

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: “LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA EJECUCIÓN DEL SAQUE DEL
VOLEIBOL EN LAS SELECCIONES DE LA FUNDACIÓN
AMERICANO DE QUITO”

Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico de Magíster
en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Autor: Licenciado Richard Patricio Salazar Arias

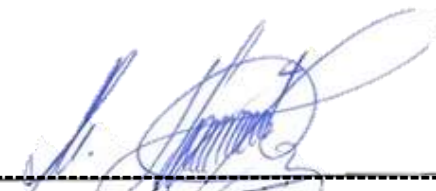
Director: Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Magister.

Ambato-Ecuador

2017

**A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas
y de la Educación.**


El Tribunal receptor del Trabajo de Investigación presidido por Doctor Víctor Hernández del Salto, Mg, Presidente del Tribunal, e integrado por los señores Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres, Mg. Lcdo. Julio Alfonso Mocha Bonilla, Mg. Lcdo. Edgar Marcelo Medina Ramírez, Mg. Miembros del Tribunal, designados por la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Investigación con el tema: “LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA EJECUCIÓN DEL SAQUE DEL VOLEIBOL EN LAS SELECCIONES DE LA FUNDACIÓN AMERICANO DE QUITO”, elaborado y presentado por la señor Licenciado Richard Patricio Salazar Arias, para optar por el Grado Académico de Magister en en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo; una vez escuchada a defensa oral del Trabajo de Investigación el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.



Dr. Víctor Hernández del Salto, Mg.
Presidente del Tribunal de Defensa



Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres, Mg.
Miembro del tribunal



Lcdo. Julio Alfonso Mocha Bonilla, Mg.
Miembro del tribunal



Lcdo. Edgar Marcelo Medina Ramírez, Mg.
Miembro del tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Investigación presentado con el tema: “LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA EJECUCIÓN DEL SAQUE DEL VOLEIBOL EN LAS SELECCIONES DE LA FUNDACIÓN AMERICANO DE QUITO,” le corresponde exclusivamente a Licenciado Richard Patricio Salazar Arias, Autor bajo la dirección de Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Magister. Director del Trabajo de Investigación, y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

c.c. 1003166715

AUTOR



Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Mg.

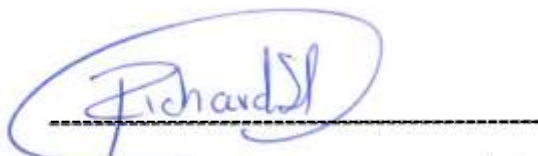
c.c. 1803394467

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Investigación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.



Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

c.c. 1003166715

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	I
A la Unidad Académica de Titulación.	i
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	ii
DERECHOS DE AUTOR.....	iii
ÍNDICE GENERAL.....	iv
AGRADECIMIENTO	xi
DEDICATORIA.....	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
EXECUTIVE SUMMARY	xiv
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA:	3
1.2. Planteamiento del problema	3
1.2.2. Árbol de Problemas	5
1.2.3. Análisis Crítico.....	6
1.2.4. Prognosis.	6
1.2.5. Formulación del problema	7
1.2.6. Interrogantes	7
1.2.7. Delimitación de la investigación	7
1.3. Justificación.....	8
1.4. Objetivos	9
1.4.1. Objetivos generales	9

1.4.2. Objetivos específicos.....	9
-----------------------------------	---

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos	10
2.2. Fundamentación filosófica	11
2.3. Fundamentación legal	11
2.4. Categorías Fundamentales.....	13
2.4.1. Constelación de Ideas: Variable Independiente	14
2.4.2. Constelación de Ideas: Variable Dependiente	15
2.4.3. Descripción conceptual de la variable independiente	16
2.4.3.1. Deporte	16
2.4.4. Preparación Deportiva.....	20
2.4.5. Preparación técnica.....	24
2.4.6. Descripción conceptual de la variable dependiente.....	41
2.4.6.1. Voleibol.....	41
2.4.7. Entrenamiento Deportivo	45
2.5. Hipótesis	64
2.6. Señalamiento de variables	64
2.6.1. Variable Independiente.....	64
2.6.2. Variable Dependiente	64

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la investigación	65
3.2. Modalidad básica de investigación.....	65
3.3. Nivel y Tipo de investigación	66
3.4. Población y muestra.	66

3.5. Operacionalización de variables.....	67
3.5.1. Variable Independiente: Preparación técnica.....	67
Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias	67
3.5.2. Variable Dependiente: Saque Del voleibol	68
3.6. Técnicas e instrumentos	69
3.6.1. Procesamiento de la Información	69
3.7. Validez y Confiabilidad	70
3.7.1 Validez	70
3.7.2. Confiabilidad.....	70
3.8. Plan Para la recolección de la Información.....	70
3.9. Plan para el procesamiento de la Información	71
3.10. Análisis de los resultados	71

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e Interpretación de Resultados	72
4.5.1. Planteamiento de la Hipótesis.....	81
4.5.2. Selección del nivel de significación	81
4.5.3. Descripción de la Población.....	81
4.5.4. T-student.....	81

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	85
5.2. Recomendaciones.....	86

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Tema:.....	87
6.2. Datos informativos	87

6.2. Justificación.....	87
6.3. Objetivos	88
6.3.1. Objetivo General	88
6.3.2. Objetivos Específicos	88
6.4. Fundamentación de factibilidad	88
6.5. Fundamentación legal.....	88
6.6. Fundamentación Económica	88
6.8. Administración	125
6.9. Previsión de la evaluación.....	125
6.10. BIBLIOGRAFIA.....	126
ANEXOS.....	128

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población y muestra	66
Tabla 2: Conceptualización de Variable Independiente.....	67
Tabla 3: Conceptualización de variable dependiente.....	68
Tabla 4: Tabla de recolección de datos	69
Tabla 5: Nomenclatura Calificación	74
Tabla 6: Nomenclatura	75
Tabla 7: Calificación de la Eficiencia del Saque Pre Evaluación 1	75
Tabla 8: Calificación de la Efectividad del Saque Pre Evaluación 2.....	76
Tabla 9: Calificación de la Eficiencia del Saque Post Evaluación 1.....	77
Tabla 10: Calificación de la Eficiencia del Saque Post Evaluación 1.....	78
Tabla 11: Estadísticas de muestras emparejadas Eficiencia del saque	83
Tabla 12: Correlaciones de muestras emparejadas Eficiencia del saque	83
Tabla 13: Prueba de muestras emparejadas Eficiencia del saque.....	83
Tabla 14: Estadísticas de muestras emparejadas Efectividad del saque	84
Tabla 15: Correlaciones de muestras emparejadas Efectividad del saque	84
Tabla 16: Prueba de muestras emparejadas Efectividad del saque	84
Tabla 17: Metodología Modelo Operativo.....	89
Tabla 18: Presentación de la Guía.....	91
Tabla 19: Objetivos de la Guía.....	92
Tabla 20: Evaluación Variable Independiente	96
Tabla 21: Evaluación Variable Dependiente.....	97
Tabla 22: Ejercicio 1 Piso Pared	98
Tabla 23: Ejercicio 2 Pase con dos manos contra el piso	99
Tabla 24: Ejercicio 3 Pase con una mano contra el piso.....	100
Tabla 25: Ejercicio 4 Remate contra el piso	101
Tabla 26: Ejercicio 5 Golpe alto en parejas	102
Tabla 27: Ejercicio 6 Golpe alto en suspensión contra la pared	103
Tabla 28: Ejercicio 7 Saques diferentes distancias	104
Tabla 29: Ejercicio 8 Lanzamiento de precisión.....	105
Tabla 30: Ejercicio 9 Saques de precisión	106

Tabla 31: Ejercicio 10 Balón al aire proyección al saque	107
Tabla 32: Ejercicio 11 Juego al vacío	108
Tabla 33: Ejercicio 12 Saque de precisión a pie firme.....	109
Tabla 34: Ejercicio 13 Saques sentados	110
Tabla 35: Ejercicio 14 Saque tiro al blanco	111
Tabla 36: Ejercicio 15 Proyección pasos para el saque	112
Tabla 37: Ejercicio 16 Saques Libres.....	113
Tabla 38: Ejercicio 17 Pases continuos.....	114
Tabla 39: Ejercicio 18 Torsión del tronco.....	115
Tabla 40: Ejercicio 19 Torsiones del tronco con balón medicinal.....	116
Tabla 41: Ejercicio 20 Golpe alto con balón medicinal.....	117
Tabla 42: Ejercicio 21 Golpe del balón con la palma de la mano.....	118
Tabla 43: Ejercicio 22 Saque Recepción	119
Tabla 44: Ejercicio 23 Saques de precisión en parejas	120
Tabla 45: Ejercicio 24 Saques de precisión en parejas sobre la red.....	121
Tabla 46: Ejercicio 25 Lanzamientos de balón medicinal contra la pared	122
Tabla 47: Ejercicio 26 Saques de precisión al aro de baloncesto	123
Tabla 48: Ejercicio 27 Saques contra el piso	124
Tabla 49: Previsión de la Evaluación.....	125
Tabla 50: Lista de deportistas sub 14	129
Tabla 51: Lista de deportistas sub 16.....	129
Tabla 52: Lista de deportistas sub 18.....	130

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Árbol de problemas.....	5
Gráfico 2: Categorías fundamentales.....	13
Gráfico 3: Constelación de ideas Variable Independiente	14
Gráfico 4: Constelación de ideas Variables Dependientes	15
Gráfico 5: Condicionantes que influyen en la preparación técnica.....	34
Gráfico 6: Ejecución motriz movimineto de la preparación técnica.....	35
Gráfico 7: Voleyball.....	45
Gráfico 8: Recepción del saque.....	56
Gráfico 9:Técnica de pase de dedos.....	58
Gráfico 10: Ejecución del saque	61
Gráfico 11: Secuencia en el movimiento del remate	63
Gráfico 12: Pre evaluación 1 Variable Independiente	75
Gráfico 13: Pre evaluación 1 Variable Dependiente.....	76
Gráfico 14: Post evaluación 1 Variable Independiente.....	88
Gráfico 15: Post evaluación 1 Variable Independiente.....	89

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme la vida y la fortaleza para llevar a cabo y con éxito concluir satisfactoriamente este trabajo de investigación, a la Universidad Técnica de Ambato por haberme dado la oportunidad de ser parte de ella en esta etapa de la formación de mi vida profesional, en especial a cada uno de los profesores que con su dedicación y paciencia me ayudaron para cumplir mi meta, impartiendo sus sabias enseñanzas durante todo el tiempo universitario.

Richard Patricio Salazar Arias

DEDICATORIA

Mi trabajo de investigación primero lo dedico a Dios porque él me dio la fe y las fuerzas para seguir con mi trabajo, a toda mi Familia que me apoyó con amor y dedicación dándome ánimo para hacer esta investigación y no desfallecer ellos me ayudaron para que realice esta tesis y siga adelante el camino que me he trazado, con un amor desinteresado me ayudaron a cumplir mis sueños y metas, a cada uno de los profesionales y amigos que siempre estuvieron pendientes del avance y del logro alcanzado, además dedicarlo al deporte de mi país que es la fuente de inspiración para seguir adelante con mi vida profesional

Richard Patricio Salazar Arias

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

“LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA EJECUCIÓN DEL SAQUE DEL VOLEIBOL EN LAS SELECCIONES DE LA FUNDACIÓN AMERICANO DE QUITO”

AUTOR: Licenciado Richard Patricio Salazar Arias

DIRECTOR: Licenciado. Luis Alfredo Jiménez Ruiz Mg

FECHA: 11 de Julio del 2017

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo investigativo está basado en la problemática de la vida deportiva de los seleccionados de voleibol, en la cual se buscará mejorar las capacidades técnicas de los voleibolistas de las selecciones del colegio Americano de la ciudad de Quito. De acuerdo a la práctica del voleibol dentro de la base de la enseñanza y aprendizaje por parte del docente entrenador, en la que muestre un deseo por realizar la actividad deportiva y destacar en las competencias. La aplicación de fichas de observación para la valoración del fundamento técnico del saque y la evaluación del mismo es de gran importancia para el desarrollo efectivo de las habilidades técnico deportivas de los voleibolistas sin dejar de lado la práctica de valores y el buen desempeño físico y técnico de acuerdo al programa de entrenamiento que se maneje con una serie de ejercicios, por lo que para aplicar una ficha de observación hay que tener en consideración ciertos aspectos en consecuencia, resulta importante buscar estrategias que garanticen que los sujetos puedan permanecer activos por el resto de la vida, deportiva.

Descriptor: Aprendizaje, Docente, Ejercicios, Enseñanza, Entrenamiento, Estrategias, Evaluación, Fundamentos, Observación, Técnicas

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

THEME:

“THE TECHNICAL PREPARATION IN THE EXECUTION OF VOLLEYBALL DECLINE IN THE SELECTIONS OF THE AMERICAN FOUNDATION OF QUITO”

AUTHOR: Licenciado Richard Patricio Salazar Arias

DIRECTED BY: Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz Magister.

DATE: 11 July 2017

EXECUTIVE SUMMARY

This investigative work originates in the problematic of the sports life of competitive members of selected volleyball teams, where the technical capacities of the volleyball athletes of the American School of Quito will be improved. According to volleyball practices, and within the basis of the teaching-learning process, the coach seeks to convey to his players a desire to perform the sport and highlight in competitions. The application of observation cards for the assessment and evaluation of the technical foundation of the service is of great importance in the effective development of the skills of volleyball players, without neglecting the practice of values and good physical and technical performance, using a series of exercises and according to the training program that is handled. Therefore, to apply an observation sheet, certain aspects. Must be taken into account. Consequently, it is important to seek strategies to ensure that athletes remain active for the rest of their sporting life.

Keywords: Evaluation, Exercises, Fundamentals, Learning, Observation, Strategies, Teaching, Teaching Learning, Techniques, Training,

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación tuvo como propósito dar a conocer a los estudiantes seleccionados de la disciplina deportiva de voleibol, así como a los docentes y entrenadores del Colegio Americano, el impacto que produce, la realización de una mala Técnica de un fundamento, ya que una mal proceso del fundamento crea bajo porcentaje de eficiencia y efectividad de los puntos, debido a una mala enseñanza de la técnica de servicio para este deporte, logrando demostrar que si se efectúa una adecuada metodología de aprendizaje se mejora la probabilidad de aciertos dentro del área de juego por lo que el proyecto de este estudio está detallado de la siguiente manera:

Capítulo I

El Problema, trata sobre la contextualización desde un enfoque general, hacia un enfoque específico con el análisis crítico se conocieron los factores que provocan las causas y efectos, del cual se efectuó la formulación del problema con las preguntas directrices, las delimitaciones del problema, espacial, temporal, por último, se finalizó con la justificación y objetivos de la investigación.

Capítulo II

En lo que corresponde al marco teórico, los antecedentes, la fundamentación filosófica y legal, la identificación de variables y el planteamiento de la hipótesis, enmarcados acorde lo que se logró con el trabajo efectuado.

Capítulo III

Se estudió la metodología, el tipo enfoque, la modalidad de investigación que fue de tipo cualitativa cuantitativa, se utilizó la observación de campo, con una descripción documental bibliográfico, además se utilizó el universo de estudio que fueron los estudiantes seleccionados de voleibol, para recolectar datos por medio de la aplicación de instrumentos de medición que fueron fichas de observación para evaluar cada variable de estudió los datos recolectados fueron sometidos a métodos estadísticos tabulados interpretados y se determinaran las estrategias respectivas para solucionar la información encontrada.

Capítulo IV

Se refiere al análisis e interpretación de resultados incluye tablas, figuras, la verificación de la hipótesis. Su planteamiento y la aplicación de la T student para muestras relacionadas, para la aceptación o negación de la hipótesis planteada.

Capítulo V

Se describe las Conclusiones y recomendaciones, del estudio y finalmente se planteará la propuesta.

Capítulo VI

Corresponde a la propuesta incluye datos informativos de la institución, antecedentes de la propuesta, justificación, objetivos, análisis de factibilidad, fundamentación científico-técnica, modelo operativo o plan de acción, administración de la propuesta y previsión de la evaluación de la propuesta. Finalmente se estableció los materiales de referencia, que estarán identificadas en las referencias bibliográficas y los anexos finales dando por terminado el estudio.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. TEMA:

“LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA EJECUCIÓN DEL SAQUE DEL VOLEIBOL EN LAS SELECCIONES DE LA FUNDACIÓN AMERICANO DE QUITO.”

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

El Ministerio del deporte del Ecuador, 2013, menciona que:

Cuenta con un proyecto denominado Ecuador ejercítate, promueve las actividades físicas, deportivas y recreativas e incentiva a las personas de todas las edades a nivel nacional. El proyecto tiene una meta esencial: causar en la población una motivación a practicar actividades físicas y recreativas para reducir el sedentarismo y mejorar la calidad de vida.

Esto a través de actividades recreativas, bailo terapias, aeróbicos, caminatas al aire libre, dirigidos por profesionales en todo el territorio Nacional. (Castillo, 2013).

La actualización de técnicas del voleibol en las instituciones educativas del país, como estrategias de ataque, defensa, bloqueo, entre otras, así como también capacitarse sobre el reglamento interno del voleibol aportaran en el proceso de competición y a su vez ayudará a mejorar la precisión así como la ejecución de la nueva técnica en el estudiante, la actualización conllevará a un puntal importante en la adquisición de nuevas destrezas y habilidades, además es un derecho que todos los estudiantes que reciben esta disciplina merecen y que lamentablemente los estudiantes de nuestro país están siendo privados.

Los estudiantes de Instituciones en la Provincia de Pichincha que han podido conocer sobre las nuevas técnicas de saque en la disciplina de voleibol podrán tener un mejor desempeño demostrando nuevas formas de competición además incrementar el interés y dedicación por aprender estas nuevas técnicas en el saque, a lo largo mejorará los índices de competencia.

La Fundación Americano de Quito Ubicada en la Provincia de Pichincha, en la ciudad de Quito Urbanización Carcelén Bajo N80-190, dirigida por la Señora Susan Williams Directora General de la Institución, será el lugar donde se efectuó la presente investigación.

Las selecciones de la fundación Colegio Americano de Quito con varios deportistas se evidencia al observar los docentes que la aplicación de las técnicas en el saque, entre otras se las realiza de una forma empírica fusionándola con el juego tradicional de eua vóley. Al igual que la mecanización en los juegos, donde no se trabaja con estrategias sino como el saque, el servidor y el volador, no rotan, mientras que los 6 integrantes si lo hacen juegan con una sola posición, obviando un trabajo en equipo direccionado con estrategia, se deberá incrementar la actualización oportuna de las nuevas técnicas de saque.

La falta de horarios de entrenamiento en la disciplina de voleibol en la institución conlleva a mucha improvisación en el momento de competir a nivel intercolegial proponiendo una técnica errónea y sin fundamentos. La actualización de nuevas técnicas de voleibol en los docentes de la Fundación Colegio Americano de Quito ayudará a mantener el liderazgo en las competencias intercolegial e internacionales, cimentando la visión ganadora y de triunfo, así como sembrar valores que pueda impartir dentro del campo de juego a nivel competitivo realzando los logros y formación de cada uno de los deportistas.

1.2.2. Árbol de Problemas



Gráfico 1 Árbol de Problemas

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Fuente: Richard Salazar

1.2.3. Análisis Crítico

Los entrenadores no capacitados con desconocimiento sobre los procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol son una de las principales causas para que exista una deficiente ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol en los deportistas de la Fundación Colegio Americano de Quito, por lo cual se determina que aparece un inadecuado desarrollo del gesto técnico dentro de esta disciplina deportiva y por ende los incidirá en los resultados deportivos de los voleibolistas tienen.

Otra de las posibles causas potenciales para que se haya identificado a simple vista de análisis una deficiente ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol en los deportistas de la Fundación Americano de Quito es la inadecuada implementación deportiva y el manejo deficiente a la implementación deportiva existente en el Colegio por lo cual puede incurrir a que los deportistas se desmotiven por la práctica de este deporte debido a que no encuentran un método verdaderamente pedagógico y de fácil interés en sus prácticas por lo cual no existirá los adecuados procesos de enseñanza que incidirá en los resultados que pueden tener en las diferentes competencias.

Por último, otra de las relevantes causas que se manifiesta en esta problemática y siguen en consecución de las otras son los inadecuados y deficientes procesos de enseñanza que se llevan a cabo y por ende inciden en los resultados y en la deficiente ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol.

1.2.4. Prognosis.

Este problema a futuro pudiere intensificarse, ya que la incorrecta ejecución del saque en el voleibol consiste en el sistema estrechamente vinculado con la actividad práctica del individuo, que le permite un mejoramiento continuo de la técnica de saque, al no utilizar el procedimiento necesario, se condicionaría sus posibilidades de conocer, comprender y transformar la realidad objetiva.

Este tipo de desactualización en nuevas técnicas conllevará a una enseñanza empírica y repetitiva lo que tendrá un desprestigio de la institución y cada vez habrá más dificultades de avanzar en un alto nivel competitivo y deportivo.

1.2.5. Formulación del problema

¿De qué manera influye la preparación técnica en la ejecución del saque del voleibol en los seleccionados de la Fundación Americano de Quito?

1.2.6. Interrogantes

Para llegar a esto es necesario hacer una serie de preguntas directrices, que son;

¿Cuál será el nivel de preparación técnica que poseen los seleccionados de la Fundación Americano de Quito?

¿Cuál es el nivel efectividad del saque del voleibol en los seleccionados de la Fundación Americano de Quito?

¿Cuál será la propuesta de solución al problema de investigación planteado?

1.2.7. Delimitación de la investigación

1.2.7.1. Delimitación de contenidos

Campo: Deportes

Área: Voleibol.

Aspecto: Fundamento técnico – saque en el voleibol

1.2.7.2. Delimitación temporal

Período de septiembre 2016 a julio 2017

1.2.7.3. Delimitación espacial

País: Ecuador

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Institución: Fundación Colegio Americano de Quito

Dirección o sector: Urbanización Carcelén Manuel Benigno Cueva N80-190

1.2.7.4. Unidades de Observación:

Los seleccionados de voleibol de la Fundación Americano de Quito.

Los fundamentos técnicos del voleibol

Los entrenadores de la institución en estudio

1.3. Justificación

La investigación es **importante** porque se identificó los escasos fundamentos técnicos del saque, malos movimientos en la práctica del saque, falta de interés en los fundamentos del voleibol en la iniciativa deportiva.

Es de relevancia porque permitió mejorar las habilidades y destrezas para el saque de voleibol, con el presente trabajo se podrá mejorar los fundamentos técnicos en el saque en el voleibol y que se practique dentro y fuera de la fundación del Colegio Americano de Quito obteniendo bases deportivas desde su inicio.

El presente trabajo de investigación tiene un **impacto** social para los profesionales de la cultura física en general, puesto que se estudió la técnica del saque en el voleibol de los deportistas de la Fundación Americano de Quito.

Es de gran **factibilidad** realizar la investigación de este problema y poder resolver este inconveniente y se logró mejorar la técnica del saque en el voleibol porque se puede corregir a los deportistas de la Fundación Colegio Americano de Quito la inadecuada ejecución del saque en el voleibol que ha sido causada por la baja metodología de los profesores de educación física por falta de capacitación para impartir la cátedra de cultura física y el uso de métodos empíricos sin ninguna clase de planificación científica.

La presente investigación tuvo como **propósito** fundamental ser de gran utilidad

a la sociedad ecuatoriana para que a futuro sirva como una fuente de conocimiento para mejorar las profundas investigaciones sobre la importancia del tema.

Esta investigación es de gran **beneficio**, ya que con este trabajo se ayudó a mejorar la técnica del saque, obteniendo resultados desde sus inicios deportivos además obtendrán una efectiva formación deportiva dentro de los más idóneos procesos de enseñanza aprendizaje.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivos generales

Determinar el nivel de preparación técnica en la ejecución del saque del voleibol en las selecciones de la Fundación Americano de Quito.

1.4.2. Objetivos específicos

- * Identificar el nivel de preparación técnica que poseen los seleccionados de voleibol de la Fundación Americano de Quito
- * Analizar la efectividad del saque del voleibol en los seleccionados de la Fundación Americano de Quito.
- * Dar solución al problema planteado con la elaboración de la propuesta respectiva al tema investigado con lineamientos adecuados para su óptima aplicación

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos

Realizando un amplio recorrido por las principales bibliotecas de la universidad que oferta la facultad de Ciencias Humanas y de la educación se encontró que en la Universidad Técnica de Ambato “UTA”, existen investigaciones similares, los cuales van a servir como una guía para el desarrollo de la presente investigación sobre la técnica táctica del saque en el vóley, en el desempeño deportivo de los deportistas de la Fundación Americano de Quito.

Según Sánchez, 2014 en su investigación concluye:

En la liga cantonal de Pelileo la práctica del fútbol incide en el desarrollo motor del niño, por lo que es necesario contratar personal capacitado para estas categorías. Los procesos de desarrollo motor han sido desconocidos para unos y para otros han sido inconvenientes, porque no se posee una planificación para estas categorías.

Elaborar una guía metodológica para la enseñanza del fútbol cual será una contribución para el desarrollo motor del niño.

Según Gonzalo Alberto Villavicencio Pérez, 2013 en su investigación concluye:

Se pudo observar que los estudiantes del décimo grado de Educación Básica practican más el eua vóley ya que los docentes no se actualizan y no dan la respectiva importancia al juego del voleibol, tratando de preparar a estudiantes para competencias intercolegiales de eua vóley, dejando atrás las técnicas de saque, defensa y ataque del voleibol. Se notó que existe un deficiente desempeño competitivo en los estudiantes de décimo grado de educación básica por el

desinterés de las autoridades del plantel para que los docentes de Educación Física puedan actualizarse de manera teórica con los fundamentos técnicos y tácticos así como empaparse en el reglamento, para poder tener conocimiento actualizado sobre el deporte de voleibol.

Se observa que los instructores de esta disciplina deportiva, tienen un conocimiento básico de las técnicas de voleibol dejando en claro que no existe una actualización por parte de los docentes de cultura física, los estudiantes más lo asimilan con la técnica del ecua vóley y su práctica no cumple con los parámetros metodológicos idóneos para un correcto esquema de enseñanza aprendizaje de este elemento técnico.

2.2. Fundamentación filosófica

El presente trabajo investigativo se ubica en el paradigma crítico-propositivo porque analiza una red socio-deportiva y busca un cambio de la misma, su misión es promover el uso de nuevas técnicas del saque en el voleibol analizando sus dos aspectos la eficiencia y efectividad considerando su actualización dentro de los campos de juego intercolegial.

Este proyecto estuvo inspirado en una interacción transformadora, quiere conseguir un cambio en la realidad mediante la concientización de los docentes de las nuevas técnicas de vóleibol, se busca que asuman una conducta responsable en busca del bienestar de los seleccionados de la Fundación Americano de Quito.

Además se busco la obtención de resultados cualitativos, es de mucho valor conseguir que los docentes usen una actualización de técnicas de voleibol en sus clases y que los estudiantes asimilen de mejor manera y exploten al máximo su conocimiento en el campo de juego.

2.3. Fundamentación legal

Según el Ministerio del deporte (2013) en la “**LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN**” dice que:

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las funciones del estado.

TITULO IV DEL SISTEMA OPERATIVO

Art. 24.- Definición de deporte.- El deporte se clasifica en cuatro niveles de desarrollo:

Deporte formativo;

Deporte de alto rendimiento;

Deporte profesional; y,

Deporte adaptado y/o Paraolímpico.

CAPITULO I DEL DEPORTE FORMATIVO

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.

REGLAS OFICIALES DEL VOLEIBOL 2017 -2021

Aprobadas por el 35* Congreso de la FIVB 2016

REGLA 12: EL SAQUE

Pág. (31, 32)

2.4. Categorías Fundamentales

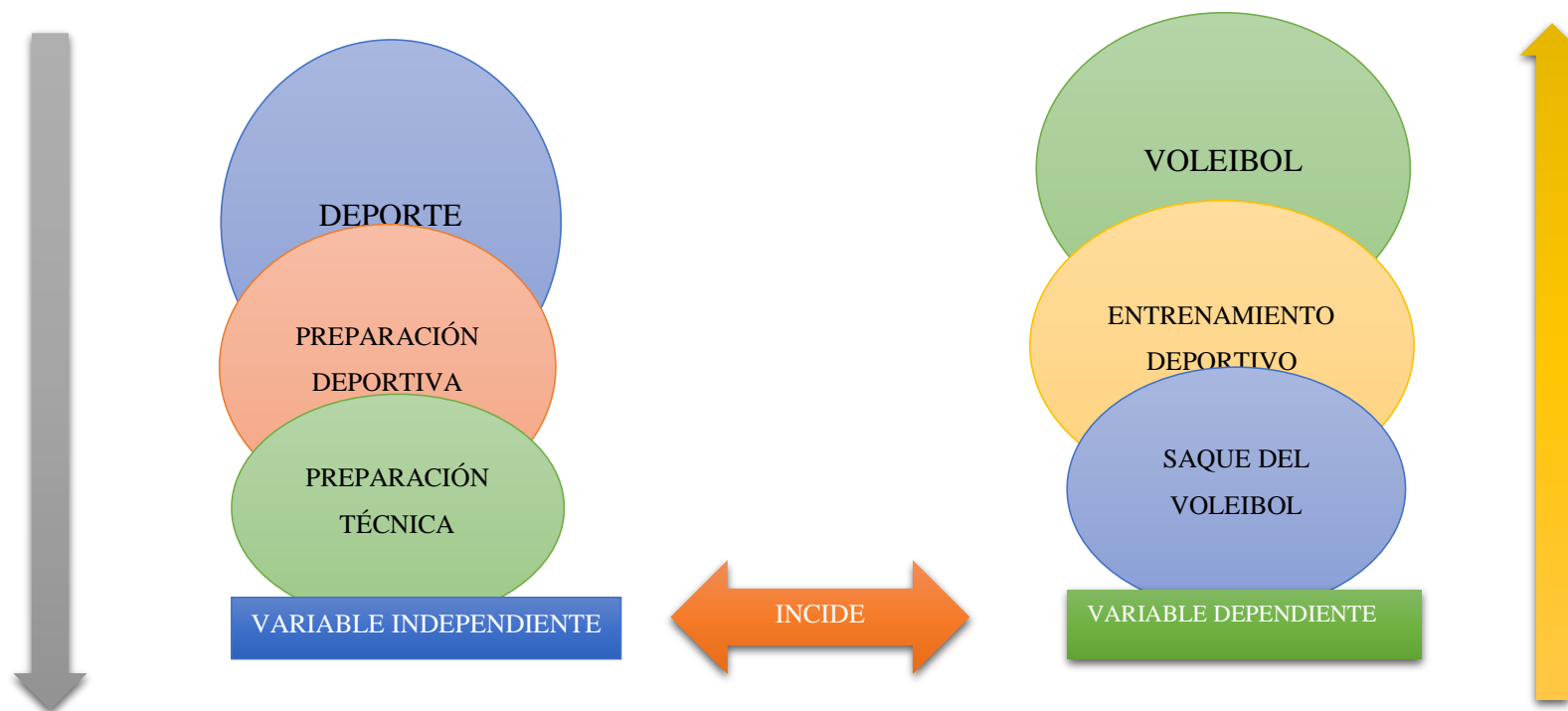


Gráfico 2 Categorías Fundamentales

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Fuente: Richard Salazar

2.4.1. Constelación de Ideas: Variable Independiente

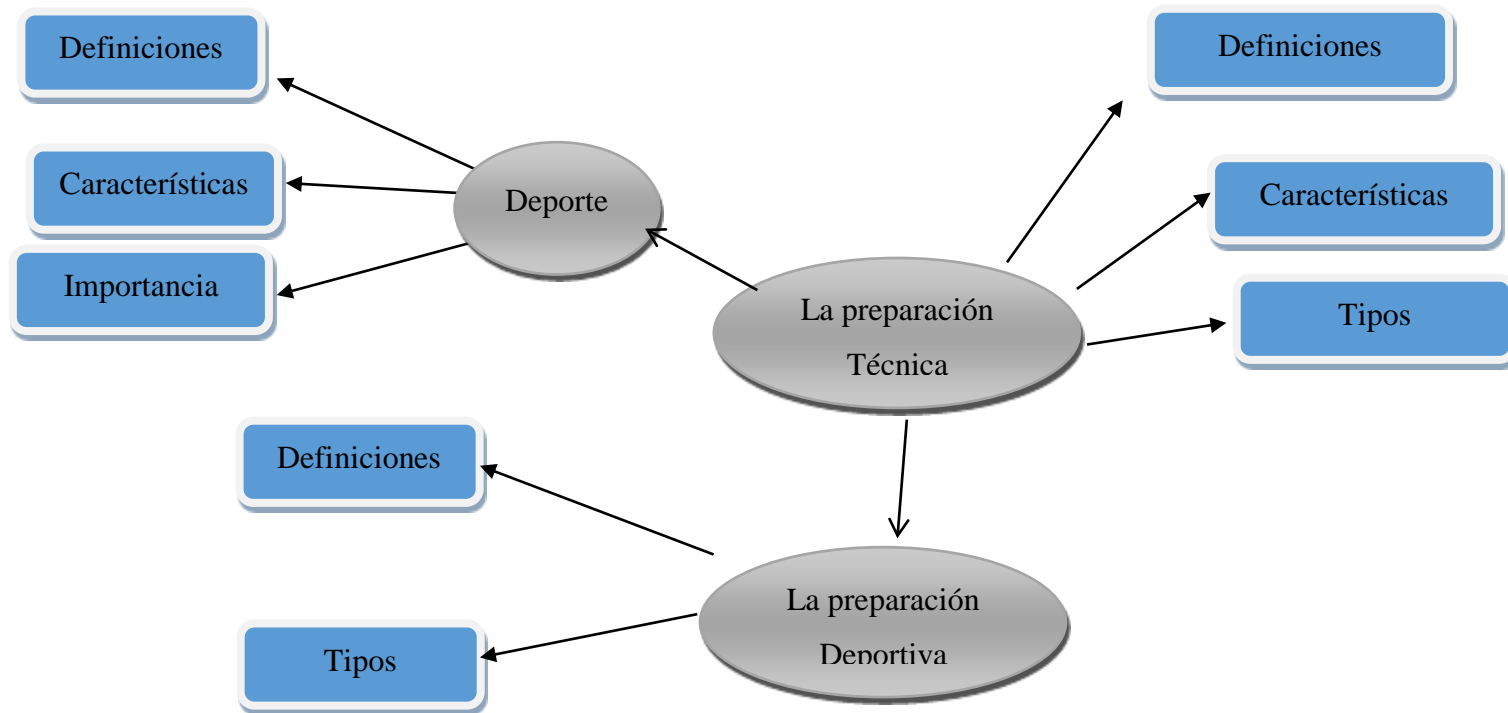


Gráfico 3 Constelación de Ideas Variable Independiente

Elaborado por: Lic. Richard Patricio Salazar Arias

Fuente: Richard Salazar

2.4.2. Constelación de Ideas: Variable Dependiente

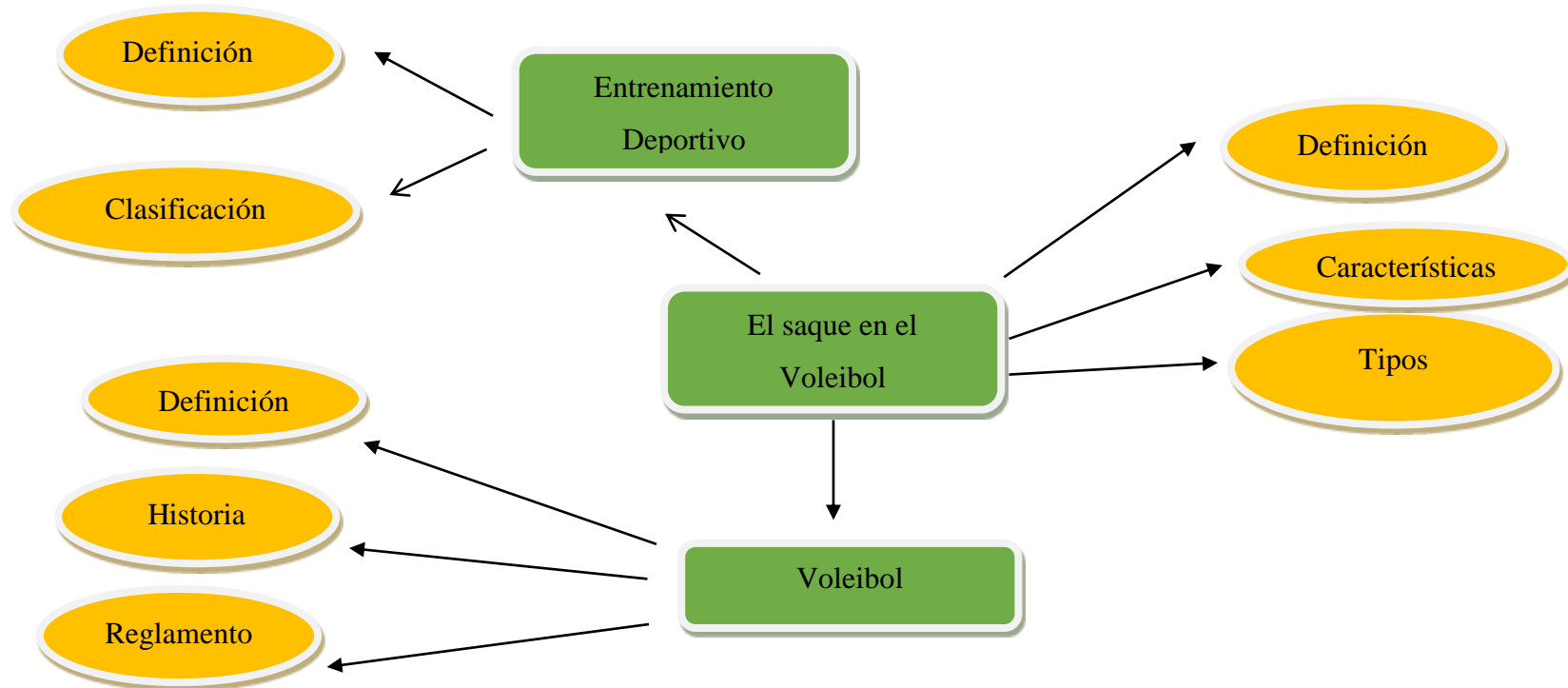


Gráfico 4 Constelación Idea de Variable Dependiente

Elaborado por: Lcdo. Richard Salazar Arias

Fuente: Richard Salazar

2.4.3. Descripción conceptual de la variable independiente

2.4.3.1. Deporte

Definición

Según (Cagigal, 2011) afirma que el deporte es: “Diversión liberal, espontánea, desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos”.

Una definición más restrictiva que la anterior fue la que dio (Parlebas, 2009):

“Situación motriz de competición institucionalizada”.

Así mismo (Oliveira, 2009) dice que:

Se intenta estructurar un nuevo significado a partir de los rasgos fundamentales del deporte utilizados para definirlo por distintos autores e instituciones, realiza un reagrupamiento de los rasgos ofertados en cuatro grupos:

Criterios de igualdad entre el juego y el deporte: juego, situación motriz, competición, reglamento.

Criterios diferenciados entre el juego y el deporte
institucionalización

Criterios secundarios: no siempre aparecen: espíritu deportivo, riesgo

Ámbitos de actuación: rendimiento, educación, ocio.

El deporte es una actividad donde intervienen los movimientos tanto musculares, tendones, extremidades generando un esfuerzo físico y se practica con finalidad recreativa, profesional, competencia y para mantener la salud. Diversificándose a través del tiempo con nuevas variedades deportivas y competencia individual y grupal.

De acuerdo (China, 2015) dice que:

Surgieron que los chinos realizaban actividades ya en el año 4000 A.C. La gimnasia parece haber sido un deporte muy popular en la Antigua China. Los monumentos a los emperadores indican que una cierta cantidad de deportes, incluyendo la natación y la pesca, fueron ya diseñados y regulados hace miles de años en el antiguo Egipto.

El deporte es recetado por distintos galenos por sus efectos benéficos que ayuda al cuerpo humano como la reducción de problemas cardiacos mejoramiento del tono muscular, salud mental. En efecto, aumenta el nivel de autoestima como por la plenitud que provoca.

Importancia

El deporte tiene la facultad de ayudar a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse, aprender a jugar formando parte de un equipo, aprender a jugar limpio y a mejorar la autoestima. El deporte ayuda a los niños en su desarrollo físico mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental. Normalmente, los jóvenes son físicamente más activos que los adultos ya que un niño sano, interesado en la actividad física, está siempre en movimiento. Sin embargo, en los adultos también es de vital importancia realizar alguna actividad física para mantenerse saludables.

Y además actualmente vivimos en una sociedad donde los adolescentes tienden con facilidad a los hábitos insanos (fumar, beber alcohol, drogas...). El problema del tabaco, las drogas, el alcohol en los adolescentes debe atacarse y una de las soluciones más eficaces, es instaurar en el niño hábitos saludables como la actividad física, que sirvan de factor protector.

Existen infinidad de deportes que se pueden realizar como:

Deportes preponderantemente aeróbicos

Ciclismo

Marcha

Carrera continúa

Remo

Equitación

Deportes aeróbicos-anaeróbicos (en equipo)

Fútbol

Baloncesto

Voleibol

Deportes preponderantemente anaeróbicos

Atletismo

Gimnasia

Clasificación

Existen gran cantidad de clasificaciones de los deportes atendiendo a criterios y puntos de vista muy diversos:

Por su Propósito:

Deporte praxis: deporte para mejora, deportes con fines educativos y deporte recreativos sin competencia

Deportes de exhibición: deporte de competencia

Por su complejidad

Deportes básicos: Relacionados con las aptitudes y pericias básicas. Se efectúan en un entorno normal. No tienen muchas exigencias pero utilizan técnicas de ejecución entre los cuales se puede mencionar los nados sincronizados, postas entre otros.

Deportes complejos: Se producen en diferentes entornos generalmente, es un deporte de contacto en el que debe ser un trabajo en equipo el logro de objetivos y la toma de decisiones se puede manifestar deportes como rugby, basquetbol entre otros.

Los beneficios de efectuar una Actividad Física regular son altamente superiores respecto a una vida sin ningún tipo de actividad o movimiento, en la que el cuerpo no realiza ningún tipo de ejercicio por lo que una de las prácticas recurrentes y recomendables es justamente la elección de un Deporte para practicar, y teniendo la constancia de disfrutarlo varias veces al mes.

La práctica del deporte ayuda a disminuir un alto número de enfermedades entre las cuales se puede mencionar; Infartos del corazón, además de alcanzar una reducción del Peso Corporal, siendo justamente una de las formas de prevenir la Obesidad, además de beneficiar al cuerpo con una mayor Movilidad Articular, sumado a incrementar las Capacidades de Reacción del cuerpo y poder mejorar las Habilidades Corporales de cada individuo.

Las bondades que brinda el Deporte en la Salud están relacionados justamente a

la ejercitación, pudiendo no solo contar con Entrenamientos relativos a la práctica del mismo, sino también a simplemente la práctica del Deporte de Recreación, simplemente por diversión y disfrutándolo con amigos, en familia o bien practicándolo en algún Club

Ventajas del deporte.

Todas las actividades encaminadas a mejorar la forma física (deben realizarse de manera progresiva. Cada deportista debe analizar las demandas de su deporte de elección antes de decidir su plan de entrenamiento, por lo que las ventajas que provee el deporte son:

- Mejora la forma y resistencia física.
- Regula las cifras de presión arterial.
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Reduce la sensación de fatiga.
- Aumenta la autoestima.
- Mejora la autoimagen.
- Reduce el aislamiento social.
- Rebaja la tensión y el estrés.

Lo que los autores manifiestan en cuanto al deporte se puede resumir en que es una actividad donde se involucran movimientos del cuerpo con diferentes fines y objetivos inclusive relacionándolo con la salud por lo dentro de un sinnúmero de ventajas que este ofrece además existe varios deportes en los cuales se practican con fines de competición dentro de un marco reglamentario que lo rige.

2.4.4. Preparación Deportiva

Definiciones

Para (Mora, 2005) menciona lo siguiente en cuanto a la preparación deportiva:

Preparación Física: Está dirigida al robustecimiento de aparatos y tejidos al incremento de sus posibilidades funcionales, al crecimiento de las cualidades físicas del cuerpo humano para su beneficio y mantenimiento

Preparación Física General: Conformada para un mejoramiento físico muscular, flexibilidad, velocidad y habilidades motoras una adecuado adiestramiento de trabajo de todo el sistema corporal humano como el equilibrio de sus actividades funcionales y desplazamientos.

Preparación Física Fundamental o Básica: su finalidad es aumentar en diferentes procesos de acondicionamiento el nivel de las cualidades motoras, la funcionalidad del cuerpo humano y el incremento funcional del organismo con la disciplina deportiva que se efectuó.

Preparación Física Preliminar o Preparatoria: Dirigida a preparar el organismo y lograr en el atleta o practicante avances efectivos, alcanzar niveles funcionales altamente especializados para ser capaz de resistir grandes y medianas cargas durante las clases, entrenamientos y competencias y un rápido restablecimiento y/o recuperación después de tales esfuerzos.

Preparación Física Especial: Dirigida fundamentalmente al fortalecimiento de los órganos y sistemas, elevación de sus posibilidades funcionales y al desarrollo de las cualidades motoras en relación con las exigencias de deporte que se practique.

Características

Para (Rivero, 2015) cita un ejemplo describe un programa de entrenamiento que se desarrolla en el ITES Campus Ciudad Juárez, México. El cual se divide en cuatro

aspectos:

Para el Instituto es muy importante permitir al atleta un entrenamiento adecuado en intensidad y progresión en altura, siendo sus beneficios actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva

Tipos

De acuerdo a (Osolin, 2013) afirman que el entrenamiento deportivo tiene los siguientes tipos:

Preparación Física General

Ejercicios físicos:

Para obtener un adecuado ejercicio físico es importante tomar en cuenta el propósito del mismo para de esta forma evitar una mala aplicación que dé como consecuencia lesiones, dolores y problemas corporales. Se debe aplicar ejercicios que garanticen un nivel adecuado del rendimiento en cada deporte que sea sostenible a futuro.

Ejercicios especiales

En este momento se deben alcanzar el mejor grado posible del desarrollo deportivo en la parte física, potencia, velocidad, resistencia que permitan efectuar de forma correcta los deportes individuales y grupales aplicando una adecuada técnica y metodología.

Con el fin de aumentar el grado de eficiencia del acondicionamiento deportivo se realizan ciertas tareas para contribuir a un fortalecimiento en el área mental, técnica, estratégica, tomando en cuenta que estos criterios incidirán en los resultados de una competencia de alto rendimiento

Ejercicios competitivos

Permitan un desarrollo con mayor grado de complejidad y rendimiento completas, Conforma en la etapa de competencia el proceso más relevante para alcanzar el

mejor desarrollo del entrenamiento.

El entrenamiento específico de la competencia en unión con el ejercicio competitivo y la dosificación deben corresponder o ser lo más semejante posible a las exigencias competitivas.

Ejercicios de desarrollo general

Se refiere al entrenamiento en general en el cual no interviene la participación de músculos especiales para un determinado ejercicio, sino que participan la mayoría de los grupos musculares y que sirven para aumentar las capacidades tanto físicas y corporales de una persona.

Juegos pre-deportivos/deportivos

En este segmento se utilizan propiedades técnicas elementales para el desarrollo de las habilidades motrices de cada persona con la inclusión deportiva donde las acciones efectuadas son similares a la competencia real aplicándose estrategia técnica y capacidad mental.

El trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el trabajo:

- Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress producido por las intensas y extenuantes cargas, así como la monotonía que en muchos casos implica las largas sesiones de trabajo especiales y de la propia competencia.
- Se fortalecen las cualidades volitivas, el autocontrol y la confianza en sí mismo, que surgen ante la necesidad de enfrentarse a complejos y prolongados estímulos.
- De los órganos y sistemas del organismo de los sujetos sometido a determinadas cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes. Como un efecto inmediato, de las cargas físicas generales se provocan un grupo de modificaciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista. Sistema cardiovascular.
- Los valores fisiológicos de su sistema cardiovascular se modifican obteniendo patrones en su ritmo cardiaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardiaca

y respiratoria que permiten que el organismo trabaje con un menor costo energético.

- Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.

- Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y económica.

- Aumenta los latidos en actividad y disminuyen en reposo

- Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño)

Sistema respiratorio

- Aumenta la ventilación pulmonar y el organismo se oxigena mayor

- Disminuye la frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de cada respiración

- Aumenta la capacidad vital

Sistema nervioso

- Los músculos ganan en Resistencia, fuerza, velocidad de contracción, coordinación intra e intermuscular.

- Se mejora la hipertrofia muscular a partir de ejercicios con bajos pesos y muchas repeticiones.

- Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.

Capacidad general del organismo se fortalece atendiendo a que:

- Disminuyen notablemente las enfermedades

- Los mecanismos de defensa se perfeccionan hasta límites insospechados

- Mejora la salud y se perfecciona la capacidad de trabajo

- Le permite al organismo que cada vez se asimilen mejor las diferentes cargas físicas.

- El mecanismo de adaptación se acelere por lo que garantiza sucesivamente que

el sujeto asimile las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

De acuerdo a lo manifestado por los autores en cuanto a la preparación deportiva surgen varios conceptos que son el conjunto de herramientas que engloban la preparación deportiva entre ellas la preparación física, preparación técnica, preparación táctica, preparación mental cada una de ellas con sus significados y orientaciones claras en cuanto al deporte y con sus diferenciaciones y clasificaciones que son parte del concepto en estudio y análisis y que sirven en si para optimizar el rendimiento deportivo que abarca en si la preparación deportiva tomando en cuenta mecanismos, sistemas, metodologías actividades y ejercicios a seguir

2.4.5. Preparación técnica

Para (García, 1996) en su obra Bases Teóricas del Entrenamiento deportivo, dice:

Por métodos se entiende el procedimiento sistemático y planificado de ordenación de contenidos propios de la preparación de un deportista, de la ordenación de los objetivos parciales, de las formas de organización, de las interacciones entrenador –atleta, de alcanzar los objetivos marcados de antemano. Los métodos de entrenamiento autónomos fueron desarrollados ante todo para la mejora de (ejemplo: Intervalo-training, fartlek, isoconetico, etc.) (p.16).

Para (Lehnertz, 2001), en su obra Manual de metodología del entrenamiento deportivo dice: “Los métodos de entrenamiento son procedimientos planificados de transmisión y configuración de contenidos, dentro de unas formas de entrenamiento dirigidos a un objetivo” (p.41).

Para (Farto, 2005), dice:

Cualquiera que sea la magnitud de ejercicios de entrenamiento que se vaya a aplicar al deportista, tendremos que utilizar una u otra forma de ejercitación, aquí es donde encontramos una de las categorías pedagógicas fundamentales “los métodos del entrenamiento”, que planificados longitudinalmente adquieren la categoría de sistema metodológicos. (p.65).

De acuerdo a los autores se concluye que métodos de entrenamiento son procedimientos planificados de transmisión tendremos que utilizar una u otra forma de ejercitación, aquí es donde encontramos una de las categorías pedagógicas fundamentales.

Características

Para (Fiedler, 2014) afirma que el iniciar el desarrollo del tema definiremos a la técnica como el esquema de movimiento, de aceptación universal, que se establece como la manera más efectiva de dar una solución a una tarea motriz en el escenario del deporte.

El componente técnico es de fundamental importancia en la preparación del deportista. Equivocadamente, en algunos procesos y por diferentes motivos, se deja de lado la preparación técnica en las etapas de rendimiento. Este concepto es errado y las consecuencias de esta forma de trabajo son muy costosas. Es importante entender que tanto los deportistas infantiles como los de rendimiento (alto rendimiento) deben dedicar parte del tiempo de la preparación para el trabajo técnico: lógicamente el porcentaje del trabajo que se dedica para este componente varía según la edad, la preparación y las necesidades de cada individuo y de cada grupo.

Cabe indicar que los deportistas infantiles ocupan la mayor parte de su tiempo en entrenamiento en la sesión y sumario a la adquisición de una técnica adecuada y que por otro lado el tiempo que deben emplear los deportistas de rendimiento para este componente es mucho menor que el empleado en los demás componentes.

Además es claro que las deficiencias técnicas que se “dejaron pasar” en la infancia van a ser un serio obstáculo hacia el logro de marcas importantes al llegar a la edad de máximos logros.

Aunque en la práctica se observa el nivel internacional de varios deportistas con ciertas deficiencias técnicas en lo que sería un estilo “perfecto”, es claro que el logro de las marcas no está dado gracias al error sino a lo que se hace bien, Además se debe considerar que un deportista de elite internacional, tiene tanto entrenamiento que instintivamente (sensibilización) o de manera orientada (entrenamiento)

encuentra una opción (estilo) particular para su demostración técnica.

Dentro del marco que se ha denominado una correcta demostración técnica, tenemos tres elementos que la caracterizan:

- Eficacia la aplicación de determinada técnica debe lograr el cumplimiento de la tarea motriz para la cual fue utilizada.
- Economía la correcta demostración técnica se debe caracterizar por un buen resultado frente a un relativo bajo costo energético. La combinación de eficacia y economía nos ponen en referencia de la eficacia
- Estabilidad: Una adecuada demostración técnica es aquella que logra mantenerse aun en condiciones de fatiga muscular y (psicológica).

Para (Platonov, 2007) afirma que:

En este último elemento estamos considerando entonces la correlación entre la preparación técnica y la preparación física, pues como eje del trabajo en este aspecto tenemos el mantenimiento de la técnica al inicio, durante y al final de la prueba, cuando se hace presente la fatiga. Finalmente anotaremos que la manifestación de un excelente esquema de movimiento en los diferentes momentos de la competencia y con un buen resultado son características propias de la maestría deportiva que es la condición que caracteriza a los deportistas de alto nivel.

Como objetivos de la preparación técnica del deportista se destacan:

- Aprendizaje de la técnica deportiva
- Perfeccionamiento de la técnica deportiva
- Mantenimiento de la técnica deportiva
- Adaptación de la técnica a las características (físicas, antropométricas y psicológicas) del deportista.

A continuación se analizarán algunas recomendaciones metodológicas para el entrenamiento de la técnica.

- Método fragmentado: División del ejercicio en elementos autónomos para luego integrarlos en un todo. Esta actividad permitirá al deportista central la atención en

un solo elemento a la vez aumentando sus posibilidades de desempeño.

- Aumento gradual de la carga: Se recomienda inicialmente trabajar con pocas repeticiones a baja intensidad, centrado la atención exclusivamente en el esquema del movimiento y no en el resultado.
- Corrección permanente: La retroalimentación durante el proceso debe ser inmediata. En las sesiones de entrenamiento no se deben dejar pasar los errores pues se corre el riesgo que se afiancen y luego su corrección es doblemente complicada.
- Utilización adecuada de medios: Los medios de apoyo siempre van a ser de gran utilidad en el proceso, pero se corre el riesgo que su excesiva utilización pueda llevar a dependencia o a la alteración de la información propioceptiva.
- Correcta distribución de las cargas durante la sesión: Es importante que el trabajo técnico se realice en condiciones de trabajo óptimas. Está establecido que para que haya un correcto aprendizaje o corrección de algún elemento, el sistema nervioso central debe encontrarse en plena disposición. Para el desarrollo del trabajo técnico durante la sesión, no debe encontrarse el deportista fatigado (ni física, ni mentalmente). Recordemos que cuando aparece la fatiga, disminuye la capacidad de trabajo, decrece la concentración y se altera la coordinación. Estos tres elementos fundamentales para el desarrollo del trabajo técnico.

Para (Naciones Unidas, 2013 afirma que finalizar con esta parte,

Es importante resaltar la estrecha relación que existe entre la preparación técnica y otros componentes, especialmente con la preparación física. Si el deportista no tiene un buen nivel de desarrollo de sus capacidades coordinativas y condicionales enfrentara serios inconvenientes al momento de la demostración de uno o de otro elemento técnico.

Como ejemplo se puede mencionar que es necesario un buen desarrollo de la flexibilidad, coordinación y fuerza para una correcta demostración de la técnica del estilo mariposa en natación, por otro lado es difícil imaginar a un boxeador realizando una buena demostración al esquivar un golpe y contratacar al rival si su tiempo de reacción es demasiado prolongada y por ultimo no se podría pretender

que un gimnasta realice complejos movimientos en argollas si no cuenta con un buen nivel de desarrollo de la fuerza (específica) y de flexibilidad.

Objetivos de la preparación técnica

- Aprendizaje de la técnica deportiva.
- Perfeccionamiento de la técnica deportiva.
- Mantenimiento de la técnica deportiva.
- Adaptación de la técnica a las características (físicas, antropométricas y psicológicas) del deportista.

Clasificación de la preparación técnica

Grupo 1º. Técnica regular.

Caracteriza a los deportes que el ciclo o el encadenamiento de sus ciclos se realiza de forma constante y fija. Como la brazada en natación, la zancada en la carrera de atletismo, o los giros y piruetas en gimnasia. La acción motriz se caracteriza por no tener un adversario directo. La cadencia de la acción motriz de la técnica se realiza con un cierto ritmo más o menos constante y estereotipado. La amplitud y la frecuencia son factores referenciales en este tipo de técnica de movimiento.

Grupo 2º. Técnica variable.

Pertencientes a los deportes con un adversario directo u oponente. Corresponde a los deportes de colaboración/oposición (Deportes de equipo) y adversario directo (deportes de combate) Son características de la Técnica en función del Factor Oposición.

1. -. Regulación o ajuste para solucionar el problema motriz mediante la técnica, debido a la presencia del adversario.
2. -. La situación y condiciones de la ejecución de la técnica es variable.
3. -. Es conveniente que la intencionalidad o el gesto en general de la técnica no sea revelado de antemano (excepto en la finta).
- 4.- En los deportes de colaboración/oposición es necesario que la técnica sea supeditada al requerimiento táctico y estratégico. En el plano práctico, para este grupo de deportes hablamos de habilidad técnica cuando se refiere a la posibilidad de aplicar la técnica aprendida (movimiento o sucesión de

movimientos) de forma variable, sobre la base de las condiciones de situación de juego.

Tradicionalmente, la técnica, como indica Riera. (1995), “se ha considerado siempre desde la perspectiva individual y propia de cada deportista. No obstante, en los deportes de colaboración suele parecer una forma de ejecución colectiva en la que el deportista interactúa también con la situación, posición y/o trayectoria su(s) compañero(s)”.

Por tanto, se define como técnica colectiva a aquellas ejecuciones en las que la colaboración entre dos o más deportistas permite alcanzar el objetivo común. Por ejemplo, un buen pase lleva siempre dos correctas ejecuciones técnicas de dos personas diferentes.

Por ello, es conveniente catalogarlo como una técnica colectiva.

La técnica y los roles en los deportes de equipo.

La técnica representa, para cada una de las especialidades, todo un repertorio de gestos propios de esta especialidad, fruto de la historia y de la evolución de cada juego deportivo colectivo. Alejándonos de la interpretación mecanicista de sus orígenes,

Schock. (1987) Con una visión más adaptada a las actividades colectivas, la interpreta como " aquellos movimientos o partes de movimientos, que permite realizar acciones de ataque y defensa, sobre la base de una determinada intención de juego". (p. 45-53).

Así mismo Bayer. (1988), interpreta que:

La técnica como "Una motricidad hiperespecializada, específica de cada actividad buscada y que se expresa a través de un repertorio concreto de gestos, y medio que el jugador utiliza para resolver racionalmente, en función de sus capacidades, las tareas en que se enfrenta ". En definitiva, la técnica representa la utilización y la transformación de la motricidad para lograr que sea cada vez más adaptada a las exigencias de juego. (p. 150)

El Significado de la Técnica en los Distintos Deportes

No en todos los deportes el concepto de técnica tiene el mismo significado. Depende de las características del deporte el que sea necesario la concurrencia a mayor o menor nivel de unos u otros factores, de los que anteriormente hemos analizado.

Ello obliga a realizar un análisis de aquella especialidad para determinar significados diferenciadores de ese mismo concepto técnico frente a otros tipos de prácticas deportivas.

Según Verchosankij (1985) dice que: "debe garantizar la capacidad del atleta de producir un impulso fuertemente concentrado de fuerza en la fase decisiva de la acción".

Así mismo Neumeier (1981) también está de acuerdo en este aspecto del "momento decisivo" y subraya que "en ese punto la función de la técnica es conseguir la máxima aceleración".

Como puede verse en estas explicaciones, una dinámica, y la otra cinemática, hay una clara concurrencia de conceptos para centrar la importancia en este tipo de habilidades técnicas, de estas dos clases de factores internos, y externos, ya analizados.

Mientras que para las especialidades atléticas de resistencia "la técnica es eficacia en la economía del gesto" que como puede verse, es un significado bien alejado del anterior pero que satisface las necesidades de éstas especialidades. Ello nos obliga a utilizar distintas valoraciones, pues en este grupo de pruebas el factor temporal y kinesiológico es ahora más importante que el Dinámico para llegar a comprender correctamente esa habilidad. Por lo tanto se tendrán que enseñar de modo distinto sus técnicas.

En los deportes de adversario Gulinelli (1986) valora la técnica como posibilidad " de solucionar las condiciones de competición variables. Está en relación directa con la eficacia de acción en las condiciones variables de competición". Y por su parte

Djatschkov (1977), la técnica "debe desarrollar al máximo los trabajos precisos en condiciones de fuerza y velocidad".

El significado de técnica en estos deportes realza los valores informáticos internos y temporales externos como predominantes. Para desarrollar este tipo de técnicas deberemos enseñar estos factores de forma preferente si queremos construir unas habilidades técnicas adecuadas a las necesidades competitivas. Si bien estas dos clases de deportes son los que se tratan en estas Jornadas, se puede, para finalizar, el concepto técnico en los deportes artísticos.

Gulinelli (1986) dice que:

Para estos deportes la "técnica tiene como objetivo aumentar la precisión y la expresividad del movimiento" que como puede apreciarse requiere, para la ejecución con esos objetivos, una correcta valoración estética externa y una valoración informativa junto con aspectos psicológicos de valoración interna. Es decir, los factores propuestos dominan al resto en el momento de analizar ésta técnica, éste movimiento ideal al que todos los deportistas aspiran. Naturalmente que es necesario comprender los significados de la técnica antes de realizar su modelo de entrenamiento y como vemos el análisis antes planteado permite al entrenador diseñar con mayor eficiencia, la nominación de los objetivos, primer paso de todo planteamiento de aprendizaje.

Valoración de la Técnica

En la observación de la técnica podemos apreciar dos tipos de valoraciones, la formal, y la real.

La valoración formal es aquella que se hace analizando la semejanza de la ejecución realizada, con el modelo ideal establecido por la ciencia. Es una valoración objetiva y debemos utilizar analizadores altamente fiables para prescribir los posibles errores o desviaciones del modelo. Hay deportes, gimnasias, patinaje artístico, etc. que valoran el rendimiento en ellos, evaluando con este criterio formal a los deportistas. El juez, entrenado en la observación, emite una puntuación que valora la ejecución de este tipo de habilidades técnicas. Podíamos decir que hay una correspondencia directa técnica-resultado por lo que ésta valoración formal, es equivalente a la real del resultado.

La valoración real es la que se hace sobre el resultado, prescindiendo de que si la ejecución fue o no próxima a un modelo ideal. Un deportista puede rendir marcando muchos goles teniendo un deficiente modelo de ejecución técnica del lanzamiento a portería. Es por tanto una medición o valoración de la técnica indirecta. En este grupo de deportes de valoración indirecta se encuentran los que tratamos en estas Jornadas si bien en el Atletismo la ejecución técnica semejante al modelo, es una garantía de rendir a un más alto nivel para aquellas especialidades denominadas "técnicas" en el "argot" atlético. Un atleta que desconoce la técnica de vallas es imposible que realice un buen resultado en esas especialidades, aunque en ellas no se evalué la técnica, sino el tiempo, que es una valoración indirecta de la técnica. Por lo tanto las condiciones de valoración indirecta de la técnica permiten clasificar a los deportes, a menos en estos dos grupos mencionados. Pero lo realmente importante es conocer cómo se va a evaluar la técnica en el deporte que es nuestra especialidad, para poder diseñar la estrategia general de su enseñanza así como planificar los objetivos según las exigencias reales de mi especialidad.

De esta forma dará prioridad en según qué etapas del aprendizaje, a la mejora de unos, u otros factores, de los que componen la técnica.

El Entrenamiento de la Técnica

Gracias al análisis de la técnica (apartado dos del trabajo) tenemos conocimiento de todos los factores que podemos enseñar para mejorar la habilidad técnica de un determinado deportista. Conocer su significado, nos permite fijar la importancia de unos sobre otros factores, por lo tanto, localizar los objetivos y definirlos con mayor precisión. Por último con la evaluación de la habilidad en los distintos deportes, podemos fijar su importancia relativa y secuenciar los objetivos de aprendizaje durante la vida del deportista. Es el momento de indicar cómo se mejora la habilidad técnica. Como puede suponerse es imposible en un trabajo de este tipo, llegar a describir todo el proceso de entrenamiento de los distintos deportes que nos ocupen, así como de cada especialista dentro de cada uno de ellos. Pero sí, vamos a desarrollar los aspectos que influyen en la adquisición de sus técnicas, así como

proponer un modelo por etapas para su enseñanza basado en las propuestas realizadas en este trabajo.

Se puede identificar, de una forma simplista y poco precisa el concepto de aprendizaje de las habilidades técnicas con el de aprendizaje motor, pero nunca a éste, con el entrenamiento de la técnica en el que además intervienen otros elementos que completan el espectro de capacidades necesarias para lograr el máximo rendimiento de las habilidades técnicas durante la práctica deportiva.

Por tanto, no sólo es necesario adquirir un aprendizaje motor sino también, un aprendizaje perceptivo, y otro decisional, para contemplar todas las necesidades de aprendizaje que requiere una práctica con exigencia de alto rendimiento, como es la práctica deportiva (Arhold, 1985). Los tres tipos de aprendizaje deben crecer de forma homogénea para poder rendir en el deporte, si bien en cada grupo de deportes con diferencias peculiares en uno u otro sentido. Sirva como ejemplo de estas diferencias, la propuesta de (Mandoni, 1984) para el aprendizaje inicial del baloncesto, en el que deben lograrse los siguientes aprendizajes:

- Aprendizaje de las señales. (Estímulo-respuesta).
- Aprendizaje de la conexión. (estímulo-respuesta, sin encadenamiento).
- Encadenamiento de varios estímulos-respuestas.
- Aprendizaje de conceptos.
- Aprendizaje de reglas.

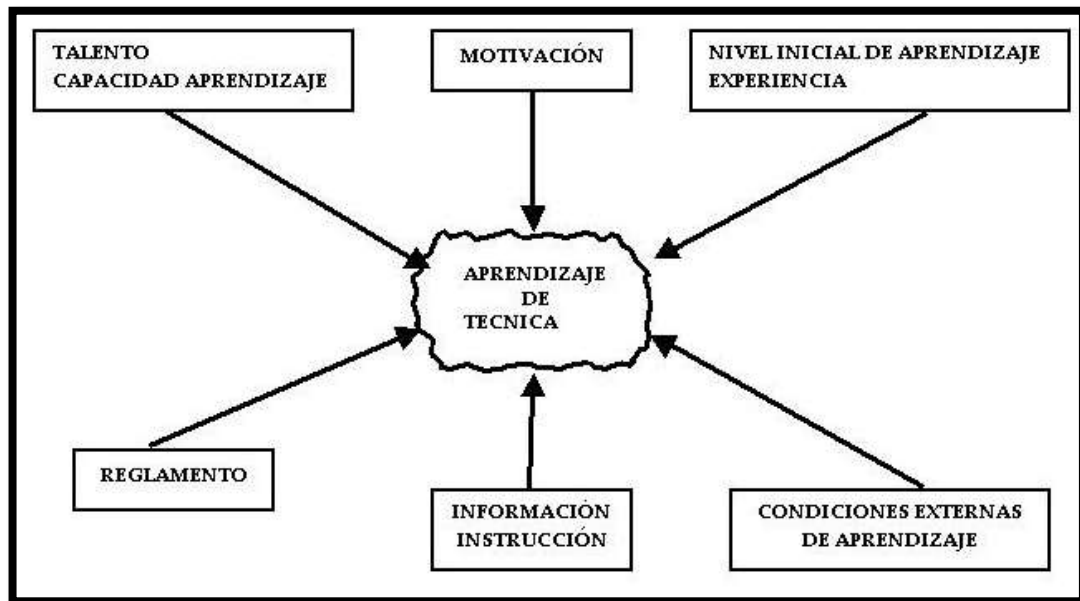


Gráfico 5: Condicionantes que influyen en la preparación técnica

Fuente: Motricidad Humana (1987)

El entrenamiento que se realiza por medio de la práctica corporal, con la ejecución de movimientos es el más significativo en la práctica de entrenamiento. Esta movilización corporal puede encaminarse hacia el perfeccionamiento del propio movimiento, mejorando su ejecución, o bien dirigirse a la adquisición de factores condicionales que mejoren el rendimiento de ese gesto. Es decir, lograr incrementar el valor de las capacidades coordinativas o de las condicionales del deportista.

Para mejorar las capacidades coordinativas Según Manno (1984) dice que:

La propuesta de objetivos de ejecución motriz en condiciones que hagan participar a todas las capacidades coordinativas y en especial aquellas predominantes en la especialidad concreta., como explicación de los distintos procesos que suceden en el ejecutante y que le permiten mejorar sus capacidades coordinativas en tanto en cuanto se cumplan las condiciones expuestas en el modelo. Una orientación específica de los objetivos y el cumplimiento de un número de ensayos en determinadas condiciones, permiten lograr el aprendizaje de ese específico movimiento, el aprendizaje de una técnica deportiva concreta.

A este respecto Matveev (1982) indica, que:

A medida que un movimiento se va haciendo habitual, por un gran incremento en el número de repeticiones, ese ejercicio no influye ya en las

capacidades coordinativas" y propone la que llama "renovación sistemática de la experiencia motora" para lograr influir constantemente sobre las capacidades coordinativas. Bajo esta perspectiva el aprendizaje motor es una parcela del entrenamiento de las capacidades coordinativas.

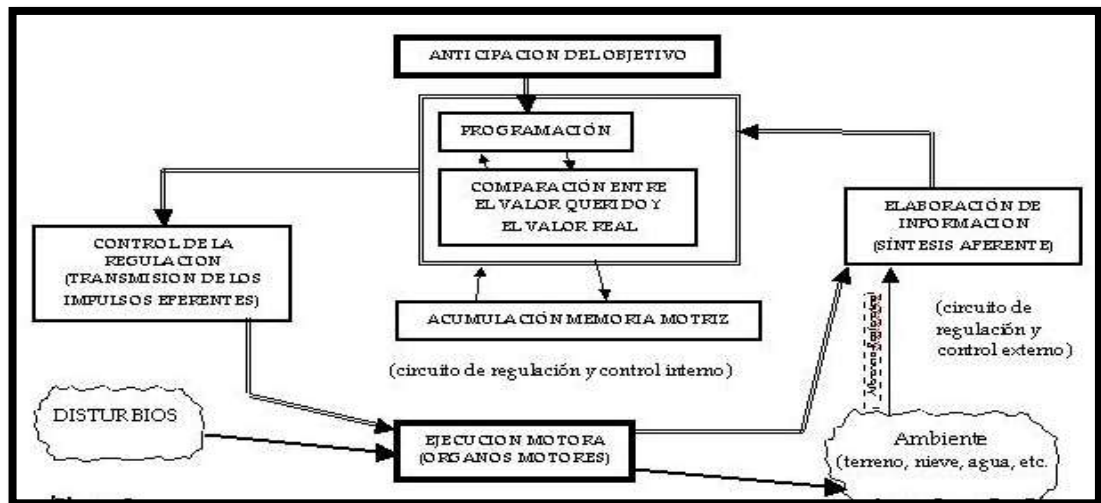


Gráfico 6: Ejecución motriz movimiento de la preparación técnica

Fuente: Motricidad humana (1987)

La mejora de las capacidades condicionales es otra faceta del entrenamiento de participación motriz. Se realiza mediante la aplicación de sistemas concretos que mejoren estos factores. De todos son conocidos multitud de sistemas que mejoran la fuerza, velocidad o resistencia así como de flexibilidad y relajación, por lo que sería prolijo su enumeración.

Lo que se debe hacer notar es la importancia que tiene el que exista una homogeneidad en los niveles de objetivos concernientes a estas dos posibilidades de participación motora, que proporciona un equilibrio en el comportamiento técnico y una posibilidad continua de progreso a lo largo de toda la vida deportiva de los deportistas.

El entrenamiento técnico que se realiza con participación cognitiva-afectiva es comúnmente desestimado, suponiéndose que por la simple participación de estos valores en cualquier práctica corporal ya se realiza su entrenamiento.

Realmente no es así; Durán (1985) sistematiza las operaciones que son necesarias para la planificación de una respuesta motriz donde se pone en evidencia la necesidad de mejora en esta clase de capacidades, en las que no es necesaria la participación motriz para su entrenamiento.

Las posibilidades de entrenamiento técnico sin actividad motriz las ha propuesto Volpert (1976) y permite mejorar cierto número de capacidades cognitivas mediante ellos Reider (1985) propone los siguientes objetivos cognitivos que podemos proponer para su práctica.

- Mejorar la capacidad de representación del movimiento.
- Mejorar los procesos de anticipación.
- Percepción consciente de cada tipo de información (táctil, kinestésica, visual, acústica).
- Mejorar las capacidades de observación.
- Mejora de la capacidad de comparar el valor previsto con el real.
- Planos motores con puntos focales de atención.
- Mejora de la capacidad de concentración.

Etapas Del Aprendizaje de la Técnica

Este proceso de entrenamiento, permite el aprendizaje de la habilidad técnica luego de varios años de experiencias ininterrumpidas. Fitts (1964) “propone tres estadios para estas adquisiciones: estadio cognitivo, estadio asociativo y estadio autónomo”.

Según Gentile (1972) define “sólo dos etapas”, mientras que Meiner (1977) desarrolla también tres niveles de dominio, el de principiante, el avanzado y el de alto dominio. Por su parte Martin (1977) añade un cuarto nivel. Tanto Ozolin (1970) como Matveev (1977) observan dos momentos, el de enseñanza, y el de perfeccionamiento.

Más recientemente Nadori (1985) menciona que:

Designa tres, bajo los epígrafes de no específica, semi-específica, y específica para la adquisición de la habilidad técnica. Bien sean dos o tres

etapas, casi todos los autores coinciden en determinar que en un primer momento, se debe lograr la construcción básica del modelo técnico, comprendiendo las condiciones del gesto así como reconocer, e interpretar, las características del entorno en las que el movimiento técnico debe producirse y adaptarse.

“En un segundo nivel de técnica, el deportista debe perfeccionar sus movimientos, eliminando los in- necesarios” (Harren, 1976). Obteniendo un grado de fijación y regularidad suficientes, así como perfeccionar los procesos decisionales, identificando las características integradas en el entorno, predecir los acontecimientos, y jerarquizar las respuestas que son susceptibles de ser utilizadas en una determinada situación competitiva.

Los autores que se decantan por un tercer nivel definen en él los fenómenos de constancia y de disponibilidad que permitan altos niveles de ejecución técnica en cualquier situación del entorno.

Mientras que los que sólo proponen dos fases, estos logros los incluyen en la segunda, como una consecuencia final del proceso de entrenamiento bien realizado. Se puede percibir que falta una tercera, o cuarta etapa en la que el deportista, dueño de su técnica, puede crear nuevas formas de habilidad, identificándolas como algo propio y que le sirven como estímulo para permanecer largos años en la práctica deportiva. Bien es verdad que hay especialidades deportivas en las que éste proceso es más difícil, e incluso puede venir mediatizado por el reglamento específico.

En cualquier caso lo que parece incuestionable es la necesidad de dividir en etapas la vida deportiva de los sujetos, a fin de poder ajustar los procesos madurativos biológicos con el desarrollo de la habilidad técnica y otros. Para nosotros esa propuesta es, en los deportes que nos ocupamos de:

A) Etapa de condicionamiento general polivalente (de 8 a 10 años).

B) Etapa de preparación multilateral orientada de (10 a 12 años).

C) Etapa de Iniciación Específica (12 a 16 años).

D) Etapa de Especialización (16 a 20 años).

E) Etapa de Perfeccionamiento (20 años a 24 años).

F) Etapa de alta estabilidad del rendimiento (+ 24 años)

Se define en cada una de ellas los criterios de diferenciación en la formación de la habilidad técnica, como consecuencia de un entrenamiento organizado en los parámetros que hemos venido indicando.

A) En esta etapa el entrenamiento de participación motora debe desarrollar todas las capacidades coordinativas. Con orientación inespecífica, modificando constantemente las condiciones del entorno del practicante. Se fundamenta por tanto en la experimentación motriz de todas las capacidades de movimiento. También se desarrollarán todas las áreas de capacidades condicionales en equilibrio con estas coordinativas.

En cuanto al entrenamiento de participación cognitiva debe centrarse en objetivos que permitan la comprensión del movimiento como capacidad humana, así como la autoconciencia del individuo durante ese movimiento.

En esta etapa no se ha diferenciado nada el entrenamiento de unos individuos a otros, por lo que todos ellos pueden realizar después todo tipo de deportes. El entrenador deberá observar el área de movimientos, y de cogniciones, en las que cada sujeto aprende más rápidamente o destaca sobre sus compañeros, para poder realizar la siguiente etapa, correctamente.

B) Cuando el sujeto y el entrenador son conscientes de la mayor eficacia en una determinada gama de movimientos, se inicia esta segunda etapa de preparación multilateral orientada. En ella el entrenamiento de la habilidad técnica se centra en la mejora de las coordinaciones inespecíficas del grupo de movimientos en los que el individuo tiene talento, y que se pueden aplicar posteriormente en alguna especialidad deportiva. Como el entrenador conoce el deporte, en cuestión propondrá una orientación elemental hacia la práctica de los elementos técnicos de esa especialidad y de las formas complementarias que su experiencia le indique. En este momento es muy importante tener presente el análisis de la técnica, para

proponer los aspectos espacio-temporal predominante en esa especialidad, así como los estructurales que sean el fundamento de las adquisiciones técnicas posteriores en esa habilidad específica.

En este momento se inicia la primera diferenciación en el entrenamiento de la habilidad técnica y en las prácticas de participación cognitiva, lo que permitirá, junto con la observación del desarrollo biológico, determinar con menos errores la futura especialidad deportiva que ya se inicia de forma específica inmediatamente.

C) En este momento todo el entrenamiento de la técnica se centra en obtener, y desarrollar, el propio modelo de ejecución de los movimientos específicos de una determinada especialidad deportiva. Podríamos hablar de una adaptación de la habilidad al gesto específico, con la participación de procesos cognitivos para su asimilación al repertorio motor. Estos procesos tienen ahora su principal función durante la competición, que es el campo de pruebas de cada una de las habilidades que se van adquiriendo durante los entrenamientos. El significado de la técnica en esta especialidad elegida, determinará la adecuación de los logros a la competición. El papel del entrenador es fundamental para identificar esos significados y presentarlos al atleta en condiciones simplificadas, durante los entrenamientos.

Las cualidades condicionales también se localizan en aquellas facetas específicas de la especialidad iniciada, pero teniendo presente el grado de maduración biológica del sujeto. Es evidente que en este momento el deportista ya es jugador o participante de una determinada especialidad atlética.

D) Las cualidades personales de talento son fundamentales para la etapa de especialización. El desarrollo morfológico, la facilidad en el aprendizaje técnico y su fijación, la eficiencia en la toma de decisiones, la adaptación a las condiciones competitivas, son entre otros, elementos que permiten al atleta y entrenador asegurarse de que su elección fue correcta. Los factores exteriores, espacio-temporales deben ser resueltos con eficacia, todos y cada uno de ellos. La evaluación de la técnica específica definirá esa eficacia y permitirá ajustar los estructurales progresivamente a las necesidades que éste nivel exige.

Las formas de entrenamiento cognitivo deben lograr el conocimiento profundo del deporte que se practica y la especialidad dentro de él, o del puesto específico al que debe adaptar toda la habilidad alcanzada hasta este momento. Tschien (1985) denomina a esta etapa de "especialización profunda" refiriéndose al atletismo para destacar la importancia que tiene el hecho de la especificidad de formas de entrenamiento.

“El estudio dinámico, y la valoración temporal, son los elementos que permiten proponer objetivos preferentes en el entrenamiento técnico de este nivel”. Higgins (1977) “propone en esta fase que el atleta debe adaptar y transferir su habilidad a las condiciones predominantes en el entorno. Lo que la diferencia de la etapa siguiente, en la que deberá lograr adaptarlas a situaciones inhabituales, o variados, si es que la especialidad deportiva las tiene.

E) En este momento el deportista domina todos los elementos de la habilidad técnica, y se propone su perfeccionamiento. Ello supone que tanto los aspectos espacio-temporales, como los estructurales, deben ir ajustados de forma recíproca para obtener una perfección probada en situaciones competitivas. La variabilidad de estas situaciones, ponen a prueba las capacidades cognitivas que junto con las condicionales específicas, deben ser continuamente entrenadas para alcanzar esta perfección de la habilidad técnica. “Es fundamental el reproducir las condiciones variables que se dan en la competición, proponiéndolas globalmente, incluso aumentarlas durante el entrenamiento, a fin de no bloquear el progreso de la ejecución técnica” en ningún momento” (Pöhlmann, 1977)

Si estas condiciones de entrenamiento se mantienen, este perfeccionamiento puede alargarse indefinidamente, si también las condiciones de competición aportan al deportista suficientes estímulos nuevos que eviten el estancamiento.

F) La etapa de estabilidad del rendimiento es una consecuencia de la etapa anterior, la diferencia estriba en que ahora las posibles soluciones motrices a las condiciones de competición, deben ser en la mayoría de los casos, producto de la elaboración del propio sujeto, de su capacidad creativa. El deportista dispone de alto nivel de estabilidad en su habilidad, su capacidad técnica está consolidada de tal manera que

le permite rendir en todas las condiciones competitivas y además puede crear soluciones de movimiento, que le hacen aún ser más eficaz. Este éxito le hará permanecer mayor tiempo en la competición con un alto nivel de motivación para hacerlo. Creemos que esto es posible por una correcta distribución de los objetivos en las diferentes etapas propuestas y con la atención en el entrenamiento de las capacidades cognitivas durante las distintas fases del entrenamiento técnico.

La técnica es la característica esencial del movimiento deportivo en todo su estructura tanto considerando el accionar desde el punto físico, muchos estudios dicen que la técnica es un elemento característico de la efectividad y eficiencia del movimiento que realiza un deportista, como se plantea en esta investigación y va dentro de un proceso de desarrollo, perfeccionamiento y mantenimiento por lo tanto va dentro de un aprendizaje motor óptimo para su mejor desenvolvimiento y enseñanza y contribuir al óptimo rendimiento deportivo respetando cada etapa de formación y tomando en cuenta todas las consideraciones necesarias como argumentan los autores dentro de la base a la investigación y estudio.

2.4.6. Descripción conceptual de la variable dependiente

2.4.6.1. Voleibol

Definición

El voleibol se considera un deporte de en una cancha especial, formado por dos equipos de seis integrantes el cual consiste en pegar a una pelota pasando por encima de una red hacia el lado de la misma. Si la pelota llega al piso o toca un espacio fuera de la zona de juego se considera un punto para sacar para el otro grupo de jugadores.

Los juegos se efectúan en 5 fases quien llegue a 3 fases será el que obtiene la victoria. Para obtener una fase, se debe alcanzar 15 o más puntos con diferencia de 2 puntos sobre el rival. En la zona de juego, los jugadores solo pueden tocar la pelota hasta 3 oportunidades si toca dos veces será punto para el contrario así no haya pasado la pelota al otro lado de la red.

Actualmente, esta disciplina es muy ejecutada. A nivel recreacional, competitivo

por los dos sexos, además existen diversificación de este deporte como es el voleibol de playa, así como también el mini voleibol, con la variación de una zona de juego más limitada

Historia

Según Morgan, 1895 entrenador deportivo de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) en Holyoke;

Concibió un juego denominado Mintonette como recreación para los integrantes de la asociación de mayor edad, se consideraba este juego como una opción mejor al baloncesto, Se trataba de una forma de recreación de interior por dos grupos, con similitudes al tenis

Dicho entrenador creo las primeras reglas, que incluían una zona de juego de (7,62m x 15,24m) y una red de (1,98m) de alto. No existía límite de integrantes como la cantidad de contactos con la pelota. Si había de una jugada mal ejecutada, existía una segunda oportunidad

Alfred y Halstead propuso el nombre de vóleibol. Usado hasta hoy en día, desde 1952 comenzó a escribirse en una única palabra: voleibol. Seguidamente las reglas también tuvieron algunos cambios.

Reglamento

Se obtiene una unidad de puntuación cuando el rival contrario comete alguna de las siguientes fallas:

- Si la pelota cae al piso dentro de la zona del mismo equipo, tanto si el último toque corresponde a un jugador propio como a uno del equipo contrario.
- Si el balón sale del rango de la zona de juego, por una falla del grupo o por un contragolpe del contrario. La falla será de último jugador que toco la pelota obteniéndose puntuación, son faltas si la pelota toca la red los postes o algún elemento humano como el público u árbitros.
- Si se excede más de tres toques sin haber superado la red o si un mismo jugador toca dos veces consecutivas la pelota, con la excepción de tocar la pelota para bloquear el paso del contrario no se toma en cuenta.

- Si los jugadores no están preparados para el lanzamiento, si el toque del balón esta errado y hay bloqueo, así como superar la línea de ataque por parte de un defensa.
- Si un jugador ingresa a la zona de rival, por debajo de la red bloqueando el juego o el paso de uno de sus pies sobre la línea del límite de la red inferior.

El voleo

El Voleo es el fundamento técnico más básico y elemental del voleibol y tomando en cuenta la importancia que reviste, sobre todo en las acciones ofensivas de un equipo, debemos considerar todas las posibles alternativas como puede realizarse. Ya es conocido por todos que el voleo de pelotas altas con dos manos podrá ejecutarse adelante, atrás y lateral; y que durante la ejecución principalmente los movimientos ejecutados por los brazos serán los que nos permitirán observar una acción distinta en cada caso. Antes de comenzar con la descripción técnica de cada uno de ellos, debemos aclarar que el voleo ejecutado con intenciones de preparar el ataque es lo que se denomina PASE.

Voleo atrás de pelotas altas

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

Técnicamente el jugador que ejecuta el pase atrás adopta la posición básica para la ejecución del voleo de pelotas altas adelante, con la particularidad que en este caso las manos se consiguen encima de la cabeza con las palmas hacia arriba, lo que

obliga a quien ejecuta, colocarse exactamente debajo del balón; al momento de impulsar la pelota, las piernas, el tronco y los brazos actúan simultáneamente, principalmente con un movimiento de hiperextensión del tronco al tiempo que se sigue la trayectoria del balón con la mirada

Voleo lateral de pelotas altas

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

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

Pase lateral el saque

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

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



Gráfico 7: Voleibol

Fuente: Historia del vóley, fundamentos (2001)

Voleibol deporte olímpico nacido en Estados Unidos en el año 1895 característico por enfrentar a dos equipos de seis jugadores cada uno en una sala donde el espacio de juego es dividido en dos canchas, es un deporte con un reglamento grandemente estructurado posee un sinnúmero de elementos técnicos que deben desarrollar quien lo práctica algunos de ellos serán abordados en esta investigación tales como el voleo, el saque, la recepción, entre otros, son muchas las argumentaciones que se puede dar sobre este deporte como manifiestan los autores en resumen esto es lo que se puede decir.

2.4.7. Entrenamiento Deportivo

Definiciones

Según (Dietrich, 2016) Manual de metodología del entrenamiento deportivo, Barcelona España menciona “El entrenamiento deportivo es un proceso complejo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad deportiva” (p.17).

Lo que manifiesta (Dietrich, 2016) en cuanto al entrenamiento deportivo dice que

Es un proceso donde se emplean varios recursos para llevar al deportista al óptimo rendimiento deportivo de manera planificada.

Dimensión orgánica-muscular o de la condición física fundamentalmente por un potencial genético del deportista y por los estímulos que desarrollan dicho potencial. Son las diferentes capacidades orgánicas que condicionan las capacidades físicas.

Dimensión técnico-táctica: por los aspectos reglamentarios de cada especialidad deportiva y por la inteligencia motriz de los deportistas. La capacidad de aprendizaje, afianzamiento y optimización de las diferentes técnicas se realiza a lo largo de varios años de entrenamiento.

Dimensión psicológica: Según Manno. (1991) “Esta dimensión es determinante para el óptimo rendimiento deportivo. En la actualidad, dentro del equipo de trabajo de entrenamiento se han incorporado psicólogos deportivos”. (p.3)

Características

A Entrenamiento fraccionado

Consiste en un eficiente fortalecimiento del área cardiovascular así como de la resistencia física en la cual se realiza con un entrenamiento regulado por etapas para un mejor adiestramiento y control de las capacidades

Los factores para un buen entrenamiento a considerarse son:

- Distancia: entre 100 y 200 metros máximos hasta 400 metros. con el objetivo de hacerlo por varias oportunidades para un adecuado acondicionamiento.
- Tiempo: velocidad mayor al 70% de la aptitud máxima del atleta para correr la distancia, determina un incremento del ritmo cardiaco.
- Repeticiones Mientras se efectúen mayor número de repeticiones entre 20 y 60, habrá un mejor desarrollo del atleta.

- Intervalos: la finalidad es alcanzar un mayor número de intervalos porque en este momento se producen el mejor impulso para un crecimiento muscular cardíaco.
- Límite máximo se puede permitir entre 45 y 90, minutos para un adecuado reacondicionamiento y recuperación del pulso cardíaco.
- Acción: los trabajos que se deben realizar posteriormente el entrenamiento son caminata y trote moderadamente para una mejor circulación de la sangre

Las leyes básicas establecidas para el Intervalo-training por sus autores Gerschler y Reindell fueron:

1.- La duración del esfuerzo no será más alto de los 60 minutos en el entrenamiento el número de pulsaciones por minuto no debe ser superior a 160-190. Logrando una condición estable a las 120 pulsaciones por minuto.

2.- Fortalecimiento de la resistencia cardíaca debe ser para atletas entre 4001500 metros, es decir, el cuerpo muscular desdobra ácido láctico, aumentando la respiración y el máximo esfuerzo a partir de los 30 minutos

3.- Carreras de ritmo:

Forma una parte básica para toda acción de entrenamiento se la efectúa en dos maneras “ritmo resistencia” y “ritmo competición”. La una se corre distancias más largas a las normales y menores a las mismas con el objeto de fortalecer el área muscular.

4.- Ritmo de competición

Permite que el atleta alcance su ritmo adecuado en el recorrido para lo cual debe comenzar con entrenamiento en distancias menores a la normal El tiempo será el grado deseado por alcanzar.

B Entrenamiento Natural

Esta originado en una reacción a las características del método de intervalos

Su mayor virtud es la aptitud mental del atleta para realizar una actividad física, gracias al medio externo donde lo realice

El entrenamiento fraccionado se ejecuta en el área o pista de carreras en la cual al ser el mismo sistema sin variación produce en el atleta susceptibilidad de agotamiento mental que corporal, cabe indicar que este tipo de entrenamiento por las condiciones del medio hace que no exista tanto cansancio por las condiciones externas del medio ambiente mejorando el nivel de trabajo del entrenamiento.

C Entrenamiento de la Velocidad

Desarrollo de la velocidad.

La velocidad, ayuda a efectuar una tarea en menor distancia Espacio recorrido en la unidad de tiempo.

Estímulos máximos:

La velocidad puede ser alcanzada con trabajo enfocado a efectuar la máxima velocidad posible en los entrenamientos

Velocidad prolongada:

Tomando en cuenta que en estudios anteriores de campo se ha detectado que los velocistas solo pueden lograr su máxima eficiencia hasta los 7 segundos de dar todo el potencial de carga física, manteniendo en el grado más elevado considerando el diámetro de los pasos, y la frecuencia del mismo.

Es decir, la velocidad incide en los 60 a 90 metros y la resistencia lo hace a partir de esta distancia hasta el final de la carrera, para poder mejorar estos valores dependerá de las características de cada atleta y la técnica de ejecución de la misma.

Pendientes y declives

La ejecución del entrenamiento en estas zonas ayuda al desarrollo físico para crear atletas especializados en velocidad si la pendiente es muy empinada habrá mayor esfuerzo buscando recuperar el cardio vascular para encontrar una rápida adaptación, mejorando la adaptación, técnica, entre otros.

Tipos

Para la realización de las clases de entrenamiento se debe tener como objetivos principales:

El proceso de la clase

Volumen de trabajo

La implementación de nuevas estrategias

A mayor intensidad –menor volumen

Preparación técnica:

La enseñanza de una técnica en especial para obtener su perfeccionamiento, con unas sesiones fuertes de media carga.

Preparación física:

El objetivo principal debe ir relacionado con la preparación física.

Preparación táctica:

Todo lo que tiene que ver con un sistema de juego en los diferentes deportes.

Clases mixtas:

Es la combinación de todas las preparaciones.

Complementarias: Es la realización de algunos objetivos extras como las tareas personales, y tareas para desarrollar en casa.

Las siguientes fases de la clase de entrenamiento son: Parte introductoria, preparatoria, principal, especial, final.

El calentamiento:

El calentamiento de entrenamiento dirigido a transformar el estado funcional de los órganos y sistemas a optimizar el estado de predisposición del atleta para enfrentarse con éxito a la parte principal de la clase.

Calentamiento de competencia:

A crear un estado de predisposición óptimo para enfrentarse positivamente a la competencia.

Preparatorio específico, principal, calentamiento en competencia.

General:

Movilidad articular esto es realizado para la lubricación y el mejoramiento de los movimientos, trote, carreras de 10 a 20 mts.

Calentamiento especial:

Carreras más específicas entre un 90-95%, ejercicios especiales a la práctica deportiva.

Vías energéticas:

ATP (fosfocreatina) que dura de 15 a 30 segundos, en una contracción muscular ya estas utilizando dicho sustrato, de ahí pasas a gastar por la glucólisis y regenerar glucosa en sangre por el ciclo de Krebs (si no me equivoco) este tipo de trabajo con reservas de buen glucógeno puede oxilar entre 60 a 90 m. y de ahí seguir oxidando grasas por presencia de oxígeno en un trabajo de más de 90 minutos de entrenamiento mi preguntas son las siguientes en el entrenamiento, las vías se utilizan dependiendo del deporte aeróbico y anaeróbico, están tienen un orden? Ejemplo un pesista, después de sus reservas agotadas de glucógeno por el trabajo intenso si el trabajo sigue siendo anaeróbico y estas no responden a su demanda, empleamos la gluconeogénesis para sintetizar esos aminoácidos en energía o la grasa sigue aportando un mayor balance energético para ello sustratos energéticos.

El sustrato energético utilizado durante el ejercicio dependerá del tipo, intensidad, y duración de la actividad física dependiendo de la modalidad deportiva en cuestión básicamente a estos tres sistemas de abastecimiento de energía estarán actuando para el desempeño del individuo: ATP-CP: Sistema anaeróbico-Sistema aerobio.

Cuando el individuo pasa de una práctica de reposo y da inicio al ejercicio el primer sistema de abastecimiento inmediato de energía es activado para suministrar en energía rápida al musculo en actividad al sistema ATP-CP. La actividad puede durar segundos como pruebas de corta duración y alta intensidad, como carreras de 100 metros, pruebas de natación de 25 metros, levantamiento de pesas, o remates en el futbol.

Esta energía es proporcionada por los fosfatos de alta energía (ATP y CP) almacenados dentro de los músculos específicos en actividad, por lo tanto, su liberación acontece más rápidamente. El ATP es la principal fuente de energía para todos los procesos del organismo, sin embargo, esta fuente de energía es limitada y debe ser continuamente ser reciclada dentro de la célula.

Esta re síntesis acontece a partir de los nutrientes y del compuesto creatina fosfato (CP). Los stocks de creatina fosfato son re sintetizados por el musculo a partir de tres aminoácidos: glicina, arginina y metionina (s-ademosil metionina). Puede ser encontrada tanto en la forma libre como l-creatina o fosforilada de nominada fosfocreatina

Según lo manifestado por los autores el entrenamiento deportivo no es nada más que un proceso complejo, sistemático, organizado y planificado con varios recursos en post del desarrollo del óptimo rendimiento deportivo, tomando en cuenta diferentes dimensiones es así la dimensión orgánica fisiológica del deportista, la dimensión psicológica la dimensión técnica táctica característica del deporte además en esta variable de estudio se hace referencia a los diferentes tipos o clases de entrenamiento deportivo que existen como el fraccionado, intervalico natural el entrenamiento de la velocidad entre otros además se habla de las vías energéticas se es importante conocer para poder planificar de manera correcta el entrenamiento deportivo son muchos los aspectos fisiológicos a tener en cuenta en el entrenamiento deportivo. Además se debe conocer las características del deporte y las capacidades físicas a trabajar dentro de la planificación del entrenamiento deportivo conocer los aspectos que engloban el calentamiento deportivo.

2.4.8. Ejecución del saque el voleibol

Definiciones

De acuerdo a Toninho, 2015 afirma que:

El saque o servicio como “la acción de poner en juego el balón por el jugador zaguero derecho, situado en la zona saque”. La pelota se pega con una mano luego de ser tirado de las manos, con un margen de 8 segundos para

ejecutarlo En el instante del golpeo, el jugador está prohibido toca la zona de juego.

El servicio es el momento en que se puede agarrar la pelota con la mano y no obstante, con ciertas excepciones como: rotación del equipo, cambio del juego, el set en juego, cambio de cancha entre otros.

Características

El saque comienza el juego, siendo muy relevante un excelente servicio, y quien lo efectuó con una adecuada técnica Las características fundamentales son:

- 1.- Lanzamiento correcto del balón
- 2.- Posición inicial
- 3.- Seguridad
- 4.- Precisión

Los tipos de saque son:

- 1.- Saque de abajo
- 2.- Saque lateral
- 3.- Saque de tenis potente/flotante
- 4.- Saque de gancho: potente/flotante

Tipos

Con el saque comienza el juego ofensivo, de la ejecución del saque se desprende un efecto moral que debe capitalizarse a favor del equipo propio. Es fundamental la guía del servicio por que el jugador contrario deberá recibir un tiro, que limitara su colaboración en el próximo ataque. Todo saque debe reunir básicamente 3 características: seguridad, precisión y efectividad, pues si posee estas, dificulta la recepción por parte del contrario.

Los saques que se realizan en el voleibol son los siguientes:

Saque de péndulo

Es especial para los principiantes y niños, dado que es fácil de aprender y se puede aplicar con poca fuerza y con exactitud. Es al mismo tiempo fácil y previsible para el equipo receptor, la pelota lleva muy poca velocidad (todo lo contrario del saque de tenis) y tienen una trayectoria alta y curva.

Con el saque de péndulo no se podrá obtener puntos fácilmente, ni efectividad cuando se trate de un equipo fuerte. Es solamente una forma de introducir la pelota en el juego y posibilitar una continuación de la jugada.

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

El movimiento de encuentro con el balón comienza con el lanzamiento corto del balón hacia arriba. Seguidamente el brazo derecho se desplaza hacia delante en forma de péndulo golpeando el balón con la mano abierta por su parte anterior inferior. Después de haberse hecho contacto con el balón, todos los movimientos posteriores están en función de posibilitar al jugador penetrar al terreno y ocupar la zona correspondiente, preparándose para la realización de la próxima acción.

Saque de Costado

Para efectuar este saque el servidor se coloca paralelo a la línea vertical del área de servicio a la red en la zona de la cancha, La pelota se puede mantener con cualquier mano sobre el pecho, al momento de lanzar la pelota se da un golpe en la sobre la base interna del brazo en toda su extensión con la mano sobre el área del cintura para que pueda girar y colocar un pie frente para generar fuerza y aceleración.

Saque de Tenis

Se conoce con este nombre porque tiene similitudes técnicas en el ritual de la ejecución del tenis.

Para su ejecución el jugador se coloca frente a la red con los pies paralelos con la pelota sostenida con ambas manos, en la zona del saque a una distancia de separación de la línea final que esté de acuerdo fundamentalmente con la fuerza que le vaya a imprimir al balón. Inmediatamente se lanza el balón con ambas manos por encima del nivel de la cabeza, a una altura que le permita golpearlo con la mano acopada y el brazo extendido, al mismo tiempo que dará uno y hasta dos pasos al frente para proporcionarle un impulso adicional y mantener el equilibrio del cuerpo. El golpe al balón debe hacerse por el parte ínfero posterior si se le quisiera imprimir una rotación al balón de tal forma que su trayectoria sea parabólica.

Recepción del saque

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

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

Cada jugador debe estar preparado para solventar principalmente dos objetivos:

- Anular la efectividad del saque enviado por el contrario.
- Recibir, ejecutando el pase al lugar más adecuado para la acción del ataque.

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

Cada receptor debe estar presto para ejecutar una acción o desplazamiento en cualquier dirección y una vez ejecutado el saque predisponer las futuras acciones, ya que éste deberá recorrer un espacio considerable antes de llegar al campo contrario. Todos los jugadores deben ubicarse de tal forma que haya una línea visual sin interrupciones entre éstos y la localización del balón durante la ejecución del saque; de la misma manera que deberán ubicarse todos en su conjunto, en una formación que les permita cubrir las posibles zonas de caída del saque y en forma más rentable para realizar los movimientos posteriores en la organización del ataque.

Para realizar una buena recepción se debe:

Flexionar las rodillas.

Colocar el tronco hacia adelante.

La espalda permanece recta.

Esta posición da una base sólida hasta el final de la recepción.

Preparación

La correcta posición para esperar el saque es erguido y relajado y debe:

Colocar las manos sobre y cerca del cuerpo.

Los pies están alineados y sin exagerar.

Las rodillas están ligeramente flexionadas.

El peso del cuerpo recae sobre el metatarso.

Las caderas se pueden situar un poco atrás.

El pequeño salto in situ (fijar el desplazamiento)

Para inmovilizarse después de una carrera, el receptor realiza un pequeño salto in situ, que coloca el cuerpo cara al que saca y coloca el cuerpo alineado.

Para recepcionar bien es necesario:

Mover los pies.

Saltar hasta la posición adecuada.

Colocar los pies alineados más separados que la anchura de los hombros.

Técnica de la recepción

Debes flexionar las piernas, extender los brazos y golpear el balón con la parte baja de los antebrazos. Los brazos se mueven más deprisa que las piernas. Con un leve balanceo, el receptor puede aguardar hasta el último momento para iniciar el movimiento

El agarre de las manos en la recepción

Para una mejor recepción es de suma importancia un buen agarre de manos para que puedas golpear el balón con la parte plana de los antebrazos

Posición Defensiva en la recepción

La mejor posición para esperar el saque es ligeramente erguido, relajado, con una ligera flexión de las piernas. El receptor coloca las manos sobre o cerca del cuerpo a la altura de los muslos.

El peso del cuerpo recae sobre el metatarso, las caderas se pueden situar un poco hacia atrás.



Gráfico 8: Recepción del saque

Fuente: Fundamentos del voleiball, (Pagani, 2011)

Técnica del pase de dedos o voleo

El pase se realiza con las rodillas flexionadas. De este modo las piernas colaboran en el movimiento. En el momento de contacto con las yemas de los dedos, el cuerpo está recto e inicia el movimiento lo más tarde posible. La cabeza se levanta fijando el balón. La espalda esta recta, las manos se colocan a 15 centímetros delante de la frente. La cabeza no se mueve y los ojos siguen el balón.

Entre los elementos que configuran un buen pase se distinguen los siguientes:

- 1- Desplazar los pies hacia la pelota.
- 2- Colocarse de tal manera que la pelota quede delante de la frente.
- 3- Orientarse hacia el objetivo.
- 4- Colocar los pies una detrás de otro.
- 5- Flexionar las rodillas.
- 6- Levantar la cabeza.
- 7- Colocar las manos a 15 cm. delante de la cabeza.

En el pase de dedos, los brazos ejercen una función de empujar las manos. Este movimiento es muy importante porque el colocador tiene de este modo un sólido contacto con el balón. Los brazos controlan en balón tanto recibéndola como enviándola. Esto permite sentir el balón e impide que se desvíe tanto hacia la derecha o hacia la izquierda.

Posición de los brazos

Un alineado y uno detrás de otro. La primera solución emula un paso pequeño un estiramiento de los hombros separando los pies, en la segunda solución los dos pies se sitúan sobre una línea de 90° al objetivo.

El pase de dedos

En el pase, el colocador desplazará en primer lugar sus pies hacia el balón, o bien un pasó añadido. El jugador se coloca de frente a la dirección que debe tomar el

balón, colocando las manos a 15 cm. de la frente, los hombros erguidos forman un ángulo de 90° con una línea que guía al colocador hacia el lugar indicado

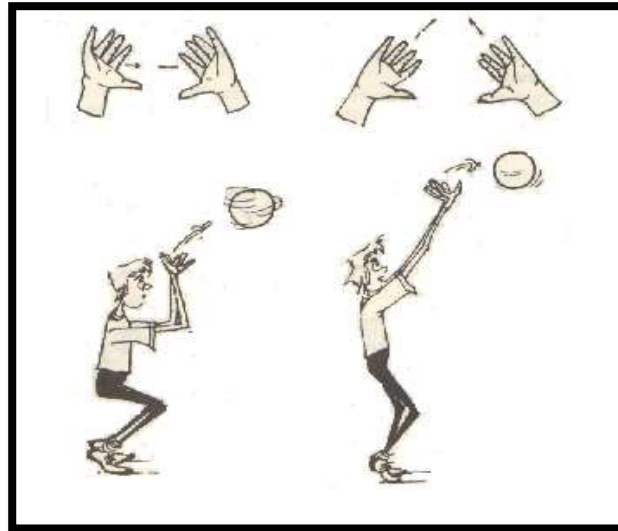


Gráfico 9: Técnica de pase de dedos
Fuente: Toques de dedos (2009)

Formaciones para la recepción del saque sin penetración

En las anteriores formaciones presentadas para la recepción del saque, básicamente podemos observar dos características: primero, que el jugador que levanta no recibe y segundo, que los jugadores encargados de la ejecución del remate (2, 3 y 4) están ubicados en las zonas con menor responsabilidad en cuanto al espacio que defienden y a la frecuencia con que las pelotas van hacia esa zona.

Para concluir, debemos señalar que el reglamento establece una serie de normas para controlar la ubicación de cada jugador en relación con el resto de sus compañeros al momento en que el sacador del equipo contrario golpea el balón, por esta razón es recomendable revisar el reglamento con el objeto de aclarar cualquier duda en este sentido ya que debido a las circunstancias del juego que se produce

El remate

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

El remate es un movimiento complejo, difícil de aprender, pero se tiene que tomar en cuenta ya que es la más poderosa arma de ataque de un equipo, por esta razón es necesario proporcionarle suficiente tiempo y dedicación en cada entrenamiento para optimizar el rendimiento del juego tanto individual y colectivo del equipo

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

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

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

LA CARRERA

Es uno de los aspectos al que con cierta frecuencia se le dedica poco tiempo durante la enseñanza del remate, pero hemos de observar que tratándose de la primera acción que prepara las posteriores, debiera considerarse como una de las más

fundamentales, en tanto que de ella dependerá que quien la ejecuta, llegue al lugar exacto y en el momento adecuado para obtener el mayor beneficio.

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

Una vez ejecutado EL SALTO y mantenido el equilibrio en el aire, el tronco inicia una hipertensión con una leve rotación hacia el lado del brazo rematador, comenzando éste a preparar la acción que permitirá alcanzar el objetivo real del remate: EL GOLPE AL BALÓN. Se debe aclarar, que durante el salto, el rematador deberá acomodarse de manera tal, que el balón le quede adelante y sobre la cabeza, pues el golpe debe ejecutarse en la parte supe posterior del balón flexionando bruscamente la muñeca y localizando el contacto con la mano acopada, al tiempo que el brazo contrario inicia su descenso.

En ese momento comienza la fase final, LA CAIDA, alcanzando el ejecutando su primer contacto con los pies (punta, planta, talón) ayudado con una flexión de rodillas que permitirá amortiguar la caída y manteniendo los brazos por los lados del cuerpo con la intención de no hacer ningún contacto con la red, tratando de fijar la mirada en la trayectoria del balón.



Gráfico 10: Ejecución del saque

Fuente: Educación física actual, reglas básicas del vóley (2002)

Remate – apoyo

Es frecuente observar, sobre todo en equipos con poca experiencia, que al iniciar o durante la acción del remate el resto de los jugadores se quedan estáticos y observando la acción, sin tener la más mínima intención de ayudar a su equipo realizando el apoyo correspondiente, a objeto de prevenir la neutralización de aquellos balones que regresan a la cancha como consecuencia de la efectividad del bloqueo enemigo.

Por esta razón, desde el momento de iniciarse el pase-levantada hasta la ejecución del remate, los jugadores restantes deben actuar como una sola pieza, que al mismo tiempo que ataca defiende (función de equipo). Esta formación debe ser tal, que el remate esté apoyado en dos formaciones, cubriendo las zonas donde más frecuentemente suelen caer los balones bloqueados; adoptando los jugadores más cercanos al rematador la posición fundamental baja y los más alejados o de segundo línea a unos 3 o 4 metros del mismo, cubriendo el resto del terreno en una posición de defensa media.

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

El lugar por donde se realiza el ataque (puestos 2, 3 y 4).

La formación de equipo como consecuencia de la estrategia que se está utilizando.

El salto o batida

El salto es la fase de elevación vertical, su intención es alcanzar el punto más alto posible, para poder rematar por encima de la red. En el momento de impulso de las piernas, los brazos son lanzados enérgicamente hacia arriba por delante del cuerpo. En general, el atacante debe golpear en la dirección que golpea. Esto no solo supone la mayor potencia, sino que permite al jugador ver la pista antes, durante y después del impacto.

El Golpe del balón

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

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

La caída

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

Secuencia en el movimiento del remate

1. El jugador rematador debe realizar movimientos sincronizados de manera perfecta en el momento de utilizar su brazo de remate.

2. El balón debe ser golpeado cuando el atacante mantiene el cuerpo totalmente recto en el aire. Golpear la pelota cuando el cuerpo esté totalmente recto, es de suma importancia para así poder imprimirle toda la potencia posible.
3. En los pasos previos al salto, los pies se alinean y se orientan unos 45° grados a la derecha del objetivo. El cuerpo también se gira hacia la derecha, hacia el brazo que golpea el balón.
4. Con la ayuda de los brazos, el jugador atacante logra saltar más alto.
5. Los brazos deben estar retrasados, para luego con un impulso hacia arriba golpear el balón. Este movimiento debe sincronizarse con el movimiento de las piernas.
6. Este movimiento ayuda a elevar la parte superior del cuerpo: las caderas se colocan hacia delante y los hombros hacia atrás. Se mantiene el cuerpo recto al momento del contacto con el balón y lo golpeamos con fuerza.



Gráfico 11: Secuencia en el movimiento del remate
Fuente: Castillo, Manual de Educación física

Consejos para los saques:

- Utilizar en los campeonatos solo los saques que se dominen.
- Si falta puntería en el saque, se debe apuntar al centro de la cancha.
- Si el saque es preciso se debe ubicar el punto débil del equipo contrario:

Al receptor más débil.

Entre dos jugadores.

A un punto en el fondo del campo.

Justo detrás de la red.

Al jugador pasador.

- Intentar repetir los saques efectivos, si se nota que el equipo contrario los descifra, cambiar el tipo de saque.

El saque en el voleibol es el fundamento con el cual se da inicio al juego y es ejecutado por el jugador zaguero derecho, este elemento técnico es el objeto de estudio en esta investigación dentro de un análisis tanto de su eficiencia y efectividad características bases del proceso de ejecución de todos gestos técnicos. El saque tiene varias características como dan a conocer los autores es precisamente los aspectos bases que han servido para realizar las fichas de observación que se utilizaron en este trabajo, además existen varios tipos de saque que ponen en manifiesto Toninho 2015, cada uno con su descripción y los aspectos relevantes, es importante para comprender la consecución de cada fundamento técnico del voleibol conocer conceptos bases de cada uno de ellos en especial los básicos de este deporte es así se habla también de la recepción, el remate, el voleo, entre otros y todo el proceso que conlleva la ejecución del saque dentro de las mitologías de enseñanza aprendizaje que tiene el deporte principalmente a nivel formativo en consecuencia tener un rendimiento óptimo. Es importante conocer los pasos metodológicos que ponen en manifiesto los autores en este apartado para comprender de mejor manera lo que se refiere al saque.

2.5. Hipótesis

La preparación técnica en la ejecución del saque del voleibol en las selecciones de la Fundación Americano de Quito.

Hipótesis Nula: La preparación técnica no incide en la ejecución del saque del voleibol en las selecciones de la Fundación Americano de Quito.

Hipótesis Alternativa: La preparación técnica incide en la ejecución del saque del voleibol en las selecciones de la Fundación Americano de Quito.

2.6. Señalamiento de variables

2.6.1. Variable Independiente

La Preparación Técnica

2.6.2. Variable Dependiente

El Saque del Voleibol

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la investigación

Este trabajo fue orientado y fundamentado en un paradigma cualitativo y cuantitativo, que permite tener un enfoque especial del problema propuesto, por las siguientes razones:

Cuantitativo: porque se utilizó funciones matemáticas y estadísticas en la recopilación, análisis e interpretación de los datos resultantes de las fichas de observación aplicadas.

Cualitativa: porque se desarrolló las particularidades de la causa y efecto de la problemática investigada.

Observación naturalista

Observamos tal como es el problema de investigación en toda su realidad, cómo se produjo y así llegar a dar solución en beneficio de los estudiantes.

3.2. Modalidad básica de investigación

La presente investigación se basó en las siguientes modalidades:

Bibliográfica

La investigación se realizó basándose en información obtenida de libros, fundamentando científicamente reglamentos de voleibol y de internet, necesarios para una correcta investigación.

Documental

Se requirió ampliar información (como ya mencionamos), sobre las nuevas e innovadoras maneras formas de actualizarse en las técnicas de voleibol aplicada a los deportistas de la misma disciplina.

De campo

La mayor parte de la investigación se la realizó en la institución educativa teniendo contacto directo con los participantes para esta investigación y observando cómo se realiza el proceso de enseñanza de las técnicas de voleibol y tomando datos del mismo.

3.3. Nivel y Tipo de investigación

La investigación que se aplicó en el presente proyecto es de tipo exploratoria, descriptiva y correlacional, porque permite medir el grado de relación que existe entre la variable independiente y la variable dependiente y es descriptiva porque permitió puntualizar el problema en tiempo y espacio.

La hipótesis está planteada de una manera comprensible, apoyada por una población mediana que ayudó a que se desarrolle una investigación científica con la participación de actores internos y externos, para sustentar los resultados en base a interrogantes.

3.4. Población y muestra.

La población de estudio que constituyó la presente investigación es de 50 estudiantes que conforman las selecciones de voleibol de la Fundación Americano de Quito

Tabla 1: Población y muestra

Seleccionados del voleibol de la Fundación Americano de Quito	50
Total	50

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

3.5. Operacionalización de variables

3.5.1. Variable Independiente: Preparación técnica

Tabla 2: Conceptualización de Variable Independiente

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Componente específico del rendimiento que se relaciona con las habilidades motoras del deportista	Preparación Técnica	Técnica Fundamentos técnicos Eficiencia de la técnica	Técnica individual * Posición del cuerpo * Lanzamiento del balón * Precisión del golpe	Observación Fichas de observación Escala de calificación

Elaborado por: **Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias**

3.5.2. Variable Dependiente: Saque Del voleibol

Tabla 3: Conceptualización de variable dependiente

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es el golpe realizado con una mano, que da comienzo al juego y se convierte por lo tanto en la primera acción de ataque. Lo ejecuta el zaguero derecho (Posición desde atrás de la línea final de la cancha en toda su extensión	Saque del voleibol	Saque de tenis Saque flotante Saque por arriba Saque por abajo Saque de péndulo	Efectividad del saque Saque de tenis a cada zona de la cancha Saque a la zona 1 Saque a la zona 2 Saque a la zona 3 Saque a la zona 4 Saque a la zona 5 Saque a la zona 6	Observación * Fichas de observación * Escala de calificación

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

3.6. Técnicas e instrumentos

En el presente trabajo de investigación se utilizó como técnica de investigación la observación y como instrumento se aplicó fichas de observación con escalas de calificación que permitan obtener datos estadísticos que permitieron hacer el análisis de las variables de estudio, esto se aplicó a los seleccionados de voleibol de la Fundación Americano de Quito y así se permitió valorar el nivel de ejecución del fundamento técnico del saque del voleibol y todo lo que refirió a la técnica.

3.6.1. Procesamiento de la Información

Tabla 4: Tabla de recolección de datos

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1 ¿Para qué?	Para cumplir y alcanzar los objetos de la investigación
2 ¿De qué personas u objetos?	De los entrenadores y deportistas
3 ¿Sobre los aspectos?	Indicadores de las matrices
4 ¿Quién? O ¿Quiénes?	El investigador y los sujetos de estudio
5 ¿Cuándo?	Septiembre 2016 Julio 2017
6 ¿Dónde?	En Quito, en la Fundación Colegio Americano de Quito
7 ¿Cuántas veces?	Se realizó una sola vez
8 ¿Qué técnicas de recolección?	Se empleó para la recolección de la información fichas de observación directa
9 ¿Con qué?	Test técnicos
10 ¿En qué situación?	En los escenarios deportivos de la institución

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

3.7. Validez y Confiabilidad

3.7.1 Validez

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (1998), "la validez en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir" (pág.243).

El presente proyecto fue medido mediante estadística no paramétrica a través de la prueba de la T student para muestras relacionadas la misma que estableció la validez de la hipótesis respectiva.

3.7.2. Confiabilidad

"La fiabilidad, confiabilidad, consistencia y credibilidad de la investigación se logró a través del análisis de la información, lo cual permitió internalizar las bases teóricas, el cuerpo de ideas y la realidad (sujetos de estudios-escenarios y contextos, (Rusque; 2003, p.134)

La confiabilidad de la información para disminuir los errores se ha establecido en efectuar por medio de una evaluación el mismo que será identificado dos veces denominándose un pre evaluación y luego la aplicación de un post evaluación para alcanzar mayores resultados.

3.8. Plan para la recolección de la Información

Se estableció las siguientes actividades para el proceso respectivo:

Se escogió las fuentes de Información; se usó la observación de campo

Se aplicó el método de recolección fue la aplicación de una ficha de observación
Se utilizó los instrumentos de medición establecidos de acuerdo a escala de calificación o valoración que se dio de acuerdo a la ficha de observación para cada una de las variables que será a través de análisis estadístico Por medio de pruebas de la T student para muestras relacionadas para determinar validez y confiabilidad de las técnicas e instrumentos utilizados aplicados en varias ocasiones.

3.9. Plan para el procesamiento de la Información

Una vez que se realice la recolección de datos se procesará de la siguiente manera:

Elaboración de las fichas de observación basadas y adaptadas de acuerdo a lo que se requirió en la investigación

Aplicación de las pruebas para valorar en las fichas de observación y recolección de la información.

Dar una valoración y ajustar a una lista de cotejos la información de acuerdo a la escala de calificación establecida

Análisis y procesamiento de la información

Depuración de la información

Tabulación de datos

Elaboración de tablas y datos

Comprobación de la hipótesis

Análisis e interpretación de resultados

3.10. Análisis de los resultados

Los Resultados Obtenidos a través de los instrumentos de medición como graficas estadísticas y herramientas de correlación serán indicadores para poder establecer estrategias pertinentes para alcanzar los objetivos de la investigación y tomar decisiones claras para dar solución a los eventos encontrados.

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e Interpretación de Resultados

En dicho trabajo de investigación se diseñó fichas de observación y se aplicó una evaluación para medir la eficiencia y efectividad de la técnica del saque y de esa manera dar estudio a las variables plateadas, con el objetivo de determinar la incidencia de una variable sobre la otra esto se aplicó en los 50 deportistas seleccionados de la Fundación Americano de Quito. Teniendo los datos suministrados se aplicó la ficha de observación, para luego analizarlos e interpretarlos.

4.2. Evaluaciones

4.2.1. Evaluación para determinar la eficiencia de la técnica del saque

Variable Independiente Preparación Técnica

* Objetivo: la prueba registra y valora la técnica correcta del saque en el voleibol ya que se califica seis pasos básicos en la ejecución del saque determinando si tienen una preparación técnica del mismo utilizando el método fragmentario de la técnica del fundamento en estudio

* Observaciones: la prueba, se debería alcanzar 100% de eficiencia del saque del voleibol al lograr cumplir con los seis pasos básicos de ejecución del saque considerando el método de fracciones del gesto técnico establecidas en esta prueba y ficha de observación.

* Puntos a tener en consideración para valorar la técnica del saque cada uno tendrá un valor de un punto y se utilizara la misma nomenclatura de calificación que la otra ficha Tabla 5 para establecer los datos estadísticos

* Consideraciones técnicas para la evaluación

- 1 Pies en forma de paso ligeramente flexionados
- 2 Tronco inclinado al frente
- 3 Torsión hacia el brazo que golpea el balón
- 4 El balón es sostenido con la mano derecha o izquierda delante del jugador
- 5 El brazo contrario al que sostiene el balón se retirará hacia atrás con flexión del codo para golpear el balón
- 6 Golpear el balón con la palma de la mano

* Esta evaluación fue tomada durante el año lectivo 2016 – 2017 en los entrenamientos que realizan las selecciones de voleibol del Colegio Americano de Quito en un horario que va desde las 14h00 hasta las 18h00 en las instalaciones de la institución

* Todos los datos obtenidos fueron registrados en la fichas de observación donde fueron expuestos a un análisis estadístico

4.2.2.- Evaluación para determinar la efectividad del saque del voleibol

Variable Dependiente Saque en el Voleibol

* Objetivo: la prueba registra y valora la efectividad del saque en el voleibol ya que se lo realiza a una zona determinada marcada por las seis posiciones que tiene la cancha de voleibol si el saque impacta en la zona indicada registrará como saque efectivo recibiendo un punto

* Observaciones: la prueba, se debería alcanzar 100% de efectividad al lograr que el balón impacte en las posiciones determinadas por seis zonas debidamente demarcadas en la cancha de voleibol.

* Esta evaluación fue tomada durante el año lectivo 2016 – 2017 en los entrenamientos que realizan las selecciones de voleibol del Colegio Americano de Quito en un horario que va desde las 14h00 hasta las 18h00 en las instalaciones de la institución

* Todos los datos obtenidos fueron registrados en la fichas de observación donde fueron expuestos a un análisis estadístico

4.3. Tablas de nomenclaturas de calificación de las evaluaciones

Tabla 5: Nomenclatura Calificación de los resultados

CALIFICACIÓN	SAQUES EFICIENTES SAQUES EFECTIVOS
6	EXCELENTE
5	MUY BUENOS
4	BUENOS
3	REGULARES
2	MALOS
1	PÉSIMOS

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 6: Nomenclatura de calificación de las evaluaciones

0	SAQUE FALLIDO
1	SAQUE EN LA ZONA DETERMINADA
0	NO CUMPLE CON LOS PARÁMETROS DE EJECUCIÓN CORRECTA DEL SAQUE
1	CUMPLE CON LOS PARÁMETROS DE EJECUCIÓN CORRECTA DEL SAQUE

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Las tablas de calificación presentes son las herramientas utilizadas para dar un dato cuantitativo a registros obtenidos y ubicarlos en las fichas de observación y de esa manera poder someterlos a análisis y procesos estadísticos para validar los objetos

de estudió y poder sustentar los objetivos planteados

4.4. Datos estadísticos obtenidos

Evaluación para determinar la eficiencia de la técnica del saque

Pre evaluación 1 variable independiente (preparación técnica)

Tabla 7: Calificación del Saque Evaluación 1 Eficiencia del Saque

CALIFICACIONES	CANT.	%
EXCELENETE	1	2
MUY BUENO	2	4
BUENO	12	24
REGULAR	15	30
MALO	14	28
PÉSIMO	6	12
TOTAL	50	100

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

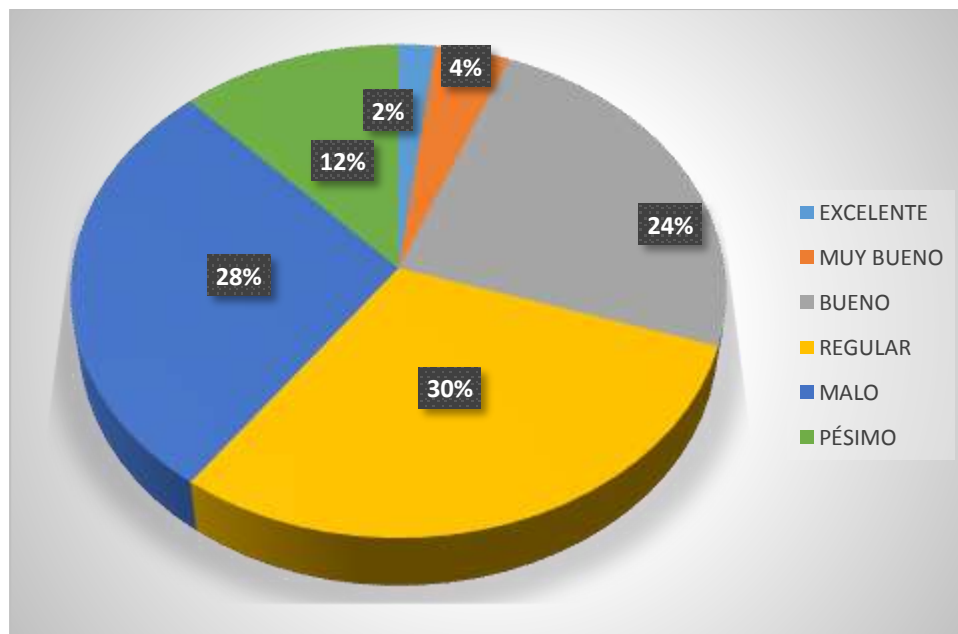


Gráfico 12: Pre Evaluación 1 Variable Independiente

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Fuente: Richard Salazar

Análisis

En la figura de la pre evaluación 1 de la variable independiente, hace referencia a las observaciones que se realizó a la eficiencia del saque de los 50 deportistas para determinar la preparación técnica de los mismos, según los parámetros establecidos los datos reflejados son el 30% de los saques son regulares en su eficiencia y el 28% se califican como malos como los valores más altos identificados, por lo que en la gran mayoría no están en un parámetro alto de calificación y merecen ser estudiados

Interpretación

De acuerdo al análisis de los datos expresados se puede determinar que la eficiencia del saque no está en los en los mejores parámetros, por lo que se deduce que existe una inadecuada preparación técnica en los seleccionados de voleibol respecto a la ejecución del saque, esto se pudo deber a la falta de conocimiento de los entrenadores o la falta de una buena planificación deportiva por ende esto con lleva a un deficiente proceso de enseñanza aprendizaje del voleibol

Evaluación para determinar la efectividad del saque del voleibol

Pre evaluación 1 variable dependiente (saque del voleibol)

Tabla 8: Calificación del Saque Evaluación 1 Efectividad del Saque

CALIFICACIONES	CANT.	%
EXCELENTE	3	6
MUY BUENO	1	2
BUENO	6	12
REGULAR	13	26
MALO	19	38
PÉSIMO	8	16
TOTAL	50	100

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

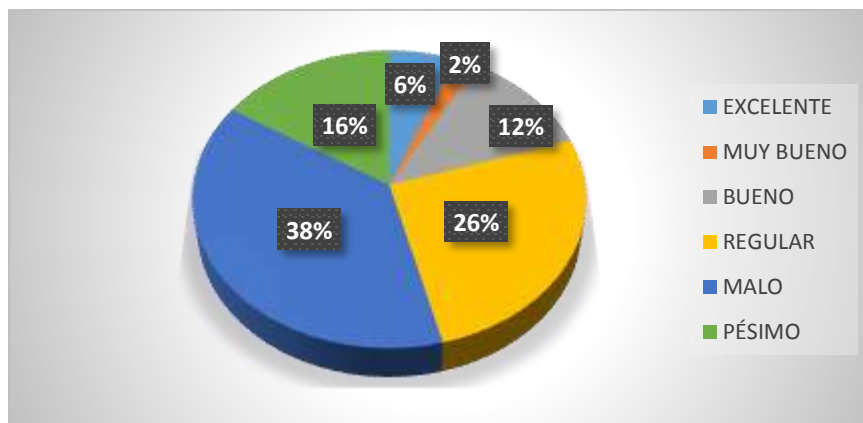


Gráfico 13: Pre Evaluación 1 Variable Dependiente
Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias
Fuente: Richard Salazar

Análisis

En la figura de la primera pre evaluación de la variable dependiente donde se observa la efectividad del saque se evaluó a 50 deportistas para establecer la calificación de este fundamento técnico de acuerdo a las fichas de observación e identificar la incidencia de la preparación técnica sobre la ejecución del saque y se establece que en su mayoría los saques no son efectivos por lo que se califica como malo el 38%, y con un 26% es regular, como los valores más altos y requieren de ser intervenidos.

Interpretación

De acuerdo al análisis de los datos expresados se puede determinar que la efectividad del saque no posee una buena calificación y por ende no está en los mejores parámetros, por lo que se interpreta que existe una relación entre la eficiencia y efectividad del saque y se puede concluir que existe una inadecuada enseñanza y práctica de este fundamento técnico en las selecciones de voleibol, esto se puede deber a la falta de conocimiento de los entrenadores o la falta de una buena planificación.

Evaluación para determinar la eficiencia de la técnica del saque

Post evaluación 1 variable independiente (preparación técnica)

Tabla 9: Calificación del Saque Post Evaluación 1 Eficiencia del Saque

CALIFICACIONES	CANT.	%
EXCELENTE	5	10
MUY BUENO	9	18
BUENO	10	20
REGULAR	10	20
MALO	12	24
PÉSIMO	4	8
TOTAL	50	100

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

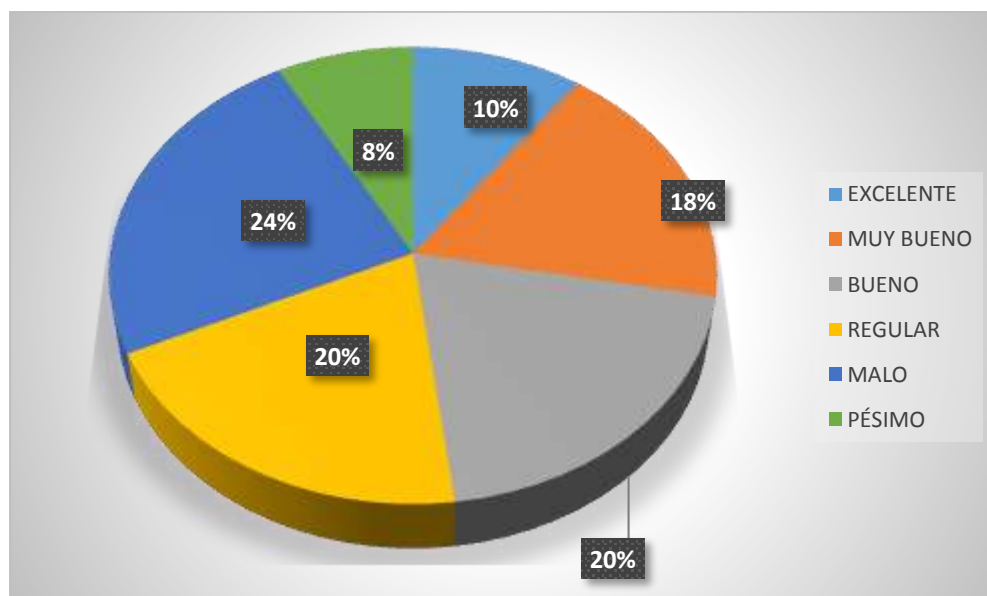


Gráfico 14: Post Evaluación 1 Variable Independiente

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Fuente: Richard Salazar

Análisis

De la primera post evaluación de la variable independiente se evaluó a 50 para establecer la preparación técnica respecto al fundamento técnico del saque de acuerdo a las observaciones se determina que en su mayoría los saques no son eficientes por lo que se califica como malo al 24%, y con un 20% es regular por lo que los valores siguen estando muy altos respecto a la eficiencia del saque.

Interpretación

De acuerdo al análisis de los datos expresados se puede determinar que la eficiencia del saque no está en los mejores parámetros pero hubo una mejoría por la aplicación de la propuesta, por lo que se deduce que si existe una inadecuada preparación técnica en las selecciones de voleibol respecto a la ejecución del saque, esto se debía a la falta de conocimiento de los entrenadores o la falta de una buena planificación deportiva por ende esto con lleva a un deficiente proceso de enseñanza aprendizaje del voleibol

Evaluación para determinar la efectividad del saque del voleibol

Pre evaluación 1 variable dependiente (saque del voleibol)

Tabla 10: Calificación del Saque Post Evaluación 1 Efectividad del Saque

CALIFICACIONES	CANT.	%
EXCELENTE	9	18
MUY BUENO	7	14
BUENO	13	26
REGULAR	9	18
MALO	7	14
PÉSIMO	5	10
TOTAL	50	100

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

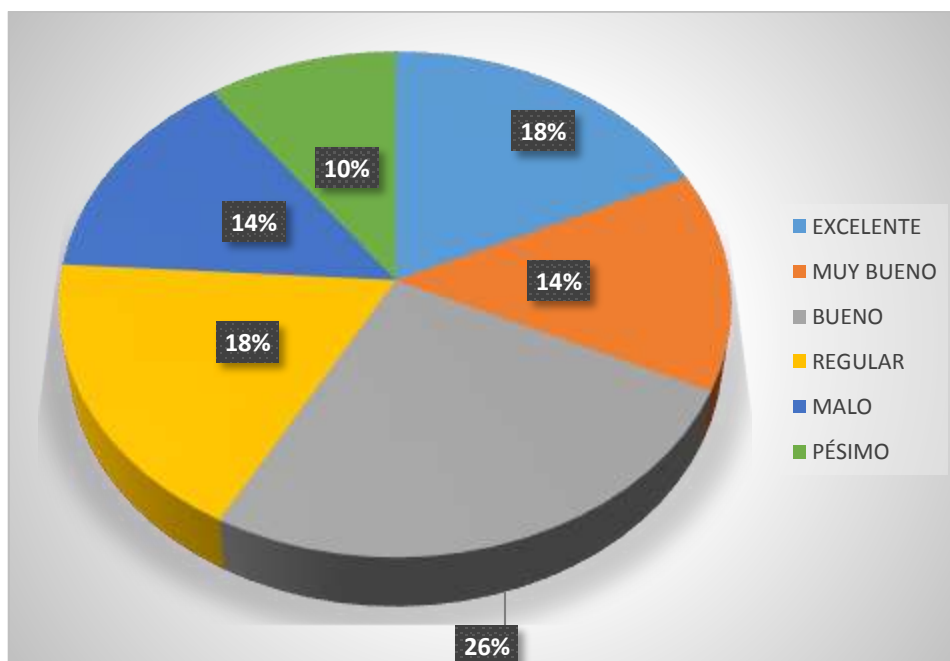


Gráfico 15: Post Evaluación 1 Variable Dependiente
Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias
Fuente: Richard Salazar

Análisis

En la figura de la primera post evaluación de la variable dependiente donde se observa la efectividad del saque se evaluó a 50 deportistas para establecer la calificación de este fundamento técnico luego de aplicar la propuesta de solución, de acuerdo a las fichas de observación e identificar que la efectividad del saque su mayoría de los saques no son efectivos por lo que se califica como malo el 14%, y con un 18% es regular, como los valores más altos y requieren de ser intervenidos, pero se idéntica también 18 % fueron calificados como excelentes y otro 14% también mejoró y fue calificado como muy bueno

Interpretación

De acuerdo al análisis de los datos expresados se puede determinar que la efectividad del saque no posee una buena calificación pero en esta segunda evaluación se puede también observar que existe una gran mejoría en los otros en las otras calificaciones por ende se ve que los análisis e interpretaciones anteriores tenían sustento cuantitativo y se concluye que la eficiencia y efectividad son dos

aspectos de estudio para establecer que existe una gran incidencia de la preparación técnica sobre la ejecución del saque del voleibol en los seleccionados de voleibol del Colegio Americano

4.5. Verificación de hipótesis

“La preparación técnica tiene una correlación muy importante en la ejecución del saque del voleibol en las selecciones de la Fundación Americano de Quito”

Variable Independiente: La preparación Técnica

Variable Dependiente: El saque del voleibol

4.5.1. Planteamiento de la Hipótesis

Hipótesis Nula: La preparación técnica no incide en la ejecución del saque del voleibol en las selecciones de la Fundación Americano de Quito.

Hipótesis Alternativa: La preparación técnica incide en la ejecución del saque del voleibol en las selecciones de la Fundación Americano de Quito.

4.5.2. Selección del nivel de significación

Para la verificación de la Hipótesis se utilizara el nivel de $\alpha = 0.05$

4.5.3. Descripción de la Población

Tomamos el total de 50 jóvenes deportistas de **los selecciones de voleibol de la Fundación Americano de Quito**

4.5.4. T-student

Este procedimiento es análogo al anterior con la salvedad de que es especialmente indicado para la comparación de las medias de dos grupos cuando sus términos de error no son independientes, es decir, existe algún tipo de relación entre los individuos de ambos grupos. Este hecho sucede cuando utilizamos el mismo grupo bajo dos tratamientos o, existe algún tipo de relación entre sus puntuaciones

debido a que los sujetos han sido apareados. Lo primero que es necesario indicar es que en este caso la forma en que debemos introducir los datos no es la habitual. Si en otros casos utilizábamos una variable para las puntuaciones y otra que indicaba la pertenencia o no a un grupo, en este caso debemos utilizar una variable para la puntuación de cada uno de los grupos.

Si la hipótesis nula es \leq o \geq a 0,05% se rechaza la misma y se acepta la hipótesis alternativa, caso contrario si el valor de la hipótesis nula es $>$ o $<$ a 0,05% la hipótesis nula se acepta

Para el presente proyecto cabe mencionar que se efectuaron dos tomas para el Pre Evaluación y dos Tomas Post Evaluación, es decir, luego de la primera toma de datos correspondiente a dos eventos, se conversó con los alumnos y se les oriento con las debidas correcciones para efectuar la técnica del saque en condiciones favorables que respondan al objetivo de cumplir con de ejecutar el saque con eficiencia y efectividad, por lo que para fines de estudio se efectuó las pruebas T-student para disminuir el margen de error y corroborar con la validez o no aceptación de la prueba

4.6. Cálculos estadísticos

A continuación todos los datos obtenidos y expresados en cada tabla serán sometidos a procesos estadísticos rigurosos para verificación de la hipótesis es así se someten los datos al proceso de T-student cuadrado establecido por medio del programa spss y de esa manera conseguir las especificaciones estadísticas contingentes necesarias, es así se pone de manifiesto las frecuencias observadas, las frecuencias esperadas los grados de libertad con un nivel de 0.05 para la aceptación o rechazo de la hipótesis.

4.6.1. Cálculos estadísticos

Prueba T de student para muestras relacionadas

Pre y post Evaluación de la Variable Independiente (preparación técnica – eficiencia de la técnica del saque)

Tabla 11: Estadísticas de muestras emparejadas (eficiencia del saque)

Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	PRE	2,86	50	1,161	,164
	POST	3,46	50	1,487	,210

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 12: Correlaciones de muestras emparejadas (eficiencia del saque)

Correlaciones de muestras emparejadas				
		N	Correlación	Sig.
Par 1	PRE & POST	50	,877	,000

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 13: Prueba de muestras emparejadas (eficiencia del saque)

Prueba de muestras emparejadas									
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	PRE - POST	-,600	,728	,103	-,807	-,393	-5,824	49	,000

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Hay diferencia significativa entre el pre y post en la evaluación aplicada para la eficiencia del saque por lo que se concluye que la intervención realizada luego de obtener el valor de significación del $0,000 < 0,005$ en la cual se rechaza la hipótesis Nula y se acepta la hipótesis alternativa, es decir, La preparación técnica incide en la ejecución del saque del voleibol en las selecciones del Colegio Americano

Prueba T de student para muestras relacionadas

Pre y post Evaluación de la Variable Independiente (saque del voleibol – efectividad de la técnica del saque)

Tabla 14: Estadísticas de muestras emparejadas (efectividad del saque)

Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	PRE	2,64	50	1,290	,182
	POST	3,74	50	1,575	,223

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 15: Correlaciones de muestras emparejadas (eficiencia del saque)

Correlaciones de muestras emparejadas				
		N	Correlación	Sig.
Par 1	PRE & POST	50	,385	,000

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 16: Prueba de muestras emparejadas (eficiencia del saque)

Prueba de muestras emparejadas									
		Diferencias emparejadas					t	gl	
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	PRE - POST	-1,100	1,607	,227	-1,557	-,643	-4,841	49	,000

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Hay diferencia significativa entre el pre y post en la evaluación aplicada para la efectividad del saque por lo que se concluye que la intervención realizada luego de obtener el valor de significación del $0,000 < 0,005$ en la cual se rechaza la hipótesis Nula y se acepta la hipótesis alternativa, es decir, La preparación técnica incide en la ejecución del saque del voleibol en las selecciones de la Fundación Colegio Americano de Quito

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

* Está investigación fue muy importante ya que permite demostrar que las técnicas del saque son muy trascendentales como los otros fundamentos técnicos ya que sirven para el desarrollo de las destrezas técnico tácticas de un deportista influenciando directamente en los resultados deportivos que ellos van obteniendo.

* De acuerdo a las fichas de observación realizadas se observó que si no tienen una buena preparación técnica no podrán ejecutar de manera eficiente y efectiva el fundamento técnico estudiado como se demuestra con los datos estadístico, lo que demuestra que se requiere de metodologías pedagógicas y didácticas adecuados dentro del práctica deportiva en cada uno de los procesos de enseñanza aprendizaje de un deporte

* El desarrollo de una guía metodológica enfocado al desarrollo de la técnica del saque del voleibol es primordial luego del análisis de los datos obtenidos en la investigación y de esa manera mejorar las condiciones técnicas dando una gran relevancia al saque además los docentes deben asumir la necesidad de capacitarse y actualizarse en desarrollar las metodologías idóneas para el desarrollo de las técnicas referentes al voleibol

* Se llegó a concluir que luego de realizar la prueba estadística a los datos obtenidos en las evaluaciones es muy poca la importancia que se le daba a la preparación técnica y el fundamento del saque en el voleibol por lo con la parte científica se comprobó lo contrario y será de gran beneficio para los deportistas del Colegio Americano de Quito.

5.2. Recomendaciones

* La técnica del saque debe favorecer el estado físico-técnico de los deportistas y de los equipos para mejorar los resultados por ende se recomienda que todos los entrenadores deben prepararse y capacitarse constantemente para mejorar el deporte en todo nivel y sentido y cumplir con los objetivos de mejor manera

* Poner en práctica metodologías enfocadas a la correcta enseñanza aprendizaje de las técnicas deportivas que tienen como finalidad integrar y desarrollar deportistas su mayor potencial.

* Los entrenadores deben ser verdaderos pedagogos y didactas de sus entrenamientos para que varias las metodologías de enseñanza en cuanto a los trabajos que apliquen en sus deportistas y de esa manera fortalecer el rendimiento individual y colectivo.

* Los entrenadores deben motivar adecuadamente a los deportistas para que adquieran un buen desarrollo en las técnicas del voleibol constituye un buen estado físico- técnico.

* Se determina que es importante la actualización de los entrenadores en cuanto a los conocimientos que poseen del voleibol en lo que se refiere a las técnicas de los saques del voleibol.

* Aplicar la propuesta planteada en este trabajo de investigación ya que de su aplicación depende la solución de las problemáticas identificadas y esta, dirigida a los entrenadores y deportistas seleccionados de voleibol del colegio Americano de Quito, para mejorar el desempeño de los deportistas y los equipos.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA

6.1. Tema:

Guía Metodológica para el desarrollo de la técnica del saque del voleibol

6.2. Datos informativos

Institución: Fundación Colegio Americano de Quito

Beneficiarios: 50 deportistas 10 entrenadores

Dirección: Urbanización Carcelén Bajo Calle Manuel Benigno Cueva N80- 190

Cantón: Quito

Provincia: Pichincha

Parroquia: Cotocollao

Equipo técnico responsable: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

6.2. Justificación

La presente propuesta tiene como finalidad ofrecer una guía metodológica a los entrenadores de voleibol sobre las técnicas del saque, ya que han demostrado deficiencias en el aprendizaje de esta técnica y con la aplicación de estos ejercicios técnicos sugeridos se pretende contribuir a mejorar su nivel de aprendizaje y por ende su rendimiento.

En la práctica se ha podido observar mediante las evaluaciones realizadas a los deportistas, que necesitan varios medios para el desarrollo de la técnica además que los entrenadores necesitan capacitación permanente sobre conocimientos de las técnicas del saque. Esta propuesta trata de contribuir positivamente para que los entrenadores den mejores procesos de enseñanza aprendizaje a sus deportistas apoyándose en las técnicas del saque que ayuden a mejorar el estado técnico de cada uno de los voleibolistas y de los equipos

6.3. Objetivos

6.3.1. Objetivo General

“Elaborar un Guía sobre las técnicas del saque dirigido a los docentes y voleibolistas de la Fundación Colegio Americano de Quito”.

6.3.2. Objetivos Específicos

- * Capacitar a los docentes con la guía de técnicas del saque para despertar el interés en los deportistas en el desarrollo de las habilidades.
- * Aplicar la guía metodológica para fomentar la creatividad, imaginación y memoria técnica de los deportistas
- * Evaluar la guía metodológica con la aplicación de las evaluaciones técnicas post aplicación de la guía metodológica

6.4. Fundamentación de factibilidad

La presente propuesta es factible por que ayudará a los deportistas que practican y conforman las selecciones del Colegio Americano de Quito a mejorar su estado técnico y por ende también físico y de esa manera adquirir más elementos que permitan obtener un mejor desempeño individual y colectivo dentro de los entrenamientos y partidos.

6.5. Fundamentación legal

Está amparada de forma legal esta propuesta por la Constitución del Ecuador del 2008, Ley aprobada por la Asamblea Nacional y de la Ley del Deporte, Educación, Física y Recreación. Además en el Reglamento del Voleibol 2017-2021

6.6. Fundamentación Económica

En lo económico y financiero de esta propuesta, se aplicarán y ejecutarán con los recursos necesarios que cuenta el investigador.

Tabla 17: Metodología Modelo Operativo

Fases	Objetivos Responsable	Actividades	Recursos	Tiempo	
Planificación	Planificar la propuesta	la Elaboración de Talleres de Difusión del Contenido	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Talento Humano ➤ Laptop ➤ Internet 	2-2-2017 Hasta 4-4-2017	Investigador Autoridades docentes
Socialización	Socializar los resultados obtenidos	los Charla de socialización Sesión de trabajo con los docentes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Talento Humano ➤ Laptop ➤ Internet 	18-4-2017 Hasta 22-4-2017	Investigador
Ejecución	Ejecutar la propuesta que comprende	la Socialización de la guía de	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Talento Humano ➤ Laptop ➤ Internet 	3-03-2017 Hasta 4-04-2017	Investigador
Evaluación	La evaluación será permanente	En forma continua, Modalidad variada.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Talento Humano ➤ Laptop ➤ Internet 	02-2017 Hasta 06-2017	Investigador

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Desarrollo de la propuesta
Universidad Técnica de Ambato



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO

“Guía de metodológica para el desarrollo de la técnica del saque del voleibol”

Tabla 18: Presentación de la Guía

Presentación de la Guía

Una guía metodológica para el desarrollo de las habilidades técnica del saque del voleibol para los deportistas de la Fundación Colegio Americano de Quito necesita la atención de la aplicación de procedimientos de enseñanza y aprendizaje mediante el uso de diversos recursos.

Las instrucciones de aprendizaje las aplica únicamente el deportista, sin embargo son los entrenadores los que enseñan en que consiste y como llevarlas a cabo asimismo son ellos los que pueden promover a los estudiantes a que lo utilicen continuamente las diversas herramientas metodológicas e instrumentos técnicos para el desarrollo de lo propuesto

La importancia de contar con una guía de que señale procedimiento, que nos de las pautas iniciales que pueden ser enriquecidas con el aporte de los conocimientos, las experiencias y creatividad de cada entrenador involucrado.

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla19: Objetivos de la Guía

Objetivos de la Guía
<p style="text-align: center;">Objetivo General</p> <p>Elaborar un Guía Metodológica sobre el desarrollo de la técnica del saque del voleibol</p>
<p style="text-align: center;">Objetivos Específicos</p> <p>Diseñar varias actividades pedagógicas didácticas que permitan optimizar el aprendizaje de la técnica del saque del voleibol en los deportistas</p> <p>Brindar una herramienta sencilla y metodológica de la enseñanza del saque del voleibol</p> <p>Establecer parámetros de evaluación y enseñanza en cuanto a todo lo que respecta al saque del voleibol</p>

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

METODOLOGÍA DE LA GUÍA

La metodología con la que se aplicó esta guía se caracterizó por ser **participativa**, ya que todos los que formaron el universo de estudio fueron partícipes de la aplicación de la misma de manera libre y voluntaria movidos por un mismo objetivo que es mejorar la técnica del saque abordando los procesos correctos de enseñanza aprendizaje, **activa** porque fue necesario que su aplicación dependiera de la participación de cada uno de los deportistas con una continua comunicación con los entrenadores para darle un sustento teórico y pedagógico con la utilización de varias estrategias que den un mejor desarrollo de la guía, además se maneja una metodología **innovadora**, ya que se basa en construir un proceso de aprendizaje no tradicional que promueva nuevas experiencias de aprendizaje significativo, por último una metodología **continua** ya que será la única que garantice con su perdurante aplicación en éxito de la guía.

INFRAESTRUCTURA

Para la aplicación de esta guía se justifica su aplicación ya se contó con la disponibilidad, espacio y materiales necesarios para optimar el cumplimiento de los objetivos de la misma, acabe anotar que esto se debe a la gran infraestructura que posee la institución donde se realizó el estudio.

MATERIALES

Para la aplicación de la Guía se dispuso de todos los materiales necesarios es así 100 balones de voleibol, 5 canastos de balones, balones medicinales, tres canchas de cubiertas de voleibol, ulas, conos, vallas, gimnasio, materiales y personal de apoyo.

PLANIFICACIÓN DE LA GUÍA

Para la mejor utilización de esta guía y que su sustento sea el correcto se basó en las características que posee la técnica del saque, teniendo dos evaluaciones basadas en las variables de estudio es así se evaluó la eficiencia y efectividad del gesto técnico en la ejecución del saque de voleibol. Otro punto muy importante que se tuvo en cuenta es que el estudio fue a nivel de deporte formativo y se realizó esta guía sustentado en los procesos de enseñanza aprendizaje óptimos teniendo en cuenta que el fundamento técnico debe ser desarrollo, afianzado y perfeccionado como se enuncia en cada ficha de intervención.

FASES

Evaluación

Evaluación de la eficiencia del saque

Evaluación de la efectividad del saque

Calentamiento

Dentro de cada práctica se realiza la etapa del calentamiento comprendida por

1 Movilidad articular

2 Calentamiento Cardiovascular

3 Estiramiento

EJERCICIOS DE INTERVENCIÓN

Ejercicio 1 Piso Pared

Ejercicio 2 Pase con dos manos contra el piso

Ejercicio 3 Pase con una mano contra el piso

Ejercicio 4 Remate contra el piso

Ejercicio 5 Golpe alto en parejas

Ejercicio 6 Golpe en alto en suspensión

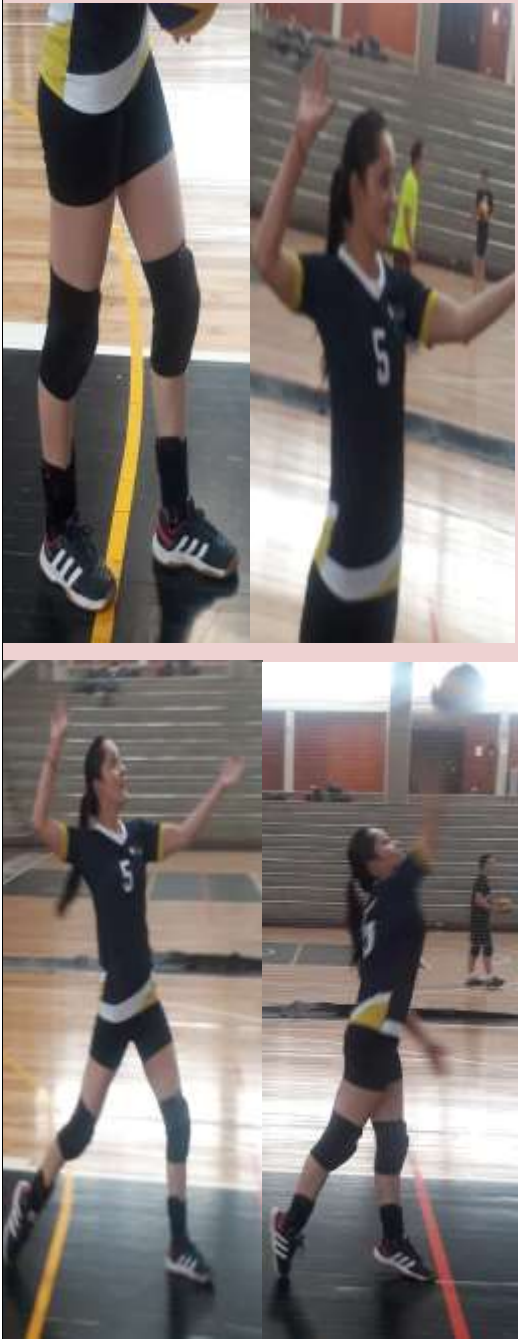
Ejercicio 7 Saques diferentes distancias

Ejercicio 8 Lanzamiento de precisión

Ejercicio 9 Saques de precisión


- Ejercicio 10 Balón al aire proyección del saque
- Ejercicio 11 Juego al vacío
- Ejercicio 12 Saques de precisión a pie firme
- Ejercicio 13 Saques sentados
- Ejercicio 14 Saques tiro al blanco
- Ejercicio 15 Proyección de los pasos del saque
- Ejercicio 16 Saques libres
- Ejercicio 17 Pases continuos
- Ejercicio 18 Torsión del tronco
- Ejercicio 19 Torsiones con balón medicinal
- Ejercicio 20 Golpe alto con balón medicinal
- Ejercicio 21 Golpe del balón con la palma de la mano
- Ejercicio 22 Saque recepción
- Ejercicio 23 Saques de precisión en parejas
- Ejercicio 24 Saques de precisión en parejas sobre la red
- Ejercicio 25 Lanzamiento de balón medicinal contra la pared
- Ejercicio 26 Saques de precisión al aro de baloncesto
- Ejercicio 27 Saques contra el piso

Tabla 20: Criterio de Evaluación y Protocolo de Evaluación Variable Independiente

Criterios de Evaluación	Protocolo Evaluación de la eficiencia de la técnica del saque												
	<p>PRUEBA DE EFICIENCIA DEL SAQUE</p> <p>Autor: Richard Salazar</p> <p>Prueba elaborada por criterios del autor de acuerdo los conocimientos científicos y experiencias previas sobre el tema abordado y va de acuerdo a la ficha de observación donde se valorara lo requerido tomando referencia de varios autores y haciendo las adaptaciones necesarias y fraccionando la técnica del saque en seis partes</p> <p>Descripción de la prueba</p> <ul style="list-style-type: none"> Los deportistas tendrán que realizar un saque cumpliendo los seis pasos básicos <ol style="list-style-type: none"> 1 Pies en forma de paso ligeramente flexionados 2 Tronco inclinado al frente 3 Torsión hacia el brazo que golpea el balón 4 El balón es sostenido con la mano derecha o izquierda delante del jugador 5 El brazo contrario al que sostiene el balón se retirará hacia atrás con flexión del codo para golpear el balón 6 Golpear el balón con la palma de la mano <ul style="list-style-type: none"> Los saques se realizarán con la técnica adecuada (saque de tenis) y como lo determina el reglamento <p>Tabla Valorativa de los saques de acuerdo a la eficiencia</p> <table border="1" data-bbox="1018 1496 1417 1794"> <tbody> <tr> <td>6</td> <td>EXCELENTE</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>MUY BUENO</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>BUENO</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>REGULAR</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>MALO</td> </tr> <tr> <td>0 -1</td> <td>PÉSIMO</td> </tr> </tbody> </table>	6	EXCELENTE	5	MUY BUENO	4	BUENO	3	REGULAR	2	MALO	0 -1	PÉSIMO
6	EXCELENTE												
5	MUY BUENO												
4	BUENO												
3	REGULAR												
2	MALO												
0 -1	PÉSIMO												



Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 21: Criterio de Evaluación y Protocolo de Evaluación Variable Dependiente

Criterios de Evaluación	Protocolo Test de la técnica del saque												
	<p>PRUEBA DE EFECTIVIDAD DEL SAQUE</p> <p>Autor: Richard Salazar</p> <p>Prueba elaborada por criterios del autor de acuerdo los conocimientos científicos y experiencias previas sobre el tema abordado y va de acuerdo a la ficha de observación donde se valorara lo requerido</p> <p>Descripción de la prueba</p> <ul style="list-style-type: none"> Los deportistas tendrán que realizar un saque efectivo a cada zona de la cancha de voleibol (zona 1 hasta la zona 6) sumando así 6 saques cada deportistas por cada saque que sea efectivo a la zona determinada se le otorgará un punto y se elaborara una tabla valorativa para realizar el análisis estadístico de acuerdo como se presenta en este trabajo investigativo. Los saques se realizarán con la técnica adecuada (saque de tenis) y como lo determina el reglamento <table border="1" data-bbox="1007 1384 1406 1742"> <tbody> <tr> <td>6</td> <td>EXCELENTE</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>MUY BUENO</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>BUENO</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>REGULAR</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>MALO</td> </tr> <tr> <td>0 -1</td> <td>PÉSIMO</td> </tr> </tbody> </table>	6	EXCELENTE	5	MUY BUENO	4	BUENO	3	REGULAR	2	MALO	0 -1	PÉSIMO
6	EXCELENTE												
5	MUY BUENO												
4	BUENO												
3	REGULAR												
2	MALO												
0 -1	PÉSIMO												



Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 22: Ejercicio 1. Piso pared

EJERCICIO 1	TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS BÁSICOS DE FAMILIARIZACIÓN PARA LA TÉCNICA DEL SAQUE	
NOMBRE: Piso pared		
OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar estos ejercicios que simulan la biomecánica del saque		
DESCRIPCIÓN: De manera individual realizar un remate contra en piso frente a una pared y de rebote volverle a golpear al balón		
DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica		
RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.		
NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas		
ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana		
TIEMPO: 10 a 20 minutos por entrenamiento		
EIDADES: 14 – 18 años		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los pares Enfoque comunicativo</p> <p>Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
IMAGEN:		
		



Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 23: Ejercicio 2. Pase con dos manos contra el piso

<p>EJERCICIO 2</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS BÁSICOS DE FAMILIARIZACIÓN PARA LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Pase con dos manos contra el piso</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar estos ejercicios que simulan la biomecánica del saque</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: En parejas pasarse en balón de línea a línea sobre la cabeza simulando un saque lanzarán el balón contra el piso y que de un bote llegue donde el compañero</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los pares Enfoque comunicativo Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		



Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 24: Ejercicio 3. Pase con una mano contra el piso

<p>EJERCICIO 3</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS BÁSICOS DE FAMILIARIZACIÓN PARA LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Pase con una mano contra el piso</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar estos ejercicios que simulan la biomecánica del saque</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: En parejas pasarse en balón de línea a línea sobre la cabeza simulando un saque lanzarán el balón contra el piso y que de un bote llegue donde el compañero</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los pares Enfoque comunicativo Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		



Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 25: Ejercicio 4. Remate contra el piso

<p>EJERCICIO 4</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS BÁSICOS DE FAMILIARIZACIÓN PARA LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Remate con el piso</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar estos ejercicios que simulan la biomecánica del saque y permiten orientar de manera óptima la fuerza que se ejerce en el gesto</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: En parejas pasarse en balón de línea a línea sobre la cabeza simulando un saque lanzarán el balón contra el piso ejecutando como un remate y que de un bote llegue donde el</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los Enfoque comunicativo Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		




Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 26: Ejercicio 5. Golpe alto en parejas

<p>EJERCICIO</p> <p>5</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL</p> <p>EJERCICIOS BÁSICOS DE FAMILIARIZACIÓN PARA LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Golpe alto en parejas</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar estos ejercicios que simulan la biomecánica del saque o que permitan afianzar y desarrollar este fundamento</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: En parejas pasarse en balón de línea a línea sobre la cabeza realizando golpe alto</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los pares Enfoque comunicativo</p> <p>Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		



Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 27: Ejercicio 6. Golpe alto en suspensión contra la pared

<p>EJERCICIO</p> <p>6</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL</p> <p>EJERCICIOS BÁSICOS DE FAMILIARIZACIÓN PARA LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Golpe alto en suspensión contra la pared</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar estos ejercicios que simulan la biomecánica del saque o que permitan afianzar y desarrollar este fundamento</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: De manera individual el deportista realiza golpe alto con un salto de suspensión contra la pared</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los pares Enfoque comunicativo</p> <p>Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		



Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 28: Ejercicio 7. Saques diferente distancias

<p>EJERCICIO 7</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Saques diferentes distancias</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar saques desde varias distancias el objetivo solo será pasar el saque con una eficiente técnica</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: De manera individual los deportistas realizarán saques desde varias distancias empezando desde tres metros de la red luego seis hasta llegar a la línea de fondo de nueve metros</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los pares Enfoque comunicativo Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 29: Ejercicio 8. Lanzamiento de precisión

<p>EJERCICIO 8</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Lanzamiento de precisión</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar lanzamientos simulando el saque de manera efectiva</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: De manera individual los deportistas realizarán lanzamientos del balón con su mano diestra hacia el otro lado de la red como si fuera un saque tratando de que el balón caiga en la zona</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los pares Enfoque comunicativo</p> <p>Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		




Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 30: Ejercicio 9. Saques de precisión

<p>EJERCICIO 9</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Saques de precisión</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar lanzamientos y saques de presión</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: De manera individual los deportistas realizarán lanzamientos y saques desde varias distancias hacia la pared donde habrá un punto fijo a donde deben dirigir el balón como si fuera el juego del tiro al blanco</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los pares Enfoque comunicativo Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		



Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 31: Ejercicio 10. Balón al aire proyección al saque

<p>EJERCICIO 10</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Balón al aire proyección al saque</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar proyecciones del saque desde la línea de fondo simulando la técnica del saque</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: De manera individual los deportistas realizarán un levantamiento del balón para proyectarse a realizar el saque sobre la línea de fondo ellos saltarán atrapar el balón en el aire</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los pares Enfoque comunicativo</p> <p>Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 32: Ejercicio 11. Juego al vacío

<p>EJERCICIO 11</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Juego el vacío</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar un juego colectivo donde se involucra en trabajo en equipo y lanzamientos y desplazamientos que simulan la técnica del saque</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: Juego del vacío se utiliza toda la cancha dos equipos se enfrentan con el objetivo de hacer caer el balón en la cancha contraría los jugadores deben atrapar el balón y evitar que caiga en su cancha ya que cada vez que cae el balón se puede eliminar un miembro del equipo deben lanzar el balón</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los Enfoque comunicativo Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		



Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 33: Ejercicio 12. Saque de precisión a pie firme

<p>EJERCICIO 12</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA AFIANZAR LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Saque de precisión a pie firme</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar saques desde la línea final a pie firme para medir la efectividad del saque y la fuerza con la que lo ejecutan</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: De manera individual los deportistas realizarán saques desde la línea de fondo a pie firme tratando de que el saque sea efectivo a cada zona de la cancha</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los pares Enfoque comunicativo Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		



Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 34: Ejercicio 13. Saques sentados

<p>EJERCICIO 13</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA AFIANZAR LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Saques sentados</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar saques desde diferentes distancias en especial el movimiento del brazo en el saque</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: De manera individual los deportistas realizarán saques desde diferentes distancias sentados en una silla para que aprendan la mecánica de movimiento del brazo</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los Enfoque comunicativo</p> <p>Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		



Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 35: Ejercicio 14. Saque tiro al blanco

<p>EJERCICIO 14</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA AFIANZAR LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Saque tiro al blanco</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar saques desde la línea final a pie firme para medir la efectividad del saque y la fuerza con la que lo ejecutan</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: De manera individual los deportistas realizarán saques desde la línea de fondo a pie firme tratando de que el saque sea efectivo y pase sobre la ula o aro que estará ubicada sobre la red</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los pares Enfoque comunicativo</p> <p>Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		



Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 36: Ejercicio 15. Proyección de los pasos para el saque

<p>EJERCICIO 15</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA AFIANZAR LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Proyección de los pasos para el saque</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque en cuanto a lo que tiene que ver a la ejecución de los pasos sincronizados para el saque de tenis con salto para, mejorar su efectividad y fuerza</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: De manera individual los deportistas realizarán la proyección de los pasos para realizar el saque de tenis con salto del voleibol sin utilización de balón solo realizarán los pasos y el salto de manera sincronizada</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los Enfoque comunicativo Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 37: Ejercicio 16: Saques libres



<p>EJERCICIO 16</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA AFIANZAR LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Saques libres</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar saques desde la línea final con salto para medir la efectividad del saque y la fuerza con la que lo ejecutan</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: De manera individual los deportistas realizarán saques desde la línea de fondo con salto tratando de que el saque sea efectivo a cada zona de la cancha</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los Enfoque comunicativo Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 38: Ejercicio 17: Pases continuos



<p>EJERCICIO 17</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Pases continuos</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar saques desde la línea final con salto para medir la efectividad del saque y la fuerza con la que lo ejecutan</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: En grupos de cinco deportistas cada uno con balón los deportistas se pasan el balón de manera continua cada uno de diferentes secuencias de pases y coordinando los balones no caigan al piso</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los Enfoque comunicativo Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		
<p>Elaborado por: Ldo. Richard Patricio Salazar Arias</p>		

Tabla 39: Ejercicio 18: Torsión del tronco

<p>EJERCICIO 18</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Torsión del tronco contra la pared</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar saques desde la línea final con salto para medir la efectividad del saque y la fuerza con la que lo ejecutan</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: De manera individual los deportistas realizarán torsiones con un balón contra la pared simulando el gesto del saque</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los Enfoque comunicativo</p> <p>Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		




Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 40: Ejercicio 19: Torsiones con balón medicinal

<p>EJERCICIO 19</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Torsiones con balón medicinal</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar saques desde la línea final con salto para medir la efectividad del saque y la fuerza con la que lo ejecutan</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: De manera individual los deportistas realizarán con un balón medicinal en su mano torsiones simulando el gesto del saque</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los Enfoque comunicativo</p> <p>Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		



Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 41: Ejercicio 20: Golpe alto con balón medicinal

<p>EJERCICIO 20</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Golpe alto con balón medicinal</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar saques desde la línea final con salto para medir la efectividad del saque y la fuerza con la que lo ejecutan</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: De manera individual los deportistas realizarán golpe continuos con balón medicinal</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los Enfoque comunicativo</p> <p>Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		




Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 42: Ejercicio 21: Golpeo del balón con la palma de la mano

<p>EJERCICIO 21</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Golpeo del balón con la palma de la mano</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar saques desde la línea final con salto para medir la efectividad del saque y la fuerza con la que lo ejecutan</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: De manera individual los deportistas realizarán saques enfocándose en golpear el balón de la manera correcta con la palma de la mano</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los Enfoque comunicativo</p> <p>Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		



Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 43: Ejercicio 22: Saques recepción

<p>EJERCICIO 22</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA AFIANZAR LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Saque recepción</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar saques desde la línea final con salto para medir la efectividad del saque y la fuerza con la que lo ejecutan</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: De manera individual los deportistas realizarán saques contra la pared y recibirán el rebote del balón</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los Enfoque comunicativo</p> <p>Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		



Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 44: Ejercicio 23: Saques de precisión en parejas

<p>EJERCICIO 23</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA AFIANZAR LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Saques de precisión en parejas</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar saques desde la línea final con salto para medir la efectividad del saque y la fuerza con la que lo ejecutan</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: En parejas los deportistas realizarán saque a una corta distancia con precisión a donde esta su compañero enfocándose en ejecutar la técnica correcta</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los Enfoque comunicativo</p> <p>Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		



Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 45: Ejercicio 24: Saques de precisión en parejas sobre la red

<p>EJERCICIO 24</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA AFIANZAR LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Saques de precisión en parejas sobre la red</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar saques desde la línea final con salto para medir la efectividad del saque y la fuerza con la que lo ejecutan</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: En parejas los deportistas realizarán saques a una corta distancia con precisión a donde está su compañero enfocándose en ejecutar la técnica correcta pero sobre la red</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los Enfoque comunicativo</p> <p>Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		


Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 46: Ejercicio 25: Lanzamiento de balón medicinal contra la pared

<p>EJERCICIO 25</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA AFIANZAR LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Lanzamientos de balón medicinal contra la pared</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar saques desde la línea final con salto para medir la efectividad del saque y la fuerza con la que lo ejecutan</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: De manera individual los deportistas realizarán lanzamientos del balón medicinal contra la pared simulando la técnica del saque</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los Enfoque comunicativo</p> <p>Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		



Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 47: Ejercicio 26: Saques de precisión al aro de baloncesto

<p>EJERCICIO 26</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA AFIANZAR LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Saques de precisión al aro de baloncesto</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar saques desde la línea final con salto para medir la efectividad del saque y la fuerza con la que lo ejecutan</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: De manera individual los deportistas realizarán saques de precisión al aro tratando de pegarle al tablero</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los Enfoque comunicativo</p> <p>Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 48: Ejercicio 27: Saques contra el piso

<p>EJERCICIO 27</p>	<p>TÉCNICA DEL SAQUE EN EL VOLEIBOL EJERCICIOS PARA AFIANZAR LA TÉCNICA DEL SAQUE</p>	
<p>NOMBRE: Saques contra el piso</p>		
<p>OBJETIVO: Desarrollar el gesto técnico del saque al realizar saques desde la línea final con salto para medir la efectividad del saque y la fuerza con la que lo ejecutan</p>		
<p>DESCRIPCIÓN: De manera individual los deportistas realizarán lanzamientos del balón medicinal contra la pared simulando la técnica del saque</p>		
<p>DIMENSIÓN: Cognitiva, Comunicativa, Didáctica</p>		
<p>RECURSOS: Cancha de voleibol, Balones diferentes pesos, pared.</p>		
<p>NÚMERO DE DEPORTISTAS: 50 deportistas</p>		
<p>ORGANIZACIÓN: Se organizara por categorías sub 14, 16 y 18 dentro de los días de entrenamiento de la semana</p>		
<p>TIEMPO: 15 minutos por entrenamiento</p>		
<p>EDADES: 14 – 18 años</p>		
<p>METODOLOGÍA: Proceso cognitivo y relación con los Enfoque comunicativo</p> <p>Las grandes líneas metodológicas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El trabajo en equipo • Intercambio de experiencias • Participación activa 		
<p>IMAGEN:</p> 		

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

6.8. Administración

La presente propuesta será administrada por los directivos y docentes de la Fundación Americano de Quito

6.9. Previsión de la evaluación

Con la colaboración de las autoridades de la Fundación Americano de Quito se prevea realizar el seguimiento necesario y la verificación del aporte de la propuesta durante el periodo propuesto, por lo tanto es necesario disponer un plan de evaluación.

Tabla 49: Previsión de la evaluación

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
BÁSICAS	
¿Qué solicita evaluar?	Los directivos del Colegio Americano
¿Por qué evaluar?	Para determinar el alcance de la Propuesta
¿Para qué evaluar?	Para tomar decisiones en cuanto a la metodología
¿Qué evaluar?	La técnica del saque del voleibol (eficiencia y efectividad)
¿Quién evaluar?	Deportistas de las selecciones de voleibol
¿Cuándo evaluar?	El período designado 2017
¿Cómo evaluar?	Con evaluaciones técnicas del saque que midan la eficiencia y efectividad con escalas de calificación
¿Con qué evaluar?	Fichas de observación

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

6.10. BIBLIOGRAFIA

ACOSTA D. (2010) *Software multimedia y el mejoramiento de los fundamentos de voleibol en los estudiantes de 2do año de bachillerato del colegio técnico “Agroindustrial Pedro Fermín Cevallos” del cantón Cevallos, provincia de Tungurahua en el período junio-octubre 2010. Universidad Técnica de Ambato.*

CRIOLLO Y MEDINA (2011), *Metodología de entrenamiento de la preparación deportiva para la competición de la selección de voleibol del colegio Benigno Malo. Universidad de Cuenca*

GARZARELLI J, Jorge (2011) *La competencia en el deporte. Universidad del Salvador 2011 Argentina*

DELGADO C, (2013) *Fomento de la práctica del voleibol para el desarrollo físico y psíquico en los estudiantes de educación básica de la escuela fiscal Pedro Moncayo N° 82 del cantón Montecristi año 2013 Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí*

NACIONES UNIDAS, (2013) *Deportes para el Desarrollo y la Paz Deportes para el Desarrollo y la Paz, 23.*

LEHNERTZ, D.M. (2001) *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo. Madrid; s/n*

FIEDLER, M. (2014). *Alto Rendimiento. Buenos Aires: Stadium*

GARCÍA, J. (1996). *Teorías del Entrenamiento Deportivo. México D.F. s/n*

MARIA, C.J. (2011) *Anatomía Deporte. México s/n.*

MORA, J. (2005) *Teoría del entrenamiento y el acondicionamiento físico*
Andalucía: Cód. E.F.

NICOLAS, R.S. (2015). *Características del entrenamiento*. México s/n

OSOLIN, N. (2003) *Sistemas Contemporáneos del Entrenamiento Deportivo*. Habana: Científica.

PARLEBAS, P. (2009) *La Sociología del Deporte*. México s/n

PLATONOV, V. (2007) *Teoría del Deporte*. Moscú: Kiev

TONINHO, G.R. (2015) *Iniciación y Alto Rendimiento*. Bogotá: Magisterio

www.conceptodefinicion.de/voleibol (23 de 2 de 2016)

Obtenido de <http://www.conceptodefinicion.de/voleibol>

www.defimicion.mex/deporte.(22 de 12de 2015)

Obtenido de <http://www.defimicion.mex/deporte>.

www.entrenamientodeportivouno.com(2 de 2 de 2016)

<http://www.entrenamientodeportivouno.com>

A. Moreno, C. Fernández, F Claver, P Moreno
Análisis del Tipo de Colocación Empleado en Voleibol en Categoría Cadete
Kronos, (2015)

Y. Pórtela, E. Rodríguez
Estudio del Ataque en el Voleibol Universitario
International Journal of Sport Science (2014)

Y. Pórtela, E. Rodríguez
Estudio y análisis del saque en el voleibol masculino de alto rendimiento
International Journal of Sport Science (2006)

ANEXOS

Anexo 1: Anexo A. Carta de autorización de la F.C.A.Q.



Fundación Colegio Americano
Quito

DIRECCIÓN DE DEPORTES

Quito, 29 de mayo del 2017

Señores.
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADO

MISIÓN

EDUCAR Y FORMAR CON EXCELENCIA EN UN ENTORNO DE LIBERTAD, RESPONSABILIDAD Y DEMOCRACIA. SERES HUMANOS ÍNTEGROS COMPROMETIDOS CON SU BIENESTAR, EL DE LA SOCIEDAD Y DEL MEDIO AMBIENTE.

MISSION

TO EDUCATE WITH EXCELLENCE, IN AN ENVIRONMENT OF LIBERTY, RESPONSIBILITY, AND DEMOCRACY. WELL-ROUNDED HUMAN BEINGS WITH INTEGRITY, COMMITTED TO THEIR WELL-BEING, THAT OF SOCIETY, AND THE ENVIRONMENT.

Presente

De mi consideración:

Yo Jeff Escalante, Director de Deportes de la Fundación Colegio Americano de Quito, mediante la presente quiero dar constancia que el Licenciado Richard Patricio Salazar Arias, con mi autorización realizó durante este año lectivo su trabajo de investigación en la institución con el tema "LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA EJECUCIÓN DEL SAQUE DEL VOLEIBOL EN LAS SELECCIONES DE LA FUNDACIÓN AMERICANO DE QUITO EN EL AÑO LECTIVO 2016-2017", requisito que el docente Richard Salazar como estudiante de la Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo debe realizar previo a la obtención del título académico.

Atentamente,

Jeff E. Escalante
DIRECTOR DE DEPORTES



DEPARTAMENTO
DE
DEPORTES



RECOGNIZED BY
MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

MANUEL BENIGNO CUEVA N80-190 Urb. CARCELÉN
P.O. BOX 17-01-157
FAX: (593-2) 3976-300 ext: 109
FAX: (593-2) 247-3972
E-MAIL: jescalante@fcaq.k12.ec
QUITO-ECUADOR

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Anexo 2: Anexo B. Lista de deportistas

Tabla 50: Lista deportistas sub 14

1	YÉPEZ CALDERÓN JOAQUÍN
2	BUITRÓN CAICEDO ESTEBAN
3	CAZA GORDILLO ESTEBAN DAVID
4	ESCALANTE ALMEIDA JOAQUÍN
5	GONZÁLEZ ALEMÁN CARLOS ANDRÉS
6	MARAÑÓN KIRK MATEO DANIEL
7	MORILLO CRUZ DAVID ALEXANDER
8	ORTEGA ZURITA ANDREY DAVID
9	ORTIZ RIVAS MARCEL IVÁN
10	REYES EVANS FELIPE ESTEBAN
11	RIVADENEIRA TELLO FELIPE

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 651: Lista deportistas sub 16

12	ABUJA CÓRDOVA JOSÉ IGNACIO
13	ALMEIDA MANO SALVAS MARTIN
14	ALTAMIRANO PASTO DANIEL ESTEBAN
15	ANTE CORNEJO ANDRÉS MATÍAS
16	ARIAS REINA MATÍAS SEBASTIÁN
17	ATALA PROAÑO FARID MIGUEL
18	AYALA VILLAVICENCIO MARTIN SEBASTIÁN
19	BRAVO FREIRE JOSÉ IGNACIO
20	BUENO BARREIRO DANIEL EDUARDO
21	CARRERA MÉRELO LUIS FERNANDO
22	CHÁVEZ MALDONADO PAUL ALEJANDRO
23	COBA GILER JUAN FRANCISCO
24	DRAPER VILLAVICENCIO ANTHONY

25 EGUIGUREN JERVIS JUAN RAMÓN

26 ERAZO YÉPEZ EMIL MÁXIMO

27 ESPINOZA GORDILLO JUAN FERNANDO

28 GONZÁLEZ ANDRADE PIEDRA MARCO

29 JACOME DOMSKI PEDRO

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias

Tabla 52: Lista deportistas sub 18

30 LUGO HABOUD IGNACIO

31 PAZ Y MIÑO BERNAL TOMAS

32 PORTILLA CARDONA JAVIER SEBASTIÁN

33 RUEDA SEGOVIA CARLOS DAVID

34 VÁSQUEZ MONTUFAR SEBASTIÁN

35 VITERI MOLINA NICOLÁS FRANCISCO

36 ZALDUMBIDE CHIRIBOGA LUIS EDUARDO

37 COBO BORJA FELIPE DANIEL

38 COBOS GUERRERO EDGAR ANDRÉS

39 GONZÁLEZ HACATHY HARRY ADRIÁN

40 GRANJA PÉREZ DAVID SEBASTIÁN

41 GUZMÁN JIJÓN ESTEBAN NICOLÁS

42 QUIÑONEZ CAVALLUCCI VÍCTOR MANUEL

43 QUIROGA AGILA ÁLVARO

44 ROMERO ROSERO FABIÁN NICOLÁS

45 SÁNCHEZ VILLACÍS MATEO ANTONIO

46 SERRANO PÁEZ CARLOS

47 SOSA GUERRA ALEJANDRO

48 VELASTEGUÍ GUADALUPE DIEGO

49 VELASTEGUÍ GUADALUPE MATEO

50 MANTOVANI VICTOR HUGO

Elaborado por: Lcdo. Richard Patricio Salazar Arias