte desconocido, para otros el arte de jugar

PLANIFICACIÓN DE LOS TALLERES DE JUEGOS PREDEPORTIVOS

TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	Taller N°1 CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DEL VOLEIBOL	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

Conocer el origen y las características del juego del voleibol mediante dinámicas grupales

NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

RECURSOS MATERIALES: Cancha: balones de voleibol, redes y postes

1.-FASE INICIAL: 20 Minutos

CALENTAMIENTO GENERAL

1.Trote suave
2. Desplazamiento varios: (de derecha -izquierda, de delante-atrás,..)
3..Ejercicios de movilidad articular- de tobillos a cuello

4.-Estiramientos

5-.Ejercicios de fuerza abdominales, lumbares, flexiones saltos y carrera de velocidad

DINÁMICA GRUPAL "PELOTA PREGUNTONA" 10 MINUTOS

El animador entrega una pelota a cada equipo, invita a los presentes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio. Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una seña del animador, se detiene el ejercicio La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres.

El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerlo una pregunta.

2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

JUEGOS PREDEPORTIVOS "BALÓN TOCADO"
Edad. 13 años
Material: Un Balón
Descripción: Se forman equipos de 10 a 8 de ellos se colocan formando un círculo y los otros dos en el medio. Los jugadores de fuera se hacen pases entre ellos y los del medio intentarán tocar el balón

"BALÓN TORRE"
Edad: 13años

Material: Un balón

Descripción: Un jugador de cada equipo se sitúa en círculo, el resto en la otra mitad de la cancha. El jugador torre lanza el balón a sus compañeros para que éstos lo devuelvan sin que toque el suelo. El jugador torre no puede salir del circulo para coger el balón. Si el balón cae, o el jugador torre sale del círculo, el balón pasa al otro equipo.

2.1.-Los estudiantes en grupos de 6 realizan la posición básica alta. Media y baja

2.2.Ejecutar la posición básica de ataque y defensa

2.3.Los estudiantes en posición media con el brazo hacia atrás con balón en parejas tratamos de quita

2.4. En grupos de seis los estudiantes realizan la posición básica alta, media y baja al pito del profesor

2.5. Los estudiantes en grupos de 6 caminan en varias direcciones al pito ejecutan la posición media

2.6. Del ejercicio anterior realizamos en trotes al silbato del profesor.

2.7.-Los estudiantes corren en grupos de 6 a la señal del profesor realizan la posición alta y continúan en carrera

2.8. corrección de errores

2.9. En parejas y en posición de cuclillas realizamos la pelea de gallitos

2.10. En parejas posición de cuclillas tratar de topar las rodillas del compañero.

2.11 Realizar "**EL JUEGO PREDEPORTIVO "A LAS QUEMADAS** "

Ubicar dos estudiantes en cada extremo y en el centro los 26, tratando que los estudiantes que están en los costados tratan de con golpear el balón a los compañeros del centro hasta que sean descalificados paga si logran quemar a todos.

Evaluación: Los estudiantes serán capaces de participar en las diferentes dinámicas grupo

3.- FASE FINAL 10'

Exposición de la unidad didáctica que comienza en que consiste el juego, conceptos y normas básicas de seguridad, material necesario , terrero de juego

Vuelta a la calma mediante ejercicios de estiramiento, charlas sobre el grado de satisfacción que les produce volver a retomar este deporte; experiencias personales sobre la práctica del primer fundamento del voleibol.

TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	Taller Nº2 DESPLAZA MIENTOS	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

Desarrollar las capacidades y habilidades de movimientos en diferentes direcciones para estar atento a la recepción o ataque en el voleibol

NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

RECURSOS MATERIALES: Cancha: balones de voleibol, redes y postes

1.-FASE INICIAL: 20 MINUTOS

DINAMICA GRUPAL "PELOTA CALIENTE" 5´ MINUTOS

Objetivo: Aprender los nombres, iniciar un pequeño conocimiento del grupo

Material: Una pelota

Consignas de partida: Debe hacerse lo más rápido posible. Pelota está muy caliente y quema.

Desarrollo: En círculo, sentado de pie. El animador explica que la persona que reciba la pelota tiene que darse a conocer, diciendo: El nombre con el que le gusta que la llamen su lugar de procedencia. Algunos gustos, deseos. Todo eso hay que hacerlo rápido para no quemarse. Inmediatamente terminada la presentación se lanza la pelota a otra persona que continúa el juego.

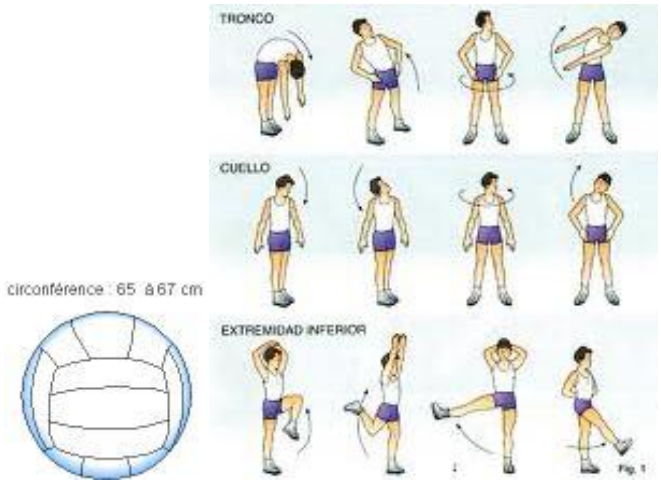
CALENTAMIENTO GENERAL

1.-Formación en semicírculo ejecutamos una serie de ejercicios de lubricación de las extremidades superiores e inferiores.

2.-Realizamos un trotecito alrededor de la cancha los estudiantes ubicados en una columna realizar el ejercicio, al pito del profesor el ultimo se ubica en el primer puesto y así sucesivamente.

3.-Desplazamiento en trotes al pito del profesor topar las manos al piso, cambio, de espaldas laterales etc.

4.-Ejercicios de estiramiento de tobillos hasta el cuello.



Exposición sobre los desplazamientos en el voleibol

2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

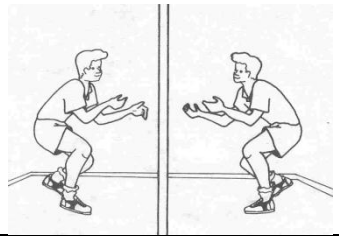
JUEGOS PREDEPORTIVOS " BALÓN PRISIONERO"

Edad:13 años

Material: Un balón o pelota blanda

Descripción: Dos equipos. Cada uno e media cancha. Detrás de cada línea de fondo se sitúa la zona de "cementerio". Se puede aprovechar las líneas de los campos del voleibol, baloncesto. Tenis, etc. Dependiendo el número de alumnos. Los equipos se lanzan el balón tratando de golpear a un contrario. El jugador alcanzado queda "muerto" pasando al cementerio del otro campo, pudiéndose salvar si desde allí, logra alcanzar a algún contrario. Si un jugador coge el balón que lanza el otro equipo, no se considera "muerto", pero si se le cae sí; Cuando en un equipo quede un solo jugador y no le dan en diez lanzamientos, éste puede recuperar a un compañero.

2.1 Reforzar sobre el tema de la clase anterior, las posiciones básicas del jugador en el voleibol
2.2 Explicación teórica y práctica de la técnica del desplazamiento los estudiantes se ubican en hileras.
2.3 Carrera hacia adelante y parada en posición intermedia cuando los jugadores pasan o reciben en posición intermedia.



2.4 Practicar la técnica del paso añadido manteniendo la posición básica del cuerpo.
2.5 Ejecutar la técnica del paso adelante del pie derecho y casi simultáneo el pie izquierdo con la posición básica del cuerpo.
2.6 Realice la técnica del paso cruzado en grupos de 6 estudiantes.
2.7 Aplicamos un juego en posición básica y con desplazamiento en parejas topar la espalda del compañero, sin que pueda hacerlo el otro jugador. Variantes: tomar el hombro, rodillas cabeza, etc.

JUEGO PREDEPORTIVO "BOLOS HUMANOS"

Edad: 13 a 14 años

Material: Pelotas blandas

Descripción: Grupos de siete. Seis se colocan firmes en pirámides. El séptimo jugador, con el balón, a cinco metros de distancia. Lanza el balón rodando para intentar tocar y así derribar al mayor número de compañeros (bolos) posible. Los que sean tocados deben imitar la caída de un bolo. Cambio de rol. Colocar a los jugadores (bolos) sobre colchonetas para que expresen mejor la caída.

Evaluación: Los estudiantes serán capaces de participar en las diferentes dinámicas grupo.

3.- FASE FINAL 10'

Vuelta a la calma mediante ejercicios de estiramiento, charlas sobre el grado de satisfacción que les produce volver a retomar este deporte; experiencias personales sobre la práctica del segundo fundamento del voleibol.

TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	Taller Nº3 JUEGOS DEL GOLPE ALTO.	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

Conocer y trabajar a través de juegos y actividades del toque de antebrazos.

NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

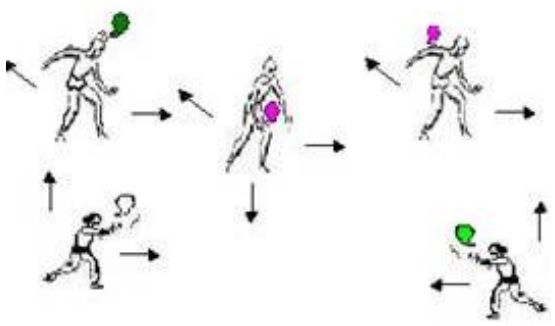
RECURSOS MATERIALES:

1.-FASE INICIAL: 20 MINUTOS

10' CALENTAMIENTO GENERAL

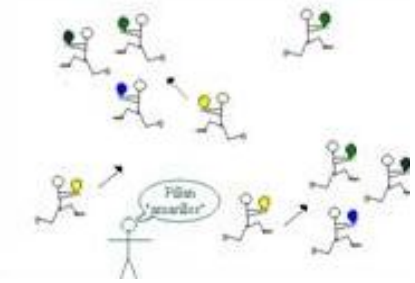
1.1. Se le da a cada a cada alumno un globo para que lo infle. Una vez inflado deberán hacer:

1.2. Golpear el globo por toda la pista con la parte que diga el profesor (palma de mano, cabeza, puño etc.).



1.3. Desplazarse libremente por la pista golpeando el globo con los toques de voleibol (dedos, antebrazos).

1.4. PILLE PILLE: Cada uno llevara un globo de color (de cuatro posibles), el profesor dirá un color y estos deberán pillar a los de otro color, al ser alcanzados se cambiarán los roles.



2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

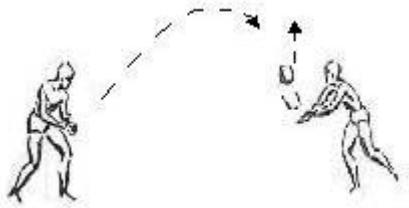
JUEGO PREDEPORTIVO" LAS VIDAS"

Edad: 13 años

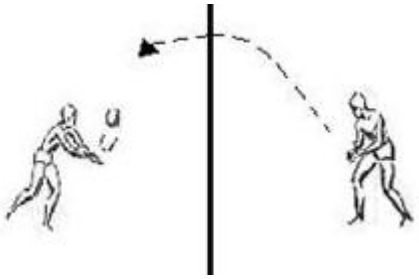
MATERIAL. Una pelota blanda

Descripción: Dos voluntarios, colocados cada uno en el extremo del campo. Los demás en el centro del campo, dispersos. Los voluntarios deben lanzar y (matar) a los alumnos del centro. Si la cogen al vuelo ganan un a vida. Si les dan y no tienen vida acumulada, quedan eliminados hasta ser salvados por un compañero con más de una vida. Cada cierto tiempo cambio de rol.

2.1. Se forman parejas. Se colocaran uno frente al otro (un balón por pareja).



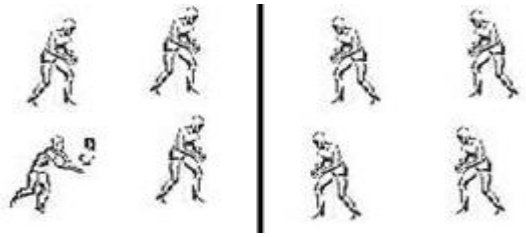
2.2. Entre ambos se colocarán un aro en el suelo. Se realizará el mismo ejercicio anterior, pero esta vez, quien golpea el balón de antebrazos.



2.3. Cuando un estudiante haya realizado 5 veces este ejercicio se intercambiarán los papeles.

2.4. GRUPO DE 4: (dos en cada campo), intentar realizar el mayor número de toques sin el balón, toque el suelo, mediante el golpe el golpe de antebrazos. Se permite un golpe de balón.

2.5. GRUPO DE 8 (4 contra 4): se realiza un partido de voleibol, en el cual se prestara mayor atención en el golpe de antebrazos trabajando en esta sesión, aunque los estudiantes podrían golpear el balón como quiera



3.- FASE FINAL 10'

3.1. Vuelta a la calma mediante ejercicios de estiramiento.

3.2. Realizar un partido de voleibol por equipos

TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	Taller Nº4 GOLPE ALTO	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

Lograr en los estudiantes la asimilación del gesto técnico del golpe alto mediante una secuencia de pasos metodológicos para un mejor aprendizaje.

NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

RECURSOS MATERIALES: Cancha: balones de voleibol, redes y postes

1.-FASE INICIAL: 15 Minutos

Leer y analizar un pensamiento de motivación

10' CALENTAMIENTO GENERAL

1.- Ubicación de los estudiantes en columnas en 3 grupos de 10 estudiantes realizan la dinámica el primo. Que consiste el primero en ejecutar cualquier ejercicio o que puede ser gestos imitaciones y los demás realizan lo que los demás hagan, vamos cambiando de participantes.

2.-Realizamos Estiramientos.

DINÁMICA GRUPAL "ME PICA" 5 MINUTOS

Objetivo: Aprender los nombres de sus compañeros

Participantes : 5 hasta 30 personas

Definición: Cada persona tiene que decir su nombre y a continuación un lugar donde le pica. "Soy Juan y me pica la boca". A continuación el siguiente tiene que decir cómo se llama al anterior, y decir dónde le picaba. Él también dice su nombre y donde

le pica y así sucesivamente hasta la última persona. El último tiene que decir desde el primero, los nombres de cada persona y dónde les picaba.

Consignas del participante: hablar bien en alto para que todo el mundo se entere, y al decir que te pica, hacerlo también con gestos.

Desarrollo: Uno va diciendo su nombre y lo que les pica, y el nombre y lo que le picaba a cada persona que ha hablado antes que ellos.

2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

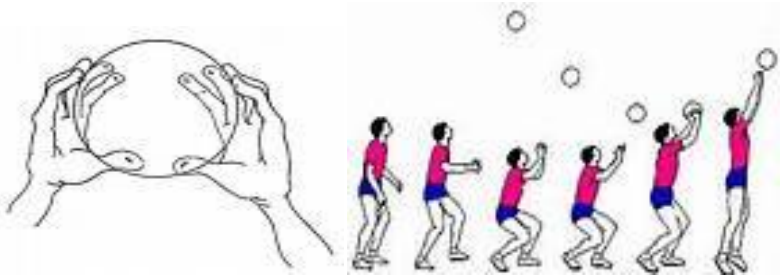
JUEGOS PREDEPORTIVOS " ROBA BALONES ”

Edad:13 años

Material: Balones

Descripción: Dos grupos, Los jugadores de un grupo con balones y el otro equipo sin balones. Deben conducir el balón con los pies, por todo el espacio, evitando que alguno que no lleva balón se lo robe. Quién quede sin balón puede robárselo a otro distinto.

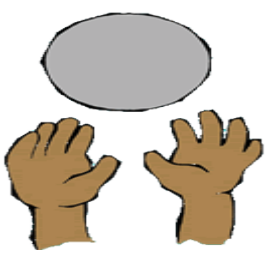
2.1 Reforzar sobre el tema de la clase anterior, las posiciones básicas y desplazamiento aplicando en la técnica del golpe alto.
2.2 Explicación teórica y práctica de la técnica del golpe alto o toque de dedos
2.3 .Demostrar la forma correcta de coger el balón.

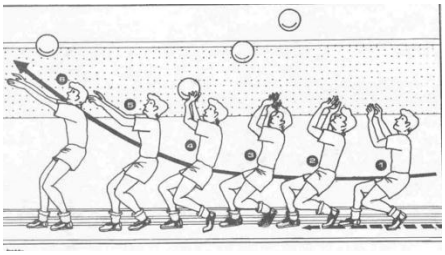


2.4 Formar a los estudiantes en grupos de 5 con un balón y demostrar la posición del

contacto del balón con las manos.

2.5 Explicación primero sin balón, sujetando los dedos pulgares en la mejilla y rotar hasta cogernos el cuello y sin modificar su posición llevar las dos manos al frente y manteniendo un triángulo entre los dedos pulgares y índice hasta coger el balón del suelo.



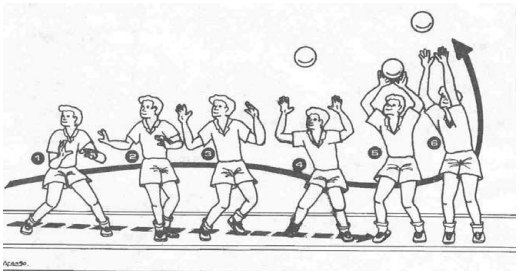


2.6 Demostración de la técnica del golpe alto en 4 tiempos.

2.7 Tiempo uno el balón se ubicará a la altura de la cabeza, ubicación de piernas uno adelantado que el otro.

2.8 Tiempo dos flexión de las piernas y brazos con el balón a la altura de la cabeza como si se tratara de mantener el peso de una bala.

2.9 Tiempo tres extensión de piernas y brazos lo más alto posible sin soltar el balón y manteniendo el contacto los dedos yemas de las manos.



2.10 Tiempo cuatro, soltar el balón con el impulso de brazos y piernas lo más alto posible

2.11 El ejercicio lo realizamos en tres tiempos. Uno balón altura de la cabeza y flexión de las piernas. Tiempo 2 extensión de las piernas y brazos. Y tiempo 3 devolver el balón con extensión de brazos y piernas

2.12 Ejercicio siguiente en dos tiempos: Tiempo 1 recibir el balón y flexionar las piernas y brazos tiempo 2 extensiones de brazos y piernas devolviendo el balón lo más alto.

2.13 A aquí en este ejercicio ejecutamos en un solo tiempo

2.14 Lanzar el balón alto luego del rebote ubicarse de bajo.

2.15 En parejas el uno ejecuta el lanzamiento y el otro lo devuelve en el golpe alto.

JUEGO PREDEPORTIVO "DIEZ PASES"

Objetivo: Dominar la técnica del toque de dedos y de antebrazo.

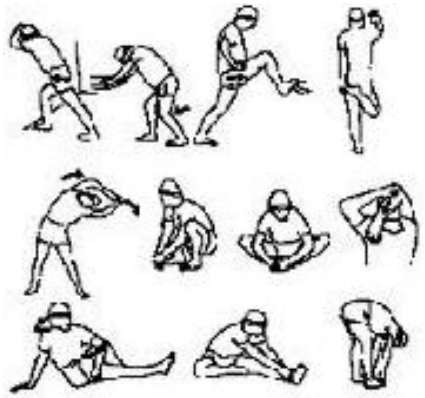
Participantes: 5 grupos de seis.

Material: Un balón.

Organización: cada grupo se coloca en un círculo, y comienzan a realizar pases con Bote en medio.

Desarrollo: Cada diez pases conseguidos se obtiene un punto, pero si el balón bote más de dos veces en el suelo se vuelve a contar de principio.

3.- FASE FINAL 10'



Vuelta a la calma mediante ejercicios de estiramiento, charlas sobre el grado de satisfacción que les produce volver a retomar este deporte; experiencias personales sobre la práctica del segundo fundamento del voleibol.

TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	Taller Nº5 EJERCIOS DEL GOLPE ALTO	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTIVOS:

Mejorar el gesto técnico del golpe alto mediante ejercicios específicos y juegos pre deportivos.

NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

RECURSOS MATERIALES: Cancha: balones de voleibol, redes y postes

1.-FASE INICIAL: 15 Minutos

Observar un video sobre los fundamentos técnicos del voleibol.

10' CALENTAMIENTO GENERAL

1. Lubricacion y calentamiento general, desplazamiento, carrera suave.

2. Movilidad articular, tobillos, rodillas y caderas de manera ordenada empezando por los tobillos o por el cuello entre 10 y 12 giros.

3. Estiramiento de los grandes grupos musculares , ejercicios de elasticidad muscular

4. Fortalecimientos que impliquen la musculatura abdominal, flexiones de piernas, salto y flexiones de brazos.

DINÁMICA GRUPAL " EL CARTERO"

Material: 1 silla para cada participante

Organización: Los jugadores se colocan sentados en sus respectivas- sillas en círculo, el que inicia el juego crece de asiento.

Reglas: El jugador que está de pie inicia el juego numerando a los participantes, acto segundo, cita a tres o cuatro diciendo:

HAY CARTAS PARA LOS NUMEROS X, X, X, y X (puede del color de las prendas de vestir u objetos, por ejemplo hay cartas para los que vienen vestidos de color azul, etc.). Los nombrados tiene que correr hacia el centro del círculo en cuanto al cartero dice: "CORRESPONDENCIA ENTREGADA", Todos tratarán de volver a sus asientos; como el que inicio el juego carecía de asiento, uno se quedará sin sentarse y tomará el lugar del cartero, así se continua el juego.

2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

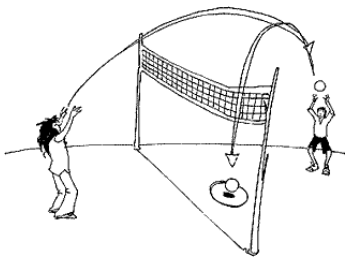
JUEGOS PREDEPORTIVOS: PERSECUCIÓN DE BALONES

Dos equipos de 5 jugadores, alternados en un círculo, un balón con cada equipo: Los jugadores en posición de los balones los hacen circular en el mismo sentido a sus compañeros; que el balón más atrasado alcance al contrario ganando un punto, el límite son cinco vueltas: después se realiza a la inversa.

CARA Y CRUZ CON BALÓN

Dos equipos de 15 jugadores uno frente a otro a cada lado de la línea central donde se coloca el balón un equipo es denominado cara y el otro cruz; al grito del profesor de cara o de cruz, tal equipo perseguirá al otro a tocarlo con el balón antes de que pase la línea final pudiendo pasarlo.

2.1. Ejecución de la técnica del golpe alto en parejas.
2.2. En parejas realizar la técnica del golpe alto enviando el balón a una gran altura.
2.3. Realizar dos golpes altos seguidos y devolver a su compañero para que ejecute de la misma manera.
2.4. Ejecución del golpe alto en parejas el uno envía el balón y el otro compañero recibe con la mano derecha cambia a su mano izquierda y la devuelve con las dos manos a su compañero.



2.5. En parejas ejecutan recibe con la mano derecha y le devuelve con las dos manos.

2.6. En tríos ejecución del golpe alto.

2.7. Corrección de errores en la ejecución de los ejercicios técnicos.

2.8. Los estudiantes se ubican frente a una pared y ejecutan el gesto técnico del golpe alto

2.9. Se ubican en grupos de 3 estudiantes en columna el primero lanza a la pared y el segundo ejecuta el golpe alto contra la pared y así van rotando sin dejar que caiga al suelo el balón.

2.10. **JUEGOS:** Formamos en grupos de 6 dividen dos equipos de tres ubicando una cuerda a una altura de 2.mts. Realizamos el golpe de tres toque cada equipo y enviamos al equipo contrario con el objetivo de no hacer caer el balón.

2.11. Ejecución del Golpe alto en grupos de cuatro sobre una cuerda a una red

2.13. **DINÁMICA LA" COLA DEL DRAGÓN"**

Formar 2 grupos de 15 estudiantes formando una cadena con las manos de un jugador en las caderas de otro que tiene en frente. Coloque una rodilla o media en los pantalones cortos del jugador para representar su "Cola". La cabeza intenta agarrar la rodillera de otro "Dragón" mientras que protege su propia cola.

3.- FASE FINAL 10'

Vuelta a la calma mediante ejercicios de estiramiento, charlas sobre el grado de satisfacción que les produce volver a retomar este deporte; experiencias personales sobre la práctica del primer fundamento del voleibol.

Explicación del reglamento sobre la ejecución del golpe alto en el juego.

Voleibol… para algunos un deporte desconocido, para otros el arte de jugar

TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	Taller Nº6 GOLPE ALTO EN SUSPENSION.	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTIVOS:

Lograr el desarrollo de habilidades y capacidades del golpe alto en suspensión en parejas y grupos.

NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

RECURSOS MATERIALES: Cancha: balones de voleibol, redes y postes

1.-FASE INICIAL: 15 Minutos

Observar un video sobre los fundamentos técnicos del voleibol.

10' CALENTAMIENTO GENERAL

1.-Movilidad de todas las articulaciones de abajo hacia arriba desde los tobillos haciendo rotaciones, doblando empeine hacia el interior y exterior, ir subiendo cada quince segundos aproximadamente a las rodillas, tronco, caderas, brazos, hombros y cuellos.

2.- Después una breve carrera continua a ritmo suave durante 5 minutos y en los 2 minutos aproximadamente realizamos ejercicios variados para evitar la monotonía, carrera lateral, bajar y tocar el suelo, correr en zancadas largas, dar palmadas debajo de las piernas,

3.-Realizamos ejercicios específicos por parejas tocamos los dedos sin red, después toque de antebrazos.

4.- Los alumnos organizados en parejas y con un balón, dispone de cinco minutos para practicar los gestos técnicos colocando una red de 2mts, y se enviará el balón mediante toques de dedos evitando que el balón caiga al suelo.

DINÁMICA GRUPAL "ARDILLA A SU CUEVA"

OBJETIVO: Lograr la integración de los participantes

PARTICIPANTES: 13 años en adelante

CONSIGNAS DE PARTICIPANTES: Deben tomar en parejas

DESARROLLO: Todas las personas forman un círculo, luego, ya que cada persona tiene su pareja, entonces se signan sus roles: uno hará de ardilla y el otro compañero de cueva.

Todos los que tienen el rol de cueva realizan muy bien el círculo, cogiéndose de las manos. Luego la pareja correspondiente o sea la ardilla lo mira a los ojos y le hace preguntas tal como en qué lugar vive, cómo se llama, qué edad tiene. Cuando el monitor diga ARDILLA, las personas que tiene el rol de ardilla se mueven a la derecha para conversar con el compañero que sigue y se realizará la misma serie de preguntas. El monitor de juego dirá varias veces ARDILLA con el fin de que todos roten y se conocen los compañeros. Las cuevas nunca se deben mover. Cuando el monitor diga cueva, todas las ardillas deben buscar a la pareja que tenían al iniciar el juego y se ubican entre las piernas de la persona que hace cueva. La última persona que se encuentra su pareja debe salir al medio círculo y presentarla. Esto debe repetirlo varias veces.

EVALUACIÓN. Con este juego podemos conocer mejor a nuestros deportistas.

2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

2.1. Explicación del reglamento sobre vestimenta el jugador y substitución de jugadores.

JUEGOS PREDEPORTIVOS "TOCA COMO PUEDAS"

OBJETIVO. Incrementar la fuerza resistencia y la resistencia aeróbica dinámica.

Mejorar la coordinación dinámica general y óculo manual.

Aumentar la confianza al tener contacto con la pelota.

Mejorar el golpe de dedos y las diferentes formas de recibir y lanzar en situaciones no habitual.

Fortalecer la caída lateral para llevar a cabo un futuro juego.

ORGANIZACIÓN: 6 Equipos de 5 jugadores, un balón y una colchoneta por equipo.

DESARROLLO: Un alumno en la colchoneta, un compañero que estará enfrente del

alumno que está en la colchoneta, se lanza sobre él éste tiene que devolver, posteriormente hará una caída lateral.

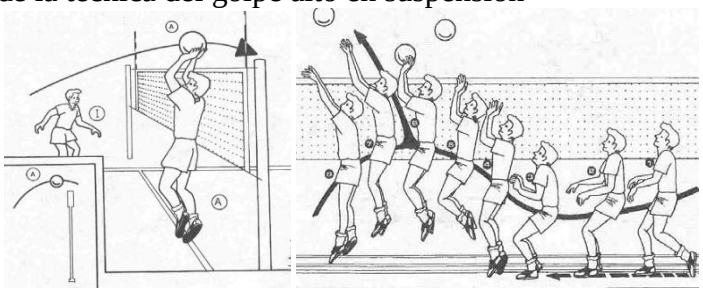
- El que realiza la caída pasa después lanzar el balón
- Triunfa el equipo que a juicio del profesor realizó mejor la destreza desde el punto de vista técnica.

ESPACIO: Una cancha de voleibol

TIEMPO: 5 Minutos

NIVEL DE CARGA: Baja

2.2.Ejecutar el golpe alto en parejas
2.3.Práctica del golpe alto en grupos de 6 estudiantes
2.4.Explicación de la técnica del golpe alto en suspensión



2.5. En parejas el uno lanza el balón y el otro le devuelve golpe alto en salto o en suspensión.

2.6. En forma individual ejecutamos el golpe alto en suspensión frente a una pared.

2.7. Del ejercicio anterior realizamos en tríos frente a una pared.

2.8. En grupos de 5 estudiantes realizamos la técnica del golpe alto en suspensión.

2.9 Trabajar golpe alto en suspensión combinando golpe alto normal y suspensión.

JUEGO PREDEPORTIVO " DISCO VOLADOR"

Todos forman una rueda grande, cada uno en círculo marcado en el piso; el profesor lanza el balón hacia arriba; no deberá caer, usando solo voleo sin salirse de su lugar ni tomar balón con la mano; ganan quienes queden.

3.- FASE FINAL 10'

Vuelta a la calma mediante ejercicios de estiramiento, charlas sobre el grado de satisfacción que les produce volver a retomar este deporte; experiencias personales sobre la práctica del segundo fundamento del voleibol

Voleibol… para algunos un deporte desconocido, para otros el arte de jugar

TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	Taller Nº7 GOLPE BAJO O TOQUE DE ANTEBRAZOS	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTIVOS:

Lograr el desarrollo de habilidades y capacidades en la ejecución técnica del golpe bajo mediante la aplicación de una secuencia de ejercicios específicos.

NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

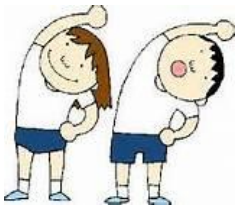
RECURSOS MATERIALES: Cancha: balones de voleibol, redes y postes

1. **FASE INICIAL:** 15 Minutos

Observar un video sobre los fundamentos técnicos del voleibol.

10' CALENTAMIENTO GENERAL

1.-Movilidad de todas las articulaciones de abajo hacia arriba desde los tobillos haciendo rotaciones, doblando empeine hacia el interior y exterior, ir subiendo cada quince segundos aproximadamente a las rodillas, tronco, caderas, brazos, hombros y cuello.



2.- Desplazamos indistintamente en la cancha realizando ejercicios a la orden del profesor realizan rodillas al pecho, talones atrás elevación de punta de pies, topar el piso a la señal del silbato.

3.- Realizamos estiramientos de los miembros inferiores y superiores.

DINÁMICA GRUPAL: "EL INQUILINO"

DEFINICIÓN: Se trata de que una persona que está sola consiga entrar a formar parte de apartamentos formados por tríos.

OBJETIVOS: Pasar un rato divertido, con un ejercicio de movimiento.

PARTICIPANTES: Clase a partir de los 13 años.

CONSIGNAS DE PARTIDA: El juego tiene que desarrollar con rapidez.

DESARROLLO: Todos se colocan por tríos formando apartamentos. Para ello una persona se coloca frente a otra agarrándose de las manos y el tercero se meterá en medio, rodeado por los brazos de las anteriores. La que está en el interior será e inquilino y las que están a sus lados serán la pared izquierda y derecha respectivamente.

La persona que queda sin apartamento (Si el grupo es múltiplo de 3, el animador, y si hay dos sin apartamentos, jugarán como una sola), para buscar sitio, puede decir una de estas cosas: pared derecha, pared izquierda, casa o terremoto. En los tres primeros casos, las personas que están haciendo el rol nombrado tiene que cambiar de apartamento, momento que debe aprovechar la que no tiene sitio para ocupar uno. En el caso que diga casa serán las dos paredes y si dicen terremoto, serán todos los que tiene que cambiar y formarse nuevos apartamentos. Continua el juego la persona o personas que quedo sin sitio.

2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

2.1.Charla sobre la técnica del golpe bajo y su aplicación en el juego.

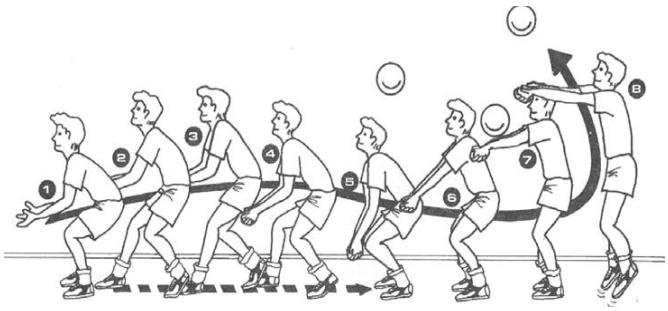
JUEGOS PREDEPORTIVOS "JUEGO OLÍMPICO"

Dos equipos en fila y paralelas y enfrentadas, cada capitán un balón, se pasan el balón, entre sí, de voleo, cada vez que caiga es un punto para quien lo envió, y sale el que lo tiró, también el que se retire en lugar de volearlo.

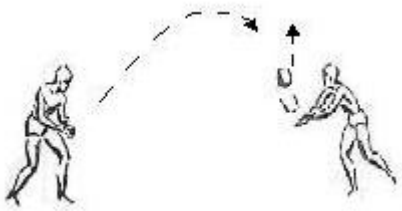
2.2. Explicación de la posición de los pies, uno más adelantado que el otro, piernas semiflexionadas, brazos adelante y sueltos, peso del cuerpo sobre el pie adelantado. La palma de la mano derecha sobre la izquierda unir los dos dedos pulgares y los dos brazos unimos hasta formar un solo brazo con la muñeca hacia abajo y los dos brazos extendidos listo para recibir el balón.

2.3. En parejas el primer jugador sujeta el balón con los brazos extendidos al frente sin soltar el balón y el segundo jugador con la posición de los brazos en golpe bajo realiza la técnica únicamente golpeando el balón y elevando la cadera hacia arriba con la extensión de brazos manteniendo el contacto del balón con el antebrazo.

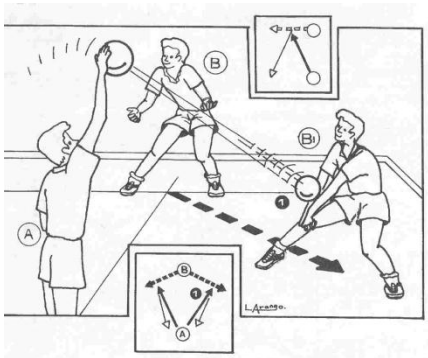
2.4. Del ejercicio anterior, el primero suelta el balón al recibir el golpe del segundo jugador.



2.5. En parejas el primero lanza el balón al aire deja que rebote y el segundo ejecuta en golpe bajo.



2.6. En parejas ejecutan el voleo de la aprendida del golpe bajo.



2.7. En grupos de 5 estudiantes realizan el golpe bajo sin dejar caer el balón.
2.8. En forma individual ejecuta el golpe bajo realizando varias repeticiones sin dejar caer el balón.
2.9. Ejecución del golpe bajo en forma individual frente a una pared.

JUEGO PREDEPORTIVO "BALÓN DEL JUEGO"

OBJETIVOS:

Mejorar la percepción espacial, estructuración espacio temporal, coordinación dinámica general.

Incrementar la fuerza en brazos, dedos y la resistencia aeróbica dinámica.

ORGANIZACIÓN: 2 Equipos de 4 y 5 jugadores un equipo en media cancha.

DESARROLLO: El juego se efectúa a 20 puntos bajos las reglas del voleibol, más las siguientes especialidades.

1.- El balón no puede ser golpeado. Tiene que ser recibido (es un juego de manipulación, pases, lanzamiento y recepción) y a continuación lanzado por encima de la cabeza desde el lugar que fue recibido.
2.- Es obligatorio que el primer pase sea a un compañero (en la propia cancha), que será encargado de enviarlo a la contraria.

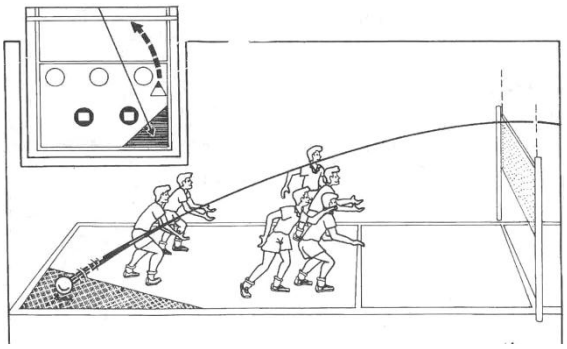
REGLA. Se acredita 1 punto o cambio de saque) cuando el balón toca tierra en la cancha contraria.

MATERIALES: Balones de voleibol, tenis, fomi y redes.

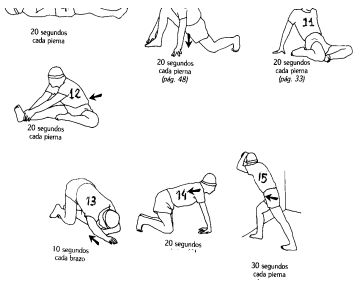
NÚMERO DE JUGADORES: Equipos de 5 a 6 jugadores.

ESPACIO DEL JUEGO: Canchas reducidas para propiciar la participación.

TIEMPO DE JUEGO: 1 Set de 20 puntos.



3.- FASE FINAL 10'



Vuelta a la calma mediante ejercicios de estiramiento, charlas sobre el grado de satisfacción que les produce volver a retomar este deporte; experiencias personales sobre la práctica del segundo fundamento del voleibol.

Voleibol… para algunos un deporte desconocido, para otros el arte de jugar

TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	Taller Nº8 GOLPE BAJO COMBINADO.	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTIVOS

Mejorar las habilidades y dominio técnico del golpe bajo mediante ejercicios específicos y juegos predeportivos.

NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

RECURSOS MATERIALES: Cancha: balones de voleibol, redes y postes

1.-FASE INICIAL: 15 Minutos

Observar un video sobre los fundamentos técnicos del voleibol.

10' CALENTAMIENTO GENERAL

1.-Pasar lista

2.- Ubicación de los estudiantes en doble rueda realizar lubricación de todas las articulaciones corporales en forma estático.

3.- Ejecutamos calentamiento, elevando rodillas al pecho, talones a los glúteos, elevación de punta de pies, poli chilenos, skiping, saltos sobre con dos pies, un pie de 15 repeticiones cada ejercicio.

4.- Ejecutamos estiramientos.

DINÁMICA GRUPAL: " CARRERA DE NÚMEROS"

OBJETIVOS Desarrollar la concentración, atención y la agilidad de reacción en el momento de desplazarse.

.

PARTICIPANTES: 13 años.

CONSIGNAS DE PARTIDA: El juego tiene que desarrollar con rapidez

DESARROLLO: Los estudiantes formados en 3 grupos de 10 y en columnas, ubicados al extremo de la cancha los primeros de cada fila enumerarse hasta el último en posición sentados, y frente de cada columna se encuentra un cono. El profesor explica en que consiste la dinámica.

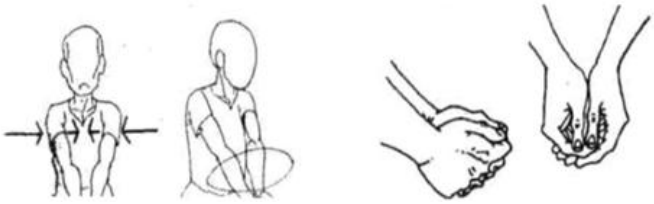
EL animador dice un número por ejemplo 3 los estudiantes de cada fila que son nombrado el número salen a la carrera rodean el cono y compiten en llegar primeros al puesto.

Gana un punto el que logra llegar primero y sentarse en su sitio. Y El grupo que consigue llegar a 10 puntos primeros.

Variante podemos indicar con los dedos los números que deseemos que compitan.

2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

2.1. Charla sobre la técnica del golpe bajo y su combinación.



JUEGOS PREDEPORTIVOS "JUEGO DE LOS 10 PASES"

En un terreno reducido se divide al grupo en dos equipos. El equipo que posea el balón debe contar en voz alta el número de pases consecutivos logrados. Cuando un equipo consigue completar 10 pases sin que los adversarios logren interceptar el balón, se anotará 1 punto. Cuando se recupere el balón se inicia una nueva cuenta. Un equipo perderá la posesión del balón cuando éste sea interceptado o cuando salga de los límites del campo. El campo podrá ser limitado por un sector del campo del voleibol**.**

2.1. En parejas realizan el golpe alto dominando el ejercicio.

2.2. Realizan el golpe bajo desplazando adelante atrás en parejas

2.3. Combinamos golpe alto y bajo. En parejas y en tríos.

2.4. Explicación del golpe bajo solo con el antebrazo derecho. Y devolvemos, de igual forma recibe el compañero con un solo brazo.

2.5.- Ejecución técnica del golpe bajo con el brazo izquierdo y devolvemos con un golpe de voleo a su compañero.

2.6. Recibimos golpe alto brazo derecho cambio al brazo izquierdo y devolvemos al compañero con los dos brazos unidos manteniendo la posición correcta del cuerpo.

2.7. Frente a la pared ejecutamos la técnica del golpe bajo con dos brazos, alternando brazo derecho e izquierdo.

2.8. Del ejercicio anterior realizamos en tríos golpe bajo frente a pared.

JUEGOS PREDEPORTIVOS "SCOOT-BALL"

EDAD:12 años en adelante

MATERIAL: Un balón y pañuelos

DESCRIPCIÓN: Se forman dos equipos con el mismo número de jugadores es un campo con dos porterías. Los jugadores en formación de fútbol. Todos llevan un pañuelo atado a la cintura menos los porteros. El juego consiste en pasarse el balón con la mano y meter gol. A todo jugador con el balón se le puede quitar el pañuelo y queda eliminado. Cuando se marca un gol los jugadores eliminados de ese equipo vuelven al campo. Cuando un jugador quite el pañuelo grita: fuera y el nombre del contrario. Con el balón en la mano no se pueden dar más de 4 o 5 pasos.

3.- FASE FINAL 10'

Vuelta a la calma caminar lentamente respirando, estirando los músculos y tomando las pulsaciones por minuto.

Charla sobre reglamento del voleibol, tema sobre rotaciones en el campo de juego, puntos y set.

TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	Taller Nº9 JUEGOS DIINÁMICOS DEL GOLPE ALTO	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

Desarrollar el dominio técnico del golpe alto mediante juegos y ejercicios específicos

NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

RECURSOS MATERIALES: Cancha: balones de voleibol, redes y postes

1.-FASE INICIAL: 20 Minutos

10' CALENTAMIENTO GENERAL

1.-Lubricación en 10 tiempos de cabeza, cuello hombros, brazos, caderas, piernas, tobillos.

2.-Realizamos una carrera a ritmo suave durante tres minutos alrededor de una cancha.

3.- Trote elevando rodillas, talones a los glúteos, saltos con dos pies , un pie en zigzag, desplazamiento lateral.

4.-Destiramiento de las extremidades superiores e inferiores.

DINÁMICA GRUPAL "LAS BANDERAS" 10 MINUTOS

OBJETIVO. Visualización del espacio, de los compañeros y de los contrincantes

ÁMBITO: Velocidad, agilidad

MATERIAL: Pañuelo, pelotas o cualquier cosa que se quiera utilizar como bandera

EDAD: Desde los 12 años en adelante.

ORGANIZACIÓN: Una cancha colocando banderas en cada esquina.

DESARROLLO: A cada equipo pertenece la mitad del campo, y las banderas que hay en sus dos esquinas. La portería se utilizará como cárcel. El juego consiste en pasar a "campo enemigo" a robar sus banderas (una cada vez) sin que te hagan prisionero, y evitar que te roben las tuyas. Normas del juego.

Una vez que tienes una bandera en tu poder, no pueden hacerte prisionero.

Las banderas conseguidas se unirán a las que están en tus dos esquinas.

Los prisioneros se salvan dándoles en l mano y consiguiendo llegar a tu campo sin que te pillen.

Gana el equipo que consigue hacerse con todas las banderas del equipo contrario, o que ha hecho prisionero a todo el equipo de en frente.

2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

JUEGOS PREDEPORTIVOS "EL LADRÓN"

EDAD:13 años

MATERIAL: Cuatro balones y cuatro aros**.**

DESCRIPCIÓN: Cuatro grupos. Los balones en el centro y un aro delante de cada grupo. Actúan los primeros de cada grupo. A una señal. Los ladrones corren a coger un balón del centro y lo guardan en su aro. Cundo no hay balones en el centro deben robar al vecino. Gana quien consiga tener dos balones dentro de su aro. Después toma el relevo los siguientes del grupo. Si ninguno consigue dos balones, cambiar de rol, porque el juego es muy intenso.

2.1.-NUESTRA AMIGA LA PARED :

Los alumnos se forman dos hileras y se colocan de frente a la pared uno detrás del otro en posición alta, el primer alumno de cada hilera ejecutan un voleo contra la pared y se incorpora al final de la formación.

Objetivo: Mejorar la colocación debajo del balón.

Medios : Pared y balones

Método: Explicativo y demostrativo.

2.2. EJERCICIO VOLEAR Y ENCESTAR

Indicaciones Metodológicas: Los alumnos se colocan uno de tras del otro en posición alta, de frente al aro de baloncesto a una distancia de 3 metros. El primer estudiante realiza un voleo por encima de la cabeza y otro hacia el aro de baloncesto. Al ejecutar el ejercicio se coloca al final de la formación.

Objetivo: Mejorar la precisión del voleo pase

Medios. Aros de basquetbol, balones y terreno

Método: Repeticiones variables.

2.3.JUEGO PREDEPORTIVO "DESPLÁZATE Y ORIENTA"

Indicaciones Metodológicas: Se forman tres hileras al final de la línea de saque, de frente a la red en posición alta. Al sonido del silbato los alumnos de la hilera N°1 se desplazan hasta la zona (3) los de la hilera 2 se desplazan hasta la zona 2 y los de la hilera N° 3, se desplaza hasta la zona 4. Ellos deben realizar el complejo k-1. Apoyándose por balón lanzado por el profesor desde la cancha contraria.

Objetivo: Mejorar la orientación espacial.

Medios: Terreno, red y balones

Método: Explicativo y demostrativo.

2.4. Volea y toca la línea

Indicaciones Metodológicas.-Los estudiantes forman tres hileras de frente a la red en posición alta en una de las dos canchas, al sonido del silbato se desplaza al frente donde está su compañero que realiza un voleo. El jugador N° 1 Debe hacer bóleo al mismo compañero, luego tocar la línea de tres metros y retroceder hacia atrás en posición de defensa; y volver a volear al frente.

Objetivo. Mejorar la ubicación en el terreno

Medios: Terreno, red y balones

Método: Repeticiones variables

2.5.VOLEA Y MEJORA

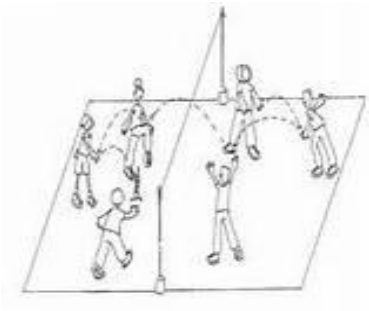
Indicaciones Metodológicas.-Los alumnos forman dos filas enfrentadas en una de las canchas del terreno. Estos deben realizar voleos altos en zigzag, comienza la acción el jugador de zona 1 a zona 5, de zona 5 al jugador del centro de la fila contraria; este al jugador del centro de la fila contraria y a la volea en zona 2 o de zona 2 a la 4. Algo fundamental es que luego de que cada alumno volee debe

desplazarse hacia donde hizo el pase.

Objetivo: Mejorar la precisión en voleo y la ubicación dentro del terreno.

Medios: Terreno, red y balones

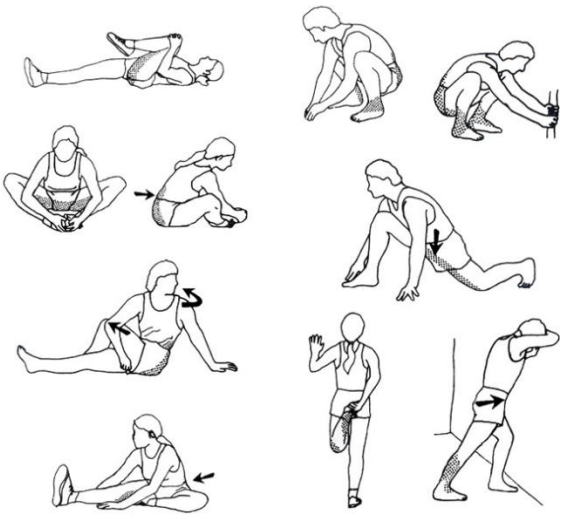
Método: Explicativo y demostrativo.



3.- FASE FINAL 10'

5´ Exposición de la unidad didáctica que comienza en que consiste el juego, conceptos y normas básicas de seguridad, material necesario , terrero de juego

Vuelta a la calma mediante ejercicios de estiramiento, charlas sobre el grado de satisfacción que les produce volver a retomar este deporte; experiencias personales sobre la práctica del primer fundamento del voleibol.



TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	Taller N°10 EL SAQUE	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

Conocer las diferentes formas de ejecutar el saque para poner en juego un partido de voleibol

NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

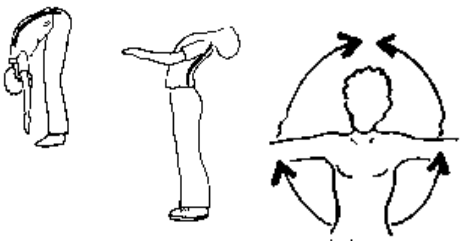
RECURSOS MATERIALES: Cancha: balones de voleibol, redes y postes

1.-FASE INICIAL: 20 Minutos

10' CALENTAMIENTO GENERAL

1.-Lubricación en 10 tiempos de cabeza, cuello hombros, brazos, caderas, piernas, tobillos.

2.-Realizamos una carrera a ritmo suave durante 2 minutos alrededor de una cancha.



3.- Ejecutamos el juego carrera de postas con balón: ubicamos a los estudiantes en 5 columnas de 6 y detrás de la línea de fondo y frente a una distancia de 20 metros un obstáculo y cada fila con un balón. La señal de profesor los primeros de cada fila corren con un balón rodean el obstáculo y regresan a entregar al segundo de su grupo y así sucesivamente gana quien terminan primero.

Objetivo mejora la velocidad y reacción.

Variantes del ejercicio anterior correr elevando el balón arriba con una mano y recibiendo con las dos como la posición de coger el balón de un arquero.

Correr con el balón formando un círculo alrededor de la cintura y en competencia.

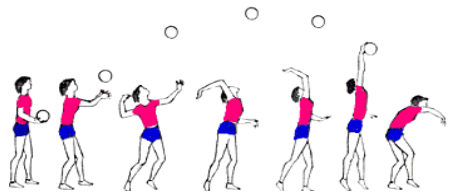
4.- Estiramientos.

2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

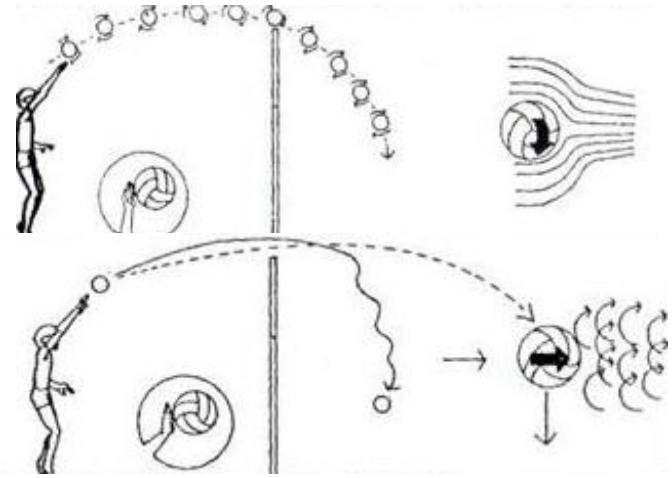
Explicación técnico del fundamento del Saque

2.1.Ejecución del golpe alto en parejas, tíos y en grupos de cinco
2.2. Práctica de la técnica del golpe alto, en suspensión
2.3. Ejecutar la combinación del golpe alto y bajo sin dejar caer el balón al piso.
2.4. Enseñanza del Saque: Técnica del saque de tenis, primeo debemos enseñar la forma correcta de golpear el balón en este caso en la parte media con el talón de la mano, posición de los pies uno más adelantado que otro semiflexión de piernas,, realizando una elevación de la mano derecha izquierda con balón en forma vertical golpeando en la parte alta con el talón de la mano derecha hacia adelante y arriba.

Uno tiene la pelota y el otro compañero la golpea adaptando la posición definida en la descripción técnica y mecánica del golpe.



2.5. Cada uno con una pelota, lanzar la pelota al aire y lograr que esta caiga en forma vertical adelante del hombro del brazo ejecutor y a la altura del pie adelantado.
2.6. Realizar todo el movimiento del saque pero al golpearla simultáneamente frenarla con otra mano (con la que tenía la pelota).
2.5. Practica el saque a corta distancia de una pared e ir alejándose progresivamente mientras se realiza todas las correcciones.
2.6. En parejas, separados red por medio a corta distancia, e ir alejándose hasta llegar al fondo de la cancha.
2.7. Saques básicos o marcados en el piso que están de otro lado de la red.



2.8. Saque básico de un lado de la cancha a una marca determinada, si acierta corre buscando la pelota y saca desde el otro lado a la otra marca, si también acierta, le pasa la pelota a un compañero de la hilera para que realice el mismo movimiento, la hilera que primero realice gana, si en los saques hacia las marcas y deberá intentarlo nuevamente hasta acertar.

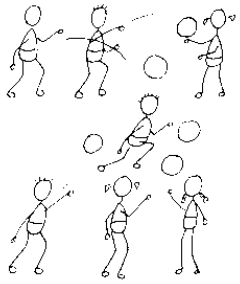
2.9. Ejercicios de saques y recepción con las canchitas reducida, lo que permite practicar el saque básico, la recepción y siempre trabajando con desplazamientos hacia delante y atrás.

JUEGO PREDEPORTIVO " EL SAQUE"

EDAD. 13 Años

MATERIAL: Cancha de voleibol, tres balones de voleibol

DESCRIPCIÓN: Tres equipos dividido en dos grupos y colocados cada uno en media cancha como en el esquema. Cada componente del equipo que saca hace un saque y se va al final de la fila. Los que recepcionan devuelven el balón por debajo de la red y pasan al final de la fila. (Rueda de saques).



JUEGO PREDEPORTIVO " TIRO AL BALÓN MEDICINAL"
EDAD: 13 año
MATERIAL: Pelotas y un balón pesado
DESCRIPCIÓN: Dos equipos separados unos diez metros (detrás de una línea). En el centro, el balón medicinal. A una señal, los equipos comienzan a lanzar las pelotas sobre el balón, intentado que éste llegue la línea del equipo contrario. Se puede rebasar la línea para recoger pelotas pero no se puede tirar por delante de la línea.

3.- FASE FINAL 10'

Realizamos un partido de voleibol 5 contra 5 o 6 contra 6 aplicando los fundamentos aprendidos posición básica, desplazamientos, golpe alto, golpe bajo y saques.

Vuelta a la calma mediante ejercicios de estiramiento, charlas sobre el grado de satisfacción que les produce volver a retomar este deporte; experiencias personales sobre la práctica del primer fundamento del voleibol.

Voleibol… para algunos un deporte desconocido, para otros el arte de jugar

TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	Taller Nº11 JUEGOS DE GOLPE ALTO, BAJO Y SAQUES. TIPOS DE SAQUES	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

Aplicar dinámicas grupales que permita perfeccionar el gesto técnico.

NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

RECURSOS MATERIALES: Cancha: balones de voleibol, redes y postes

1.-FASE INICIAL: 20 MINUTOS

10' CALENTAMIENTO GENERAL

1.-Lubricación en 10 tiempos de cabeza, cuello hombros, brazos, caderas, piernas, tobillos.

2.-Realizamos una carrera a ritmo suave alrededor de una cancha.

3.- Carrera en dispersión: los alumnos realizarán una carrera en dispersión por la cancha de vóley, tocando con una mano la línea cada vez que pase por ella gritando su nombre (lateral, saque, red).

4.- Estiramientos

2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

2.1.JUEGO PREDEPORTIVO" EL TONTITO"

Situación inicial: grupos de 6 a 8 estudiantes dispuesto en el círculo y otro en el centro.

Desarrollo de la actividad: Los alumnos/as pasarán el balón de unos a otros intentando que el alumno de dentro del círculo no lo coja. En caso de cogerlo o tocarlo, dicho alumno cambiará su posición con el que haya lanzado el balón.

Consignas a los alumnos: No pasar al compañero de la derecha o izquierda.

2.2. "PASES POR PAREJAS"

Situación inicial: por parejas uno frente al otro y a 6 metros de distancia.

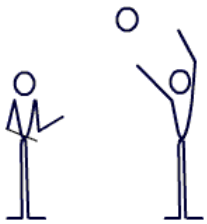
Desarrollo de la actividad: A la señal del profesor los alumnos tienen que pasarse el balón y recogerlo sin que esto tope el suelo. Primero lo haremos con las dos manos, luego con una, a la pata coja, desde detrás de la cabeza, etc.

Consignas a los alumnos: evitar que el balón caiga al suelo

2.3. "AUTOPASES:"

Situación inicial: por parejas uno frente al otro.

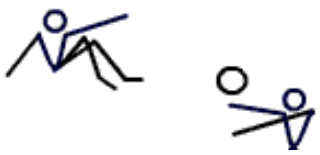
Desarrollo de la actividad: autopases verticales de dedos y antebrazos. Al principio dejamos un bote intermedio antes de golpear y luego lo suprimimos. Realiza la actividad una vez cada uno.



Consignas a los alumnos: aplicar los gestos técnicos de toques de dedos y antebrazos y evitar que el balón caiga al suelo.

2.4.- "TORO SENTADO"

Situación inicial: por parejas uno frente al otro, a tres metros de distancia.



Desarrollo de la actividad: uno de los miembros de la pareja con el balón en la mano realiza un saque de seguridad sobre el compañero que está a tres metros de distancia y sentado. El compañero se levanta, le devuelve el balón con un toque de antebrazo y se vuelve a sentar, a los 5 saques se intercambia los papeles.

Consignas a los alumnos: evitar que el baló caiga al suelo.

2.5. "LOS DOS TOQUES "

Situación inicial: Por parejas uno frente al otro y a tres metros de distancia.

Desarrollo de la actividad: Uno de los miembros de la pareja hace un autopase vertical de dedos, y seguido, uno de antebrazo para enviarlo el balón al compañero. El compañero recibe el balón e intenta el mismo ejercicio.

2.5. "CONCURSOS DE SAQUES"

Situación inicial: individual, en tres filas sobre la línea de saque

Desarrollo de la actividad: A la señal del profesor los alumnos tienen que realizar un saque de seguridad sobre una silla o aro colocado en otro campo. Si se acierta se repite, si se falla se sede el lugar al compañero.

Consignas a los alumnos: Utilizar el gesto técnico correcto para sacar.

3.- FASE FINAL 10'

BATALLA NAVAL

Situación inicial: dos equipos de 6 jugadores enfrentados en la cancha de vóley.

Desarrollo de la actividad: Se trata de jugar al vóley de forma adaptada. El equipo A saca, si lo hace bien recibe 1 punto. El equipo que recibe si envía directo al otro campo recibe 1 punto, si lo envía al segundo toque obtiene 2 puntos.

Consignas a los alumnos: intentar no devolver el balón al primer toque.

Vuelta a la calma mediante ejercicios de estiramiento, charlas sobre el grado de satisfacción que les produce volver a retomar este deporte; experiencias personales sobre la práctica del primer fundamento del voleibol.

TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	TALLER Nº12 DINÁMICAS PARA MOTIVAR EL APRENDIZAJE	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

Aplicar dinámicas y juegos pre deportivos relacionados a los fundamentos para motivar el aprendizaje.

NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

RECURSOS MATERIALES: Cancha: balones de voleibol, redes y postes

1.-FASE INICIAL: 20 MINUTOS

10' CALENTAMIENTO GENERAL

1.-Lubricación en 10 tiempos de cabeza, cuello hombros, brazos, caderas, piernas, tobillos. Los estudiantes forman doble rueda.

2.- Los estudiantes ejecutan el calentamiento, cada ejercicio de 10 tiempos realizamos elevaciones de rodillas al pecho, talones atrás, elevando punta de pies, poli chilenos, flexión y extensión de piernas, etc.

3.- JUEGO PREDEPORTIVO "CAMPEÓN DE TIRO"

Desarrollo: el primer alumno saldrá corriendo, al llegar a los obstáculos los bordeará, cuando llegue al círculo toma la pelota y se dirige a la línea de tiro, al llegar a este efectúa el tiro al blanco y se incorpora al final de su equipo.

Organización: se forman equipos en hileras detrás de una línea de salida, a 2 mts. De esta se pinta un círculo y se coloca una pelota, a 3 mts de esta se traza la línea de tiro.

Materiales: pelotas.

2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

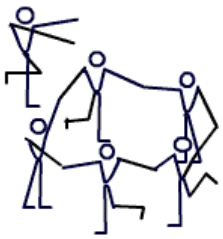
2.1. Dialogar sobre las diferentes formas de aplicar dinámicas y juegos pre deportivos en un taller de voleibol

2.2.JUEGO PREDEPORTIVO "EL SATÉLITE"

Situación inicial: equipo de 6 alumnos.

Desarrollo de la actividad: 6 estudiantes corren cogidos de las manos, y 1 fuera. Esta intenta tocar la espalda de un compañero que está frente a él y los demás que lo impiden corriendo en círculo sin soltar de la mano. Cuando lo consiguen, o se rompe, el corre, se cambian los papeles.

Consignas de alumnos: no soltarse de las manos



2.3. PASE SOBRE LA RED.

Situación inicial: equipos de 6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: Se trata de jugar el voleibol 6 x 6 intentando que el balón caiga en el suelo del equipo contrario. Se puede coger el balón (pararlo) y devolverlo sin técnica. Es obligatorio realizar 3 pases.

Consignas de alumno: Intentar aplicar los gestos técnicos del toque de dedos.

2.4.USA LOS DEDOS

Situación inicial: Equipos de 6 jugadores

Desarrollo de la actividad: se trata de jugar a voleibol 6x6 intentando que el balón caiga en el suelo del equipo contrario. Solo se puede utilizar el toque de dedos para jugar y el saque de seguridad. No se puede retener el balón.

Consignas a los alumnos: aplicar el gesto técnico del toque de dedos.

2.5. ACHICAR BALONES

Situación inicial: equipo de 6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: los 2 equipos enfrentados en la cancha de voleibol.

Cada uno de ellos con 6 o 8 balones. A la señal de profesor los alumnos comienzan enviar balones al campo contrario utilizando solo el saque de seguridad. A una nueva señal se detiene y se cuentan los balones que hay en cada campo. Gana el equipo que tiene menos balones en su poder.

Consignas de alumnos: Aplicar el gesto técnico de saque de seguridad.

3.- FASE FINAL 10'

JUEGO PRRDEPORTIVO " LOS 10 TOQUES"

Situación inicial: equipo de 6 jugadores.

Desarrollo de la actividad: los equipos dispuestos en círculo, intentan dar 10 toques seguidos al balón utilizando el toque de antebrazo.

Para animar esta actividad habrá que contar los toques en voz alta y volver a empezar cada vez que el balón caiga al suelo.

Consignas de alumnos: Aplicar el gesto del golpe de antebrazo.

Vuelta a la calma mediante ejercicios de estiramiento, charlas sobre el grado de satisfacción que les produce volver a retomar este deporte; experiencias personales sobre la práctica de los fundamentos del voleibol.

TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	Taller Nº13 TIPOS DE SAQUES	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:
Conocer diferentes formas de ejecutar el saque para poner en juego un partido de voleibol.
NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

RECURSOS MATERIALES:

1.-FASE INICIAL: 20 MINUTOS

10' CALENTAMIENTO GENERAL

1.-Formanos 3 grupos de 10 estudiantes, en cada grupo el primero de la columna dirige el calentamiento realizando todo tipo de ejercicios en desplazamientos alrededor de la cancha y sin mezclarse los grupos.

2.- Aplicamos la **"ARDILLAS A LAS JAULAS"**

Idea: reacción

Medios: una cancha

Personas: 30

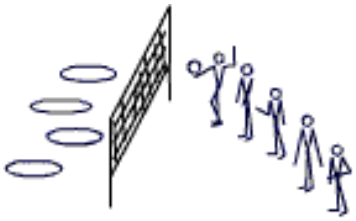
Desarrollo: Formados tríos uno o dos quedan libres; en los tríos, uno hace las veces de ardilla, forman la jaula con los brazos entrelazados. Los jugadores restantes (1 o 2) son ardillas sin jaula.

A la voz de cambio de jaula todos se cambian, los que no tenía trata de entrar en cualquier jaula.

Variante: Cambiar de jaula.

2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

2.3.**JUEGOS PREDEPORTIVOS " TIRA A LA DIANA"**



Situación inicial: Equipos de 5 y 6 jugadores

Desarrollo de la actividad: Los equipos en fila y detrás de la línea de fondo de la cancha de voleibol. Al otro lado de la red colocamos unos aros en el suelo. El primeo de la fila saca intentando que el balón dentro de uno de los aros. Si lo consigue apunta 1 punto para su equipo. Nada más sacar hay que ir corriendo a por el balón para dárselo al compañero siguiente.

Consigas de alumnos: Utilizar los gestos técnicos del saque**.**

2.4. JUEGOS PREDEPORTIVOS: " TIRO AL PROFE"

Situación inicial: equipos de 5 y 6 jugadores

Desarrollo de la actividad: Los equipos en fila y detrás de la línea de la cancha de voleibol y el profesor al otro lado de la cancha. El primero de la fila saca para que le devuelva el profesor. Si lo consigue apunta 1 punto para su equipo.

Nada más sacar, si el profesor no devuelve en unas condiciones mínimas hay que ir corriendo a por el balón para dárselo al compañero siguiente.

Consignas a los alumnos: utilizar los gestos técnicos de saque.

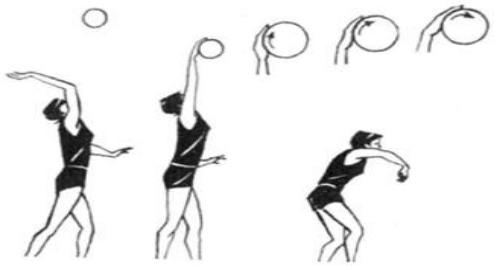
2.5. Técnica del saque bajo: Ellos se realizarán lo mismo que frontal y lateralmente con respecto a la red. Constituye el tipo principal de saques de los principiantes. Se aprenden rápido, con gran seguridad y exactitud, ya que la velocidad de su vuelo es lento y fácil de calcularlo.

2.6. Pintados unos círculos en la pared más alta que la altura de la red. Los jugadores realizan saques intentado acertar en los círculos variando la distancia de 6

a 10 metros.

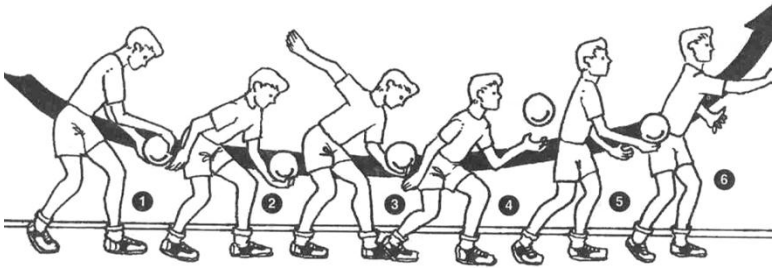
2.7. Parejas a ambos lados de la red realizan saque intentando sacar en la línea (desde dentro del campo).

2.7 Saque de Vela: Se ejecuta en altura y es recomendable en lugares al aire libre, es la más utilizado por el sacador derecho, por su lado derecho frente a la red , lanza el balón con la mano izquierda hasta la altura de la cabeza. Golpeando fuertemente con la parte superior de la mano, junto a una extensión simultánea del cuerpo en el lado anterior e interior del balón.



2.7. Parejas saques desde la línea de fondo.

2.8. Saques en la línea de fondo.



2.9. Realizar un partido de volibol cinco o 6 contra seis aplicando los fundamentos aprendidos: golpe alto, bajo y saques.

3.- FASE FINAL 10'

3.1. Vuelta a la calma mediante ejercicios de estiramiento,
3.2. Charlas sobre reglamento de voleibol:
3.2. Observar videos de partidos de voleibol.

Voleibol… para algunos un deporte desconocido, para otros el arte de jugar

TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	Taller Nº14 TECNICA DEL REMATE	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

Conocer los pasos metodológicos de la técnica del remate mediante la aplicación de dinámicas.

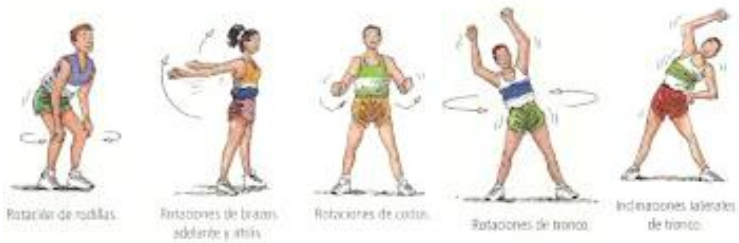
NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

RECURSOS MATERIALES:
Balones de voleibol, red, canchas

1.-FASE INICIAL: 20 MINUTOS

10' CALENTAMIENTO GENERAL

2.1 Ubicación de los estudiantes en cuadrado ejecutamos una serie de ejercicios de lubricación y calentamiento: de cabeza, brazos, hombros, cadera y piernas.



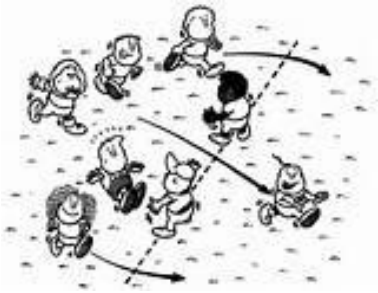
2.2 Realizamos elevación de talones atrás, 12 repeticiones, rodillas al pecho, extensión de punta de pies, poli chileno, saltos con un pie dos pies adelante atrás derecha e izquierda etc.

2.3 DINÍMICA GRUPAL"CARRERA DE NÚMERO"

Idea: Competencia, relevos
Medios: Espacio delimitado
Personas: 30 a 40 estudiantes

Desarrollo: Cuatro equipos de 10 jugadores cada uno colocado en columnas tras de la línea de salida, los jugadores se enumera del 1 al 10. El maestro nombrara un número y los jugadores a quienes corresponda ese número correrán a rodear el objeto o bandera que se encuentra a cierta distancia para finalizar ubicándose en el lugar que le corresponda. En ese instante expresa otro número y continúa con el juego hasta cuando hayan participado todos.

Regla: Los jugadores que no rodean el objeto regresarán a hacerlo.
Gana el grupo que termina el recorrido en menor tiempo.



2.4 Estiramiento.

2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

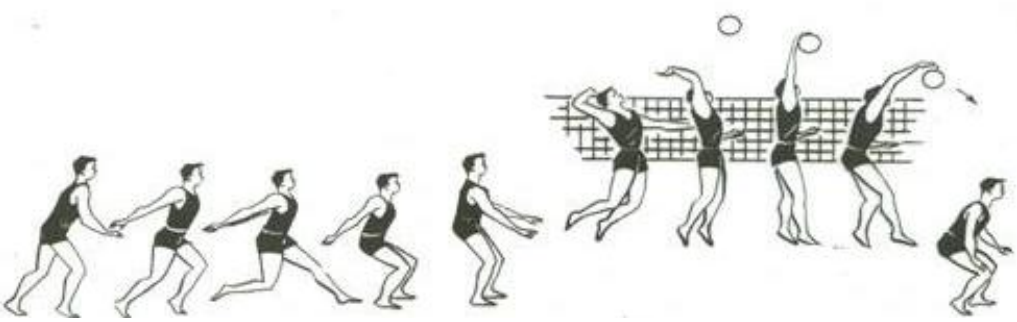
2.1.JUEGO PREDEPORTIVO" DOS CAMPOS"

Idea: Competencia (eliminación, ida y vuelta)
Medios: Balones de voleibol, cuerda, red cancha
Personas: Todo el grupo

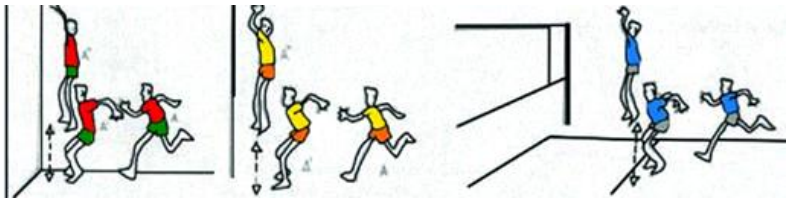
Desarrollo: Dividir al grupo en dos equipos con igual número de jugadores y ubicarse en una cancha de voleibol dividida por una cuerda a 2 m de altura, volear de campo a campo máximo con 4 golpes en cada lado.
Aplicar los golpes alto y bajo. Jugador que pierde la pelota o deja caer o no hace correcto el pase queda eliminado y se ubica a un costado del equipo al que pertenece.

Gana el equipo que tanga menos número de jugadores, en determinado tiempo**.**

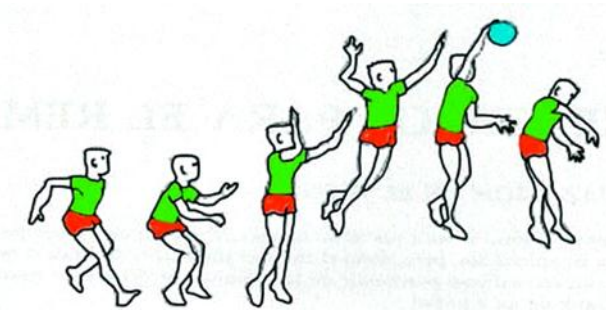
2.2. Explicación técnica del Remate: Carrera, elevación, golpe y caída.



2.3. La carrera: está compuesta de 3 pasos 1 para romper la inercia, 2 es para ubicar el lugar y el tiempo del salto con respecto al vuelo, 3 es el más largo y rasante, frenándose sobre los talones en donde se baja el centro de gravedad.



2.4. La elevación: Comienza por una transformación de una fuerza horizontal (carrera) a una fuerza vertical salto, gracias a que el freno se produce con los talones y el impulso en el piso con las puntas de los pies. Generando un principio de acción y reacción.



2.5. Despegue. Se inicia al elevar los brazos continuando con el estiramiento de los ángulos anteriormente dichos, siendo la punta de los pies el último contacto con el piso. Después del rebote con ambos pies el cuerpo se eleva verticalmente, los brazos se mueven hacia arriba, el opuesto a la altura de la cara apuntando a la pelota. Por su puesto el brazo diestro se eleva a igual altura. El peso del cuerpo pasa de los talones a las plantas terminando en las puntas de los pies, siguiendo un desplazamiento rápido y fuerte de los brazos hacia adelante y arriba y la extensión

explosiva de las piernas.

2.6. El golpe: Se efectúa en el momento más alto, más arriba, y adelante posible.
El brazo que o ejecuta va bajando por delante del cuerpo, mientras que el brazo diestro va en busca de la pelota, con una transformación del cuerpo desde el arco a una posición semejante a una especie de carpa.

El brazo diestro golpeará el balón en su punto, más alto con la mano abierta, el impacto del balón será arriba y atrás, con un rápido quiebre de muñeca y la mano abierta. Luego de golpearse el brazo se frena para continuar su movimiento bajando delante del cuerpo**.**

3.- FASE FINAL 10'

3.1. Vuelta a la calma mediante ejercicios de estiramiento.
3.2. Realizar un partido de voleibol por equipos

TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	Taller Nº15 EJERCICIOS ESPECÍFICOS DEL REMATE	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

Motivar a los estudiantes la práctica del remate a través de la aplicación de ejercicios específicos

NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

RECURSOS MATERIALES: Cancha: balones de voleibol, redes y postes

1.-FASE INICIAL: 20 MINUTOS

10' CALENTAMIENTO GENERAL

1.-Lubricacion de las extremidades superiores e inferiores, movimientos de flexión extensión y rotación.

2.- El calentamiento aplicamos

"CAZADORES DE VENADOS"
Idea: Persecución

Medios: Espacio amplio

Personas: 30

Desarrollo: Del grupo se escoge 6 o 7 estudiantes y se les denomina cazadores, a los restantes, venados, los cazadores persiguen a los venados hasta tocarlos, el momento que son topados deben ser colocados en un lugar designado como jaula y permanecer hasta que un venado que se encuentre libre, dé la mano al venado que se encuentra en una jaula y salir sin dejar cogerse por el cazador guardián.

Reglas: Se considera ganador los cazadores, cuando eliminan a todos los venados. Los venados ganan si no son atrapados dentro del tiempo convenido.

3.- JUEGO PREDEPORTIVO "EL TÚNEL"

Situación inicial: Equipos de 6 jugadores en fila

Desarrollo de la actividad: Los equipos que disponen en fila. El primero de cada equipo con el balón en las manos. El resto cogidos por los hombros y con las piernas abiertas. A la señal del profesor el primero pasa el balón al compañero de la fila haciéndola rodar por debajo de las piernas de los demás. Cuando el balón llegue al último este lo coge y corriendo se coloca en primero para volver a comenzar con el ejercicio que finaliza cuando el equipo alcanza una marca determinada.

Consignas a los alumnos: Atención

2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

2.1. Dialogar sobre la metodología de enseñanza del remate.

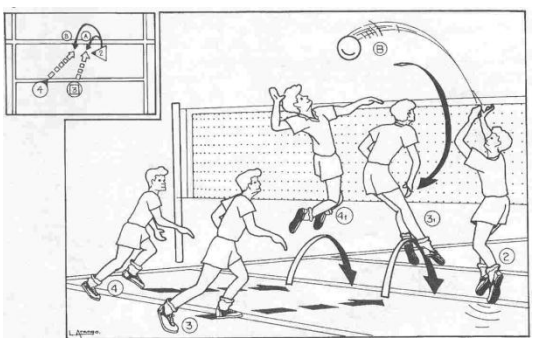
2.3. Lanzamiento con ambas manos detrás de la cabeza con una pelota plástica por encima de la cuerda, en salto y con impulso de pasos, golpear el balón

2.4. Lanzamiento a una mano en parejas frente a frente con pique en el suelo de una pelota de tenis.

2.5. Lanzamiento con ambas manos y con salto de una pelota de tenis, con salto e impulso arriba de la red.

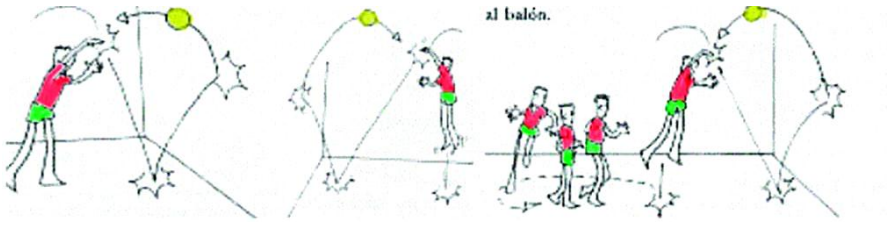
2.6. Lanzamiento con salto de una pelota de tenis hacia arriba y al frente para golpearla después.

2.7. Remate con un balón de voleibol contra la pared, primero fijo luego con suspensión y finalmente con impulso y suspensión.

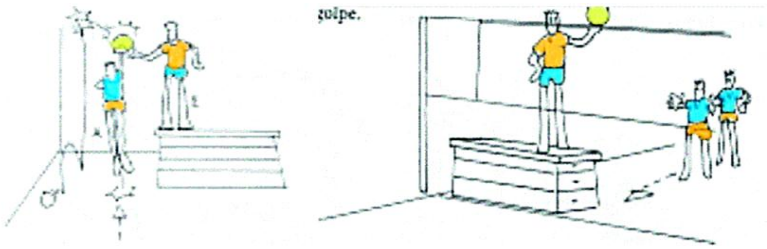


2.8. Remate ante la red. Primero con suspensión y luego con impulso.

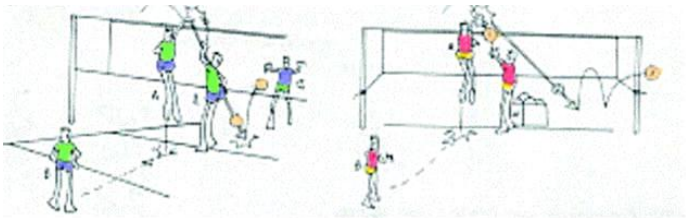
2.9. En parejas lanzar la pelota contra el piso, realizando el gesto del remate correctamente (si no se puede tomar el balón con una mano o pelotitas de tenis).



2.10. Red muy baja. De pie golpear la pelota sobre la red. La pelota debe estar sostenida con una mano.

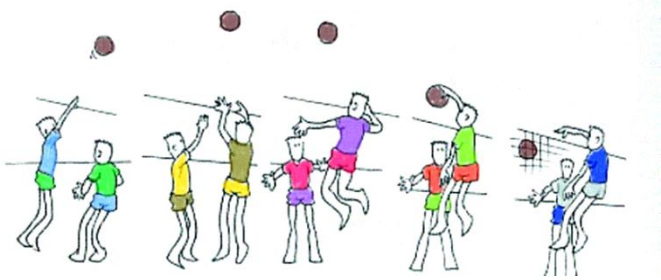


2.11 Ahora la pelota es lanzado por el profesor.



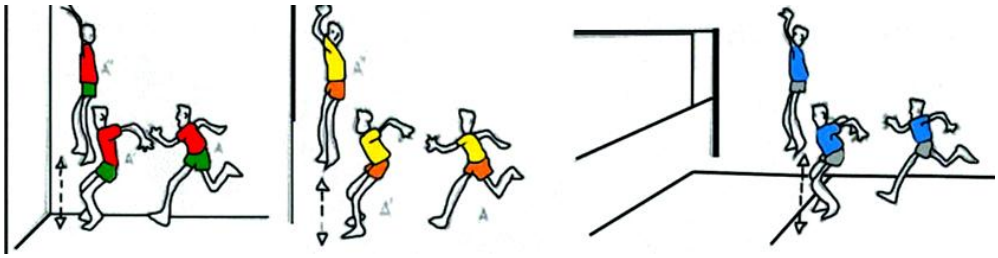
2.12. El docente sostiene la pelota, con la red baja, el alumno golpea pero previamente hace el gesto del remate con el movimiento de los brazos.

2.13. Ahora la pelota ya no es sostenida y ahora se hace el ejercicio igual, pero ahora la pelota es lanzada por el docente.



2.14. Aprendizaje de la carrera: libre en cualquier área realizarlos tres pasos en la forma descripta en la parte técnica.
2.15. Ídem, al finalizar el tercer paso quedar ubicado con el cuerpo listo para saltar incorporando el salto y la referencia con la red.

Salir de los 3 metros y realizar el movimiento completo, saltando a rematar sin la pelota.

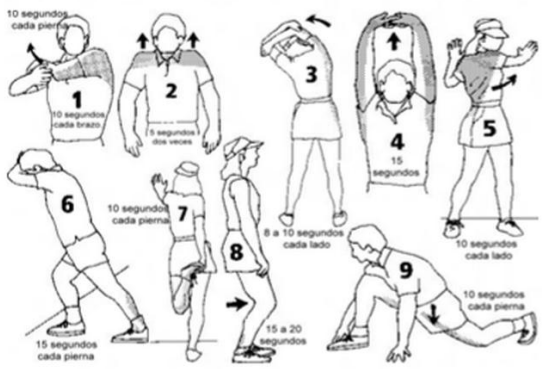


Incorporando el golpe a la técnica. Pegamos la pelota sostenida por el profesor.

2.16. Remate con la pelota lanzada por el docente para asegurarse la precisión al armado.
2.17. Remate luego de tomar una pelota lanzado desde el otro lado de la red pelota fácil que se pueda defender con golpes hacia arriba.
2.18. Trabajos en tríos, uno recibe un lanzamiento, otro voleo y otro remate. Divididos en dos grupos de cada lado de la red. Rotando todos sus respectivos lugres.

3 .- FASE FINAL 10'

Realizar un partido de voleibol 6 contra 6
Ejercicios de estiramiento vuelta a la calma.



Voleibol… para algunos un deporte desconocido, para otros el arte de jugar

TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	Taller N°16 JUEGOS APLICANDO FUNDAMENTOS	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

Motivar a los estudiantes la práctica del voleibol mediante juegos pre deportivos y recreativos.

NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

RECURSOS MATERIALES: Cancha: balones de voleibol, redes y postes

1.-FASE INICIAL: 20 MINUTOS

10' CALENTAMIENTO GENERAL

1.- Formación en semicírculo ejecutamos una serie de ejercicios de lubricación de las extremidades superiores e inferiores.

2.-Realizamos un trotecito alrededor de la cancha los estudiantes ubicados en una columna realizar el ejercicio, al pito del profesor el ultimo se ubica en el primer puesto y así sucesivamente.

3.-Desplazamiento en trotes al pito del profesor topar las manos al piso, cambio, de espaldas laterales etc.

4.-Ejercicios de estiramiento de tobillos hasta el cuello.

3.- JUEGO DINÁMICOS " CORRA EL DRAGÓN CHINO"

Idea: Colaboración y competencia

Medios: Espacio amplio y delimitado

Personas: 30 estudiantes divididos en subgrupo de igual número de participantes

Desarrollo: Organizar subgrupos de 10 jugadores

Cada grupo se forma en columna detrás de la línea de partida.

A la señal del profesor los participantes toman una mano del compañero y entre las piernas y el subgrupo se transforma en dragón.

A la indicación del profesor los dragones salen en carrera con dirección a un lugar establecido.

Reglas: Gana el dragón que ingresa en primer lugar a la meta.
El dragón en el que uno o varios de sus miembros se sueltan las manos será eliminado.

2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

2.1. Dialogar sobre los diferentes juegos pre deportivos que se aplicarán en el taller de voleibol.

2.2." JUEGOS PRE DEPORTIVOS" VOLEO CON MANOS /INDIVIDUAL

Idea: Competencia dominio del balón, ejercicio.

Medios: Balones de voleibol, espacio delimitado**.**

Personas: 30 personas.

Desarrollo: Todos los participantes con un balón cada uno realizarán el golpe bajo, el voleo alto, según disponga el profesor o director del juego.

Participantes que deje caer el balón, pasa a conformar un nuevo grupo y se reinicia el juego, los que no han perdido el balón continúan en el juego.

2.3. JUEGO PREDEPORTIVO " DEVUÉLVEME LA PELOTA"

Situación inicial: equipos de 6 jugadores, 5 en semicírculo 1 frente a ellos.

Desarrollo de la actividad: El jugador que se encuentra en semicírculo es el encargado de pasar sobre sus compañeros para que estos les devuelvan de antebrazos. Cuando todos devuelto se cambian los papeles.

Consignas de alumnos: Aplicar el gesto técnico del golpe bajo.

2.4. JUEGO PREDEPORTIVO "VOLEY CESTO"

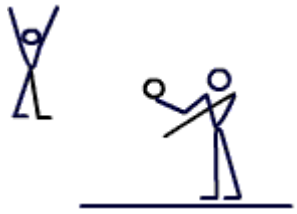
Situación inicial: Equipos de 6 jugadores

Desarrollo de la actividad: jugaremos un partidillo de baloncesto adaptado. La norma que cambiará es que no se puede entrar en la zona y para encestar hay que

utilizar el saque de seguridad, o el toque de dedos.

Consignas a los alumnos: Aplicar el gesto técnico del golpe bajo.

2.5.JUEGO PREDEPORTIVO EL "SAQUE LOCO"

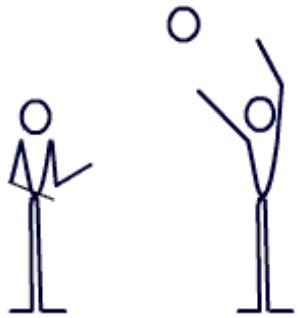


Situación inicial: Por parejas, o uno a cada mitad de la cancha de vóley**.**

Desarrollo de la actividad: Se trata de sacar utilizando la técnica del saque de seguridad de forma que el balón llegue a manos del compañero.

Consignas de alumnos: Utilizar el gesto técnico del saque.

2.6. JUEGO PREDEPORTIVO "AUTO PASES"



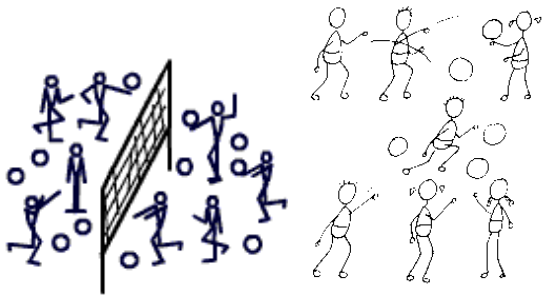
Situación inicial: Por parejas uno frente a otro.

Desarrollo de la actividad: Autopases verticales de dedos o antebrazos. Al principio dejamos un bote intermedio antes de golpear luego le suprimimos.

Realizar la actividad una vez cada uno.

Consignas de alumnos: Aplicar el gesto técnico del golpe alto o toque de dedos.

2.7.JUEGO PREDEPORTIVO "ACHICAR BALONES"



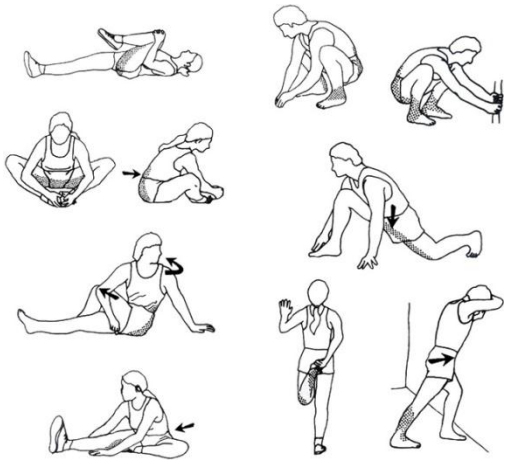
Situación inicial: Equipos de 6 jugadores

Desarrollo de la actividad: Los 2 equipos enfrentados en la cancha de vóley, cada uno de ellos con 6/8balones. A la señal del profesor los alumnos comienzan a enviar balones al campo contrario utilizando solo el saque. A una señal se detienen y se cuentan los balones que hay en cada campo. Gana el equipo que menos balones tienen en su poder.

Consignas de alumnos: Aplicar el gesto técnico del saque.

3.- FASE FINAL 10'

3.1.Ubicación de los jugadores en la cancha
3.2. Realizar un partido de voleibol 6 contra 6 aplicando todos los fundamentos aprendidos.
Corrección de errores.
3.3. Ejercicios de estiramiento vuelta a la calma.



TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	Taller Nº17 TÉCNICA DEL BLOQUEO	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:
Motivar a los estudiantes la práctica del voleibol mediante juegos predeportivos y recreativos.
NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

RECURSOS MATERIALES: Cancha: balones de voleibol, redes y postes

1.-FASE INICIAL: 20 MINUTOS

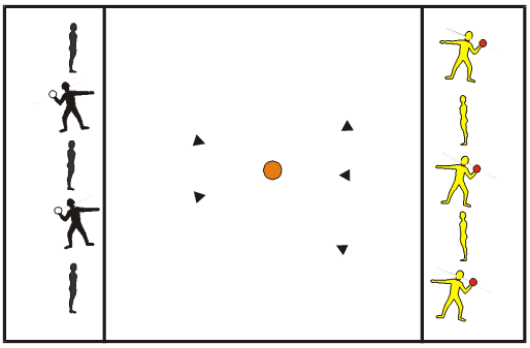
10' CALENTAMIENTO GENERAL

1.-Ubicación a los estudiantes en hileras de 5; y ejecutamos ejercicios de lubricación de cuello cabeza, hombros y brazos, tronco y cadera, piernas y pies en 10 tiempos cada ejercicio.

2.-Formanos 3 grupos de 10 estudiantes, el primero trota alrededor de la cancha, el segundo trota alrededor de las gradas subiendo y bajando y el tercer grupo trota solo la diagonal de la cancha durante 5 minutos.

3. Ejercicios de estiramiento de tobillos hasta el cuello

JUEGO PREDEPORTIVO" ALEJA EL GATO"



Desarrollo: Los estudiantes formas dos equipos situados en las líneas opuestas del campo de juego. Cada jugador con una pelota pequeña parecida a la de tenis. Un balón de voleibol situado en el centro.

A la señal del profesor, los jugadores de un equipo lanzan las pelotas al balón de voleibol tratando de hacerlo dar hasta cruzar la línea del rival. Si lo consigue recibe un punto.

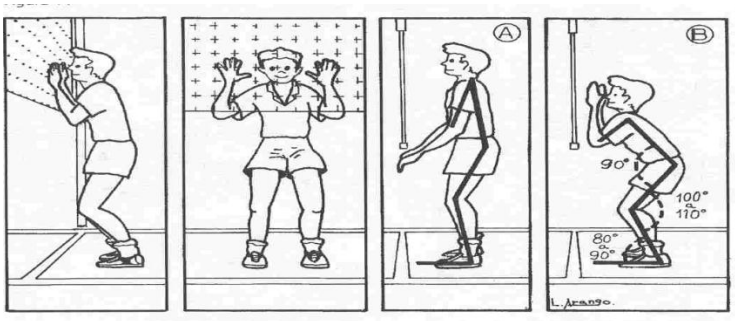
Después el balón se coloca en medio de la pista y los jugadores del otro equipo recogen las pelotas y lanzan las pelotas contra el balón a la señal del profesor. El juego se repite varias veces.

Reglas:

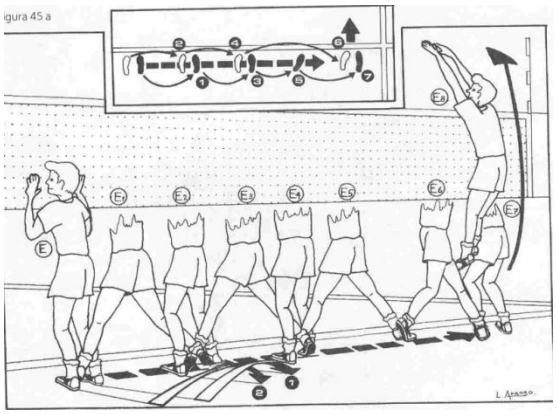
1.-Las pelotas se lanzan a una señal y todos simultáneamente.
2.-Durante el lanzamiento no se puede ni cruzar ni pisar la línea.
3.-Si el balón de voleibol sale por un lateral, no se consigue puntos-
4.-Gana el equipo que ha conseguido más puntos.

2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

2.1. Dialogar sobre la técnica del bloqueo.
2.2. Para realizar un buen bloque el jugador debe seguir estos pasos.
2.3. En primer lugar debe estar a un paso de separación de la red.
2.4. La posición de las manos debe estar a la altura de los hombros y los dedos extendidos, listo para realizar el bloqueo**.**

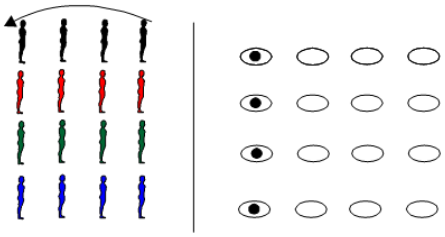


2.5. Las manos y los brazos salen en forma conjunta del pecho. Paralela, tratando pasar los codos por el borde superior de la red.



2.6. Tener en cuenta que los brazos, al igual debe bajarlos para no tocar la red.

2.7.JUEGO PREDEPORTIVO " BALÓN AL ARO"



Desarrollo: Se forman equipos de 4 a 6 componentes

Se coloca 4 filas de 4 aros cada una paralelas. A un metro de cada una de las estas filas un equipo de jugadores.

El juego comienza con los balones dentro del primer aro de cada hilera.

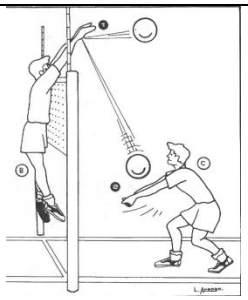
A la señal de cada miembro de cada equipo debe salir corriendo, coger el balón y colocarlo en el segundo aro, dar la vuelta al siguiente que coloca el balón en el tercer aro, así sucesivamente hasta el cuarto aro, para comenzar a colocarlo en el 3° , 2°, hasta que el balón vuelva al aro donde empezó el juego.

Regla:

Gana el equipo que primero consiga finalizar el juego.

No podrá salir el siguiente relevo hasta que no sea tocado en la mano por su compañero.

2.8 **Ejercicios:** Un jugador en posición de bloqueo y la otra lanza el balón contra sus manos.



2.9. Igual al anterior, pero golpear el balón.
2.10. Igual al ejercicio 1 y 2, pero el jugador que bloquea está sobre el taburete y el otro golpea el balón a pie firme.
2.11. Bloqueo de frente: las piernas deben estar listas para saltar, en primer lugar debe sacar un pie hacia delante de acuerdo si es zurdo o derecho, luego saltar lo más posible, haciendo fuerza abdominal.
2.12. Un jugador da un paso adelante y bloquea el balón lanzando por el otro jugador.
2.13. Igual que el anterior pero con golpe.
2.14. Un jugador está en cuclillas, con el balón en la manos cerca de la red luego salta como si fuera a bloquear con las muñecas por sobre el borde superior de la red.
2.15. Bloqueo con desplazamiento lateral (con 3 pasos): Estar en posición listo para bloquear, los pies deben estar separado luego el pie izquierdo cruza a la pierna derecha, esta pierna es llevado a su lugar, saltar y bloquear, para el lado izquierdo solo cambia la posición del pie.
2.16. El jugador se desplaza lateralmente a las posiciones 2 y 4, el entrenador lanza el balón a esas posiciones y bloquea, pero el jugador que bloquea debe regresar a su sitio y luego desplazarse.
2.17. Dos jugadores frente a frente, con la separación de la red. El entrenador lanza contra el piso el balón y el jugador le recibe con ambas manos y salta al campo contrario como si fuera a bloquear.
2.18. Un jugador empieza en posición 3, luego se desplaza lateralmente dando 3 pasos y bloque a los golpes de los entrenadores que están en 2 y 4.

3.- FASE FINAL 10'

3.1.Ubicación de los jugadores en la cancha
3.2. Realizar un partido de voleibol 6 contra 6 aplicando todos los fundamentos aprendidos.

Corrección de errores.

3.3. Ejercicios de estiramiento vuelta a la calma.

TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	Taller Nº18 JUEGOS APLICADOS A LOS FUNDAMENTOS	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

Motivar a los estudiantes la práctica del voleibol mediante juegos pre deportivos aplicando los fundamentos.

NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

RECURSOS MATERIALES: Cancha: balones de voleibol, redes y postes

1.-FASE INICIAL: 20 MINUTOS

10' CALENTAMIENTO GENERAL

1.-Ubicamos a los estudiantes en hileras de 5, manteniendo distancia.
2.-Colocamos música y ejecutando al ritmo ejercicios de lubricación.
3 Realizamos con un ritmo movidito ejercicios aérobicos, rumba terapia.
4 Estiramientos con un tonito suave.

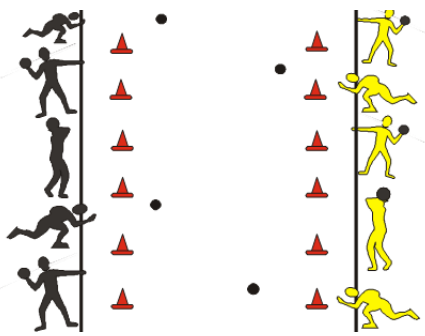
2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

2.1. Dialogar sobre una serie de ejercicios aplicados a los fundamentos..

2.2.JUEGO PRE DEPORTIVO " BOMBARDEO"

Dos equipos se sitúan cada uno en su campo y delante de cada uno se sitúa una fila de conos. Cada jugador posee una pelota blanda. Entre ambos campos.se sitúa en una zona neutra que no puede franquearse.

A la señal todos los jugadores lanzan sus pelotas intentando derribar los conos del equipo contrario. Una vez lanza la pelota propia, cada jugador puede recoger aquellas que encuentran dentro de su campo para volver a lanzarlo a los contrarios.

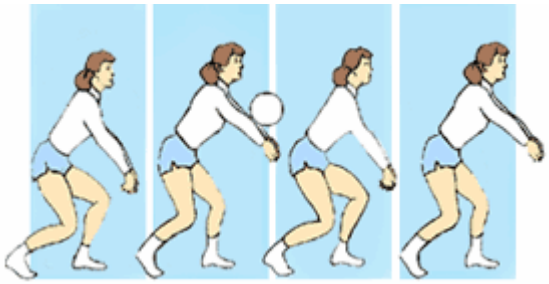


Se puede recogerlo las pelotas que están en la zona neutra pero hay que lanzarlo detrás de la línea.

Reglas: Gana un punto el equipo el equipo que consigue derribar antes todos los conos del equipo.

Gana el equipo que consigue más puntos.

2.3. Realizar en parejas golpe alto y combina con golpe bajo.



2.4. En parejas ejecutan el golpe alto en suspensión combinando con el golpe alto laterales derecho e izquierdo.

2.5. Ejecución en parejas dos golpes altos y lo devuelve a su compañero.

2.6. JUEGO PRE DEPORTIVO "¿QUIÉN DA MÁS TOQUES".

Objetivos:

Mejorar el tiempo de reacción, la flexibilidad general y la resistencia aeróbica

Mejorar la coordinación dinámica general óculo manual

Mejorar el golpe general.

Aumentar la confianza al tener contacto con la pelota.

Respetar el perímetro de sus compañeros para un futuro juego.

Materiales: 3 balones de voleibol.

Espacio de juego: Una cancha de voleibol de 6m de ancho por 12m de largo.

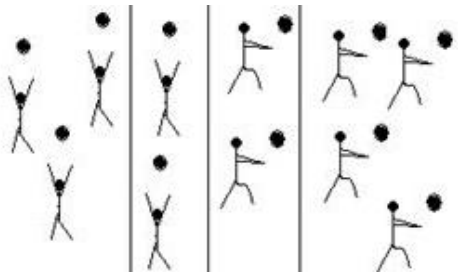
Organización: 3 equipos de 6 jugadores cada uno, colocados en círculo con un balón.

Desarrollo: A la señal del profesor, los 3 equipos tratarán de realizar los toques que sean posibles sin que el balón toque el suelo. No se acaba con un número

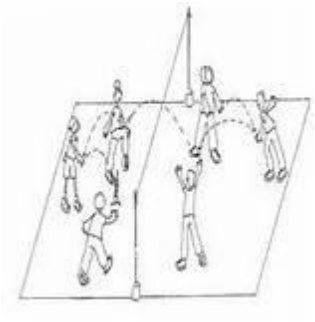
determinado, como el juego de los 10 toques, tratarán de dar más toques.

Reglas: Los toque deben se reglamentarios y no deben pasárselo al compañero que se lo pasó, ganará el equipo que más golpes realice sin que la pelota vaya al suelo.

2.7. Ubicación de los estudiantes en una cancha de voleibol formando dos equipos de 8 o 10 jugadores en cada lado, el equipo A ejecutan el saque sobre la red y el equipo B reciben con el golpe bajo.



2.8 Ubicación de los 6 jugadores en la cancha de voleibol



2.9. Iniciamos con la ubicación de jugadores en rotación.

2.10. Realizamos un partido de voleibol aplicando todos los fundamentos aprendidos.

2.10. JUEGO PREDEPORTIVO "BLANCO MÓVIL EN CÍRCULO"

Los jugadores forman en círculo, uno de ellos con una pelota. En el centro se coloca el capitán. Si hay muchos jugadores se puede realizar el juego con dos círculos.

Los jugadores se pasan la pelota de unos a otros de diferentes formas y tratan de acertar al jugador que está en el centro, el cual intenta evitar el impacto saltando, corriendo, etc. El que alcanza al capitán intercambia el puesto con él.

Si el juego se realiza en dos círculos se puede hacer una competición entre ellos. El capitán de un equipo se coloca en el centro del círculo contario, gana aquel equipo que acierta más rápidamente al capitán contrario. Posteriormente se van cambiando los capitanes.

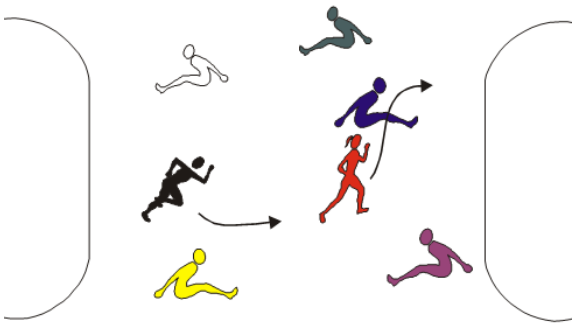
Reglas:

Gana el juego el capitán que tardado más tiempo el recibir el impacto con la pelota. Se considera acierto con la pelota, si es tiro directo, es decir, la pelota toca al capitán antes de que bote en el suelo.

Si el jugador que ha dado al capitán ha pisado la línea del círculo al acierto no cuenta.

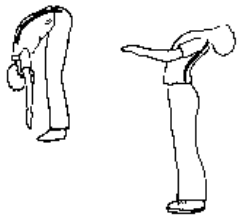
3.- FASE FINAL 10'

3.1.Estiramientos de todos los miembros articulares



3.2. Explicación de las reglas de juego.

3.3. Análisis de la clase experiencia que sintieron durante el taller de voleibol.



TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	Taller Nº19 JUEGOS APLICADOS ALOS FUNDAMENTOS	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

Motivar a los estudiantes la práctica del voleibol mediante juegos predeportivos aplicando los fundamentos.

NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

RECURSOS MATERIALES: Cancha: balones de voleibol, redes y postes

1.-FASE INICIAL: 20 MINUTOS

10' CALENTAMIENTO GENERAL

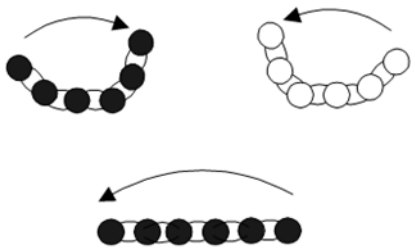
1.-Ubicamos a los estudiantes en hileras de 5, manteniendo distancia.
2.-Realizamos gimnasia aplicando ritmo de reggeton o música tribal.
3.-Realizamos con un ritmo movidito ejercicios aérobicos, rumba terapia.
4.-Estiramientos con un tonito suave.

2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

2.1. Dialogar sobre una serie de ejercicios aplicados a los fundamentos..

2.2. JUEGOS DINÁMICOS " BUSCANDO LA COLA"

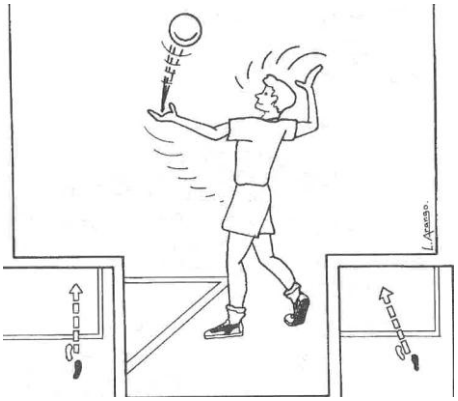
Todo el grupo forma una fila, uno de tras del otro.



Todos los de la fila colocan la mano izquierda sobre el hombro izquierdo del compañero que tiene delante. Y con la mano derecha le agarra el pie derecho Cuando todos están en esta posición, a persona que encabeza la fila debe tratar de agarrarse al compañero que ésta al final, y entre todos formar un círculo.

Regla: Si algún jugador se cae al suelo deberán comenzar de nuevo.

2.3. Mantener el balón sobre los brazos colocados en forma de recibidos, por arriba y por abajo, en el lugar y con desplazamientos.

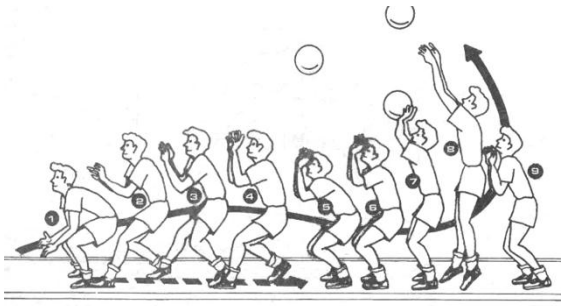


2.4. Realizar toque de antebrazos o toques de control a diferentes alturas, en el lugar y con desplazamiento, y también desde la posición acostado, sentado o agachado.

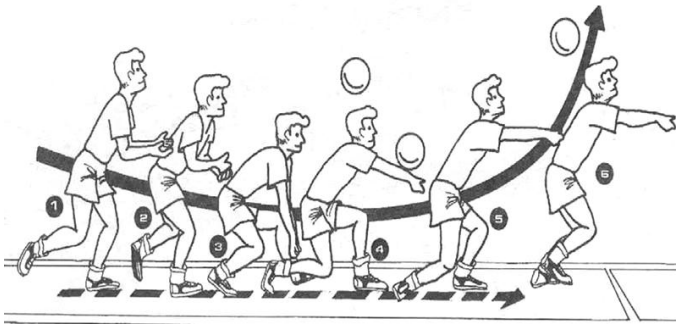
2.5. Realizar cuclillas, giros completos, medios giros, tocando las palmas atrás, saltos y contactos alternando con un toque del balón, driblar el balón en el lugar y contra el suelo en forma de pase describiendo diferentes figuras.

2.6.Caminar realizando toques de control describiendo una trayectoria: línea recta,, sobre una figura dibujada en el suelo o en zigzag , mientras realiza el toque de antebrazos.

2.7 Tocar el balón con una y otra mano de forma alternada, contra la pared.



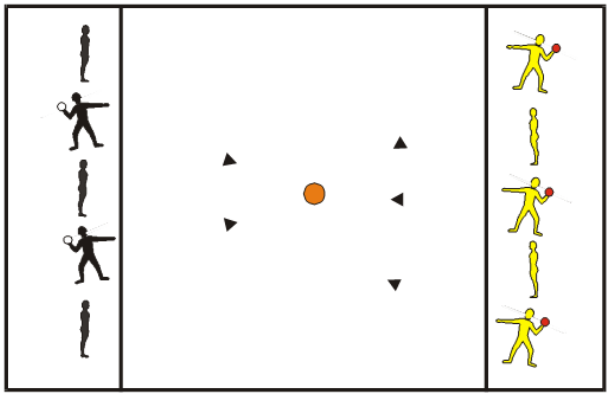
2.8. Realizar toque de antebrazos contra la pared, pero hacia una zona marca que puede ser dibujada 3 círculos.



2.9. En parejas, realizar recibidos de balones lanzando con diferentes parábolas, ´rimero alto luego bajo.

2.10 JUEGO PREDEPORTIVO " ESQUIVAR BALÓN POR EQUIPO"

Dos equipos (cazadores y conejos) de 5 a 8 participantes**.** Los conejos en el interior de un círculo de unos 10 metros de diámetro. Los cazadores en el exterior con balón.



Los cazadores intentan cazar a los conejos lanzándoles el balón. Cada vez que uno de ellos es tocado se consigue un punto. Los conejos tocados pueden seguir en el juego. Pasando un tiempo determinado de antemano se hace recuento de conejos tocados y se invierten los papeles.

Regla: Gana el equipo que más conejos consigue cazar.

3.- FASE FINAL 10'

3.1. Partido de voleibol 6 contra 6 aplicando el reglamento de juego
3.2.Estiramientos de todos los miembros articulares
3.3. Explicación de las reglas de juego.

TALLER DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MOTIVAR LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL QUE INCIDA EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DEPORTIVOS	Taller Nº20 JUEGOS DE VOLEIBOL	Voleibol

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

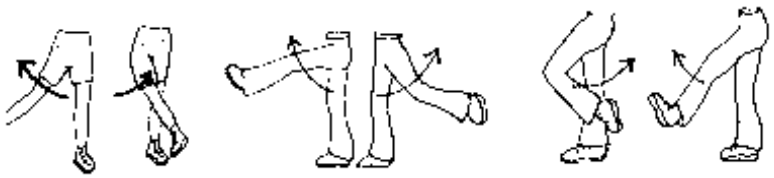
Motivar a los estudiantes la práctica del voleibol mediante juegos pre deportivos aplicando los fundamentos.

NÚMERO DE ESTUDIANTES: 30

RECURSOS MATERIALES: Cancha: balones de voleibol, redes y postes

1.-FASE INICIAL: 20 MINUTOS

10' CALENTAMIENTO GENERAL



1.-Ubicamos a los estudiantes en hileras de 5, manteniendo distancia.
2.-Realizamos gimnasia aplicando ritmo de merengues, tropical
3.-Realizamos con un ritmo movidito ejercicios de rumba terapia.
4.-Estiramientos con un tonito suave.

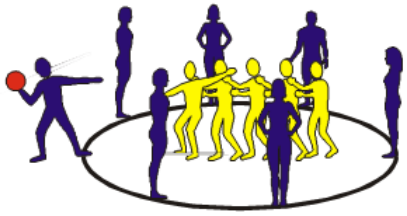
2.- FASE PRINCIPAL 50 MINUTOS

2.1. Dialogar sobre una serie de ejercicios aplicados a los fundamentos.

2.2. JUEGOS PRE DEPORTIVOS "LA GALLINA Y LOS POLLUELOS"

Dos equipos, uno de ellos forman un círculo y en su interior el otro equipo forma un tren agarrándose entre ellos por la cintura.

El equipo que forma el círculo se pasa el balón con rapidez tratando de dar al último que forma el tren. El primero del tren puede utilizar los brazos para despegar el balón.



Reglas: Lanzar con la mano y no golpea la cara.

2.3. Ubicación de los jugadores en la cancha de voleibol
2.4. Rotaciones después de conseguir puntos.

2.5.JUEGO PRE DEPORTIVO" RELEVOS EN PARED"

Objetivo: Dominar la técnica del golpe alto y de antebrazos

N° de participantes: Entre 4 y 8 jugadores

Material: Balón por grupo y una pared.

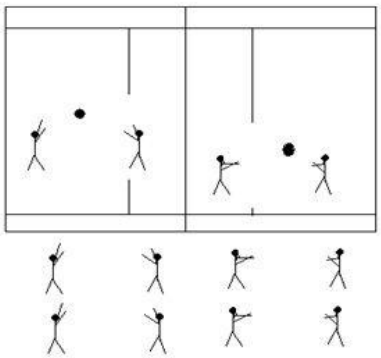
Organización: Cada grupo en fila frente a la pared y el primero de cada grupo con su balón.
Desarrollo: A la señal el 1° realiza un toque de dedos o antebrazos hacia la pared de manera que el siguiente compañero hace el gesto, después de que el balón toque el suelo.

El jugador que toca el balón corre hacia la última posición. Gana el equipo que consiga cuatro rotaciones seguidas sin perder el control del balón.

2.5. JUEGOS PRE DEPORTIVOS "RELEVOS POR PAREJAS"

Equipos de 6 jugadores puestos en fila india tras una línea. Dentro de cada equipo se hacen parejas, cada pareja se deberá pasar el balón con toques de dedos hasta llegar al extremo puesto de la pista y volver con toques de dedos otra vez para finalmente pasar el relevo a la próxima pareja. Sumará un punto el equipo que llegue primero.

Se repetirá el ejercicio pero ahora a la ida se va con toque de dedos y se vuelve con toques de antebrazos.



2.6.JUEGOS PRE DEPORTIVOS "SAQUES AL CONO"

Se hacen doce equipos de tres jugadores cada equipo. La cancha se divide en 6 campos de voleibol. El equipo que tiene el balón y el juego consiste en jugar tres contra tres, pero mientras que en un bando solo sacan, en el otro que recibir obligatoriamente de antebrazos y pasar a un compañero que realizar luego un pase de dedos al campo contrario.

Variante: Recibir de antebrazos y después de dar el pase al compañero con toques de dedos, que deberán hacer lo mismo.

2.5. Aplicar el ataque de remate realizando 3 toques antes de devolver al equip**o** contrario.

2.6. Realizar partidos de 15 puntos cada set.

2.7. Corrección de errores en el momento de desarrollar el ataque y la defensa.

2.8.JUEGOS PREDEPORTIVOS "VOLEYBALL-TENIS"

Objetivo: Dominar la técnica del golpe alto y toque de antebrazos.

N° de participantes: Parejas

Material: Un balón

Organización: Se juega uno contra uno, en un campo reducido con la red situada a unos 2.50 -3 metros, aproximadamente.

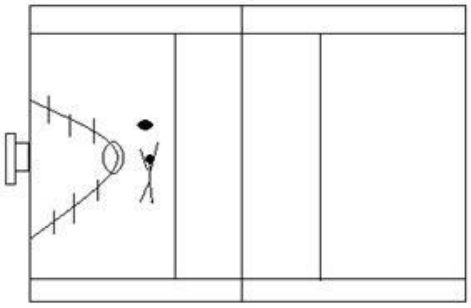
Desarrollo: Hay que golpear el balón con toque de dedos o toque de antebrazos, tras un bote en el campo propio. Si no se posee red se puede utilizar un elástico.

3.- FASE FINAL 10'

3.1.JUEGO PRE DEPORTIVO " TIROS LIBRES"

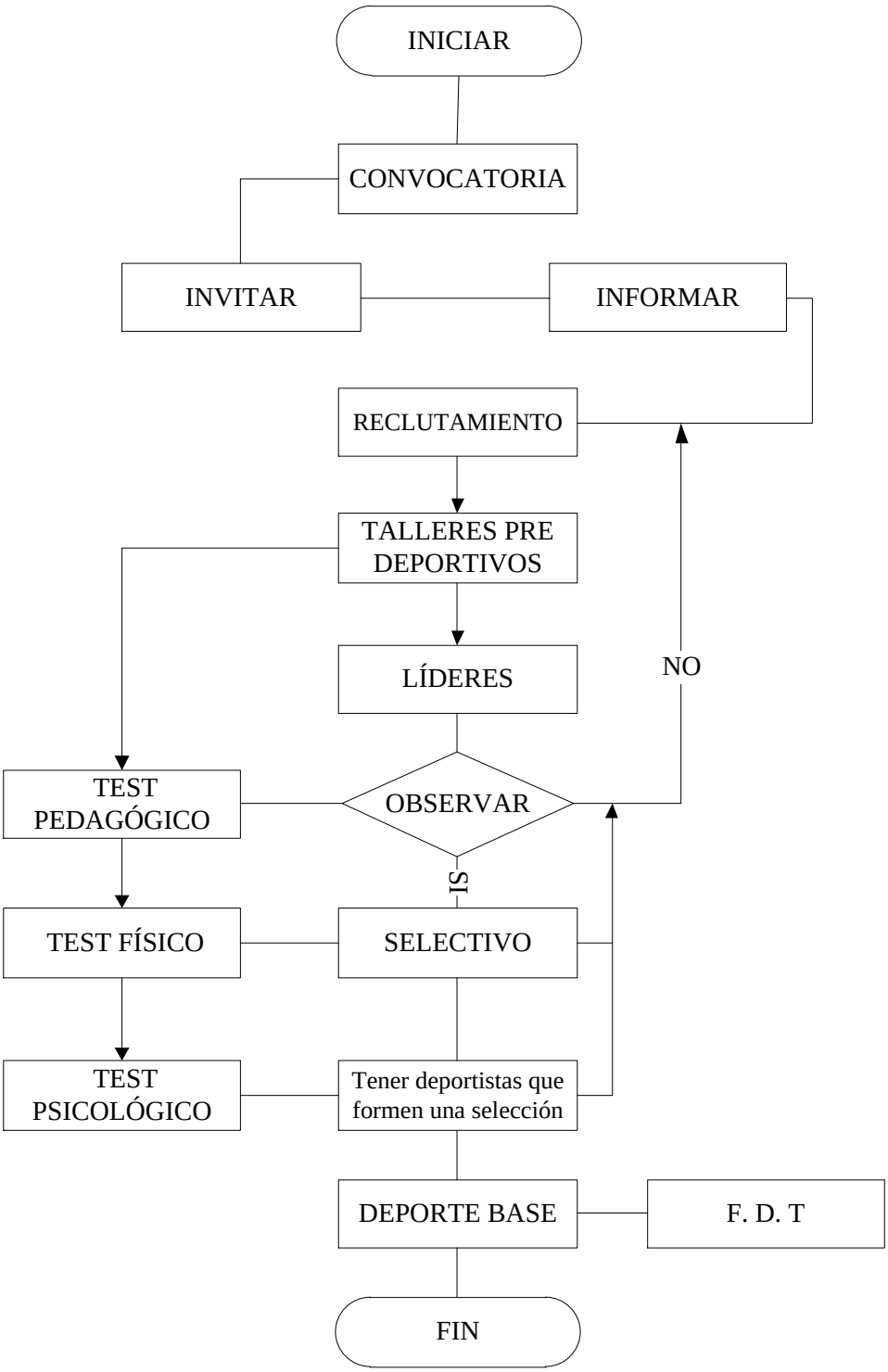
Campeonato de tiros libres. Los jugadores deben encestar desde diferentes partes del campo que el profesor indicará, la pelota de voleibol con toques de dedos en las canastas de baloncesto. Ganará el jugador que primero complete el recorrido. Grupos de 6 personas.

Las diferentes zonas de lanzamiento serán las que formen parte de la zona delimitada de tiros libres.



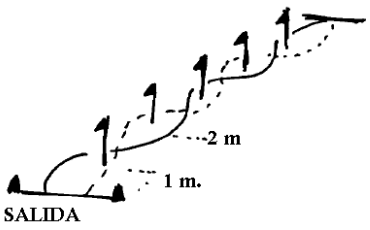
3.1. Realizar ejercicios de relación en posición sentados y acostados.
3.2.Estiramientos de todos los miembros articulares
3.3. Explicación de las reglas de juego.

FASE II
RECLUTAMIENTO



FASE III
ESCOGITAMIENTO

TEST FÍSICO



Test de COORDINACIÓN MOTRIZ

- **Objetivo:**

Pretende medir la coordinación dinámica general y viso motriz.

- **Material:**

Un balón de voleibol dos conos en la salida y cinco postes verticales de 1.70 metros de altura, colocados en línea y separados dos metros entre si.

- **Ejecución:**

La prueba consiste en recorrer el circuito de cinco postes, según indica el gráfico, botando en zig-zag entre ellos con un balón de voleibol en recorrido de ida y conduciendo el balón con el pie en el recorrido de vuelta en el menor tiempo posible.

Como reglas más importantes tenemos:

- En el comienzo de la prueba, el primer bote se debe realizar antes de que el segundo pie que se mueve se separe del suelo.
- El balón se puede botar indistintamente con una u otra mano, pero sin que descanse en la misma ni en cualquier otra parte del cuerpo.
- Al terminar de botar el balón se debe dejar en la línea y comenzar el recorrido con el pie por el lado contrario al que se ha venido.
- No se puede derribar ningún poste, ni salirse del recorrido marcado.

- **Anotación:**

Se realizan dos intentos y se anota el mejor de los dos tiempos obtenidos en el recorrido, expresado en segundos y décimas de segundo.

Test de VELOCIDAD (50 metros)

- **Objetivo:**

Medir la velocidad de desplazamiento.

- **Material:**

Terreno liso, con la medida exacta, y cronómetro.

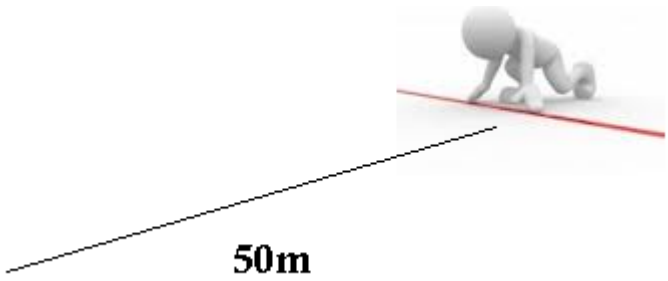
- **Ejecución:**

Tras la línea de salida, a la voz de "listos" (el brazo del profesor/a estará en alto) el alumno/a adoptará una posición de alerta. A la voz de "ya" (el brazo del entrenador/a desciende) se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro.

El alumno/a debe tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 50 metros sin aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada que es cuando se detiene el cronómetro.

- **Anotación:**

El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados.



Test de AGILIDAD

- **Objetivo:**

Medir la agilidad de movimientos.

- **Material:**

Dos vallas de atletismo a 0.70 metros de altura, dos palos con base de 1,70 metros de altura, un cronómetro, cinta métrica para medir el circuito si este no está marcado.

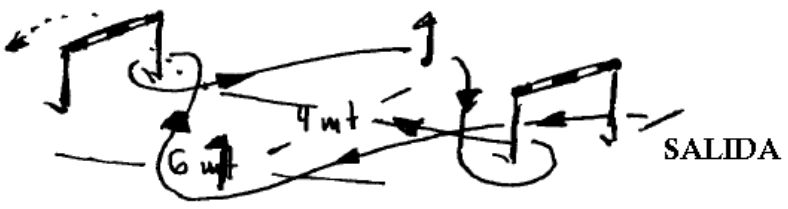
- **Ejecución:**

Tras la marca de salida, a la voz de "listos" (el profesor/a levanta el brazo) el alumno/a adoptará una posición de alerta. A la voz de "ya" (el profesor/a baja el brazo) se produce la salida y se pone en funcionamiento el cronómetro. El alumno/a correrá a la máxima velocidad siguiendo el trazado. El cronómetro se detiene cuando el alumno/a pone el pie en el suelo tras saltar la última valla.

No se puede derribar ninguno de los palos laterales.

- **Anotación:**

El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados.



Test de FUERZA DE BRAZOS

- **Propósito:**

Medir la fuerza-resistencia de los músculos extensores de los brazos.

- **Material:**

Un banco sueco u otro objeto que mida entre 30 y 35 cm.

- **Ejecución:**

Con los pies sobre el banco, piernas extendidas, cuerpo recto y sin arquear, manos sobre el suelo a la anchura de los hombros, con dedos mirando hacia adelante.

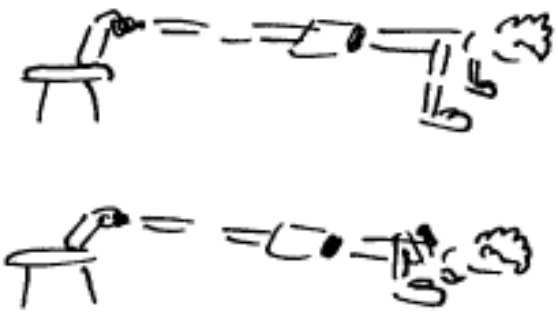
Flexionar brazos hasta que la barbilla toque el suelo y volver a la posición inicial con los brazos totalmente extendidos.

Durante el ejercicio no se puede descansar o apoyar el cuerpo en el suelo, ni arquear el tronco.

Realizar tantas repeticiones como se pueda.

- Anotación:

Número de repeticiones realizadas de forma correcta.



Test de fuerza, ABDOMINALES

- **Objetivo:**

Medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.

- **Material:**

Una colchoneta o suelo liso. Un reloj o cronómetro.

- **Ejecución:**

Tendido supino (sobre la espalda), con piernas flexionadas y separadas a la anchura de los hombros, los brazos cruzados delante del tronco. Un compañero sujeta los pies.

Desde esta posición elevar el tronco hasta quedar sentados.

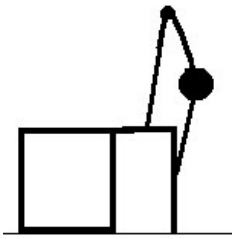
Durante todo el tiempo que dura el ejercicio las manos tienen que permanecer entrelazadas por delante del tronco. La espalda tiene que tocar completamente la colchoneta cada vez que el tronco va hacia atrás a tumbarse.

Anotación:

Solo se anotarán las repeticiones que estén hechas de forma correcta. El compañero las irá contando en voz alta mientras dura el ejercicio.

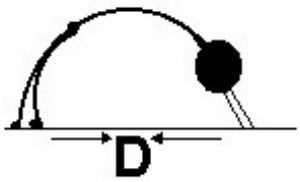
Test de FLEXIBILIDAD

Flexión ventral. Se realiza con el atleta descalzo, colocado encima de un banco, marcado con tizas en el borde delantero, el atleta realizará la Flexión ventral sin flexionar la rodilla y tocara dicho borde con un esfuerzo máximo.



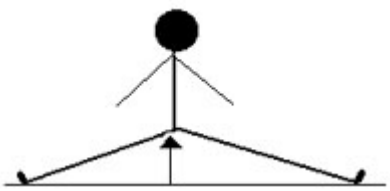
Test de FLEXIÓN DORSAL

El atleta se coloca acostado en el suelo y realizaron puente, el mismo no levantará los talones y se mide con una lienza la distancia comprendida entre el dedo medio de la mano más cercana al talón.



Test de SPLIT.

Ejecuta el split de frente con la mayor amplitud posible, se medirá desde la unión desde las piernas hasta el piso, perpendicularmente.



Test de fuerza: LANZAMIENTO DE BALÓN

- **Objetivo:**

Medir la fuerza explosiva en general del cuerpo, con predominio en la musculatura de brazos y tronco.

- **Material:**

Balón medicinal de tres kilogramos; cinta métrica.

- **Ejecución:**

Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, y el balón sujeto con ambos manos por detrás de la cabeza.

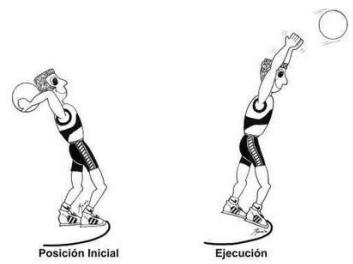
Flexionar ligeramente las piernas y arquear el tronco hacia atrás para lanzar con mayor potencia.

Lanzar el balón con ambas manos a la vez por encima de la cabeza.

El lanzamiento no es válido si se rebasa la línea con los pies o el cuerpo después de lanzar. Si se sale hacia adelante en la misma dirección que salió el balón. O si se lanza con una sola mano o no se efectúa el lanzamiento saliendo el balón desde detrás de la cabeza.

- **Anotación:**

Los metros y centímetros desde la línea de lanzamiento hasta la marca de caída del balón. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



TEST TÉCNICOS PEDAGÓGICOS DE VOLEIBOL

TÉCNICA	TEST PEDAGÓGICO	TAREAS	TABLA DE VALORES	
			ESCALA	
Antebrazo	Dominio Individual	Dominar la pelota con el golpe técnico de manera continua		
Voleo	Dominio Individual	Dominar la pelota con el golpe técnico de manera continua	5 - 10 rep	3 – 7 rep
			4:5 – 9 rep	2: 5 – 6 rep
Saqueo por abajo	Golpeo Individual	Golpear la pelota por encima de la red con el gesto técnico	4:0 – 8 rep	2:0 – 5 rep

TÉCNICA	TEST PEDAGÓGICO	TAREAS	TABLA DE VALORES	
			ESCALA	
Antebrazo	Dominio en parejas	Dominar la pelota con el golpe técnico de manera continua por parejas		
Voleo	Dominio pareja	Dominar la pelota con el golpe técnico de manera continua por parejas	5 - 20 rep	3 – 14 rep
			4:5 – 18 rep	2: 5 – 12 rep
Saqueo por arriba	Golpeo Individual	Golpear la pelota por encima de la red con el gesto técnico	4:0 – 16 rep	2:0 – 10 rep

Modo de evaluar a los estudiantes

Asistencia: 10%
Participación: 40%
Trabajo Individual: 30%
Trabajo en Grupo: 20%

Asistencia: 10%
Participación: 40%
Trabajo Individual: 20%
Trabajo en Grupo: 30%

Asistencia:	10%
Participación:	30%
Taller:	20%
Trabajo Individual:	20%
Trabajo en Grupo:	20%

Implementos deportivos necesarios

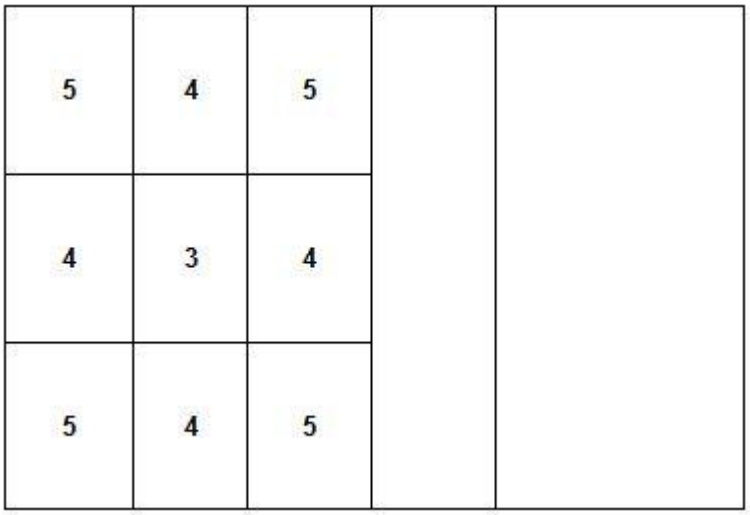
Balones	20
Conos	20
Lazos	15

TEST DEL SAQUE (GESTO TÉCNICO BÁSICO)

Metodología

La presente prueba consiste en que los atletas deben realizar un total de 6 saques, donde se les dará una evaluación cuantitativa teniendo en cuenta la cantidad de errores fundamentales que ejecuten.

Por otra parte, la puntuación táctica dependerá de la zona del terreno hacia la cual fue dirigida el saque.



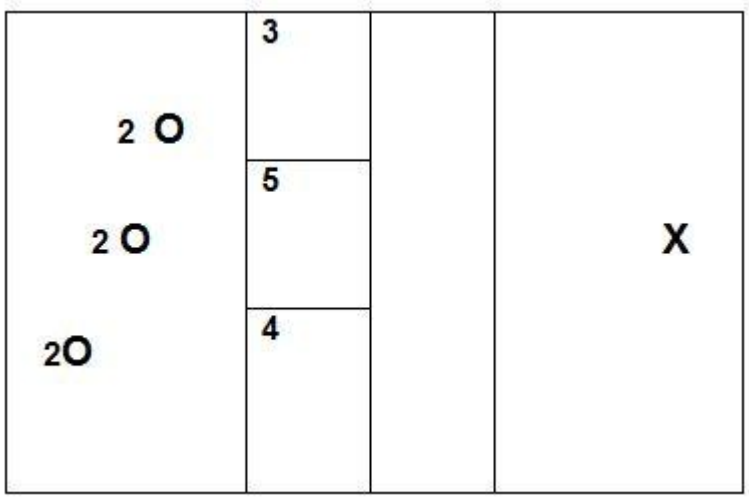
PRUEBA DEL RECIBO

Metodología

Cada estudiante realizará 6 recibos por abajo con dos manos, 2 recibos dirigidos hacia la zona Cuatro, 2 recibos dirigidos hacia la zona Seis y 2 recibos dirigidos hacia la zona Uno. La valoración táctica depende de la finalidad de cada recibo donde realice contacto, siempre y cuando la recepción describa una parábola o trayectoria de vuelo por encima de la net, las acciones que se vayan de los límites y realicen contacto fuera de las marcas de puntuación obtienen 2 puntos de forma directa.

Errores Comunes a tener en cuenta en la recepción

1. Realizar contacto del balón con los brazos a una altura por encima de la línea de los hombros.
2. Extensión de las piernas anticipadamente.
3. No elevar los hombros al momento del contacto con el balón
4. Apoyar el cuerpo en la planta de los pies.
5. Poca inclinación del tronco hacia el frente en espera del balón.



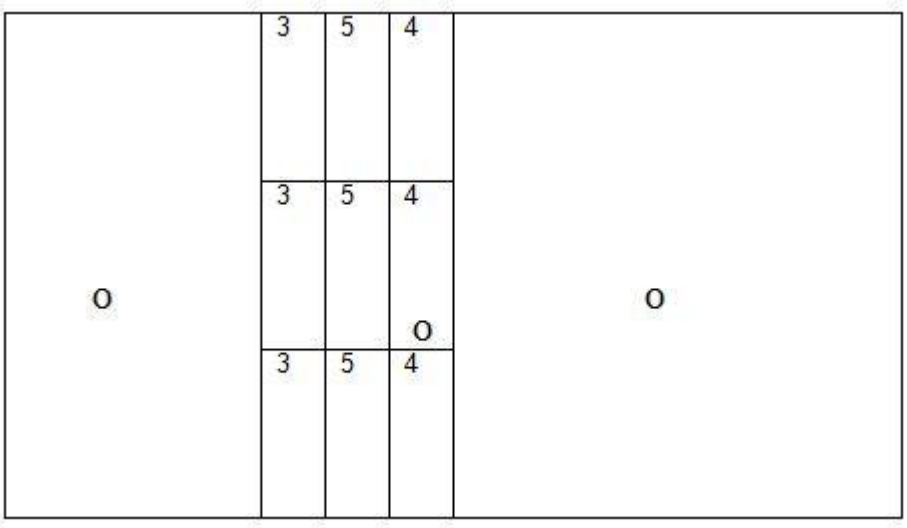
PRUEBA DE VOLEO PASE

Metodología

Cada estudiante realizará 6 acciones de voleo pase (Colocación) con 2 manos por arriba desde zona 3-2, las cuales estarán antecedidas por un envío adecuado realizado por el entrenador o alumno aventajado, 2 hacia zona Cuatro, 2 hacia zona Tres y 2 hacia zona dos. En estos últimos el jugador debe colocarse de espalda hacia zona dos. La valoración táctica depende de la finalidad de cada Pase donde realice contacto con el terreno, siempre y cuando la altura en la trayectoria del mismo sea por encima de la red. Las acciones que se vayan de los límites y realicen contacto fuera de las marcas de puntuación obtienen 2 puntos de forma directa.

Errores comunes en la ejecución del voleo- pase

1. No flexionar adecuadamente las piernas y los brazos al contacto del balón
2. Mala coordinación de brazos y piernas
3. Poseer los dedos de las manos unidos al contacto con el balón
4. Tener codos muy separados o muy unidos al cuerpo
5. Retirar la cabeza hacia detrás o a los lados, en el momento del contacto.



FASE IV
SELECTIVO

TEST PSICOLÓGICO

¿Qué se siente si sería convocado a un selectivo?

_____

_____

_____

Estaría dispuesto a dar tiempo para los entrenamientos?

_____

_____

_____

¿Qué es el respeto?

_____

_____

_____

¿Cómo es la relación en casa con sus padres?

_____

_____

_____

¿Tiene organizado el tiempo entre el estudio y la práctica de voleibol?

_____

_____

_____

¿Cumple a cabalidad con sus responsabilidades como estudiante?

_____

¿Cuál es su promedio académico?

_____

6.9 ADMINISTRACIÓN

La propuesta se administrará con el respaldo y autorización del Consejo Directivo del Colegio Técnico Atahualpa, para lo cual se realizará un seminario-taller para socializar la importancia de los juegos predeportivos que motiven la masificación del voleibol en la promoción de nuevos talentos de los estudiantes de los novenos y décimos años de educación básica de los Colegios Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa para rescatar el interés por la práctica de este deporte olímpico que tanto beneficia al desarrollo integral del estudiante.

El seminario-taller permitirá definir criterios y tomar las acciones adecuadas en el momento de ejecutar el taller de juegos predeportivos, ya que se debe realizar una correcta planificación para su aplicación.

Así mismo se mantendrá un seguimiento continuo después de aplicar el taller de juegos predeportivos para motivar la masificación de voleibol a fin de que el Colegio Atahualpa sea el pionero en rescatar este deporte olímpico y sea semillero de futuros talentos deportivos que representen a la institución y a la provincia en competencias dentro y fuera de la ciudad, provincia y país.

La propuesta será evaluada durante el desarrollo del año lectivo 2013- a estudiantes mediante la aplicación de test físicos, técnicos, pedagógicos y psicológicos con el fin de mantener un grupo de deportistas motivados y comprometidos con la práctica del voleibol.

6.10 CRONOGRAMA DE APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

Tabla 24: cronograma de aplicación de propuesta

	AÑO 2013																							
TIEMPO / ACTIVIDAD	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Convocatoria	x	x																						
Reclutamiento			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Escogitamiento									x	x			x	x			x	x			x	x		
Selectivo													x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Elaborado por: Lcdo. Ángel Supe Sailema

6.11 PRESUPUESTO

Talento Humano

- Instructor e Investigador
- Docentes de Cultura Física de los Colegios Bolívar, Guayaquil. Rumiñahui y Atahualpa.
- Estudiantes

Recursos Materiales

Folletos de Taller y juegos recreativos	$	150,00
Computadora	$	600,00
Impresora	$	120,00
Útiles de oficina	$	100,00
Infocus	$	650,00
Balones	$	150,00
Red	$	100,00
Conos, cuerdas, hulas, chalecos, globos	$	250,00
Total	**$**	**2.120,00**

6.12 MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Tabla 25: Monitoreo y evaluación

MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.	
PREGUNTAS BÁSICAS	**EXPLICACIÓN**
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	El autor de la tesis solicita la evaluación.
2. ¿Por qué evaluar?	Porque es necesario establecer el grado de efectividad de la aplicación de la propuesta.
3. ¿Para qué evaluar?	Para analizar el procedimiento de aplicación en sus etapas: inicial, procesual y final y tomar decisiones para las modificaciones que sean necesarias.
4. ¿Qué evaluar?	Se evalúa el contenido, aplicación y logro de objetivos de la propuesta.
5. ¿Quién evalúa?	El autor de la tesis y los docentes de Cultura Física del Colegio Técnico Atahualpa
6. ¿Cuándo evaluar?	Al finalizar el quimestre
7. ¿Cómo evaluar?	A través de la observación directa durante el desarrollo del taller
8. ¿Con qué evaluar?	Aplicación de test físicos, técnicos, psicológicos y pedagógicos

BIBLIOGRAFÍA

Águila, C. (2000). Consideraciones metodológicas apra la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar. *EFDeportes*.

Andrade de Melo, V. & De Drummond, E. (2003). Introducción al ocio. Brasil: Menole Ltda.

Baur, J. (2003). Promoción de talentos deportivos. Revista de Cultura Deportiva.

Bellendier, J. (2000). El biotipo en el voleibol masculino.

Blázquez, D. (1999). Iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE.

Cagigal, J. M. (2005). El deporte en la sociedad actual. Madrid: Prensa Española.

Campos, J. (1996). Análisis de los determinanates sociales que intervienen en el proceso de detección de talentos en el deporte. Madrid: M. E. C.

Campos, J. (2006). Análisis de los determinantes sociales que intervienen en el proceso de detección de talentos en el deporte. Madrid: ICD-CSD.

Castejón, F. J. (2001). Iniciación Deportiva. Aprendizaje y enseñanza. Madrid.

Cohen Grinvald, R. (2008). Detección y Desarrollo del Talento Deportivo.

Dick, F. W. (2004). Principios del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Paidotribo S. A.

Drauchke, Klaus. & Froger, Christian. (1994). El entrenador de Voleibol. Barcelona: Paidotribo.

García Ferrando, M. (2000). Aspectos sociales del deporte: *una reflexión sociológica.* Madrid: Alianza.

Gonzales Gallego, J. (2005). Fisiología de la actividad física y el Deporte. McGraw-Hill, Interamericana.

González Garza, A. M. (1998). Valores y conciencia y educación. Universidad Iberoamericana N°13.

Grosser, M. & Neumaier, A. (1996). Técnicas de entrenamiento. Barcelona: Martínez Roca.

Hernández Moreno, J. (1994). Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: INDE.

Hernández Moreno, J. (1994). Fundamentos del deporte.Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: INDE.

http://www.telegrafo.com.ec/deportes/noticia/archive/deportes/2008/06/09/El-voleibol-remata-fuerte-en-los-colegios.aspx. (s.f.).

Lapierre, A. & Aucouturier, B. (1997). La simbología del movimiento. Barcelona: Científica Médica.

Le Boulch, J. (1998). La educación por el movimiento en la edad escolar. Buenos Aires: Paidós.

Medina, X. (2004). El deporte como factor en la construcción sociocultural de la identidad. Pamplona: AEISAD.

Moragas, M. (1992). Los juegos de la comunicación, las múltiples dimensiones comunicativas de los Juegos Olímpicos. Madrid: Fundesco.

Ruiz, L. M. & Sánchez, F. (2007). Rendimiento deportivo: claves para la optimización del aprendizaje. Madrid: Gymnos.

Sainz de la Torre, N. (2011). Psicología de la Educación Física y el Deporte escolar. La Habana: Editora Deportes.

Salmela, J. H. & Durand-Bush, N. (2004). La detección de los talentos en el desarrollo del deporte profesional. Enfance.

Stalssen, K. (1997). El desarrollo de la persona: desde la niñez a la adolescencia. Madrid: Médica Panamericana.

Torre, E. (1998). La actividad físico deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de enseñanza media. Granada.

Unisport. (1992). Carta Europea del Deporte. Málaga.

Velásquez Buendía, R. (2006). Actividad Físico-deportiva y calidad de vida. una respuesta educativa. *Revista Española de Educación Física*, Vol. 3.

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Encuesta dirigida a los estudiantes de los Colegios: Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa, 9nos y 10mos Años de Educación General Básica.

Objetivo: Determinar las causas de la escasa masificación del voleibol que inciden en la promoción de nuevos talentos de los estudiantes de los novemos y décimos Años de Educación Básica de los Colegios: Bolívar, Guayaquil, Rumiñahui y Atahualpa de la ciudad de Ambato.

Instrucciones:

- Lea detenidamente cada pregunta antes de contestar
- Señale con una X la opción que usted crea es la correcta

Cuestionario

1. ¿Le gusta jugar voleibol?
   Siempre ( )
   A veces ( )
   Nunca ( )

2. En su colegio, ¿practica voleibol?
   Siempre ( )
   A veces ( )
   Nunca ( )

3. ¿Conoce usted las reglas de juego del voleibol?
   Siempre ( )
   A veces ( )
   Nunca ( )

4. ¿Ha practicado voleibol utilizando fundamentos tácticos?
   Siempre ( )
   A veces ( )
   Nunca ( )

5. ¿Considera usted que la práctica de voleibol ayuda a la adquisición de destrezas?
   Siempre ( )
   A veces ( )
   Nunca ( )

6. ¿Considera usted que la práctica de voleibol genera beneficios en su salud?
   Siempre ( )
   A veces ( )
   Nunca ( )

7. ¿Tiene usted habilidades y destrezas para jugar voleibol?
   Siempre ( )
   A veces ( )
   Nunca ( )

8. ¿Sabía usted que la agilidad y flexibilidad se desarrolla al practicar voleibol?
   Siempre ( )
   A veces ( )
   Nunca ( )

9. ¿Piensa usted que el entrenamiento diario permitirá descubrir su talento deportivo?
   Siempre ( )
   A veces ( )
   Nunca ( )

10. ¿Alguna vez ha formado parte de un proceso de selección de talentos deportivos?
    Siempre ( )
    A veces ( )
    Nunca ( )

11. ¿Estaría usted dispuesto a integrar un club deportivo para el entrenamiento de voleibol?
    Siempre ( )
    A veces ( )
    Nunca ( )

Gracias por su colaboración

COLEGIO

COLEGIO

25 06 2013

25 06 2013

25 06 2013

25 06 2013