

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA Modalidad Presencial

Trabajo de Investigación previo a la obtención del título de Licenciado
en Cultura Física

TEMA:

**LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL Y SU
INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LOS
NIÑOS DE SEXTO Y SEPTIMO AÑO DE LA ESCUELA LAS
AMÉRICAS DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE
TUNGURAHUA.**

AUTOR: Nancy Alexandra Miño Quinga

TUTOR: Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

**AMBATO- ECUADOR
2013**

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TUTOR DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta, C.C. 480159779-6 en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: “ LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LOS NIÑOS DE SEXTO Y SEPTIMO AÑO DE LA ESCUELA LAS AMÉRICAS DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, desarrollado por la egresada Nancy Alexandra Miño Quinga, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....

Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

TUTOR

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, quién basada en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.

.....

Nancy Alexandra Miño Quinga

C.C. 180288398-1

AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LOS NIÑOS DE SEXTO Y SEPTIMO AÑO DE LA ESCUELA LAS AMÉRICAS DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Nancy Alexandra Miño Quinga

C.C. 180288398-1

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al Consejo Directivo de la Universidad Técnica de Ambato.

La Comisión de estudios y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LOS NIÑOS DE SEXTO Y SEPTIMO AÑO DE LA ESCUELA LAS AMÉRICAS DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, presentada por la Srta. NANCY ALEXANDRA MIÑO QUINGA, egresada de la Carrera de Cultura Física modalidad presencial promoción: Septiembre 2012 – Febrero 2013, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los Organismos pertinentes para los trámites correspondientes.

Ambato, 21 de Abril 2014

LA COMISIÓN

Dr. Mg. Ángel Sailema

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Dr. Mg. Patricio Ortiz

MIEMBRO

Dr. Mg. Luis Jiménez

MIEMBRO

DEDICATORIA:

El presente trabajo de investigación está dedicado a mis seres más queridos:

A mí Madre, por el apoyo constante, por sus consejos y sobre todo por el amor brindado, a mí Hermana Mónica, por ser el ejemplo de una hermana mayor y de la cual aprendí que caerse no es una derrota al contrario es la oportunidad de volver a comenzar.

Y para la persona más importante de vida mi hijo: Anthony Joel, que fue la fuerza que me permitió surgir con mis estudios y por el cual llegue a cumplir uno de mis objetivos deseados.

¡Gracias a ustedes!

Nancy Alexandra Miño Quinga

AGRADECIMIENTO

Un sincero agradecimiento a la UNIVERSIDAD TÉCNICA AMBATO especialmente a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación por aportar al mejoramiento académico basado en una concepción integradora de los valores humanos.

A los docentes de la de Carrera de Cultura Física que permitieron la ejecución y culminación del presente trabajo y brindaron sus conocimientos lo que harán de mí una buena docente con excelentes fundamentos para ponerlos en práctica en mi vida profesional.

Y agradezco a Dios por regalarme la fuerza y la sabiduría, necesaria para lograr mis anhelos deseados.

Nancy Alexandra Miño Quinga.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Título o Portada	I
Aprobación del Tutor.....	ii
Autoría del Proyecto de Tesis	iii
Cesión de Derechos de Autoría.....	iv
Aprobación del Consejo Directivo.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice General de Contenidos.....	viii
Índice de Cuadros y Gráficos.....	xii
Resumen Ejecutivo.....	xiv
Introducción.....	1
CAPÍTULO I	
El Problema.....	3
1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Análisis Crítico.....	7
1.2.3 Prognosis.....	7
1.2.4 Formulación del Problema.....	8
1.2.5 Preguntas Directrices.....	8
1.2.6 Delimitación del Objeto de Investigación.....	9
1.2.6.1 Delimitación Espacial.....	9
1.2.6.2 Delimitación Temporal.....	9
1.3 Justificación.....	9
1.4 Objetivos.....	10
1.4.1 Objetivos General.....	10
1.4.2 Objetivos Específicos.....	10
CAPÍTULO II	
Marco Teórico.....	11
2.1 Antecedentes Investigativos.....	11
2.2 Fundamentación Filosófica.....	13
2.3 Fundamentación Legal.....	14
2.4 Categorías Fundamentales.....	15
Constelación de Variable Independiente.....	16
Constelación de Variable Dependiente.....	17
Contextualización Variable Independiente.....	18
Fundamentos Técnicos del Voleibol.....	18
Posiciones y desplazamientos del cuerpo.....	18
Antebrazos.....	20

Voleo.....	21
La recepción.....	21
El bloqueo.....	21
El Voleibol.....	22
Historia.....	22
Importancia del voleibol.....	23
El campo de juego.....	24
Deporte	27
Importancia.....	27
Historia.....	27
Clasificación.....	28
Cultura Física.....	29
Conceptualización de da Variable Dependiente.....	31
Actividad Física.....	31
Efectos de la actividad física.....	32
Beneficios de la actividad física.....	32
Actividad física para cada edad.....	33
Planificación Deportiva.....	34
Historia.....	35
Objetivos.....	35
Macrociclo.....	36
Mesociclos.....	36
Microciclos.....	37
Entrenamiento Deportivo.....	37
Beneficios.....	38
Aspectos del entrenamiento deportivo.....	39
Iniciación Deportiva.....	40
Objetivos.....	42
Aplicación en la iniciación deportiva.....	43
2.5 Hipótesis.....	44
2.6 Señalamiento de Variables.....	44

CAPITULO III

Metodología.....	45
3.1 Enfoque.....	45
3.2 Modalidad básica de la Investigación.....	45
3.3 Nivel o Tipo de Investigación.....	46
3.4 Población y Muestra.....	46
3.5 Operacionalización De Variables.....	47
Variable Independiente.....	47
Variable Dependiente.....	48

3.6 Plan de Recolección de Información.....	49
3.7 Plan de Procesamiento de la Información.....	51
CAPITULO IV	
Análisis e Interpretación de Resultados.....	52
4.1 Análisis de los Resultados.....	52
4.2 Interpretación de Datos.....	52
4.3 Verificación de la Hipótesis.....	69
CAPITULO V	
Conclusiones y Recomendaciones.....	74
Conclusiones	74
Recomendaciones.....	75
CAPITULO VI	
Propuesta.....	76
6.1 Datos Informativos.....	76
6.2 Antecedentes.....	77
6.3 Justificación.....	77
6.4 Objetivos.....	78
Objetivo General.....	78
Objetivos Específicos.....	78
6.5 Análisis de Factibilidad.....	78
6.6 Fundamentación Científica.....	79
Manual de fundamentos técnicos del voleibol en la etapa de iniciación deportiva para la escuela “Las Américas”	84
Descripción del voleibol.....	85
Valor Educativo del voleibol.....	85
Características Generales del voleibol.....	86
Los Fundamentos Técnicos.....	87
Posiciones Fundamentales.....	87
Fase I.....	89
Calentamiento (Fase General).....	89
Calentamiento (Fase Específica).....	93
Fase II.....	95
Aprendizaje de los Fundamentos de voleibol.....	95
1. Voleo (Golpe Alto).....	95
Técnica para la ejecución del golpe alto.....	96
Errores más comunes.....	97
Fases para la ejecución del golpe alto.....	98
Juegos para mejorar el golpe alto.....	98
2. Golpe Bajo.....	100
Técnica para la ejecución del golpe bajo.....	100
Errores más comunes.....	102

Fases para la ejecución del golpe bajo.....	103
Juegos para mejorar el golpe bajo.....	103
3. Remate o Mate.....	105
Técnica para la ejecución del remate.....	105
Fases del Remate.....	105
Carrera.....	105
Batida y Suspensión.....	106
Golpe.....	107
Caída.....	108
Errores más comunes.....	109
Fases para la ejecución del remate.....	110
Juegos para mejorar el remate.....	110
4. Bloqueo.....	112
Técnica para la ejecución del bloqueo.....	112
Errores más comunes.....	114
Fases para la ejecución del bloqueo.....	115
Juegos para mejorar el bloqueo.....	115
5. Saques.....	117
Saque de abajo de frente.....	117
Técnica para la ejecución del saque de abajo de frente.....	118
Fases para la ejecución del saque de abajo de frente.....	120
Saque de abajo lateral.....	120
Técnica para la ejecución del saque de abajo lateral.....	120
Fases para la ejecución del saque de abajo lateral.....	122
Errores más comunes.....	122
Juegos para mejorar los saques.....	123
Conclusiones.....	125
6.7 Metodología.....	126
Modelo Operativo.....	126
6.8 Administración.....	127
6.9 Previsión de la Evaluación.....	128
C. MATERIALES DE REFERENCIA	
1. BIBLIOGRAFÍA.....	129
2. ANEXOS.....	130

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Árbol de Problemas.....	6
Gráfico N° 2	Red de Categorías Fundamentales.....	15
Gráfico N° 3	Constelación de Ideas de la Variable Independiente.....	16
Gráfico N° 4	Constelación de Ideas de la Variable Dependiente.....	17
Gráfico N° 5	Normas, reglas y valores.....	53
Gráfico N° 6	Fundamentos técnicos del voleibol.....	54
Gráfico N° 7	Métodos apropiados de enseñanza.....	55
Gráfico N° 8	Aprendizaje de los fundamentos.....	56
Gráfico N° 9	Iniciación deportiva.....	57
Gráfico N° 10	Conducta motriz y cognitiva.....	58
Gráfico N° 11	Habilidades motoras.....	59
Gráfico N° 12	Mejoran las relaciones socio - afectivas.....	60
Gráfico N° 13	El deporte mejora normas y reglas.....	61
Gráfico N° 14	La disciplina de los niños.....	62
Gráfico N° 15	Métodos apropiados.....	63
Gráfico N° 16	Aprenderse a edades tempranas.....	64
Gráfico N° 17	Iniciación deportiva mejora reflejos.....	65
Gráfico N° 18	Desarrolla la conducta cognitiva.....	66
Gráfico N° 19	Mejora habilidades motoras.....	67
Gráfico N° 20	Relaciones personales y afectivas.....	68
Gráfico N° 21	Representación Gráfica del Chi cuadrado.....	71

INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población y muestra.....	46
Cuadro N° 2	Operacionalización Variable Independiente.....	47
Cuadro N° 3	Operacionalización Variable Dependiente.....	48
Cuadro N° 4	Plan de recolección de información.....	50
Cuadro N° 5	Normas, reglas y valores.....	53
Cuadro N° 6	Fundamentos técnicos del voleibol.....	54
Cuadro N° 7	Métodos apropiados de enseñanza.....	55
Cuadro N° 8	Aprendizaje de los fundamentos.....	56
Cuadro N° 9	Iniciación deportiva.....	57
Cuadro N° 10	Conducta motriz y cognitiva.....	58
Cuadro N° 11	Habilidades motoras.....	59
Cuadro N° 12	Mejoran las relaciones socio - afectivas.....	60
Cuadro N° 13	El deporte mejora normas y reglas.....	61
Cuadro N° 14	La disciplina de los niños.....	62
Cuadro N° 15	Métodos apropiados.....	63
Cuadro N° 16	Aprenderse a edades tempranas.....	64
Cuadro N° 17	Iniciación deportiva mejora reflejos.....	65
Cuadro N° 18	Desarrolla la conducta cognitiva.....	66
Cuadro N° 19	Mejora habilidades motoras.....	67
Cuadro N° 20	Relaciones personales y afectivas.....	68
Cuadro N° 21	Verificación del chi cuadrado.....	72
Cuadro N° 22	Verificación de chi cuadrado.....	72
Cuadro N° 23	Verificación de chi cuadrado.....	73
Cuadro N° 24	6.7 Modelo Operativo Metodológico.....	126
Cuadro N° 25	6.8 Administración.....	127
Cuadro N° 26	6.9 Previsión de la evaluación.....	128

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA: “LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LOS NIÑOS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE LA ESCUELA LAS AMÉRICAS DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTOR: Nancy Alexandra Miño Quinga

TUTOR: Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

RESUMEN EJECUTIVO

Los fundamentos técnicos del voleibol son muy necesarios en la iniciación deportiva, porque nos permite corregir errores antes de seguir a la siguiente etapa de los aprendizajes. A través de ellos podremos mejorar las posiciones de los niños y tener un mejor desenvolvimiento en el deporte. Los movimientos adecuados nos permiten evitar malas posiciones corporales; que con el pasar del tiempo se podrían convertir en alguna lesión deportiva, también mejora el comportamiento del niño en su conducta como en su aspecto socio - afectivo en su hogar y en la escuela. El deporte es el mejor desestresante para un niño por que le permite liberarse de las presiones que muchas veces lleva en su interior.

PALABRAS CLAVES:

Fundamentos Técnicos, Iniciación Deportiva, Aprendizajes, Deporte, Malas posturas, Lesión deportiva, Conducta, Motricidad, Lesiones, Desenvolvimiento.

INTRODUCCIÓN

EL CAPÍTULO I:

Se detalla el problema, planteamiento del problema, las contextualizaciones, el árbol de problemas, el análisis crítico, la Prognosis, la formulación del problema, las interrogantes de la Investigación, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO.- Comprende los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, la red de inclusiones conceptuales, las constelaciones de ideas de cada variable, las categorías de la Variable Independiente y Variable Dependiente, la hipótesis y el señalamiento de Variables.

EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA.- Abarca el Enfoque, las modalidades de la investigación, los niveles o tipos, la población, la operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.- En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a las personas vinculadas con los fundamentos técnicos del voleibol en la escuela Las Américas, para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.- En esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado

mediante la indagación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA.- En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, la cual es un Manual de fundamentos técnicos de voleibol..

Finalmente se concluye con el material de referencia, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA

“Los fundamentos técnicos del voleibol y su incidencia en la iniciación deportiva en los niños de sexto y séptimo año de la escuela Las Américas del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua”.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

En la actualidad el voleibol en el país es un deporte practicado por varias provincias las mismas que han puesto como base principal los fundamentos técnicos básicos para un mejor aprendizaje.

Estos se deben aplicar desde cortas edades para que los mismos al pasar de los años las técnicas de juego vayan avanzando de semipulidas a ser completamente pulidas y el margen de error sea mínimo.

La Federación Ecuatoriana de Voleibol (FEV) desarrolla un trabajo especial a través del mini voleibol buscando su difusión bajo premisas que ayuden a la formación de futuros niños (as) en la práctica del deporte del voleibol con reglas adecuadas de acuerdo a su edad.

A nivel nacional se ha detectado que los niños que poseen mejores fundamentos técnicos en la iniciación deportiva se pueden desempeñar de mejor manera sin ningún

temor a fallar o a cometer algún error, por estar seguros de los fundamentos adquiridos en su etapa inicial deportiva.

Lastimosamente en la provincia de Tungurahua el deporte del voleibol no sea practicado por la falta de personal capacitado para realizar en la etapa de iniciación deportiva y más bien el trabajo siempre está orientado con deportistas de avanzadas edades que supieron desenvolverse bien pero no con la efectividad que lo hubieran hecho si se empezaba desde las edades escolares.

La práctica del voleibol siempre se lo realizo con deportistas de nivel secundario, nunca se desarrolló con escolares lo que no permitió que la provincia este en un continuo trabajo por la falta de las diferentes categorías de participación, este hecho hizo que al pasar del tiempo la disciplina deportiva se quede solo con equipo sénior (Categoría adultos).

La provincia se ha preocupado por el desarrollo de otras disciplinas deportivas dejando de lado este deporte que es reconocido internacionalmente.

En las escuelas de la provincia se ha impartido conocimientos de ecuavóley que está en el rango de los juegos populares, que ha provocado un bajo nivel de conocimientos fundamentales en lo referente al deporte del voleibol, es por eso el motivo de fomentar en las escuelas los fundamentos técnicos en esta disciplina deportiva para lograr que se active este deporte en las escuelas y podamos llegar a tener un buen desempeño deportivo y una nueva siembra en la iniciación deportiva del voleibol.

Por tal razón es importante implementar la práctica del voleibol en la Escuela Las Américas para de esta manera involucrar a los niños en este deporte olímpico a través de juego recreativo en las horas clases.

La práctica deportiva infantil y juvenil, debe ser adecuadamente pensada, planificada y puesta en práctica, es muy importante para el beneficio de las futuras generaciones.

Para lograr una propuesta de enseñanza del voleibol coherente que permita alcanzar los objetivos planteados para las etapas iniciales, el profesor de Cultura Física debe tener un conocimiento profundo de sus características estructurales y de su complejidad.

Con esa intencionalidad, creemos posible realizar aportes a la didáctica del voleibol de iniciación: es decir, definir rasgos pertinentes de las situaciones motrices de los niños.

Los entrenadores, profesores o técnicos deportivos, son más que instructores que enseñan el voleibol, son verdaderos educadores que buscan el bienestar social y la integración de la niñez y la juventud a la sociedad, alejándolos del peligro y de la delincuencia haciéndolo atractivo la asistencia a la escuela.

ARBOL DE PROBLEMAS



Grafico N° 1 Árbol de Problemas

Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

1.2.2 ANALISIS CRÍTICO

Los docentes de Cultura Física no tienen los conocimientos necesarios sobre fundamentos técnicos, por lo mismo en las escuelas no se practica este deporte, le dan prioridad a otros deportes que por el hecho de ser más conocidos los fundamentos se les hace más fácil enseñarlos; por lo mismo que las clases de cultura física se convierten en monótonas y desmotivadores para los niños.

Las Instituciones Educativas carecen de implementación deportiva para la disciplina del voleibol, lo que hace que no haya interés alguno de practicarlo y mucho menos enseñarlo, por el hecho que para este deporte necesita de implementación específica y técnica; lo que resulta económicamente imposible para las instituciones adquirirlo.

Las autoridades de los establecimientos educativos no tienen interés de que se desarrolle esta disciplina deportiva y no está contemplada en los programas deportivos escolares, porque han cambiado este deporte por el juego tradicional del ecuavóley, el mismo que no permite que el Voleibol brote y que se desarrolle en la provincia.

1.2.3. PROGNOSIS

De no realizar una investigación con carácter técnico – práctico que busque solucionar el problema planteado, los niños de la escuela Las Américas seguirán de mal en peor, puesto que no conocen los Fundamentos Técnicos de Voleibol; de esta manera permanecerán alejados de la participación interescolar en esta disciplina.

A demás si los entrenadores, asistentes o profesores de Cultura Física, carecen de conocimientos adecuados de fundamentos técnicos tendremos una deficiente población deportiva en la etapa inicial.

Y si el entrenador no realiza un buen trabajo en fundamentos técnicos, tendremos deportistas sin bases técnicas, deportistas con lesiones constantes, y malos resultados deportivos.

1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide los fundamentos técnicos del voleibol en la iniciación deportiva de los niños de sexto y séptimo año de la escuela Las Américas del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua?

VARIABLE INDEPENDIENTE: FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE
VOLEIBOL

VARIABLE DEPENDIENTE : INICIACIÓN DEPORTIVA

1.2.5. PREGUNTAS DIRECTRICES.

¿Cuáles son las estrategias para la enseñanza de los Fundamentos Técnicos de Voleibol en los niños de la escuela Las América?

¿Existen metodologías lúdicas para la etapa de iniciación deportiva del Voleibol en la escuela las Américas?

¿Se debería diseñar un Manual de Fundamentos Técnicos de Voleibol. Para la escuela Las Américas, en la etapa de iniciación deportiva?

1.2.6 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Campo: Educativo

Área: Deportiva

Aspecto: Fundamentos técnicos

- **Delimitación espacial**

Este trabajo se realizara con los estudiantes de la Escuela las Américas del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

- **Delimitación temporal**

El problema de estudio se realizará en el año lectivo 2012 – 2013

1.3 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es de gran importancia puesto que desarrollará a la motricidad en los niños, lo que permitirá un mejor desenvolvimiento de ellos en las actividades deportivas.

Es de interés porque los conocimiento que van adquirir permitirá detener errores y realizar correcciones, también porque será un complemento para toda actividad que vayan a desarrollar, en donde ellos puedan aplicar lo aprendido.

Es factible de realizar esta investigación porque se contará con todo el apoyo de las autoridades y personal docente de la institución, como también la predisposición de los padres de familia al colaborar con este trabajo y porque se contará con la

implementación necesaria que nos facilitará el desarrollo de las actividades sin ninguna dificultad.

Los beneficiarios directos con este proyecto de investigación son los niños de sexto y séptimo año de la Escuela las Américas, provincia de Tungurahua, Cantón Ambato, y de forma indirecta la Comunidad Educativa.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General.

Desarrollar Los Fundamentos Técnicos del Voleibol y su Incidencia en la Iniciación Deportiva en los niños de sexto y séptimo año de la escuela Las Américas del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

1.4.2 Objetivos Específicos.

- Determinar estrategias para la enseñanza de los fundamentos técnicos de voleibol.
- Desarrollar metodologías lúdicas para los niños de la escuela Las Américas.
- Diseñar un Manual de Fundamentos Técnicos de Voleibol, en la etapa de iniciación deportiva para la escuela Las Américas.

CAPITULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

Revisando trabajos de Investigación en la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, no se encontraron temas similares a mi tema de estudio; pero se halla tesis relacionadas con el tema de investigación la cual detallo a continuación.

“CONDUCTAS MOTRICES BÁSICAS DEL VOLEIBOL EN EL RENDIMIENTO DEL GESTO TÉCNICO TÁCTICO DE LAS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO EN EL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO HISPANO AMÉRICA”

Autor: Dr. Marcelo Sailema Torres

Año: 2012

CONCLUSIONES:

Se confirma la hipótesis: De la encuesta realizada se desprende que es indispensable implementar un Programa básico de entrenamiento de voleibol donde se desarrollen las conductas motrices lo cual permitirá potenciar el rendimiento del gesto técnico táctico de las deportistas del Instituto Superior Tecnológico Hispano América.

- La Institución Educativa investigada con sus respectivos actores desconocen de la aplicación proyectos deportivos, de las conductas motrices básicas del voleibol pero están conscientes que será la base para el desarrollo de los componentes psicomotrices en los futuros talentos deportivos del plantel.

- Los docentes, entrenadores y autoridades de la Institución no manejan un programa de entrenamiento siendo esta una herramienta didáctica indispensable para el avance teórico-gráfico, técnico, táctico psicológico.

- No existe el reconocimiento de las autoridades por la labor desempeñada a los actores vinculados con el deporte, esto ha desembocado en un desinterés, desmotivando la participación de las estudiantes en las selecciones deportivas.

TEMA:

“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 CANTON CEVALLOS, PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL PERÍODO JUNIO-OCTUBRE 2010”.

AUTOR: Acosta Torres Darwin Salomón

Año: 2010

CONCLUSIONES

- Queda evidenciado que el software multimedia es una herramienta precisa para el mejoramiento de las técnicas de los fundamentos del voleibol, la cual hace que a través de sonidos, imágenes y animaciones ayudan a captar de mejor manera la información, para que los estudiantes se desenvuelvan y apliquen eficazmente en las prácticas correspondientes.

- Dentro de la institución el software multimedia va a ayudar a descubrir métodos y estrategias de enseñanza aprendizaje tanto para los docentes como los estudiantes en beneficio del pensum estudiantil, lo que va a influir positivamente en el mejoramiento de las técnicas de los fundamentos del voleibol y por ende alcanzar los resultados deseados.

- Con la utilización del software multimedia, sin duda los estudiantes serán los más beneficiados en el aprendizaje pues con la ayuda de punta que nos ofrecen, serán un aporte fundamental en la construcción de nuevos conocimientos académicos y deportivos.

- Además por medio del software multimedia se pondrá de manifiesto la proyección adecuada de las técnicas de ejecución de las diferentes disciplinas deportivas con el firme propósito de favorecer los intereses de la institución y a la autoestima el los estudiantes que representen en competencias a nivel local y provincial.

Esto puede ser una reflexión que nos permite entender la importancia de la aplicación adecuada en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol.

El Profesor Marc Durand, en su conferencia “Entrenamiento de las Cualidades Físicas de los Niños”; (1988) nos dice: “El niño no es un adulto en miniatura, psicofísicamente son diferentes y por ende un entrenamiento debe ser inquieto y movedido debido a su gran actividad cerebral y a sus bajos niveles de percepción de la fatiga. Su entrenamiento debe ser acorde con su edad a su grado de maduración biológica. El entrenamiento no debe inferir con su formación intelectual ni con su campo social”

Bajo esta reflexión se puede entender la necesidad imperiosa de aplicar adecuadamente los fundamentos técnicos a través de una guía metodológica acorde al entorno dónde se desenvuelvan los deportistas, que será de mucha utilidad para las instituciones que manejan las escuelas de iniciación deportiva, de igual manera será fundamental en el trabajo cotidiano desarrollado por los instructores que se encuentran al frente de las escuelas.

2.2. Fundamentación Filosófica.

El presente trabajo investigativo se encuentra enmarcado en una concepción de deportes para todos, con igualdad de oportunidades e intenta dar una alternativa de solución, para que los niños vean al deporte como un juego La Educación Física es una manera elegante de llamar al deporte es eso lo que más desean los niños.

En la actualidad detectamos entrenadores que no utilizan una guía práctica donde le enseñen los fundamentos necesarios bien estructurados, para poder alcanzar un desarrollo de las cualidades técnicas de los estudiantes, la educación se a planteado nuevos métodos de estudio y de aprendizaje.

La Educación Física Es un campo de estudio e investigación que abarca múltiples sectores de la vida educativa y laboral, desde el familiar-educativo, pasando por el campo médico-terapéutico, hasta llegar al plano de análisis de la capacidad lúdica del ser humano, con su tendencia de transformar todo desafío físico e intelectual en un juego.

El juego es un estado existencial del sujeto pensante y su proyección abarca niveles y escalas del pensamiento relacionadas con la inteligencia y la imaginación.

Consideramos a la práctica deportiva, así constituida, como insustituible en la educación de la persona del niño y este tipo de prácticas incluidas en otras con la misma filosofía de la acción motriz, constituyen la denominada Educación Física y Deportiva, que debe ser entendida como la educación que se logra a través de las estructuras físicas que soportan el movimiento humano que son capaces de configurar la totalidad de la personalidad del niño.

2.3 Fundamentación Legal.

El trabajo de investigación está amparado en su parte legal por la Ley de Cultura Física, Deporte y Recreación donde nos dice el Capítulo V sección I.

Art. 83.- De la instrucción de la educación física.- La educación física se impartirá en todos los niveles y modalidades por profesionales y técnicos especializados, graduados de las universidades y centros de educación superior legalmente reconocidos.

Art. 84.- De las instalaciones.- Los centros educativos públicos y privados deberán disponer de las instalaciones, materiales e implementos adecuados para el desarrollo y enseñanza de la educación física, garantizando éstos, la participación incluyente y progresiva de las personas con discapacidad.

2.4 RED DE CATEGORIAS FUNDAMENTALES

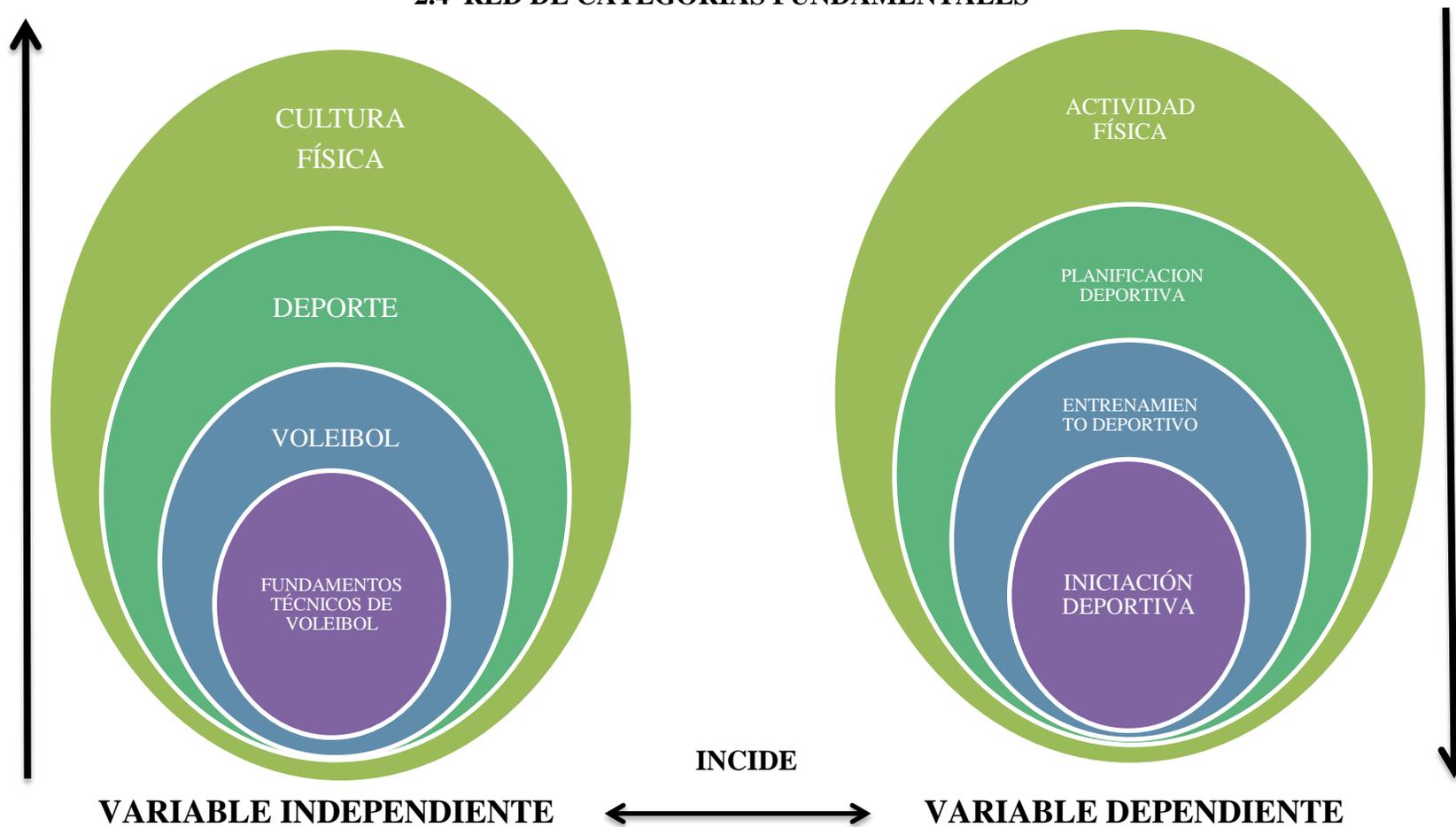


Gráfico N° 2 Red de Categorías Fundamentales
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

CONSTELACIÓN DE VARIABLE INDEPENDIENTE: Fundamentos Técnicos del Voleibol

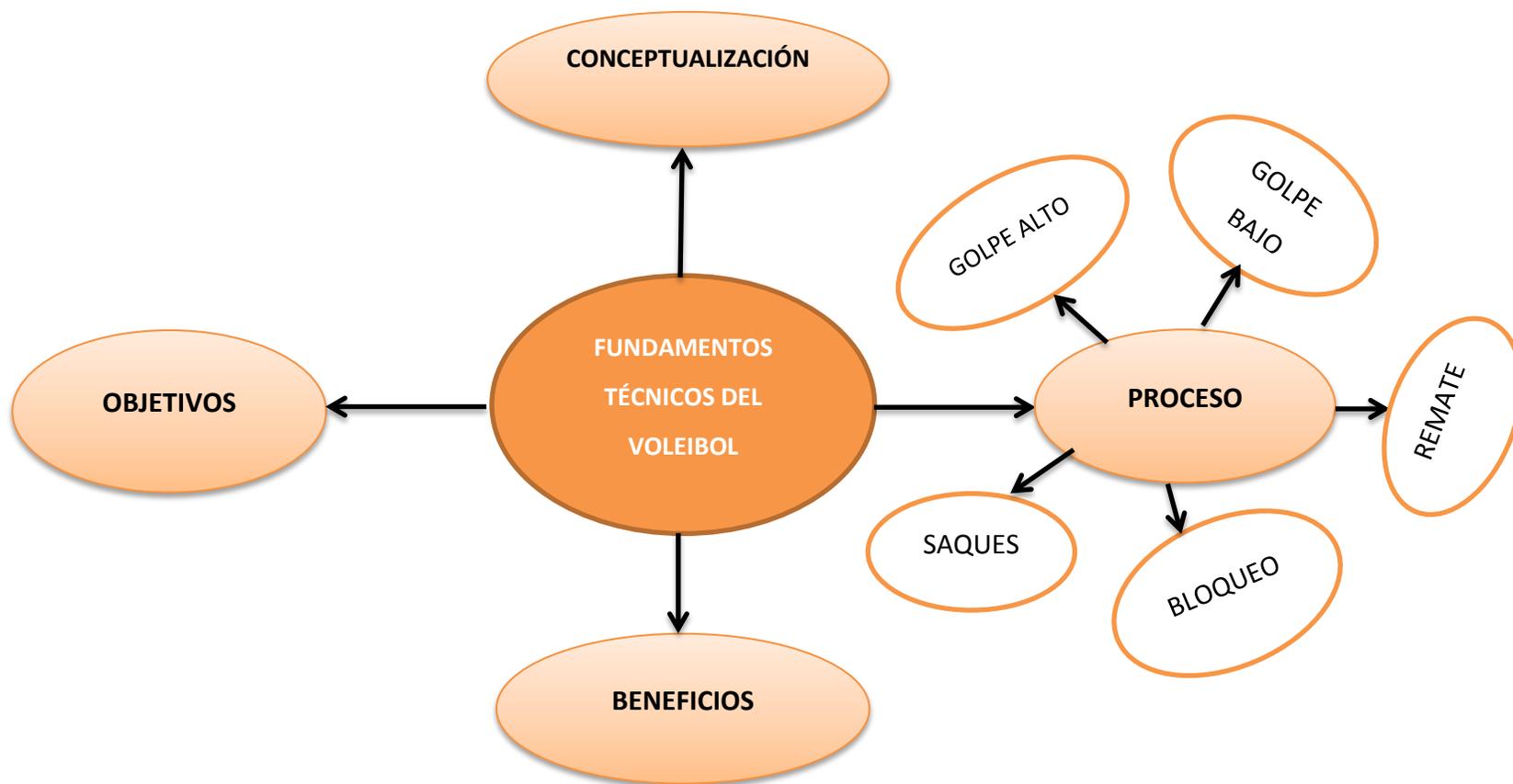


Gráfico N° 3 Constelación Variable Independiente
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

CONSTELACIÓN DE VARIABLE DEPENDIENTE: INICIACIÓN DEPORTIVA

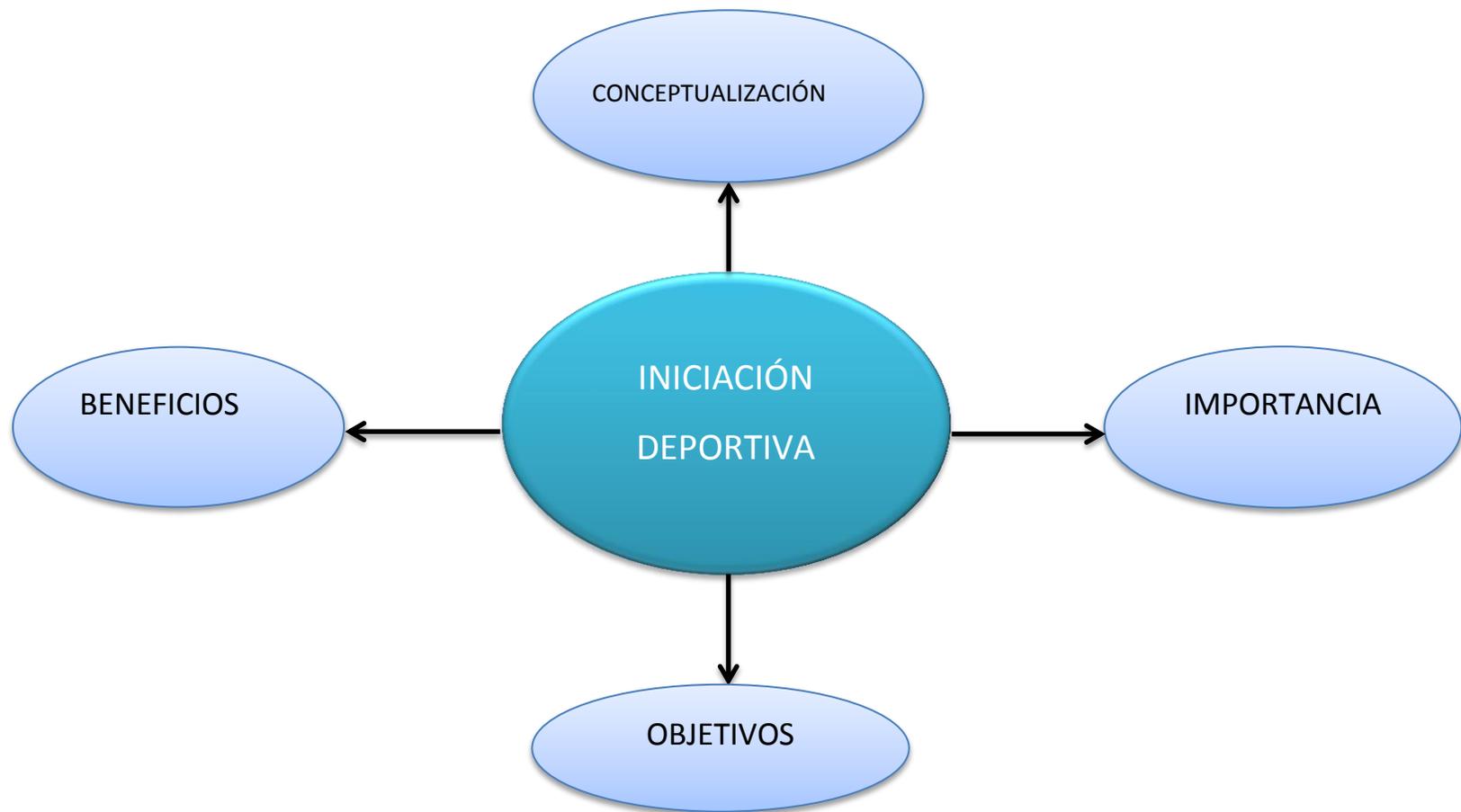


Gráfico N° 4 Constelación Variable Dependiente
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

CONTEXTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE:

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL

Los fundamentos técnicos del voleibol son aquellas actividades motrices que son específicas de esta disciplina y que realizadas en forma adecuada hacen más eficiente los movimientos y llegamos a obtener buenos resultados.

El voleibol se compone de seis fundamentos técnicos básicos. Independientemente que cada uno de ellos tiene su variante, en cada uno de ellos también son característicos diferentes desplazamientos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica y en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente, ahora bien, existen sobre todo ciertas posiciones del cuerpo (posturas) que como fundamentos técnicos básicos, si son comunes y característicos a la motricidad específica del juego de voleibol y por tanto se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo de la enseñanza del voleibol.

Posiciones y desplazamientos del cuerpo

La ejecución de cualquiera de los fundamentos técnicos en el juego del voleibol exige una posición adecuada y de un desplazamiento que asegure el éxito de la acción.

La enseñanza del voleibol debe comenzar por el aprendizaje de los desplazamientos y de las posturas principales de las acciones propias del juego.

El descuido de esta faceta en la actividad del voleibolista puede conllevar a faltas innecesarias, torpeza en los movimientos de los jugadores que obstruyen su motricidad específica y en muchos casos se convierten en causas principales en la pérdida de un tanto.

Ambos aspectos (desplazamiento y la posición) en la mayoría de los casos forman la fase preparatoria de los diferentes fundamentos técnicos del juego. La realización tanto de una como de otra depende del carácter del fundamento y de la situación de juego que exista.

Los aspectos generales a tener en cuenta en la posición y desplazamiento de los jugadores son:

La cabeza y la mirada al frente

Tronco ligeramente inclinado hacia atrás

Piernas semiflexionadas

Los pies uno más adelante que otro

Puntas de los pies dirigidas al frente

Los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo

Según algunos autores y es también nuestro criterio, en el voleibol existen tres posiciones básicas: la alta, la posición media y la baja, siendo las dos últimas las más características del juego. Esto quiere decir, que la posición común del jugador durante todo el juego es la media. En esta forma se desplazará o estará en la fase de espera del balón ya sea para defender o para rematar.

La posición alta se adopta por lo general en momentos relativamente de poca concentración o sea en momentos en los cuales no obligatoriamente se está en la espera directa del balón.

Un ejemplo de ellos es el momento en el cual el rematador se desplaza desde adentro del terreno (ejemplo: zona IV) hacia fuera, buscando su impulso diagonal para un presunto paso del cuál será objeto.

La posición media es la más utilizada y se manifiesta tanto en la espera de un balón como del momento del contacto con el mismo. (Ejemplo): defensa del saque, pase, etc. La posición profunda se emplea principalmente o bien para hacer contacto directo con el balón o para desde esa postura desplazarse de forma explosiva en busca del balón (ejemplo: defensa del campo).

Los desplazamientos pueden ser cortos (hasta dos metros) y largos (más de dos metros). Los primeros son de los más característicos en el juego y se realizan principalmente en forma de paso o de saltos mientras que los segundos (largos)

intervienen en gran medida la sucesión de pasos, las carreras y la combinación de todas las formas mencionadas.

Para lograr resultados satisfactorios en los desplazamientos, es necesario desarrollar las capacidades físicas especiales. Fundamentalmente se refiere a la rapidez de reacción. La rapidez de movimientos está constituida por los siguientes aspectos:

- Sentido de anticipación.
- Rapidez para correr y desplazarse hacia delante - atrás y derecha – izquierda.
- Rapidez de cambio de dirección durante los desplazamientos.
- Rapidez combinando giros y caídas.

Desde el inicio del aprendizaje cualquier pérdida del sentido del equilibrio, alteración neuromotora o desbalance muscular me puede impedir un correcto desempeño actividad motriz.

Es necesaria una adecuada evaluación física atlética para descartar cualquier proceso que impida el óptimo desempeño del jugador.

Técnica del saque.

Técnica de defensa del saque (recibo).

Técnica del pase.

Técnica del remate.

Técnica del bloqueo.

Técnica de la defensa de campo.

Técnicas adicionales

Técnica individual de defensa: posición fundamental (alta, media, baja), desplazamientos, toques defensivos (antebrazos, planchas, etcétera), bloqueo.

Los antebrazos

Consiste en entrar en contacto con el balón con ambos antebrazos, uniendo las manos y estirándolos al máximo. Se utiliza para recibir el saque, un remate o para hacer un pase al compañero. Su técnica es fundamental para un correcto desempeño en el juego.

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.

La Recepción

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

El Bloqueo

No se cuenta como golpe de equipo, después del bloqueo le puede dar cualquier jugador al balón.

El bloqueo sirve para devolver un remate al terreno contrario. Se realiza en la red y constituye la primera línea de defensa.

La FIVB ha desarrollado numerosas investigaciones y propuestas para la enseñanza a la niñez a través de programas especiales de mini voleibol.

REGLA DE ORO.- “El entrenamiento no está construido en función de las exigencias del voleibol, sino en función de las cualidades físicas y psíquicas de los niños.”

El entrenamiento está basado sobre reflexiones de orden pedagógico. No busca hacer del niño un jugador de voleibol, pero si darle luego la posibilidad de ser él mismo en el deporte, de poderse afirmar y sienta su identidad cómodamente.

El Voleibol moderno se caracteriza por tener la menor cantidad de fallas que puedan provocar la victoria del contrario, es decir sobre la cancha vencerá el equipo que tenga menos deficiencias técnico-tácticas .Por eso la importancia de una formación cada vez a menor edad (7 o 8 años) .

Las características del tema de investigación están dirigidas hacia la línea del deporte escolar, fundamentos del voleibol para niños.

EL VOLEIBOL

El voleibol, es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario, el balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

Historia

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

En 1912 se revisaron las reglas iniciales que en lo que refiere a las dimensiones de la cancha y del balón no estaban aseguradas, se limita a seis el número de jugadores por equipo, y se incorpora la rotación en el saque. En 1922 se regula el número de toques, se limita el ataque de los zagueros y se establecen los dos puntos de ventaja para la consecución del set.

En 1998 se introduce la figura del jugador líbero. en el 2000 se reduce la duración de los encuentros al eliminar la exigencia de estar en posesión del saque para puntuar; se puede ganar punto y saque en la misma jugada. Se ha permitido el toque con cualquier parte del cuerpo o se permite que el saque toque la red siempre que acabe pasando a campo contrario.

En junio del 2008 en Dubái, se da la incorporación de un segundo líbero reserva y la posibilidad de intercambiar los líberos una única vez en el transcurso del partido.

En 2010 se revisa la regla del toque de red, y se cambia: solo será falta de toque de red si toca la cinta superior de la red, e incide en la jugada.

La comunidad ecuatoriana repartida por el mundo practica la variante local, el ecuavóley. La comunidad china de Norteamérica mantiene una liga de voleibol nueve (nine man volleyball). Con carácter más informal existen otras variantes que son practicadas de forma popular en verano, en playas y zonas turísticas, como el futvóley, el wáter vóley o el bossaball.

Importancia del voleibol

Es un juego extremadamente lógico y racional, por lo cual ayuda a que estas habilidades y cualidades se te desarrollen. Te enseña a depender del otro para ganar y a entender que de uno dependen los demás en un terreno de juego, es decir adquieres habilidad para trabajar en equipo.

Específicamente con el voleibol, te ayuda a tener una buena condición física, mayor resistencia y es muy completo para mantenerte en forma.

Para conseguir que el Voleibol sea el deporte número uno del mundo, cosa que es el objetivo de la FIVB, primero, tenemos que conseguir que sea el número uno entre los niños. El Voleibol necesita amplios y senos fundamentos para que se pueda desarrollar en el futuro; estos podrían ser:

- Que los niños se sientan familiarizados con el Voleibol y se aficionen a él.

- Que tanto el número de jugadores como el de espectadores crezca.
- Adquirir técnicas y tácticas básicas de Voleibol a temprana edad.
- Los atletas jóvenes aprenden las destrezas motoras y las habilidades de juego antes y más fácilmente que los adultos.
- Introducir el Voleibol en los niños de entre 10 y 12 años.
- Descubrir el talento lo suficientemente temprano como para que se pueda llegar a un alto rendimiento.

El voleibol de niños ya se ha convertido en un movimiento mundial. Sin embargo, no estamos satisfechos ni con el volumen, ni con la dinámica, ni con el nivel. Hay muchos países que todavía no han comenzado a desarrollar el Voleibol de niños, desde este punto de vista, la popularidad y el desarrollo del Voleibol de niños en el futuro debe ser de capital importancia y de interés vital para las escuelas, federaciones nacionales, los clubes, los entrenadores y los jugadores adultos.

Características del Voleibol

El campo de juego

Es un rectángulo de 18 m de largo por 9 m de ancho, dividido en su línea central por una red que separa a los dos equipos. El juego también se desarrolla en el exterior, en la zona libre, a condición de que el balón no toque suelo ni ningún otro elemento. La zona libre debe ser al menos de 3m, mínimo que en competiciones internacionales aumenta a 5m sobre las líneas laterales y 8m para líneas de fondo.

El espacio libre sobre la pista debe tener una altura mínima de 7m que en competiciones internacionales sube a 12,5 m, a 3m de la red, una línea delimita en cada campo la zona de ataque, zona donde se encuentran restringidas las acciones de los jugadores que se encuentran en ese momento en papeles defensivos (zagueros y líbero). Estas líneas, se extienden al exterior del campo con trazos discontinuos, y la limitación que representan se proyecta igualmente en toda la línea, incluso más allá de los trazos dibujados. Todas las líneas tienen 5 cm de ancho.

La superficie no puede ser rugosa ni deslizante.

La red

En el eje central del campo se sitúa una red de 1 m de ancho y sobre 9,5 a 10 m de largo, con dos bandas en los bordes superior e inferior y dos varillas verticales sobresalientes sobre la línea lateral del campo. La altura superior de la red puede variar en distintas categorías, siendo en las categorías adultas de 2,43 m para hombres y 2,24 m para mujeres.

El balón

El balón es esférico y flexible; 65-67 cm de circunferencia, 260-280 g de peso y presión interior entre 0,300 y 0,325 kg/cm². Es más pequeño y ligero que los balones de baloncesto o fútbol. Puede estar hecho de varios materiales aunque el más cómodo y utilizado es el de cuero. También hay balones de plástico que ocasionalmente se pueden utilizar en entrenamientos.

Vestimenta

Igual que en el tenis, los jugadores de voleibol visten durante el partido camiseta, pantalón corto, calcetines, calzado deportivo y rodilleras. Al ser continuo el contacto con el suelo es habitual portar también protecciones en rodillas y codos. A primera vista se distingue inmediatamente a los jugadores líberos porque llevan una vestimenta de color diferente al resto de sus compañeros de equipo.

Los Partidos

Tiempo de juego

Los partidos de voleibol se disputan al mejor de cinco tandas o bloques que reciben. En el momento en que uno de los dos equipos acumula tres sets ganados, gana el partido y se da por concluido el enfrentamiento. Un equipo gana un set cuando alcanza o supera los 25 puntos con una ventaja de dos (25-23 se gana).

De ser necesario el quinto tiempo, set de desempate, se baja la meta a 15 puntos pero también con dos de ventaja. Este set tiene así una duración más reducida, pero de todas formas, la duración de los encuentros de voleibol es muy variable.

Los campos se sortean antes del partido, así como el saque inicial. En cada set se produce un cambio de campo y se va alternando el primer saque. En caso de ser necesario el quinto set, set decisivo, se procede a un nuevo sorteo y además se realiza un cambio de campo al alcanzarse el punto 8 por el primero de los equipos.

Tiempos para descanso o Tiempos muertos

Los equipos pueden solicitar hasta 2 tiempos de descanso de 30 segundos en cada set.

Equipos

Cada equipo juega con seis jugadores que pueden ser sustituidos con condiciones. Tres de los jugadores forman la línea delantera, en tareas de ataque y los otros tres se colocan detrás y actúan de defensores o zagueros.

El equipo completo lo pueden formar un máximo de 14 jugadores (12 más 2 líberos), un entrenador, un entrenador asistente, un masajista y un médico. Cada jugador se identifica por un número distinto, del 1 al 20, número que aparece tanto en la parte delantera como en la trasera de la camiseta. El capitán se identifica por una banda visible debajo de su número. Los líberos son los únicos que pueden y tienen que vestir una indumentaria distinta, generalmente de distintos colores al resto del equipo.

Rotaciones en voleibol

Si se arrebatara el saque al contrario, los seis jugadores tienen que rotar su posición en el campo en el sentido de las agujas del reloj. Esto hace que todos los jugadores se vayan alternando en las posiciones de delanteros y zagueros.

Antes de empezar cada set el entrenador entrega a los árbitros la lista de los jugadores que van a jugar el set.

DEPORTE

El deporte es toda actividad caracterizada por un conjunto de reglas a cumplir por todos sus participantes, generalmente en una competición. Mediante la práctica de deporte se tratan de desarrollar tanto las capacidades físicas como las mentales, entrándose cada tipo de deporte en unas habilidades diferentes.

El deporte sirve además como entrenamiento para aquéllos que lo practican, siendo también interesante y divertido para sus espectadores.

El deporte es una actividad que el ser humano realiza principalmente con objetivos recreativos aunque en algunos casos puede convertirse en la profesión de una persona. El deporte es básicamente una actividad física que hace entrar al cuerpo en funcionamiento y que lo saca de su estado de reposo frente al cual se encuentra normalmente.

Importancia

La importancia del deporte es que permite que la persona ejercite su organismo para mantenerlo en un buen nivel físico así como también le permite relajarse, distenderse, despreocuparse de la rutina, liberar tensión y, además, divertirse.

Historia

La historia del deporte se remonta a miles de años atrás. Ya en el año 4000 A.C. se piensa que podían ser practicados por la sociedad china, ya que han sido encontrados diversos utensilios que llevan a pensar que realizaban diferentes tipos de deporte.

También los hombres primitivos practicaban el deporte, no con herramientas, pero sí en sus tareas diarias; corrían para escapar de los animales superiores, luchaban contra sus enemigos y nadaban para desplazarse de un lugar a otro a través de los ríos.

También en el Antiguo Egipto se practicaban deportes como la natación y la pesca, para conseguir sobrevivir sin necesidad de muchas de las comodidades que posteriormente fueron surgiendo. Las artes marciales comenzaron a expandirse en la zona de Persia.

Los primero Juegos Olímpicos tuvieron lugar en el año 776 a.C. duraban únicamente seis días y constaban de pocas pruebas deportivas: combates, carreras hípicas y carreras atléticas entre los participantes. Aunque no fueran los actuales Juego Olímpicos, sí empezaban a tomar forma de lo que conocemos.

Ya en el siglo XIX se utilizaban las competiciones a modo de deporte y guerra entre los pueblos vecinos, en deportes que podrían considerarse en ambos sentidos, como son el tiro con arco o el esgrima. En Inglaterra, en cambio, surgieron deportes en los cuales no luchabas únicamente contra tu adversario, sino que también entraba en juego la lucha contra los medios naturales, como podían ser el agua o el viento, dando lugar a deportes como las regatas o la vela, además de otros también actuales como el rugby.

A lo largo del siglo XX se fueron consolidando los deportes ya existentes hasta el momento, y se fue ampliando el rango de deportes conocidos, como el fútbol, el waterpolo o el tenis de mesa.

Los primeros Juegos Olímpicos, tal y como los conocemos en la actualidad, tuvieron lugar en Grecia en el año 1892, en la pequeña ciudad de Olimpia. Se organizaban, como ahora, cada cuatro años, y en ellos se desarrollaban todas las prácticas

deportivas conocidas hasta ese momento. Permitía enfrentar a gran diversidad de deportistas, que cada vez fueron creciendo y empezó a surgir el deporte profesional a medida que se extendían las disciplinas y el deporte iba tomando popularidad en la sociedad.

Clasificación

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

1. Según la función o finalidad:

- Deporte praxis: deporte utilitario, deporte educativo y deporte recreativo.
- Deporte de espectáculo: deporte competición.

2. Según la dificultad o complejidad:

- **Deportes básicos.** Relacionados con las habilidades y destrezas básicas. Se suelen desarrollar en un entorno estable. La exigencia respecto a los mecanismos de percepción y decisión es escasa pero, en cuanto al mecanismo de ejecución, suele ser elevada. Estos deportes, generalmente son individuales o de autorregulación, como el atletismo, la natación, etcétera.
- **Deportes complejos.** Se desarrollan en entornos cambiantes; generalmente, implican actividades con un mayor número de componentes de ejecución y el orden secuencial de los mismos puede ser variable de una situación a otra. Las exigencias en los tres mecanismos de percepción-decisión-ejecución son bastantes elevadas. Ejemplos: baloncesto o balonmano (también llamados de regulación externa).

CULTURA FÍSICA

Es la parte de la CULTURA que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en materia de actividad física encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física y salud.

La Cultura Física es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

Entonces, la cultura física, además de ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.

En tanto, a la cultura física se la designa como una disciplina y no como una ciencia como consecuencia que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto sino que en realidad toma elementos de diferentes ciencias y a partir de ello es que conforma su propio marco teórico.

Por otra parte, la cultura física ha evolucionado aquella antigua idea que sostenía que el ser humano es una suma de cuerpo, mente y alma y por ello es que trabaja los diferentes aspectos de una persona como una unidad, es decir, el hombre es un cuerpo pero también tiene un alma y una mente que al igual que el cuerpo necesitan atención.

Existen distintas corrientes de cultura física, las cuales se diferencian entre sí de acuerdo a la forma en la que se focaliza la disciplina.

Por ejemplo, están quienes se centran en la educación y entonces el campo de acción será la escuela y el sistema educativo en general. Por otro lado, las que se focalizan en la salud, consideran a la cultura física como un agente promotor de salud que tiene una clara incidencia en la prevención de enfermedades, tales como las cardiovasculares; es común que a quienes sufren de estas se les aconseje la práctica de la cultura física para así atenuar síntomas.

Las que se centran en la competencia entienden a la cultura física como entrenamiento deportivo para el desarrollo del alto rendimiento.

Por su lado, las que ponen el foco en la recreación, priorizan actividades lúdicas que vinculen al sujeto con el medio. Y las que promueven la expresión corporal, se nutren de influencias como ser: el yoga, la danza y la música.

Hacer ejercicio físico no debe ser un pesar, ni algo que nos cueste. Crear cultura física en los estudiantes implica dejar sentado que cultivar el cuerpo y mantener una rutina diaria de ejercicios debe ser parte de nuestro diario vivir.

CONTEXTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE: Iniciación Deportiva

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física.

La actividad física no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Efectos de la actividad física

La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, mortalidad cardiovascular y total, mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Beneficios de la actividad física

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejora la posición corporal porque fortalece los músculos lumbares, previene enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc.

A nivel orgánico: Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.

A nivel cardíaco: Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

A nivel pulmonar: Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación, aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial.

A nivel metabólico: Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo.

Actividad Física para cada edad

Al hacer referencia que el tipo de ejercicio depende de las cualidades y condiciones de cada persona, es importante señalar que una persona joven, sin problemas de salud, puede comenzar una actividad física cuando lo desee. Distinta es la situación, cuando ya se tiene cierta edad y se padece alguna enfermedad.

En este caso, se debe consultar al médico y asesorar de cuál es la práctica más beneficiosa, según corresponda, sin caer así en riesgos innecesarios para la salud.

Por ejemplo:

Durante la infancia: los juegos espontáneos, son la primera introducción a la actividad deportiva, la cual puede iniciarse desde los 4 a 6 años de edad.

En la adolescencia se aumenta la intensidad del ejercicio diario, llegando así al periodo de juventud, donde el rendimiento físico es el máximo.

Durante la madurez, siempre dependiendo de las posibilidades físicas, es conveniente seguir practicando los ejercicios cultivados anteriormente.

A partir de los 50 años de edad, ya son preferibles las actividades más moderadas, como largas caminatas.

Todos los beneficios que la actividad física pueda aportar, se cumplen siempre y cuando su práctica sea cotidiana.

Esto demuestra, que cuanto antes se introduzca a una persona a realizar alguna práctica deportiva, mas incorporado tendrá el hábito. Con esto obtendrá a lo largo de su vida, un estado de salud óptimo, y una buena vejez.

Todos los beneficios que la actividad física pueda aportar, se cumplen siempre y cuando su práctica sea cotidiana, a diario, ya que de nada sirve realizarla de manera esporádica, o de manera intensa durante cierto periodo. Esto no es bueno para el organismo, sino que es perjudicial y causante de lesiones crónicas.

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

La planificación deportiva es una guía de cómo planificar el entrenamiento deportivo. Es un proceso sistematizado y que es planificado para el desarrollo físico, psíquico, intelectual y afectivo del deportista, cuyo objetivo será conseguir el máximo rendimiento deportivo y su mantenimiento.

La planificación es una parte esencial de cualquier actividad exitosa. El entrenamiento no es excepción; si usted y los participantes en su programa quieren lograr las metas que se han fijado, necesitan saber a dónde van y qué hacer para llegar. La planificación no es complicada. Más bien, es simple establecimiento de prioridades y el decir cómo y cuándo tomarlas en cuenta.

Condiciones propias e imprescindibles de la planificación

- La realización de un análisis de lo actuado precedentemente.
- La ejecución de un diagnóstico del deporte, del o de los deportistas, del medio y de las características en que se realizará la competencia.
- La definición de los objetivos finales (alcanzar la forma deportiva), y los de los diferentes períodos.
- La organización y programación racional de un sistema que integre, relacione y distribuya factores como los principios, los medios y los métodos de entrenamiento, el tiempo de duración en cada ciclo de entrenamiento (periodización).

- La realización de las competencias con un rendimiento óptimo.
- La determinación de los medios de controles, ubicando y señalando cómo y cuándo se deben realizar, y efectuando las correcciones necesarias para alcanzar los objetivos.
- La evaluación de los resultados finales del proceso.

Historia

A través de las diferentes épocas la necesidad de alcanzar el rendimiento provocó que deportistas y entrenadores busquen la sistematización del entrenamiento en pos de ese logro. Sin embargo pensamos que hay tres momentos fundamentales que son verdaderos hitos en el deporte moderno que provocaron cambios significativos en la planificación del entrenamiento. Los mismos son los siguientes:

- La realización de los Juegos Olímpicos modernos. Esta etapa se la reconoce como la de racionalización del entrenamiento y tiene diversos referentes.
- La guerra fría, desatada al finalizar la II Guerra Mundial entre las potencias, involucró al deporte, a partir de la década del 50. Esta etapa se caracterizó por un importante desarrollo de las ciencias del entrenamiento. Se la reconoce como planificación tradicional, siendo su principal referente Matveev.
- La primera manifestación de la globalización del deporte que fueron las transmisiones vía satélite de los Juegos Olímpicos y los campeonatos del mundo, que modificó los calendarios de competencias y la necesidad de mantener por más tiempo los niveles de rendimiento. Este fenómeno comienza a generarse en la década del 70 e irrumpe con toda su fuerza en la más media deportiva a partir de la década del 80. Este período se lo reconoce como de planificación contemporánea, siendo su principal referente Verjoshanski.

Objetivos

- Desarrollar y mejorar las bases físicas de rendimiento, a través del entrenamiento de las cualidades físicas de fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad.

- Desarrollar y mejorar las cualidades motoras o habilidades motrices generales y específicas como pueden ser la agilidad y el ritmo.
- Desarrollar la coordinación en acciones generales y específicas.
- Logro y mantenimiento de la mejor forma deportiva.

Una planificación consiste en un programa que determine los objetivos de una actividad y los medios correspondientes para su ejecución. Esta se ira mejorando año tras años, conteniendo cada vez nuevos objetivos y elementos. La misma deberá ser flexible ya que podrá sufrir cambios en su aplicación.

Componentes de la planificación deportiva

El proceso de entrenamiento se estructura en periodos temporales bien definidos (Bompa, 2000):

- * Macro ciclo (ciclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición).
- * Mesociclos (ciclos de 2 a 8 semanas).
- * Microciclos (ciclos de aproximadamente una semana).
- * Unidades de entrenamiento (cada sesión en particular).

Macro ciclo

Constituye un conjunto de varios periodos, describe ciclos de entrenamiento con una duración de 5-6 semanas a 3-4 años.

Tiene varias fases:

- Adquisición. Periodo Preparatorio (General y específico).
- Estabilización. Periodo Competitivo.
- Pérdida Temporal. Periodo Transición.

Mesociclos

Constituye un conjunto de varios microciclos, describe, ciclos de entrenamiento de entre dos a ocho semanas.

Diferentes tipos de mesociclos empleados para la planificación del entrenamiento.

Adaptado de Harre (1987: 108)

Microciclos

El microciclos es la estructura que adapta el entrenamiento en un intervalo de tiempo reducido (7-10 días).

Se caracterizan

- Acumular y reunir un conjunto de sesiones de entrenamiento cuyos componentes (volumen e intensidad) fluctúan durante dicho periodo.
- El grado de carga varía en función de las características de cada sujeto.
- Mantienen una estructura de carga creciente y variable.
- Tiene como fundamento el principio de la relación óptima entre la carga y la recuperación.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo a través del cual un deportista puede, partiendo de su potencial genético, conseguir un determinado nivel de rendimiento.

Entrenamiento Deportivo.- “Es la técnica que integra conocimientos científicos que provienen del deporte y de las diversas ciencias auxiliares. Su conocimiento nos permite saber los efectos del ejercicio físico sobre el organismo, proporcionando los fundamentos teóricos y prácticos para la preparación de los deportistas” (Beyer 1987).

El Entrenamiento Deportivo lo podemos definir como un proceso continuo de trabajo cuya finalidad es desarrollar las cualidades físicas y psíquicas de la persona que logre alcanzar el máximo rendimiento deportivo.

Actualmente el elemento clave de este modelo de entrenamiento es la aplicación y utilización de un proceso científico-pedagógico especializado, orientado hacia el perfeccionamiento técnico y físico de los deportistas, elevando la capacidad de

trabajo y asegurando la consecución de altos resultados deportivos, lo que permitirá un mejor desempeño.

Beneficios

1. Mejora la fuerza muscular: el entrenamiento con pesas mejora la coordinación intermuscular. Si vamos aumentando la intensidad progresivamente, conseguimos que los músculos “aprendan” a implicar cada vez un número mayor de fibras musculares, también llamado coordinación intramuscular. El progreso del entrenamiento se manifiesta en una mayor tonificación y un aumento de la masa muscular ante todo. Eso sí, el crecimiento muscular depende mucho de las hormonas que generan los músculos, como por ejemplo la testosterona. De ahí que el crecimiento muscular sea claramente superior en los hombres que en las mujeres.

2. Mayor desgaste calórico: cuanto mayor sea el porcentaje de musculatura, mayor número de calorías se quemarán. Por ello, las personas que entrenan tienen facilidades para controlar su peso. Cabe destacar que cuanto mayor sea el porcentaje de musculatura, el peso también será relativamente mayor ya que la masa muscular pesa más que la grasa corporal.

3. La musculatura mejora la postura: los músculos, si son trabajados correctamente, hacen función de “corsé” logrando una postura correcta y una figura atractiva. Si los músculos están flácidos el aspecto de nuestro cuerpo parece endeble, y si la musculatura está desarrollada de forma descompensada el aspecto es poco armónico.

4. Previene las lesiones: los músculos bien desarrollados envuelven el cuerpo protegiéndolo de golpes y caídas. La espalda y las grandes articulaciones obtienen una protección adicional cuando los músculos están desarrollados correctamente ya que facilitan la movilidad de las articulaciones y compensan el peligro de sobrecarga.

5. Evita los efectos de la edad: la masa muscular empieza a menguar lentamente a partir de los 30 años de edad en ausencia de entrenamiento sistemático de la fuerza.

Esta degradación es debida a la falta de entrenamiento, no al envejecimiento. Por tanto, un entrenamiento con fuerza correctamente dosificado contribuye a contrarrestar los efectos del envejecimiento hasta edades avanzadas.

6. Huesos fuertes: la osteoporosis o degradación de la masa ósea se está convirtiendo en una enfermedad cada vez más habitual. Estudios actuales demuestran que la actividad física resulta decisiva en el desarrollo y mantenimiento de la sustancia ósea, sobretodo hasta los 30 años de edad. Cuanto mejor crezca en esta fase la masa ósea, mayor protección tendrá durante los años siguientes. Además, el entrenamiento con pesas supone una rehabilitación, reduciendo la degradación ósea, y los músculos fuertes protegen las articulaciones.

7. Aspectos positivos para enfermos coronarios: con el aumento de la fuerza, tanto los esfuerzos cotidianos como los deportivos resultan más fáciles. Esto es especialmente importante para aquellas personas que padecen del corazón, en el sentido de que pueden llegar a un límite mayor de esfuerzo.

8. Capacidad general de rendimiento: cuando se finaliza un buen entrenamiento de fuerza, la sensación en el cuerpo es de relajación y a la vez de seguir activo. Además, con el entrenamiento con pesas se consigue una figura más atractiva y una postura erguida al caminar.

Aspectos del Entrenamiento Deportivo

Podemos hablar de cuatro grandes áreas que lo constituyen:

- Entrenamiento Físico
- Entrenamiento Técnico
- Entrenamiento Psicológico
- Mantenimiento Médico – Biológico.

Entrenamiento Físico: Consiste en el desarrollo de las cualidades físicas, siendo estas: La Velocidad, La Fuerza, La Resistencia, La Flexibilidad, La Coordinación.

Entrenamiento Técnico: Consiste en el aprendizaje del Gesto Deportivo. En este caso: correr bien. Es fundamental para evitar lesiones, para ahorrar energía, para mejorar el rendimiento.

Entrenamiento Psicológico: Prepararse para enfrentarse a situaciones de estrés, cansancio, ansiedad...Conocerlas, conocerse y saber cómo enfrentarse a ellas en cada caso. (Unos se crecen y otros se hunden ante una misma situación). Existen numerosas técnicas de mejora (relajación, auto hipnosis, el yoga, la sofrología y la visualización)

Entrenamiento Médico – Biológico: En primer lugar hay que asegurarse de tener un estado físico bueno, que nos permita hacer ejercicio sin riesgo alguno.

Hidratarse y alimentarse adecuadamente es fundamental. La calidad de nuestra “gasolina” determina de forma importante el rendimiento.

Y el denominado entrenamiento invisible, que consiste, en que hacemos el resto del día mientras no entrenamos, entrando un sin fin de temas, como pueden ser: horas de sueño nocturno, tipo de trabajo (de pie, sentado, duro físicamente o dentro de un despacho), con o sin cargas familiares, etc.

INICIACIÓN DEPORTIVA

Podemos definir la iniciación deportiva desde la perspectiva de la ciencia de la acción motriz como un proceso pedagógico y sistemático orientado a la formación perceptivo-motriz, físico motriz y socio motriz del individuo que aprende, considerando sus características psicológicas, sociológicas, las características que configuran el deporte y los objetivos de aprendizaje que se pretenden alcanzar.

Hace ya bastantes años, Jolibois (1975), citado por Antón (1990:21), realiza una de las primeras definiciones sobre iniciación deportiva. Para este autor, supone "el

aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica de cada deporte", y añade que la edad escolar va a representar un buen periodo de aprendizaje que no se debe perder.

Álvarez del Villar (1987:677) apunta que "la iniciación en cualquier deporte debe buscar una variada formación de base sobre la cual poder fundamentar un rendimiento máximo posterior".

De forma sencilla Sánchez Bañuelos (1984) entiende que una persona se inicia en un deporte cuando consigue una operatividad básica en el contexto global del juego.

Por otro lado, para Pintor (1989) la iniciación deportiva consiste en que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y socio motriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo.

Hernández Moreno (2000) interpreta el proceso de iniciación deportiva teniendo en cuenta los objetivos que se pretenden alcanzar, el individuo que aprende, la estructura del deporte y la metodología que se utilice.

Por su parte, Romero Granados (2001:22) define la iniciación deportiva como "la toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global".

En lo que sí coinciden muchos de estos autores es que la iniciación se debe producirse antes de la llegada de la pubertad.

Romero Cerezo (1989) entiende que la iniciación deportiva debe comenzar sobre los 7-8 años, momento de adquisición de unas habilidades físicas básicas o etapa preparatoria al verdadero inicio en la especialidad deportiva que debe ser a los 10 años aproximadamente. Por otro lado, para Antón (1990:21) "es necesario asegurar

una serie de gestos armónicos y equilibrados junto a la comprensión de los conceptos del juego, definitorios o representativos de la estructura del mismo a estas edades, para poder abordar con tranquilidad, en su momento, la crisis de la pubertad".

"La iniciación deportiva es el desarrollo de procesos para niños en edad escolar basados en la teoría y metodología de la educación física y el deporte. Está estructurada por etapas en las que se desarrollan planes organizados secuencial y sistemáticamente programados de acuerdo con la edad, el crecimiento, la maduración, el desarrollo físico e intelectual y el medio geográfico y social en que viven los niños." El propósito fundamental que se plantea allí es la formación de hombres con sólidos principios éticos, cívicos y morales, que a la vez adquieran una cultura física que propenda por mejorar su desarrollo físico, social y afectivo contribuyendo de este modo a elevar la calidad de vida. En la misma línea, la ponencia **deporte** en el niño de hoy para el deportista del siglo XXI plantea la iniciación deportiva como un proceso pedagógico y formativo que por medio del juego busca el desarrollo multilateral y fortalecimiento tanto de la preparación física.

Objetivos en la Iniciación

Baena A., nos señala a este respecto una clasificación de los objetivos que bien puede servirnos a la hora de planificar, nuestra acción educativa en la iniciación.

Objetivos encaminados a la vivencia de métodos correctos de práctica física.

Objetivos encaminados a la recreación y al disfrute, fundamental en la iniciación deportiva.

Que el jugador participe de forma activa y con interés en todas las tareas propuestas.

Objetivos encaminados a la adquisición de hábitos positivos de práctica física.

Objetivos encaminados a la adquisición de actitudes y valores positivos con el entorno y las personas.

Aplicación en la iniciación deportiva

La iniciación deportiva puede enfocarse desde diferentes orientaciones: educativa, recreativa o en la perspectiva del rendimiento deportivo, dependiendo de la población, sus necesidades e intereses, y de los objetivos que ya se han enunciado. En este orden se puede considerar, entonces, qué situaciones motrices son las más adecuadas partiendo de los juegos y las formas jugadas, de la flexibilidad de las reglas, y de juegos simplificados, desarrollados según la estructura particular de los deportes que se van a practicar y adecuados a la población. Las secuencias deben guiarse por principios pedagógicos, con una progresión sistemática en los grados de dificultad teniendo en cuenta que el deporte de referencia es a donde pretendemos llegar y no el punto de partida.

Es importante plantear situaciones globales en las cuales haya participación simultánea de varios de los parámetros que configuran la estructura del deporte que se enseña; es decir, que la iniciación deportiva no sigue unos parámetros mecánicamente establecidos guiados sólo por parámetros biológicos, psicológicos, fisiológicos y de otras ciencias del deporte, sino que debe considerar de manera fundamental la estructura del deporte que se quiere enseñar: no se deben perder de vista las situaciones motrices reales de los deportes que se pretende enseñar.

En consecuencia, los procesos en iniciación varían según la estructura de los deportes: es realmente muy diferente la iniciación en un deporte psicomotriz como la natación a la de un deporte sociomotriz de cooperación oposición como el voleibol, y éste a su vez presenta diferencias marcadas con el fútbol y el balonmano.

A pesar de que todas las actividades deportivas tienen bases similares en los procesos de aprendizaje y desarrollo motriz de los primeros años de vida y de la motricidad básica, cuando se plantean objetivos específicos y operativos en términos de

aprendizaje de cada una de ellas no se puede perder la óptica de las estructuras que las configuran específicamente.

Como es natural, en los procesos de iniciación deben considerarse las preferencias del individuo que aprende; sin embargo, es recomendable proporcionar a los alumnos un amplio repertorio de acciones motrices que favorezcan su desarrollo.

Es importante brindar la posibilidad de aprender especialmente en la edad escolar una gran variedad de actividades deportivas entre las que se incluyan los juegos tradicionales, los deportes más practicados en el entorno, y los de preferencia de los alumnos.

2.5 HIPÓTESIS

Los fundamentos técnicos del voleibol inciden en la iniciación deportiva en los niños de sexto y séptimo año de la escuela Las Américas del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

2.6 SEÑALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: Fundamentos técnicos del Voleibol

VARIABLE DEPENDIENTE: Iniciación deportiva

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE

El trabajo de investigación está sustentado con un enfoque cualitativo, porque su finalidad es la de relacionar los fundamentos técnicos del voleibol con la educación integral de las niñas de la escuela Las Américas.

Es cuantitativo, porque a través de cuadros estadísticos que arrojo las encuestas se solucionara el problema planteado.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

Bibliográfica - Documental.- Es bibliográfica y documental porque la presente investigación tendrá su sustento en libros y en páginas web y en otros instrumentos que faciliten el desarrollo de investigación

De Campo.- por que surge de la necesidad de lograr el mejoramiento en el proceso de enseñanza aprendizaje, será en el mismo lugar donde se produce los acontecimientos es decir en la Escuela de Educación Básica General Las Américas, cuyo objetivo está encaminado a resolver los problemas que se presentan diariamente en las prácticas deportivas.

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente nivel de investigación se basará en el estudio:

Exploratorio.- Porque analizará, explorará y contextualizará de manera global el problema en su totalidad.

Descriptiva.- Porque analizará de manera específica el problema, detallando cada una de las particularidades y elementos propios.

Asociación de Variables.- Porque establecerá una relación entre la variable independiente y la dependiente.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN	NÚMERO	PORCENTAJE
Autoridades – Docentes y Consejo Técnico	8	100%
Padres de familia	60	100%
Estudiantes de sexto y séptimo año	60	100%
Total	128	

Cuadro N° 1 Población y Muestra

Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga.

Por ser una población no muy amplia se trabajará con la totalidad de elementos a investigar.

3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: Fundamentos Técnicos del Voleibol

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS DE INSTRUMENTO
Los fundamentos técnicos del voleibol, son principios y conjunto de fases sucesivas, que se aprenden mediante la práctica, desde las etapas iniciales de forma separada y una vez que se trabajó en la técnica se combinan en situaciones de juego, el aprendizaje debe ser de preferencia en edades tempranas como en primaria, pero no deben de dejar de practicarse nunca.	Principios Técnicos	Normas Reglas Valores	¿Considera usted que las normas, reglas y valores se los mejora mediante los fundamentos técnicos del voleibol?	Técnica Encuesta Instrumento Cuestionario
	Práctica	Posturas correctas Disciplinados	¿La práctica de los fundamentos técnicos del voleibol, mejorará las posturas correctas, la disciplina en los niños?	
	Aprendizaje	Métodos de enseñanza	¿Es importante utilizar métodos apropiados de enseñanza para los fundamentos técnicos del voleibol?	
	Edades tempranas	Captación Conocimiento.	¿Considera usted que el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol se los debe realizar en edades tempranas para su mejor desempeño?	

Cuadro N° 2 Operacionalización de V. Independiente
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

VARIABLE DEPENDIENTE: Iniciación Deportiva

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS DE INSTRUMENTO
La iniciación deportiva consiste en que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y socio motriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo.	Nociones básicas Conducta Motriz	Reflejos Desplazamientos Cognitiva Socio afectivas motoras	¿Considera usted que en la iniciación deportiva llega a adquirir reflejos y buenos desplazamientos? ¿Cree usted que en la iniciación deportiva, mejorará la conducta motriz y cognitiva en los niños? ¿Considera usted que con la iniciación deportiva ayudaremos a mejorar las habilidades motoras en los niños? ¿Piensa usted que mediante la iniciación deportiva se desarrollaran de mejor manera las relaciones socio - afectivas entre los niños?	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario

Cuadro N° 3 Operacionalización de V. Dependiente
Elaborado por: Nancy Miño

3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

La técnica que utilizare para la recolección de la información primaria serán las encuestas, dirigidas a los niños de sexto y séptimo año, a los padres de familia y a los docentes del consejo ejecutivo de Institución.

Los mismos que fueron realizados eficientemente sin ninguna dificultad recibiendo el apoyo y la predisposición de quienes conforman la Escuela las Américas.

La Encuesta.- Que es el procedimiento destinado a obtener información primaria de un número representativo de individuos, para proyectar esos resultados a la población total, el instrumento es el cuestionario elaborado en base de la operacionalización de las variables.

El Cuestionario.- Es el método más conocido para la recolección de datos y con el cual el público está más familiarizado. Las ventajas de su uso es que pueden incluirse infinidad de herramientas y de preguntas. A través de un cuestionario pueden medirse no sólo las frecuencias, sino también sus actitudes, sus motivaciones y sus gustos.

El cuestionario es un método mucho más barato y rápido que la observación.

Para esto siempre habrá un cuadro en el que nos guiaremos por las preguntas necesarias que nos debemos hacer ante un tema que vayamos a investigar

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para recolectar y analizar información disponible correspondiente al tema de investigación
2.- ¿A qué persona o sujeto?	A los niños de sexto y séptimo año, a los padres de familia y los docentes del consejo ejecutivo de la Escuela Las Américas.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Aprendizaje de fundamentos técnicos del voleibol
4.- ¿Quién?	El autor
5.- ¿Cuándo?	Junio 7 del 2013
6.- ¿Lugar de la recolección de la información?	Escuela Las Américas
7.- ¿Cuántas veces?	Las veces que el trabajo lo necesite
8.- ¿Qué técnica de recolección?	La encuesta
9.- ¿Con qué?	Cuestionarios
10.- ¿En qué situación?	En sesión de fin de parcial en la escuela Las Américas

Cuadro N° 4 Plan de Recolección de Información
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Una vez aplicadas las encuestas correspondientes para el procesamiento y análisis de información del proyecto de investigación se procederá de la siguiente manera.

- Revisar las encuestas dar una visión general a la encuesta.
- Repetir la información en ciertos casos.
- Tabular los datos.
- Elaborar cuadros.
- Elaborar gráficos.
- Se aplicará un modelo estadístico para la comprobación matemática de la Hipótesis.
- Con el análisis, la interpretación de resultados y la aplicación estadística, se hará la verificación de la hipótesis.
- A partir de las conclusiones, se hará una propuesta de solución al problema de investigación.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de los resultados

Para el análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos, el procedimiento consistió en tabularlos y procesarlos en términos de frecuencias y relaciones porcentuales

A continuación se detalla los resultados obtenidos de la preguntas en listadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y que se representa en forma gráfica.

4.2 Interpretación de datos

Encuesta aplicada a los Docentes del Consejo Ejecutivo y a los padres de familia de la Escuela Las Américas.

1.- ¿Considera usted que las normas, reglas y valores se los mejora mediante los fundamentos técnicos del voleibol?

Opción	Cantidad	Porcentaje
SI	65	96%
NO	3	4%
Total	68	100%

Cuadro N°5 Normas, reglas y valores
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga



Gráfico N 5 Normas, reglas y valores
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

Análisis:

De los datos tabulados se obtiene que el 96% de los encuestados dicen que si se mejoran las reglas, normas y valores mediante los fundamentos técnicos del voleibol, el 4% dice que no se mejora.

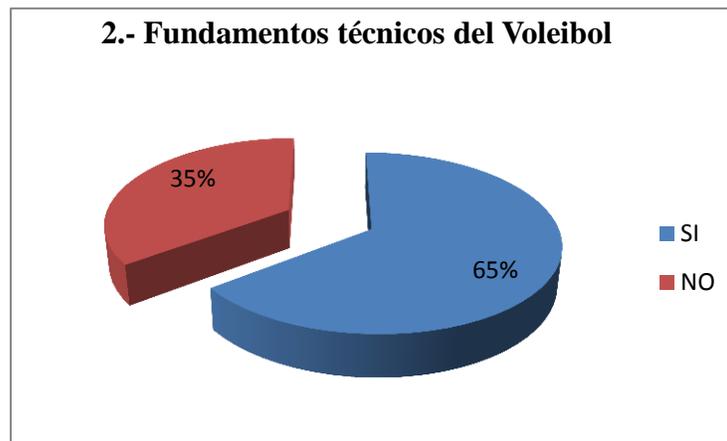
Interpretación:

Esto quiere decir que los encuestados ven como una alternativa los fundamentos técnicos del voleibol para mejorar reglas, normas y valores.

2.- ¿La práctica de los fundamentos técnicos del voleibol, mejorará las posturas correctas, y la disciplina en los niños?

Opción	Cantidad	Porcentaje
SI	44	65%
NO	24	35%
TOTAL	68	100%

**Cuadro N° 6 Fundamentos técnicos de voleibol
Elaborado por Nancy Alexandra Miño Quinga**



**Gráfico N° 6 Fundamentos técnicos de voleibol
Elaborado por Nancy Alexandra Miño Quinga**

Análisis:

De los datos tabulados el 65% de los encuestados dicen que la práctica de los fundamentos técnicos del voleibol si mejora la postura corporal y la disciplina en los niños, el 35% dice que no mejora.

Interpretación:

El practicar los fundamentos técnicos permitirá que los niños tengan una mejor postura corporal, al realizar diariamente por una hora ayuda también a mejorar su estado de ánimo y su disciplina.

3.- ¿Cree usted que es importante utilizar métodos apropiados de enseñanza para los fundamentos técnicos del voleibol?

Opción	Cantidad	Porcentaje
SI	62	91%
NO	6	9%
TOTAL	68	100%

Cuadro N° 7 Métodos apropiados de enseñanza
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

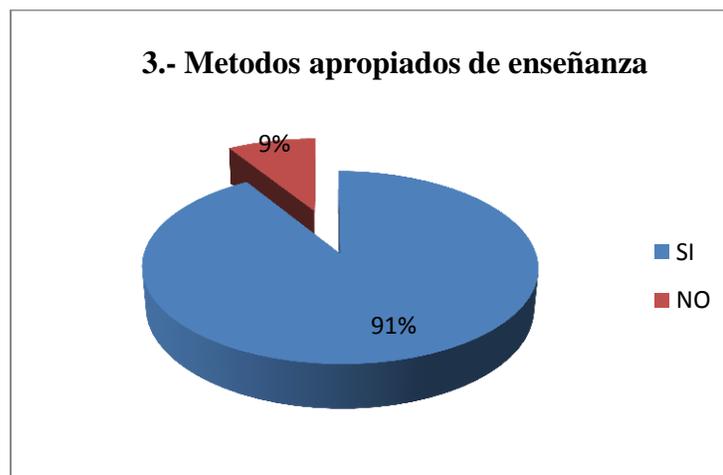


Gráfico N° 7 Métodos apropiados de enseñanza.
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

Análisis:

De los datos tabulados el 91% de los encuestados creen que si es importante utilizar métodos apropiados, para la enseñanza de fundamentos técnicos del voleibol, el 9% dice que no es importante enseñar métodos apropiados.

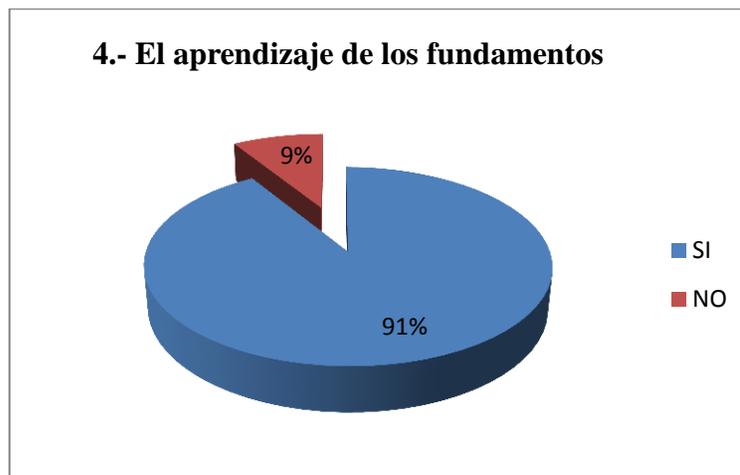
Interpretación:

Si Utilizamos métodos apropiados para la enseñanza de los fundamentos de voleibol, esto nos permitirá que los niños se relacionen rápidamente con el deporte y podamos tener buenos resultados.

4.- ¿Considera usted que el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol se los debe realizar en edades tempranas para su mejor desempeño?

Opción	Cantidad	Porcentaje
SI	62	91%
NO	6	9%
TOTAL	68	100%

**Cuadro N° 8 Aprendizaje de los fundamentos
Elaborado por Nancy Alexandra Miño Quinga**



**Gráfico N° 8 Aprendizaje de los fundamentos
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga**

Análisis:

De los datos tabulados el 91% de los encuestados dice que si se debe enseñar los fundamentos técnicos del voleibol a edades tempranas., el 9% dice que no.

Interpretación: Si enseñamos los fundamentos técnicos del voleibol a edades tempranas podremos corregir muchos errores, caso contrario cuando empezamos con edades avanzadas ya son muy difíciles de erradicarlos.

5.- ¿Considera usted que en la iniciación deportiva llega a adquirir reflejos y buenos desplazamientos?

Opción	Cantidad	Porcentaje
SI	65	96%
NO	3	4%
TOTAL	68	100%

Cuadro N° 9 Iniciación deportiva
Elaborado por Nancy Alexandra Miño Quinga

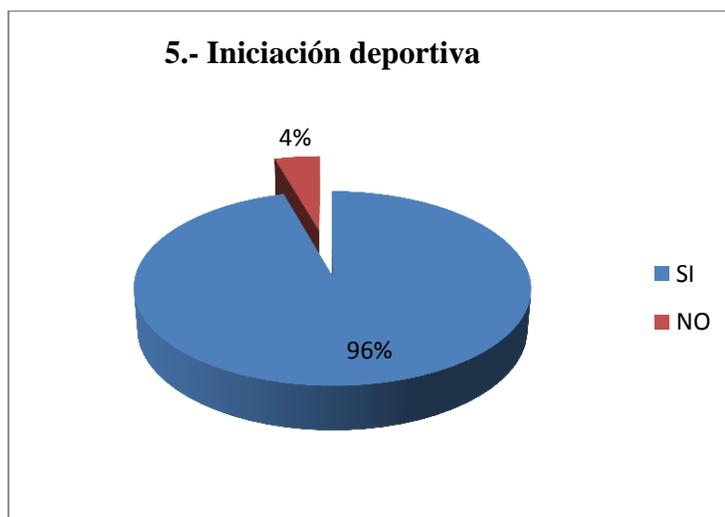


Gráfico N° 9 Iniciación deportiva
Elaborado por Nancy Alexandra Miño Quinga

Análisis

De los datos tabulados se obtiene que el 96% de los encuestados consideran que si se adquiere buenos reflejos y desplazamientos en la iniciación deportiva, el 4% dice que no se adquiere ningún beneficio.

Interpretación:

Si la iniciación deportiva es la mejor etapa para enseñar desplazamientos por los cuales van a obtener buenos reflejos en el transcurso de su vida deportiva.

6.- ¿Cree usted que en la iniciación deportiva, mejorará la conducta motriz y cognitiva en los niños?

Opción	Cantidad	Porcentaje
SI	60	88%
NO	8	12%
TOTAL	68	100%

Cuadro N° 10 Conducta motriz y cognitiva
Elaborado por Nancy Alexandra Miño Quinga

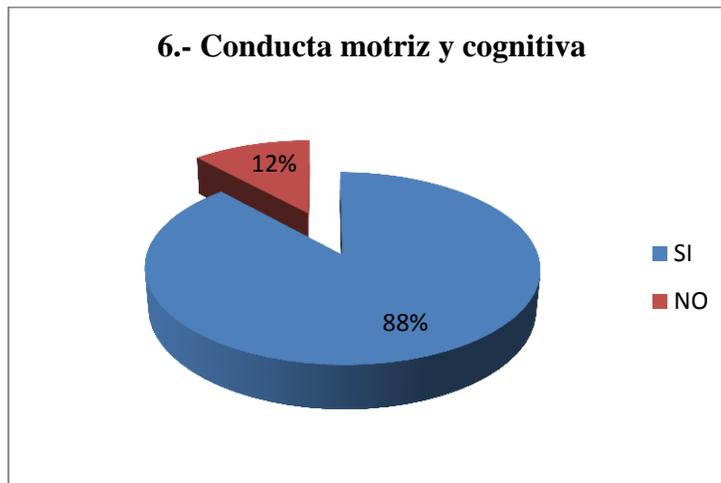


Gráfico: 10 Conducta motriz y cognitiva
Elaborado por Nancy Alexandra Miño Quinga

Análisis:

De los datos tabulados se obtiene que el 88% de los encuestados consideran que si iniciación deportiva si mejora la conducta motriz y cognitiva de los niños, el 12% dice que no mejora nada.

Interpretación:

La Iniciación deportiva ayuda a que los niños puedan desarrollarse de mejor manera en sus capacidades motrices e intelectuales y por ende desempeñarse de mejor manera en sus actividades cotidianas.

7.- ¿Considera usted que con la iniciación deportiva ayudaremos a mejorar las habilidades motoras en los niños?

Opción	Cantidad	Porcentaje
SI	60	88%
NO	8	12%
TOTAL	68	100%

Cuadro N° 11 Habilidades motoras
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga



Gráfico N° 11 Habilidades motoras
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

Análisis:

De los datos tabulados se obtiene que el 88% de los encuestados piensan que con la iniciación deportiva si se mejorará las habilidades motoras de los niños, el 12% dice que no ayuda.

Interpretación:

Las habilidades motoras en los niños será, una parte fundamental que se desarrollará en la iniciación deportiva, lo que permitirá un mejor desempeño de los mismos.

8.- ¿Piensa usted que mediante la iniciación deportiva se desarrollaran de mejor manera las relaciones socio – afectivas entre los niños?

Opción	Cantidad	Porcentaje
SI	38	56%
NO	30	44%
TOTAL	68	100%

Cuadro N° 12 Mejoran las relaciones socio –afectivas
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

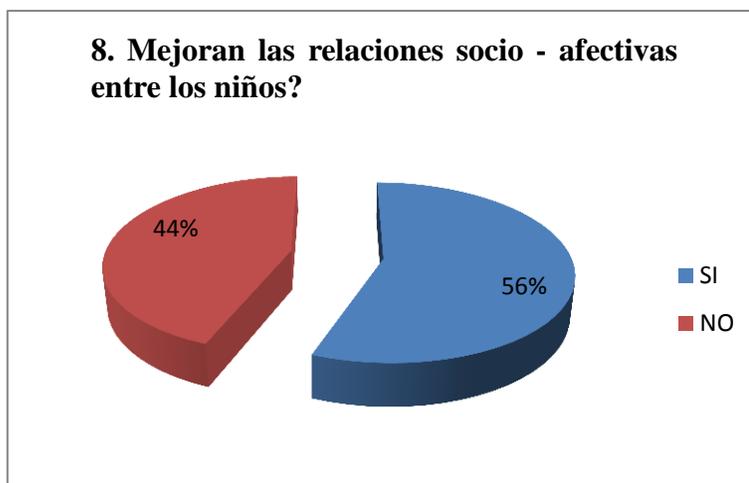


Gráfico N° 12 Mejoran las relaciones socio - afectivas
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

Análisis:

De los datos tabulados se obtiene que el 56% de los encuestados creen que con la iniciación deportiva si se mejorará las habilidades motoras de los niños, el 44% piensa que no es así.

Interpretación:

Siempre se ha sabido que el ejercicio físico es el mejor aliado no solo del cuerpo sino de la mente el empleo de la iniciación deportiva permitirá que exista una mejor relación socio - afectiva entre compañeros y padres de familia.

- Encuesta aplicada a los niños de sexto y séptimo año de la Escuela Las Américas.

1.- ¿Considera usted que el deporte mejora las normas, reglas y valores en los niños, mediante los fundamentos técnicos del voleibol?

Opción	Cantidad	Porcentaje
SI	57	95%
NO	3	5%
TOTAL	60	100

Cuadro N° 13 El deporte mejora normas, reglas.

Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

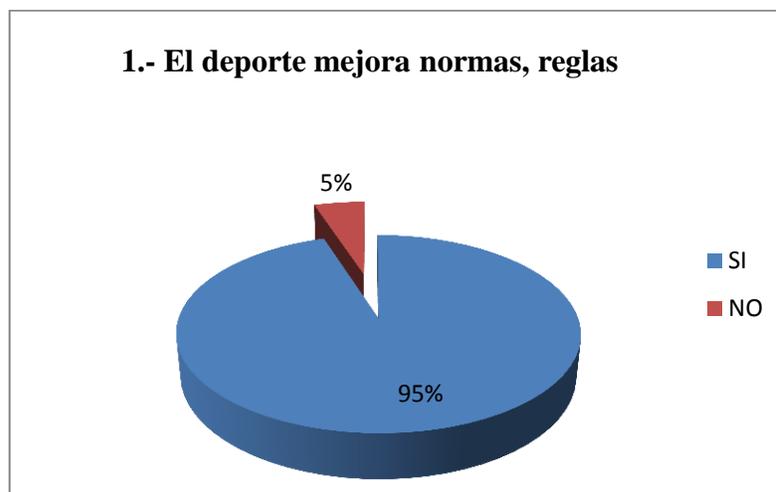


Gráfico N° 13 El deporte mejora normas, reglas.

Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

Análisis:

De los datos tabulados se obtiene que el 95% de los encuestados piensan que los deportes mejoran las normas, reglas y valores de los niños, el 5% dice que no.

Interpretación:

Si desarrollamos algún deporte en los niños nos permitirá que ellos mejoren su comportamiento y aprendan a aceptar reglas.

2.- ¿La disciplina de los niños se mejora con la práctica deportiva?

Opción	Cantidad	Porcentaje
SI	34	57%
NO	26	43%
TOTAL	60	100

Cuadro N° 14 La disciplina de los niños
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga.



Gráfico N 14 La disciplina de los niños
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga.

Análisis:

De los datos tabulados se obtiene que el 57% de los encuestados creen que la práctica deportiva si mejora la disciplina, el 43% dice que no mejora nada.

Interpretación:

El practicar un deporte puede ser el mejor método para que los niño cambien su disciplina tanto en la escuela con en sus hogares.

3.- ¿La enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol debe ser practicada bajo métodos apropiados?

Opción	Cantidad	Porcentaje
SI	50	83%
NO	10	17%
TOTAL	60	100

Cuadro N° 15 Métodos apropiados
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga.



Gráfico N° 15 Métodos apropiados
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga.

Análisis:

De los datos tabulados se obtiene que el 83% de los encuestados dice que la enseñanza del voleibol debe ser con métodos apropiados, el 17% dice que no.

Interpretación:

Por lo tanto todo deporte necesita tener métodos apropiados para un buen aprendizaje del mismo, sin ellos no tendremos buenos resultados.

4.- ¿Cree usted que el voleibol debe aprenderse a edades tempranas para su mejor desempeño?

Opción	Cantidad	Porcentaje
SI	30	50%
NO	30	50%
TOTAL	60	100

Cuadro N° 16 Aprenderse a edades tempranas
Elaborado por Nancy Alexandra Miño Quinga

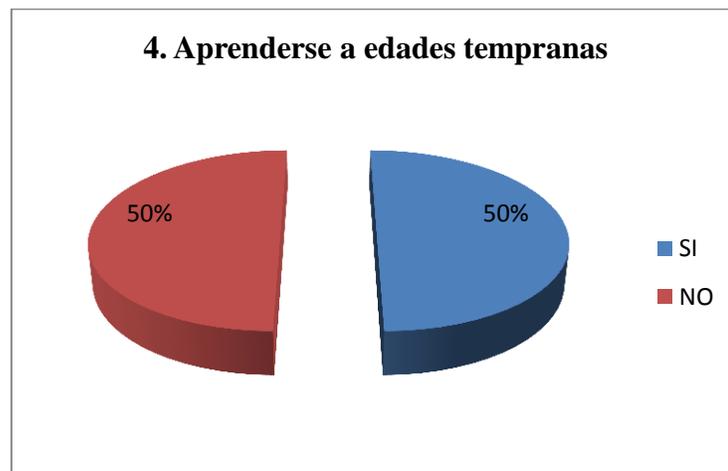


Gráfico N 16 Aprenderse a edades tempranas
Elaborado por Nancy Alexandra Miño Quinga

Análisis:

De los datos tabulados se obtiene que el 50% de los encuestados cree que si se debe aprender el voleibol a edades tempranas, el 50% dice que no.

Interpretación:

Por lo tanto debemos dirigir el trabajo a los niños desde cortas edades para lograr los objetivos planificados ya en ellos se podrán desarrollar con más facilidad.

5.- ¿Considera usted que la iniciación deportiva mejora los reflejos y sus desplazamientos?

Opción	Cantidad	Porcentaje
SI	40	67%
NO	20	33%
TOTAL	60	100

Cuadro N° 17 Iniciación deportiva mejora reflejos
Elaborado por Nancy Alexandra Miño Quinga

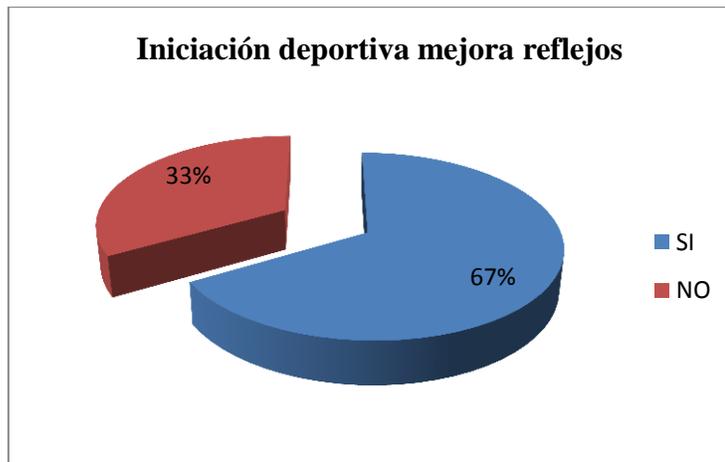


Gráfico N° 17 Iniciación deportiva mejora reflejos
Elaborado por Nancy Alexandra Miño Quinga

Análisis:

De los datos tabulados se obtiene que el 67% de los encuestados piensan que la iniciación deportiva si mejora los reflejos y desplazamientos de los niños, el 33% dice que no mejora nada.

Interpretación:

Si empezamos en cortas edades a practicar actividades deportiva se mejorará los reflejos y sus desplazamientos que en ellos ya son innatos.

6.- ¿Piensa usted que con la iniciación deportiva se desarrolla la conducta cognitiva en los niños?

Opción	Cantidad	Porcentaje
SI	50	67%
NO	10	33%
TOTAL	60	100

Cuadro N° 18 Desarrolla la conducta cognitiva.
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga.

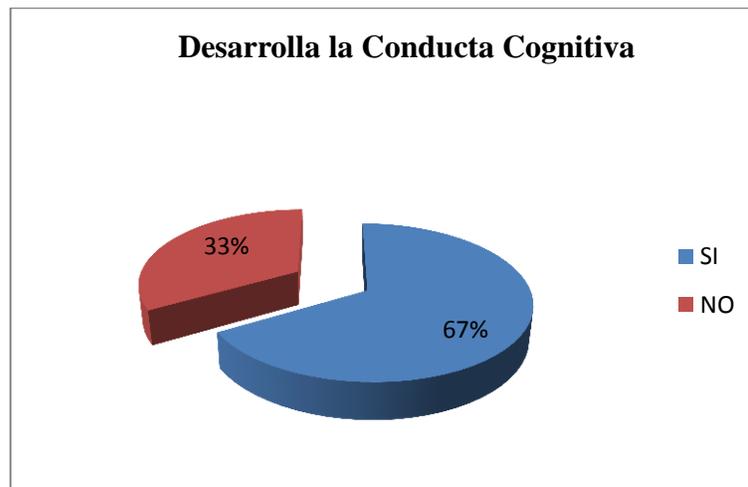


Gráfico N° 18 Desarrolla la conducta cognitiva.
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga.

Análisis:

De los datos tabulados se obtiene que el 67% de los encuestados piensa que con iniciación deportiva si se mejora la conducta cognitiva de los niños, el 33% dice que no mejora nada.

Interpretación:

Siempre se ha sabido que la actividad física permite mejorar cognitivamente a los niños, por eso a través del deporte lograremos que el niño se desenvuelva mucho mejor.

7.- ¿Con la iniciación deportiva ayudaremos a mejorar las habilidades motoras en los niños?

Opción	Cantidad	Porcentaje
SI	57	95%
NO	3	5%
TOTAL	60	100

Cuadro N° 19 Mejorar habilidades motoras
Elaborado por Nancy Alexandra Miño Quinga



Gráfico N° 19 Mejorar habilidades motoras
Elaborado por Nancy Alexandra Miño Quinga

Análisis:

De los datos tabulados se obtiene que el 95% de los encuestados piensan que la iniciación deportiva si mejora las habilidades motoras de los niños, el 5% dice que no mejora nada.

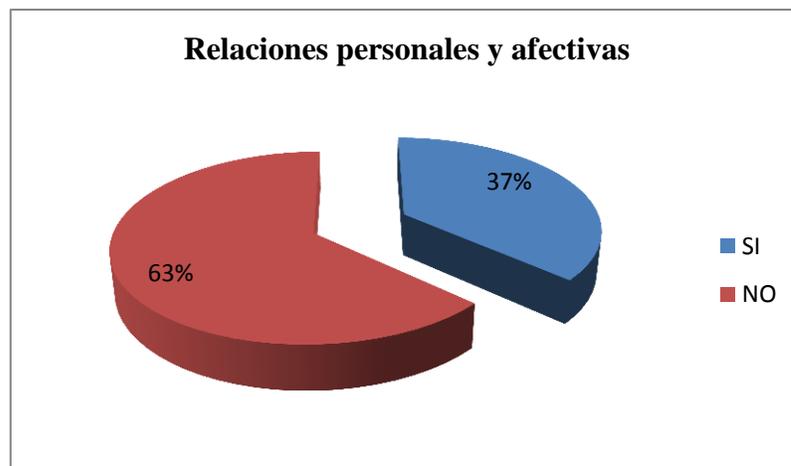
Interpretación:

Con la Iniciación deportiva mejoraremos las habilidades motoras en los niños que realicen actividades deportivas.

8.- ¿El practicar un deporte mejora las relaciones personales y afectivas entre compañeros y padres de familia?

Opción	Cantidad	Porcentaje
SI	22	37%
NO	38	63%
TOTAL	60	100

**Cuadro N° 20 Relaciones personales y afectivas.
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga.**



**Gráfico N° 20 Relaciones personales y afectivas.
Elaborado por Nancy Alexandra Miño Quinga.**

Análisis:

De los datos tabulados se obtiene que el 37% de los encuestados piensa que con la práctica deportiva se mejora las relaciones personales y afectivas, el 63% dice que no se mejora nada.

Interpretación:

El empleo de la iniciación deportiva permitirá que exista una mejor relación socio afectiva entre los niños y sus padres y también con sus compañeros de escuela.

4.3 Verificación de Hipótesis

Para la verificación de las hipótesis se utilizó la prueba estadística del chi – cuadrado es una prueba que permite la comprobación global de frecuencias observadas y esperadas calculadas que a partir de la hipótesis que se requiere verificar.

La hipótesis planteada es la siguiente:

4.3.1. Prueba del Chi – Cuadrado

A. Pensamiento de la Hipótesis

Modelo Lógico

Ho. Hipótesis nula

Los fundamentos técnicos del voleibol si inciden en la iniciación deportiva de los niños de 9 a 12 años de la escuela Las Américas de la Provincia de Tungurahua, cantón Ambato.

H1: Hipótesis alterna.

Los fundamentos técnicos del voleibol no inciden en la iniciación deportiva de los niños de 9 a 12 años de la escuela Las Américas de la provincia de Tungurahua, cantón Ambato.

Modelo Matemático

$$H_0 = O = E$$

$$H_1 = O \neq E$$

Modelo Estadístico

Fórmula

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O-E)^2}{E} \right]$$

X² = Chi Cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencias Esperadas

B. Nivel de significación

Se utilizará el nivel^α = 0,05

4.3.2 GRADOS DE LIBERTAD

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 2 filas y 2 columnas.

$$gl = (f-1) (c-1)$$

$$gl = (2-1) (2-1)$$

$$gl = 1 \times 1 = 1$$

$$X_{1}^2 = 3,841$$

ARGUMENTO:

Entonces con 1 gl y un nivel de 0.05 tenemos en la tabla el de valor de 3,841.

Entonces con 1 gl y un nivel de 0, 0 tenemos en la tabla de X^2 el valor de 3,841: Por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de Chi cuadrado que se encuentre hasta el valor de 3,841 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 3,841 y se acepta la hipótesis alternativa.

4.3.7 ESPECIFICACIÓN DE LAS REGIONES DE ACEPTACIÓN Y RECHAZO.

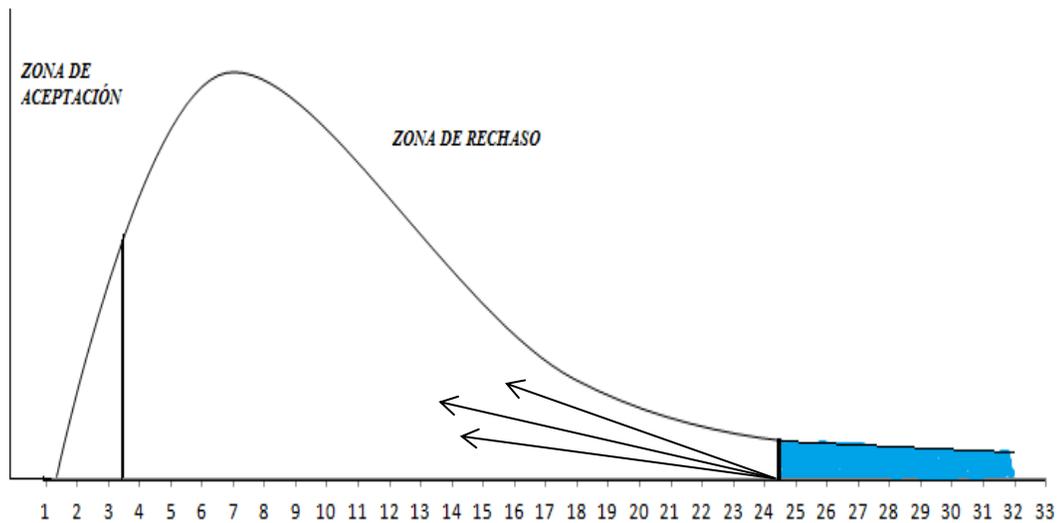


Gráfico N° 21

Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

Frecuencias Observadas

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
ESTUDIANTES	340	140	480
DOCENTES	456	88	544
SUB TOTAL	796	228	1024

Cuadro N° 21

Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga
Frecuencias Esperadas

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
ESTUDIANTES	373,12	106,88	480
DOCENTES	422,88	121,12	544
SUB TOTAL	796	228	1024

Cuadro N° 22

Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

Cálculo del Chi Cuadrado

O	E	O-E	(O-E)²	(O-E)²/E
340	373,13	-33,125	1097,27	2,941
140	106,88	33,125	1097,27	10,267
456	422,88	33,125	1097,27	2,595
88	121,13	-33,125	1097,27	9,059
1024	1024			24,861

Cuadro N° 23

Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

4.3.2. Decisión Final

Para 1 grado de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla 3,841 y como valor de chi cuadrado calculado es de 24,861, se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice

Por tanto se comprueba la hipótesis como verdadera.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

Una vez recolectados, procesados y analizados los datos recogidos durante la investigación se ha llegado a concluir lo siguiente:

- Se observa en los niños de la escuela Las Américas gran aceptación de los fundamentos técnicos del voleibol lo que les permitirá recuperar, muchos valores como es el respeto y la disciplina.
- Se considera que si se enseña los fundamentos técnicos del voleibol en edades tempranas se podrá adquirir y mejorar muchos aspectos y hábitos deportivos.
- Los padres de familia no consideran la iniciación deportiva como parte fundamental para la formación corporal de los niños.
- Se considera que no puede mejorar las relaciones socio – afectivas de los niños a través de la iniciación deportiva.

5.2 RECOMENDACIONES:

- Se debe contar con el apoyo de los padres de familia para que los niños y niñas no pierdan los valores que se ha logrado mediante los fundamentos técnicos del voleibol.
- Si enseñamos en edades tempranas los fundamentos técnicos ,lograremos que se sientan motivados a practicar este deporte que con el tiempo lo desarrollaran muy bien.
- Es necesario enseñar fundamentos técnicos para que con el tiempo el niño adquiera buenas posiciones corporales al desarrollar el deporte.
- Para mejorar las relaciones socio –afectivas entre niños y padres de familia se desarrolló el Manual de fundamentos Técnicos de voleibol, el que pretende mejorar todos los aspectos negativos en los niños inculcándoles el deporte.

CAPITULO VI

- **PROPUESTA**

“DISEÑAR UN MANUAL DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE VOLEIBOL, EN LA ETAPA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PARA LA ESCUELA LAS AMÉRICAS DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Institución Ejecutora:	Escuela Las Américas
Jornada:	Matutina
Beneficiarios:	60 niños
Internos:	Niños, de sexto y séptimo año
Externos:	Padres de familia y 8 docentes
Ubicación	El barrió La Matriz, Cantón Ambato, Calle: Olmedo, Quito, 12 de Noviembre y Solano.
Provincia:	Tungurahua
Cantón:	Ambato
Tiempo estimado para la Ejecución	
Inicio	15 de marzo del 2013
Fin	10 de julio del 2013
Equipo Técnico Responsable:	Investigador. Nancy Miño

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

En el ámbito deportivo no se ha recibido una adecuada información sobre los fundamentos técnicos del voleibol, es más en la ciudad el deporte no es practicado, por lo mismo no hay interés por enseñarles a los niños esta disciplina deportiva.

Por lo tanto se planteó el diseño de un Manual para enseñar los fundamentos técnicos del voleibol en la etapa de iniciación deportiva.

4. JUSTIFICACIÓN

El diseño de este manual de fundamentos técnicos de voleibol en la etapa de iniciación deportiva es importante porque pretende mejorar el desarrollo de las habilidades, la salud física y mental, permitiendo así que de esta manera se sientan seguros de sí mismo y demostrar que pueden tener un desarrollo pleno y una vida autosuficiente.

También fue de mucho interés el desarrollo de este proyecto porque nos permitió mejorar las relaciones sociales entre los niños y las afectivas entre los padres de familia.

Este proyecto fue factible de realizarlo ya que hay el interés y el apoyo de los directivos de la Institución, personal docente y padres de familia; y por toda la implementación necesaria que se nos brindó para el trabajo de investigación.

Los beneficiados de este trabajo de investigación son los niños de sexto y séptimo año de la escuela Las Américas de la provincia de Tungurahua, cantón Ambato, Parroquia La Matriz, barrio: la Urbina, calles Olmedo, 12 de Noviembre y Solano.

6.4 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Diseñar un manual de fundamentos técnicos del voleibol en la etapa de iniciación deportiva para la escuela las Américas del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar habilidades deportivas en los niños de la Escuela Las Américas.
- Crear series de ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del voleibol.
- Plantear métodos de enseñanza para los fundamentos del voleibol en la etapa de iniciación deportiva.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Después del análisis correspondiente del problema, consideramos que es plenamente factible la realización y culminación de la presente propuesta por las siguientes razones:

Político.- El proyecto es factible respeta estatutos, reglamentos y leyes sin intervenir en sus valores y convicciones personales.

Socio Cultural.- Desde distintos ámbitos, que permitan la ejecución de una práctica deportiva significativa a partir del conocimiento y el análisis reflexivo acerca de los fines

Este trabajo de investigación es factible porque beneficio a los niños de sexto y séptimo año, a los padres de familia, a los docentes y a los directivos de la Institución de la escuela Las Américas.

Nos permitió desarrollar los fundamentos técnicos de voleibol en los niños del establecimiento, mejorando en ellos sus habilidades y destrezas dentro del ámbito deportivo y sociocultural superando de esta manera el tiempo dedicado al ocio de los niños y niñas, creando en ellos la responsabilidad frente a sus actividades para su vida futura.

La posibilidad de la implantación y en marcha de la propuesta, se fundamenta en los siguientes aspectos:

Tecnológico.- La humanidad y el mundo avanza por eso la educación y el deporte están de acorde utilizar las tecnologías para reforzar la enseñanza es la base fundamental del nuevo siglo.

Organizacional.- La organización tanto Institucional como familiar es la base fundamental para que el profesional progrese de ahí que organización es la base fundamental de la sociedad.

Equidad de Género.- Debemos darnos cuenta que la sociedad ha cambiado ya no existe deportes solo para hombres o mujeres todos somos iguales y cualquiera de los géneros son capaces de formar nuevos deportistas en cualquier disciplina deportiva.

Económico y Financiero.- La realización de este proyecto de asesoramiento deportivo, se realizó con dinero del investigador.

Legal.- Apoyarnos en la ley de Educación y la Ley del Deporte, los cuales nos brindan y permiten la capacitación y el apoyo a la práctica deportiva.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Capacitar es la manera de dar a conocer información de un tema en especial utilizando recursos innovadores y divertidos.

En los momentos actuales la manera de capacitar ha cambiado de lo simple a lo moderno y tecnológico, en donde el uso de recursos informáticos como el internet, están siempre presente en estas actividades

Los niños necesitan, tarde o temprano, practicar algún deporte. A partir de los seis o siete años de edad, los niños ya tienen suficientemente desarrollado el aparato psicomotor y están preparados para elegir el deporte que más les apasione para empezar a practicarlo. No existe un deporte para cada edad, depende en gran medida de las capacidades y habilidades de cada niño. Al principio, los padres se inclinan por que sus hijos practiquen deportes colectivos para fomentar su relación con los demás además de desarrollarse físicamente.

El voleibol es una buena modalidad deportiva para que los niños aprendan a trabajar en equipo, moverse y ejercitarse con rapidez. Inventado por el preparador físico William G. Morgan en 1895, el voleibol puede practicarse en cualquier época del año, en el interior o exterior, en un gimnasio, en un patio o incluso en la arena de la playa.

Voleibol, un deporte para niños y niñas

El voleibol puede ser una perfecta elección para una actividad extraescolar o una actividad recreativa. Es un deporte adaptable, ideal para ser practicado por un numeroso grupo de niños, fomentando su educación y el trabajo en grupo al mismo tiempo que se divierten. Para jugar al voleibol sólo es necesario un balón y una red que divida el campo en dos partes.

Cada equipo consta de seis jugadores, que no mantienen contacto físico entre ellos, cada uno ocupando una posición de ataque, defensa y bloqueo. Además, al tratarse de un deporte con poco contacto físico, el índice de lesiones es muy pequeño. Para impulsar el balón en las diferentes situaciones de juego, se emplean

diversas técnicas; el niño aprenderá a golpear el balón evitando su retención, arrastre o acompañamiento.

Palabras o posiciones dentro del voleibol como "saque", "toque de dedos o voleo", "golpe bajo, de antebrazos o fildeo", "remate" y "bloqueo" son muy conocidas y usadas en los partidos de voleibol, por lo que el niño tendrá que familiarizarse con ellas.

Importancia del Voleibol

El voleibol es un medio de formación para facilitar en cada niño, niña y joven el desarrollo del máximo de sus capacidades, en relación con su potencial bio-psicológico. De esta manera se plantea como una acción educativa con objetivos de formación más que como búsqueda de especializaciones prematuras y rendimientos inmediatos o a corto plazo, el éxito del trabajo será consecuencia de la seriedad y rigor del proceso de formación.

El voleibol posee elementos básicos para el fortalecimiento de la motricidad del niño(a), en comparación también posee exigencias técnicas que constituyen de hecho una dificultad para su real y correcto aprendizaje. A pesar de todas estas exigencias inherentes a la ejecución de las acciones técnicas básicas y específicas del voleibol, el aprendizaje de esta disciplina deportiva puede ser muy sencilla, siempre y cuando se escoja adecuadamente las herramientas correctas de enseñanza-aprendizaje en el cual se asegure el paso progresivo de lo simple a lo complejo permitiendo la enseñanza del voleibol por etapas y/o niveles de aprendizaje.

Es un deporte donde tienen mucha importancia la forma de golpear al balón, los saltos y los movimientos de manos y brazos. Esto hace que los jugadores desarrollen una habilidad especial, además de la resistencia habitual que se requiere cuando se practica cualquier deporte. La coordinación, propia y con el resto de compañeros, es muy importante fomentando así el trabajo en equipo.

Como cualquier deporte escolar el voleibol ayudará a los niños a jugar ‘según las reglas’, apostando por valores como la deportividad, el compañerismo , el respeto a los rivales, el trabajo en equipo y la auto superación, la disciplina y un estilo de vida saludable. Todo ello de una forma lúdica y divertida y de apoco con técnica.

Objetivos del voleibol para los niños

Hay muchos objetivos pero los más principales y predominantes son:

- Desarrollar habilidades de superación y autoestima.
- Fomentar la comunicación: padre - hijo, estudiante – maestro.
- Cumplir reglas.
- Respetar al compañero de juego.
- Vivenciar la solidaridad.
- Practicar la integración al juego.
- Fomentar el orden y la disciplina
- Fomentar el ejercicio físico para mejorar la calidad de vida.
- Trabajo en equipo.
- Enseñar hacer mejor persona y ser humano.
- Desarrollar el interés por un deporte determinado

Beneficios del voleibol para los niños

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

- Capacidad de combinar movimientos rápidos y de reacción.
- Adaptación a situaciones que se cambian continuamente.
- Habilidades motoras automatizadas (correr, saltar, etc.).
- Capacidad de equilibrio y control.

- Motivación a la integración, cooperación y al trabajo en equipo. Es un juego con alto contenido socializador.
- Resistencia física y concentración.

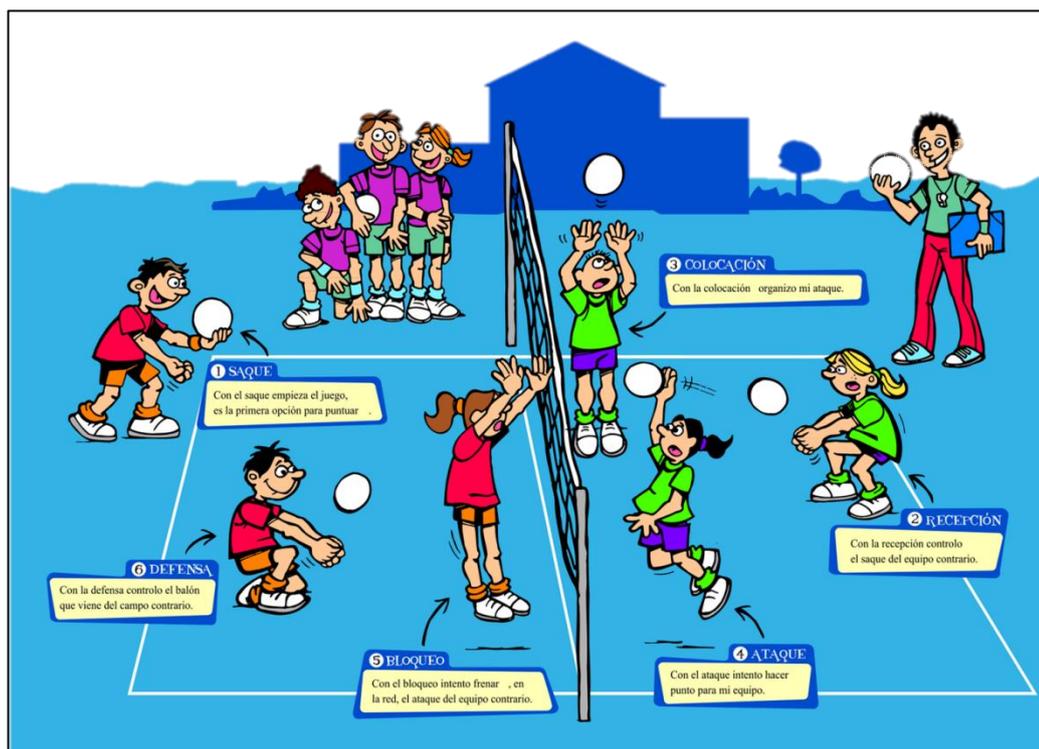
Como todos los deportes, el voleibol también posee una versión mini. En este caso, el mini-voleibol está indicado para niños y principiantes. La diferencia es que se juega en un espacio más reducido, con un número menor de jugadores por equipo y el balón es más ligero.

Fundamentación Socio-crítico.- Denominado "socio-crítico" Devís y Peiró, 1992 o "socio deportivo" López y Vega 2000, alcanza su mayor auge a partir de los años 80.

Postula el derecho de todos a la educación física y la práctica del deporte (una realidad en Cuba desde 1959), así como su papel y utilidad social en contraposición a tendencias sedentarias y de ocio pasivo en las grandes urbes industrializadas, promoviendo un estilo de vida saludable y de práctica al aire libre y en ambientes naturales. Desde una perspectiva científica socio crítica y una pedagogía de construcción sociocultural, esta fundamentación promueve una integración a la práctica de la educación física y el deporte no solo de profesores y estudiante, sino también de la familia y de la comunidad en general, con un sentido ecológico y en función de mejorar la salud y la calidad de vida de los ciudadanos.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

Manual de Fundamentos Técnicos de Voleibol, en la etapa de iniciación deportiva para la Escuela Las Américas del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.



AUTOR: NANCY ALEXANDRA MIÑO QUINGA
TUNGURAHUA - AMBATO

2013

MANUAL DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE VOLEIBOL EN LA ETAPA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PARA LA ESCUELA LAS AMÉRICAS DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

Descripción de Voleibol:

El voleibol es un juego de equipo con 6 jugadores por equipo. El objetivo es enviar el balón por encima de la red, y dentro de los límites del terreno, de manera que el equipo contrario no pueda devolverlo correctamente o evitar que toque el suelo.

El voleibol se basa en un juego de pelota en el que dos equipos enfrentados deben marcar puntos a la vez que deben defender su campo de juego de los puntos que los competidores puedan realizar. Una de las características más importantes del voleibol es que se juega con las manos, brazos y en casos especiales con cualquier parte del cuerpo, además de que la pelota se mantiene en gran parte del juego en el aire, sin poder ser tomada o detenida con las manos.

Una de las particularidades del voleibol, que no sucede tanto con otros deportes de equipo, es que si bien cada jugador tiene un puesto más o menos definido, los seis jugadores que integran el equipo deben estar en permanente rotación cada vez que se realiza o se anula un punto. De tal modo, todos pasan por diferentes lugares de la cancha, desempeñando así diferentes tareas y funciones.

Aquí es importante señalar el rol del libero, jugador que se diferencia de los demás porque puede entrar y salir del juego en cualquier momento, reemplazando a cualquier jugador zaguero. Sin embargo, el líbero no saca, no bloquea ni ataca.

Valor educativo del Voleibol:

Desde el plano de la motricidad, el voleibol desarrolla destreza y coordinación, soltura y capacidad de reacción, velocidad y dominio de sí mismo. Por otra parte, la separación del adversario por la red (llamado un deporte blanco sin contacto), evita los accidentes graves y permite encuentros entre diferentes categorías y los

juegos mixtos. Suprime la hazaña individual, desarrolla el espíritu de apoyo, de ayuda, y facilita la integración social y progresiva.

La enseñanza del voleibol en el currículo está sometida a los principios didácticos siguientes:

- Un ejercicio debe ser elegido para representar una dificultad; pero una dificultad accesible.
- Si el nuevo ejercicio está bien elegido debe esperarse una cierta adaptación.

Características Generales del Voleibol:

Es un deporte colectivo, jugado por dos equipos de 6 jugadores, en una cancha que es un rectángulo de 18 metros de largo por 9 metros de ancho, rodeado de una zona libre de por lo menos 3 metro por cada lado.

¿Cómo se pone el balón en juego?

El balón se pone en juego con un saque ejecutado por el jugador zaguero derecho colocado en la zona de saque puesto 1. El balón debe ser colocado con una mano y enviado directamente al campo contrario por encima de la red.

¿Cuál es el número de toques por equipo?

Cada equipo tiene derecho a dar 3 toques al balón (además sin contar el toque del bloqueo) para impedir que el balón toque el suelo de su propio campo y enviarlo al campo contrario por encima de la red.

Al primer toque del balón se le llama “recepción de saque”, al segundo toque se le llama “toque de dedos o colocación” y el tercer toque recibe el nombre de “remate”. Por otra parte, el “bloqueo” constituye la acción principal de defensa.

Zona de ubicación de los jugadores en el campo:

Cada mitad del campo está dividida imaginariamente en 6 zonas (en el diagrama están numeradas en sentido opuesto a las agujas del reloj de la 1 a la 6) las 3 zonas próximas a la red se les denomina zonas de ataque, y a las zonas alejadas de la red se les denomina zonas de zaguero o de defensa, la llamada línea de los tres metros sirve para dividir el campo de los atacantes de la zona de los defensores.

Al inicio de cada set los jugadores se acomodan en su campo de modo tal que

cada uno ocupa una de las 6 zonas imaginarias.

Una vez que conocimos las partes básicas del voleibol pasamos a tratar ya la parte principal del tema.

LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL

Para poder empezar la enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol, se practicara las posiciones que el cuerpo debe adoptar de acuerdo a la dificultad del juego, estas posiciones permitirán un mejor aprendizaje.

Posiciones fundamentales

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



Media: posición intermedia. Respecto a la posición anterior varían las rodillas y tobillos, que se flexionan más. Se debe elevar el talón del pie retrasado. La posición media es la más utilizada y se manifiesta tanto en la espera de un balón como del momento del contacto con el mismo, la extensión del tronco y piernas no es total ni leve sino intermedia.



Baja: posición relativamente agachada. Se flexionan y separan aún más las piernas. Del pie retrasado se elevan el talón y la planta, quedando apoyado en la punta. Esta posición permite un desplazamiento casi nulo. Si la pelota llega a caer en el suelo es punto para el lado contrario



Después de haber aprendido estas posiciones específicas del cuerpo para esta disciplina deportiva, ya podemos dar paso a los fundamentos técnicos de voleibol

El voleibol se compone de cinco movimientos técnicos básicos:

- Voleo – Golpe alto
- Golpe bajo
- Remate
- Bloqueo
- Saque

Cada uno de ellos tiene su variante, con desplazamientos característicos y posiciones que son propias de la ejecución técnica, por lo que en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente, ahora bien, existen ciertas posiciones o posturas del cuerpo que como fundamentos técnicos básicos, son comunes y característicos a la motricidad específica del juego de voleibol y por tanto se tendrán que considerarse de forma notable al comienzo de la enseñanza de este deporte.

Para empezar con el desarrollo de cada fundamento deberemos empezar con el respectivo calentamiento general y después, el calentamiento específico para que el aprendizaje del fundamento a aprender se desarrolle de mejor manera.

FASE I

CALENTAMIENTO

Objetivo Físico -Técnico: Preparar al organismo para un determinado trabajo.

Objetivo Volitivo: Desarrollar el compañerismo y la comunicación.

Materiales: Talento Humano, cancha deportiva.

Un calentamiento lo podemos dividir en dos partes claramente diferenciadas:



1. Calentamiento General

En esta fase realizamos un calentamiento generalizado, común a todas las actividades que siempre se realiza primero.

El calentamiento general tiene una serie de ejercicios, que varían de orden.

- Primero hacer una movilidad de todas las articulaciones, de abajo a arriba, es decir empezaríamos desde los tobillos haciendo rotaciones, hacia el exterior e interior, Todo este en series de 10 por cada lado.



- Las rodillas en forma de adelante hacia atrás



- La cadera de un lado a otro y de adelante hacia atrás.



- Los hombros girándolo hacia adelante y hacia atrás.



- Los brazos en forma arriba y hacia abajo, laterales y en forma alternada.



- Los codos en forma arriba y hacia abajo.



- Las muñecas arriba y abajo.



- Los dedos estirados y recogidos.



- Y por último la cabeza de adelante hacia atrás, y de un lado al otro.



- Para preparar el cuerpo en la parte cardiovascular, trotaran por la línea de la cancha de unas 10 vueltas.



- 3 a 4 vueltas por la línea pero esta vez haciendo laterales y con pies cruzados.



- 2 vueltas alternando brazos arriba, abajo.



- 2 vueltas abriendo y cerrando los brazos



- 2 vueltas agachándose a tocar el piso, alternando los brazos



- Y por último dos vueltas a la cancha en carrera.



3. Calentamiento Específico

Objetivo Físico - Técnico: Desarrollar un estado óptimo del cuerpo para un deporte específico

Objetivo Volitivo: Identificar diferentes tipos de movimientos.

Materiales: Talento humano, balones, silbato, cronometro, cancha deportiva.

Esto se realiza siempre después del calentamiento general y va enfocado al deporte específico en este caso al Voleibol.

Es decir, ya nos dirigimos a trabajar con balón, orientados a formar un gran complemento grupal, trabajando los desplazamientos.

En esta parte ya se incluye el balón, y una de las características del calentamiento específico es que poco a poco vamos integrando elementos que se aproximen al juego real. Haremos una serie de ejercicios por parejas para calentar las manos y los brazos, fundamentales en el **voleibol**:

Y por último en parejas cogen un balón y empiezan a calentar a ritmo de juego.

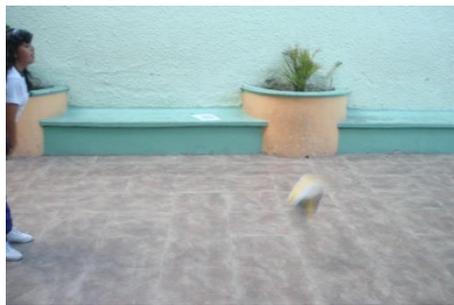
- Se hacen lanzamientos con una mano y con la otra.



- Luego se hacen lanzamientos con las dos manos.



- Luego se lanza el balón contra el suelo con ambas manos.



- Realizamos lanzamientos añadiendo un salto antes de lanzarlo.



- Por último hacemos un voleo en parejas o entre varias deportistas.



Este calentamiento específico sirve como ejemplo para aplicarlo cada vez después de terminado el calentamiento general.

FASE II

Aprendizaje de los fundamentos de Voleibol

1. VOLEO O GOLPE ALTO



Objetivo Físico - Técnico: Iniciar el desarrollo de la resistencia en las manos para realizar golpe alto

Objetivo Volitivo: Compartir con los demás, aplicar reglas.

Materiales: Balones de voleibol o balones livianos que pueden ser utilizados por estudiantes de etapa inicial, canchas o patio de la escuela.

Es la acción de tocar la pelota en el aire con los cinco dedos de las manos, utilizando las técnicas correctas, es decir las manos en forma de copa y los dedos pulgares e índices formando un triángulo equilátero, lo que permite un buen voleo.

Ejecución:

Técnica para la ejecución del voleo

1. Debe estar el tronco ligeramente inclinado al frente. Brazos flexionados y las manos en forma de copa con los dedos adelante de la cara a la altura de los ojos y la vista al frente.



2. Cuando el balón se aproxima a las manos, se ejecuta la flexión reguladora de fuerza fina (brazos y piernas) encontrándose el jugador preparado física y morfo funcionalmente para realizar el voleo.



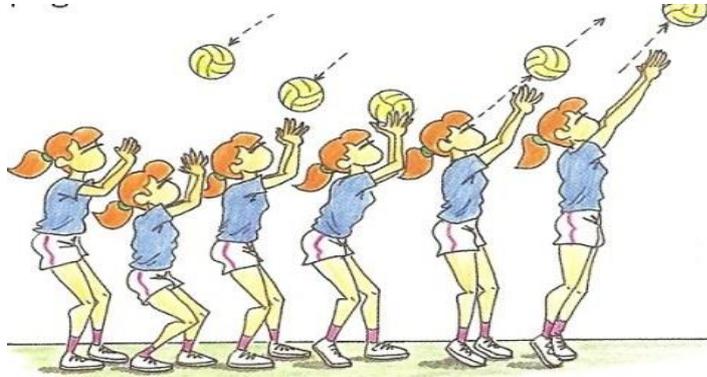
3. Al terminarse el contacto, las manos indican hacia el lugar que se envió el balón y el cuerpo se encuentra completamente extendido, estos movimientos finales estarán en función de adoptar la postura idónea para la ejecución del movimiento posterior en el juego (anticipación motora).



Errores más comunes:

- No golpear la pelota con todos los dedos.
- Golpear la pelota con la palma de la mano.
- No producir una flexión anterior al contacto con la pelota y una extensión en el momento del mismo.
- Separar demasiado los codos, lo que genera una mala posición de las manos al momento de tocar la pelota.
- No ubicarse correctamente debajo y detrás de la pelota.
- No colocar una pierna adelante y otra atrás para mantener el equilibrio.
- Colocar las manos a nivel del pecho y no de la cabeza (frente).
- Flexionar las muñecas al momento de empujar la pelota.
- Colocar los pulgares adelante.
- Golpear y luego extender los brazos.
- Golpear y luego extender el cuerpo.
- Retener el balón.
- Golpear con los dedos en punta.

Fases para la ejecución del golpe alto.



<http://sotivoley.blogspot.com/2012/01/14-puntos-de-vista-hay-tantos-como.html>

Juegos para mejorar el golpe alto

❖ Los 10 toques

Objetivo Físico Técnico: Contribuir al desarrollo de la fuerza de brazos en golpe alto.

Objetivo Volitivo: Fortalecer el trabajo en equipo.

Materiales: Talento humano silbato, balones.

Organización: Colocados en círculo con un balón en grupos de 10.

Desarrollo: A la señal tratarán de realizar 10 toques de dedos, siendo un toque por cada niño el balón no debe llegar a topar el suelo.

Reglas:

1. Si el balón llega a caer al suelo, debe iniciarse el conteo de los 10 toques.
2. Gana el grupo que llegue primero a los 10 toques.



❖ **Quítame si puedes**

Objetivo Físico - Técnico: Mejorar el desplazamiento de brazos.

Objetivo Volitivo: Mejorar el entorno socio – afectivo de los niños.

Materiales: Talento humano, balones, cancha deportiva.

Organización: Se colocan en grupos de tres niños, una adelante, otro al medio y el otro atrás.

Desarrollo: El que encuentra adelante pasará el balón al del último solo con golpe alto y bien realizado la técnica, se tendrá que realizar 20 toques de dedos, mientras que el niño del medio tratará de quitar el balón a cualquiera de los jugadores de los extremos y si logrará quitar, este tomara el puesto de uno de los niños de los extremos.

Reglas:

1. Si el balón llegará a caer se volver a empezar de cero.
2. Si en el término de los 20 toques el niño del medio no pudo quitar el balón tendrá que hacer un trabajo extra.



2. GOLPE BAJO



Objetivo Físico - Técnico: Desarrollar la precisión en la recepción en golpe bajo.

Objetivo Volitivo: Expresar sentimientos, experimentar diferentes movimientos.

Materiales: Recurso humano, red, postes, balones de voleibol livianos.

Este fundamento técnico consistente en golpear al balón con toque de antebrazos, en forma rápida y precisa, de manera que no sea retenido. También conocido como **Fildeo**. Utilizado especialmente como elemento básico para la defensa de la recepción del remate o recepción de un saque, siempre que el balón venga debajo de la cadera del jugador.

Ejecución:

Técnica para la ejecución del Golpe Bajo

1. El jugador se coloca mirando siempre hacia al frente, la colocación de los pies debe ser correcta: uno más adelantado que el otro, con una separación que asegure una buena base de recepción y a la vez una salida rápida, la separación de los de las piernas será siempre a la altura de los hombros.



2. Las piernas deben estar flexionadas, las cadera bajas, y el tronco levemente inclinado hacia adelante como pronunciando “una joroba”.



3. Las manos se colocan una sobre otra, con ambas palmas hacia arriba, y se cierran con los pulgares y muñecas juntas, sin rigidez pero lo suficientemente bien como para que no se suelten. Los pulgares deben mirar hacia abajo pero nunca se entrelazan para evitar un mal contacto del balón.



Manos sobrepuestas

Manos entrelazadas

Forma de puño

4. Los brazos deben estar extendidos, con los codos bien firmes lo más juntos posibles, buscando que los antebrazos queden unidos y formando la mayor superficie plana hacia arriba (similar a una pared) a la espera del balón.



5. El contacto con el balón comienza con una extensión progresiva de las piernas, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia adelante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección de la acción.



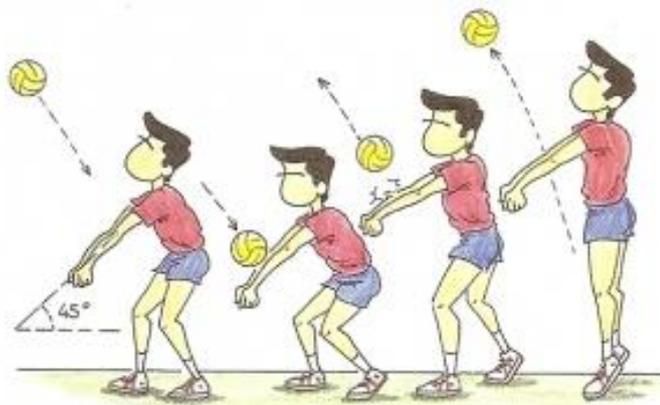
6. Cuando se haya terminado el contacto con el balón, el peso del cuerpo reposa sobre la punta de los pies. El cuerpo regresa a su estado inicial realizando los movimientos pertinentes para la ejecución de la acción posterior.



Errores más comunes:

- No flexionar las piernas.
- No extender las piernas con el golpe.
- Flexionar el brazo del golpe.
- Tener la pelota mal ubicada, es decir no sobre el lado de la mano que va a golpear.
- No acompañar el movimiento con todo el cuerpo.
- No tener el pie contrario a la mano del golpe más adelantado.
- No pasar el peso del cuerpo desde la pierna de atrás hacia la de adelante.

Fases para ejecución del golpe bajo.



http://www.efweb.net/3ESO/73_aspectos_tcnico__tcticos.html

Juegos para mejorar el golpe bajo

❖ Adivina a quien le toca?

Objetivo Físico - Técnico: Aplicar la enseñanza de la técnica en los juegos

Objetivo Volitivo: Aplicar reglas

Materiales: Talento humano, balones, cancha deportiva

Organización: Grupos de 6 integrantes sentados de espaldas y numerados en semi círculo, con uno de ellos de pie.

Desarrollo: El alumno de pie, envía el balón a uno de los niños sentados al tiempo que dice el número, quien se pondrá rápidamente de pie para recibirlo y devolverlo con golpe de antebrazos.

Reglas:

1. Los toques deben ser reglamentarios.
2. Gana el grupo que más toques realice sin que la pelota caiga al suelo.



❖ Carrera de Relevos

Objetivo Físico - Técnico: Desarrollar la velocidad de reacción mediante los juegos predeportivos.

Objetivo Volitivo: Fomentar el trabajo individual y colectivo.

Materiales: Talento humano, balones, cancha deportiva.

Organización: En grupos de 6, 3 grupos por lado y frente del otro, de tras de la línea de fondo.

Desarrollo: A la señal salen los primeros con golpe bajo realizando la técnica hasta llegar al otro extremo donde está esperando el compañero.

Reglas:

1. El balón será entregado con golpe bajo al siguiente compañero si se cae el balón deberá empezar nuevamente desde el principio.
2. Gana el grupo que finalice antes sin ningún error en los toques.



3. REMATE O MATE



Objetivo Físico - Técnico: Iniciar el desarrollo de la fuerza en salto y en brazos

Objetivo Volitivo: Propender al juego limpio.

Materiales: Recurso humano balones de voleibol, postes, red y cancha deportiva.

Es el fundamento estrella, el más espectacular, efectivo, dinámico y casi siempre la culminación de la jugada por ser el tercer toque, por lo tanto es importante su práctica. Se define al golpear al balón con una sola mano por encima de la red hacia el campo contrario, con el objetivo de provocar dificultad en la defensa del adversario.

Ejecución:

3.1 Técnica para la ejecución del Remate.

Para tener un buen ataque de remate con potencia es necesario tener una muy buena técnica y saltar lo suficiente; como se trata de un gesto muy complejo, se descompone en varias fases.

3.1.1 Fases del Remate

3.1.1.1 CARRERA.

Objetivo Físico - Técnico: Desarrollar la velocidad de reacción.

Objetivo Volitivo: Saltar en altura, experimentar diferentes movimientos.

Materiales: Recurso humano, red, postes, cancha deportiva, balones.

1. Se produce una carrera diagonal hacia la red más o menos desde la altura de la línea de tres. En general se da un ritmo de tres pasos, antes de efectuar el salto. Los dos primeros son más lentos y pequeños.



2. Este último paso es rápido y alargado, en el que se adelanta el pie derecho o el izquierdo (diestros o zurdos). Los dos brazos se echan sueltos hacia atrás.



3. El otro pie lo sigue rápido y plano, quedando los dos pies casi juntos. En este momento, comienza el impulso de los brazos adelante - abajo - arriba, completamente estirados y la mirada nunca se apartara del balón



3.1.1.2 BATIDA Y SUSPENSIÓN.

Objetivo Físico - Técnico: Iniciar con el desarrollo de la suspensión del cuerpo en el aire.

Objetivo Volitivo: Saltar en altura.

Materiales: Recurso humano, red, postes, cancha, balones de voleibol.

1. Ambos pies se balancean del talón hacia la punta, el salto comienza con una flexión de rodillas y los brazos hacia atrás estirados.



2. A continuación, ocurren varias acciones simultáneamente: se lanzan los brazos estirados para arriba, se estira el tronco y se produce el explosivo impulso de las piernas.



3. El punto más alto del tronco se arquea hacia atrás y el brazo que remata se flexiona muy atrás, con el codo muy alto. El otro brazo se eleva para mantener el equilibrio.

El salto se produce con los dos pies y eso hace que haya un mayor equilibrio en el gesto y menor peligro de tocar la red o invadir el campo contrario.



3.1.1.3 GOLPE.

Objetivo Físico - Técnico: Desarrollar la fuerza en brazos.

Objetivo Volitivo: Empujar objetos, Observar reglas y criterios.

Materiales: Recurso humano, red, postes, cancha, balones de voleibol o balones livianos para etapa inicial.

1. Cuando se alcanza la máxima altura, se descarga el golpe sobre el balón mediante un golpe con la mano firme, es decir que se hará con la palma de la mano



2. La dirección se determina por el movimiento final de la muñeca, que consiste en un movimiento de flexión que intenta que la trayectoria sea lo más descendente posible.



3.1.1.4 CAÍDA.

Objetivo Físico - Técnico: Desarrollar adecuadamente la flexibilidad.

Objetivo Volitivo: Contribuir al desarrollo, caer en diferentes espacios.

Materiales: Recurso humano, red, postes, cancha, balones de voleibol o balones livianos para etapa inicial.

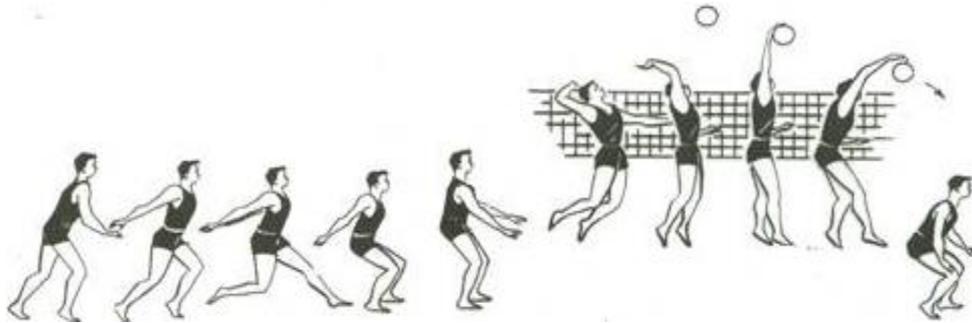
1. Una vez efectuado el golpe, el cuerpo cae y debe hacerlo sobre las dos piernas, de forma elástica, y en el lugar de la batida. Los pies entran en contacto con el suelo primero con la punta, después con la planta y después con el talón, amortiguando con flexión de piernas y en la mejor posición posible para incorporarse al juego.



Errores más comunes:

- Iniciar la carrera fuera de tiempo, en las pelotas altas se recomienda salir luego de que la pelota sale de las manos del armador, y de ser armados muy altos cuando la pelota llega a su punto más alto en la trayectoria.
- Realizar muchos pasos cortos.
- No frenarse sobre los talones y luego impulsarse sobre las puntas de los pies.
- Ubicar los pies demasiados juntos o demasiados separados antes del salto.
- No ayudar al salto con el impulso de los brazos (sin esa ayuda se disminuye entre 10 y 15 centímetros la elevación).
- No realizar con el cuerpo los ángulos descritos en la técnica de salto, en el movimiento previo al salto.
- Golpear la pelota con el cuerpo muy cerca de la red.
- Meterse muy debajo de la pelota.
- No golpear la pelota en el punto más alto, arriba y adelante de nuestra cabeza.
- No levantar los dos brazos, al saltar y en forma simultánea, (no equilibrando el cuerpo en el aire).
- Golpear con la mano cerrada.
- Golpear con la mano muy rígida.
- No muñequear la pelota.
- Caer con un solo pié.

Fases para la ejecución del remate



<http://eduexperimental.blogspot.com/2008/04/el-remate-y-el-bloqueo.html>

Juegos para mejorar el remate

❖ Salta lo que más puedas

Objetivo Físico - Técnico: Desarrollar la saltabilidad a través del juego

Objetivo Volitivo: Desarrollar saltos en altura

Materiales: Talento humano, banca, postes, red, cancha deportiva.

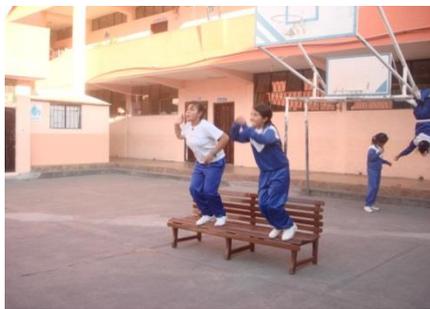
Organización: En grupos de 2, 3 y 4 saltamos de una banca hacia la red.

Desarrollo: Se pondrá primero en parejas, después aumentaremos un estudiante más, y por último quedarán 4 los mismos que tendrán que saltar lo más alto posible desde la banca hacia el suelo, siempre realizando la técnica del remate, con la cara de golpe.

Reglas:

1. Se realiza la técnica de remate, solo del golpe, pero si no es hecha paso a paso, tendrá que regresar a la banca y repetir y no se le contará como válida.

2. Se hará un total de 20 saltos hacía la redes simulando el remate, sin pasarse porque también se contara como mal y se repetira.



❖ El 15 de voleibol

Ojetivo Físico - Técnico: Fortalecer las extremidades superiores con el juego.

Objetivo Volitivo: Propender al juego limpio.

Materiales: Talento humano, una banca, cancha deportiva.

Organización: En parejas trabajamos golpeando contra la pared.

Desarrollo: Se jugará golpeando el balón a la pared solo con la palma de la mano abierta, justo como el remate a la pared el momento que el balón caiga al piso se dara como punto hasta llegar al 15.

Reglas:

1. Se realizará los golpes solo como en el remate con palma de la mano y golpe desde arriba.
2. Cuando el balón se caiga al suelo será punto para el otro compañero, se jugará hasta los 15
3. Gana el primero que llegue a 15.



4. BLOQUEO



Objetivo Físico - Técnico: Coordinar el salto y la colocación de brazos

Objetivo Volitivo: Ayudar y cooperar con el que necesita, aplicar reglas.

Materiales: Recursos humanos, red, tubos, balones de voleibol o balones livianos para etapa inicial.

El bloqueo es la acción de interceptar el paso del balón a la cancha propia formando una barrera con las manos sobre la malla. Se realiza cerca de la red, sobre el borde superior de la misma y pueden participar uno, dos o tres jugadores.

Es uno de los gestos más importantes del voleibol, hasta el punto de que hoy en día es normal que un partido lo gane quien tenga el mejor bloqueo.

Ejecución:

Técnica para la ejecución del Bloqueo.

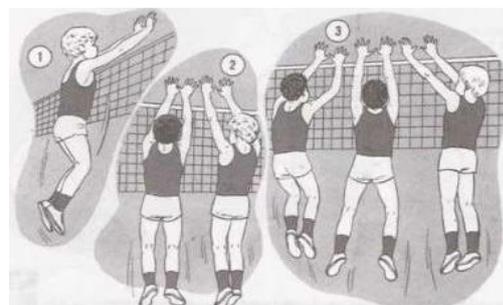
1. El jugador se coloca a unos 40 o 30 cm. de la red, con las piernas separadas a la anchura de las caderas y deben estar semiflexionadas, tronco derecho y brazos casi extendidos, paralelos a la red. Desde esta posición el jugador observa la dirección de la colocación, para determinar el lugar donde se va a realizar el remate.



2. Debe desplazarse rápidamente, si es cerca, se desplaza mediante pasos laterales o mediante una carrera para llegar lo antes posible.



3. La elevación vertical se consigue al extender las piernas y al llevar los brazos hacia arriba, pasando muy cerca del tronco para no tocar la red, con las manos abiertas y los dedos estirados. En el momento del salto los brazos están totalmente extendidos y las manos orientadas hacia delante.



4. En el momento de golpear el balón, los brazos realizan un movimiento en busca del balón, de contragolpe, en dirección del campo contrario para impulsar el balón rematado hacia atrás.



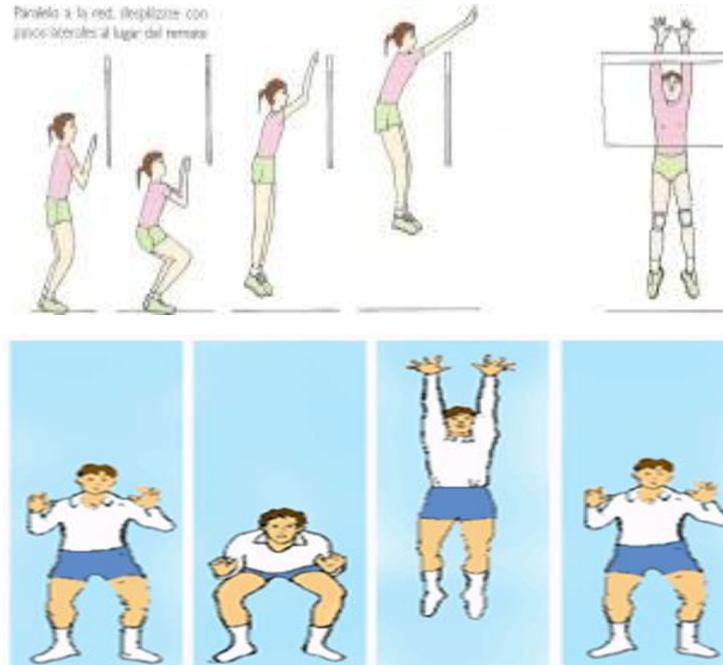
5. La caída se realiza sobre las dos piernas de forma equilibrada y elástica



Errores más comunes:

- Saltar a destiempo.
- Separarse de la red y avanzar a bloquear.
- Sacar los brazos desde abajo (toca la red, golpea a un compañero, dificulta el bloqueo de pelotas rápidas).
- No elevar los brazos en forma oblicua y hacerlo en forma vertical (la pelota cae entre la red y los brazos en su propio campo).
- Tener las manos cerradas.
- Tener manos muy juntas o separadas, son problemas de defensa.
- Subir con los brazos algo hacia atrás y llevarlos adelante en el momento del golpe, causando que la pelota se le caiga delante del cuerpo.

Fases para la ejecución del bloqueo.



<http://efalhadra.wordpress.com/category/voleibol/>

Juegos para mejorar el bloqueo

❖ Choca las manos por encima de la red

Objetivo Físico – Técnico: Incrementar la saltabilidad a través del juego.

Objetivo Volitivo: Concientizar el esfuerzo de los compañeros.

Materiales: Talento humano, balones, red, postes, cancha deportiva.

Organización: Divididos en dos grupos el uno de un lado de la cuerda o red con los brazos extendidos y el resto al otro lado de la cuerda.

Desarrollo: Los estudiantes vienen en carrera y se tratan de tocar las palmas de las manos por encima de la cuerda, y así sucesivamente pasan las parejas.

Reglas:

1. El alumno que logra tocar las manos del compañero gana un punto.
2. Si toca la cuerda al saltar obtendrá un punto negativo, ganando el grupo que más puntos positivos consiga.



❖ El bloqueo con desplazamiento lateral

Objetivo Físico – Técnico: Coordinar saltos con desplazamientos en cancha.

Objetivo Volitivo: Fomentar el trabajo colectivo.

Materiales: Talento humano, banca, balones, cancha deportiva.

Organización: Bancos en fila y encima un estudiante con un balón en las manos y los brazos extendidos.

Desarrollo: Los estudiantes tratan de tocar el balón con ambas manos desplazándose lateralmente.

Regla:

1. Cada cierto tiempo se cambian las posiciones de los estudiantes.
2. Gana el grupo que el profesor considere lo hizo mejor técnicamente.



5. SAQUE



Objetivo Físico - Técnico: Desarrollar la fuerza en brazos.

Objetivo Volitivo: Perseverar para lograr los objetivos.

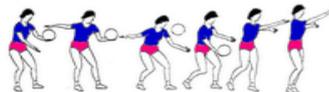
Materiales: Recurso humano, red, postes, cancha deportiva, balones de voleibol.

El saque es el elemento iniciador del juego, sucede cada vez que este se interrumpe por una falta y se reanuda con un saque, el equipo que no sabe sacar no puede ganar.

Pero aun siendo el fundamento que inicia el juego es el gesto técnico que más tarde se aprende.

Tenemos varias formas de saque de las cuales veremos solo dos por ser en la fase de iniciación deportiva, estos son:

- Saque de abajo de frente
- Saque de beisbol o lateral.
-



5.1 Saque bajo de frente

Objetivo Físico - Técnico: Mejorar la precisión en los lanzamientos en distancia.

Objetivo Volitivo: Respetar normas y reglas.

Materiales: Recurso humanos, red, postes, balones de voleibol, cancha deportiva.

También denominado saque de seguridad o de iniciación por ser la técnica más sencilla de aprender por parte de quienes se inician. Su escasa complejidad coordinativa es contrarrestada por la mínima dificultad que genera en la recepción.

Ejecución:

Técnica para la ejecución del saque de abajo de frente

1. Se coloca el pie contrario al brazo hábil en forma perpendicular a la línea final. El pie del lado del brazo hábil se colocará en forma diagonal y ligeramente retrasado con relación al otro.



2. El balón deberá sostenerse sobre la mano libre enfrente del tronco, con la palma de la mano hacia arriba. Con la mano libre lanzar el balón en línea recta hacia arriba aproximadamente unos 3 metros en la dirección en que fue lanzado hasta mecanizar este movimiento



3. El brazo hábil describirá un movimiento de péndulo. En este movimiento debe existir una torsión del tronco hacia el lado del brazo hábil y el regreso más o

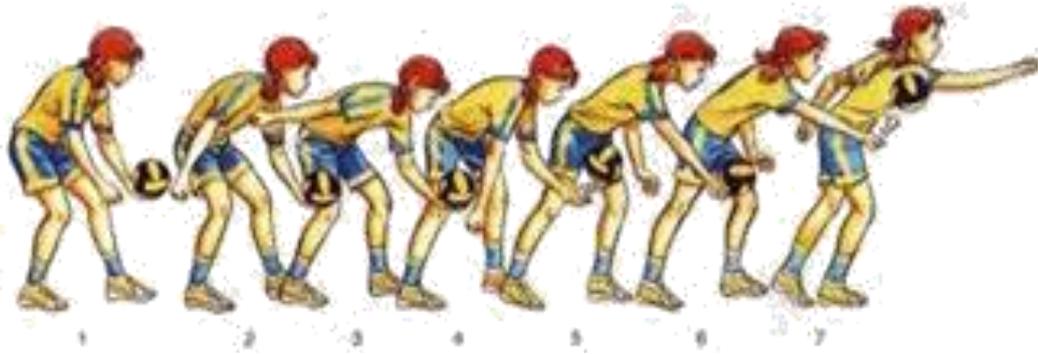
menos en forma brusca, aumentando el cambio de posición de pies y hombros. Debemos tener presente la semiflexión y extensión de las piernas.



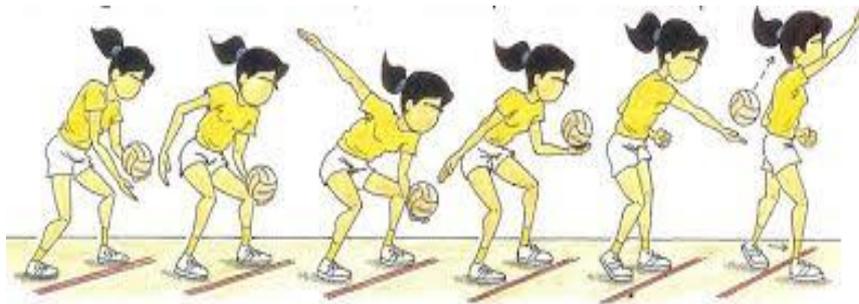
4. El golpe del balón deberá ser claro y se debe hacer con la palma de la mano o con el puño, y contundencia (dedos agrupados y en tensión). El balón deberá golpearse en la parte inferior – posterior.



Fases para la ejecución del saque de abajo de frente



<http://edufisicazuldemayda.wordpress.com/cuarta-unidad-voleibol/>



<http://www.rena.edu.ve/TerceraEtapa/EducacionFisica/ficha8Va.html>

5.2 Saque de abajo lateral



Objetivo Físico - Técnico: Mejorar la precisión en los lanzamientos en distancia.

Objetivo Volitivo: Lanzar en distancia y precisión

Materiales: Recurso humano, red, postes, balones de voleibol, cancha deportiva.

Este también es un saque que se aprende en la iniciación deportiva y por ser más fácil de ejecutarlo se enseña a los niños.

Ejecución:

Técnica para la ejecución del saque de abajo lateral

1. Colocarse lateralmente a la malla y de frente a la línea lateral del terreno. en la zona de saque de perfil a la red (un hombro -derecho o izquierdo en dirección a la red) Los pies en forma de un paso, aproximadamente al ancho de los hombros.



2. las piernas ligeramente flexionadas. El tronco algo inclinado al frente con una pequeña torsión hacia el brazo que golpeará el balón.



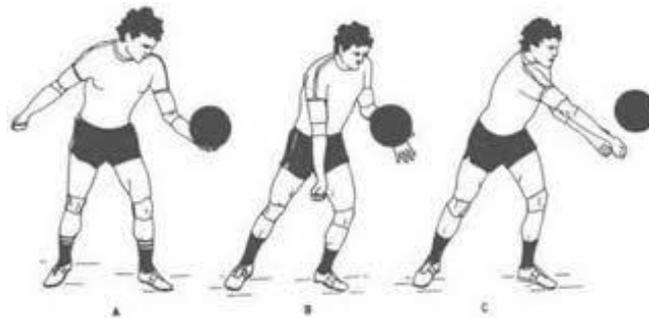
3. El balón es sostenido con la mano derecha o izquierda hacia delante a la altura de la cintura, el brazo contrario se retira hacia atrás. Se lanza el balón algo hacia arriba.



4. El brazo derecho se desplazará lateralmente desde atrás hacia delante, dando un giro la cintura para que al golpear el balón con la mano abierta en tipo cuchara o hecho puño se dirija a la cancha contraria por sobre la red.



Fases para la ejecución del saque de abajo lateral.



<http://deportescolsam.blogspot.com/2013/05/saque-de-voleibol.html>

Errores más comunes:

1. Al golpear realizar el contacto con la pelota en forma incorrecta.
2. No cruzar el brazo que sostiene la pelota sobre el hombro del brazo ejecutor.
3. La falta de flexión de las piernas, esta situación le resta posibilidades en cuanto a la potencia se refiere, al jugador que ejecuta el saque.
4. Golpear la pelota con el brazo muy flexionado.
5. Tener el brazo con una tensión excesiva.

6. La no utilización del balanceo del cuerpo al golpear ocasiona también la falla de potencia en la ejecución del saque.
7. La falta de coordinación de todos y cada uno de los movimientos sectoriales durante la ejecución del saque lleva a veces a no extender el cuerpo hacia arriba y adelante.
8. No cuidar que el movimiento del brazo ejecutor sea realizado de forma paralela al cuerpo.
9. Una mala posición de la mano en el momento del contacto con la pelota.
10. Pisar la línea de fondo.
11. Demorarse excesivamente para ingresar al campo de juego, luego de la ejecución del saque.



Juegos para mejorar el saque

❖ **Mejora tu puntería**

Objetivo Físico – Técnico: Fortalecer el brazo para las diversas formas de saques mediante juegos predeportivos.

Objetivo Volitivo: Desarrollar el espíritu de superación en el juego.

Materiales: Talento humano, balones, cancha deportiva, red, postes, silbato conos.

Organización: los grupos se pondrán en columnas en la línea de fondo.

Desarrollo: Se realizarán saques bajos de frente y laterales, a los puestos que el profesor les indique estos sean al: 1, 2, 3, 4,5 o al 6 de acuerdo al mando de voz que se reciba.

Reglas:

1. El grupo que logre cumplir con todo los 10 saques que se les nombre tendrá el punto para el grupo.
2. Los que no cumplan con los saques regresarán a cero.



❖ Apunta a tu compañero

Objetivo Físico - Técnico: Desarrollar la fuerza de el tren superior.

Objetivo Volitivo: Luchar para lograr el objetivo deseado.

Materiales: Talento humano, balones, red, postes, cancha deportiva.

Organización: Grupos de 6 a cada lado ubicadas en la línea de fondo.

Desarrollo: Del lado derecho el niño se pondrá en el área de saque y del izquierdo se pondrá en el lugar que le dé el profesor, y el saque ira dirigido donde se coloque el compañero.

Reglas:

1. Si no llega al lugar del compañero no se tomará en cuenta ese saque.
2. Gana el que logre realizar los saques en todos los puntos mencionados por él profesor.



CONCLUSIONES

En este nivel nos enfocamos en el trabajo de la técnica de iniciación, por lo que aplicamos una secuencia metodológica correcta para la enseñanza de la técnica fundamental, así como las características específicas del voleibol como deporte complejo y de un gran número de variantes técnicas que son un requisito indispensable para la posterior formación de los jugadores.

Los fundamentos técnicos que debe dominar un voleibolista son: voleo, golpe bajo, remate, bloqueo y saque. Las secuencias metodológicas de enseñanza y los movimientos correctos de cada fundamento, así como la forma de organizar la práctica serán los ingredientes del trabajo diario. Lo que permitira transmitirla y corregir los errores en el momento preciso.

Cuando los jugadores dominen cada fundamento básico del juego, entonces les presentaremos métodos de entrenamiento complejos y ejercicios de aplicación. Sin dominar estos fundamentos será difícil conseguir buenos resultados de equipo en el juego real, es por lo mismo que el trabajo está enfocado solamente en los fundamentos básicos de iniciación deportiva.

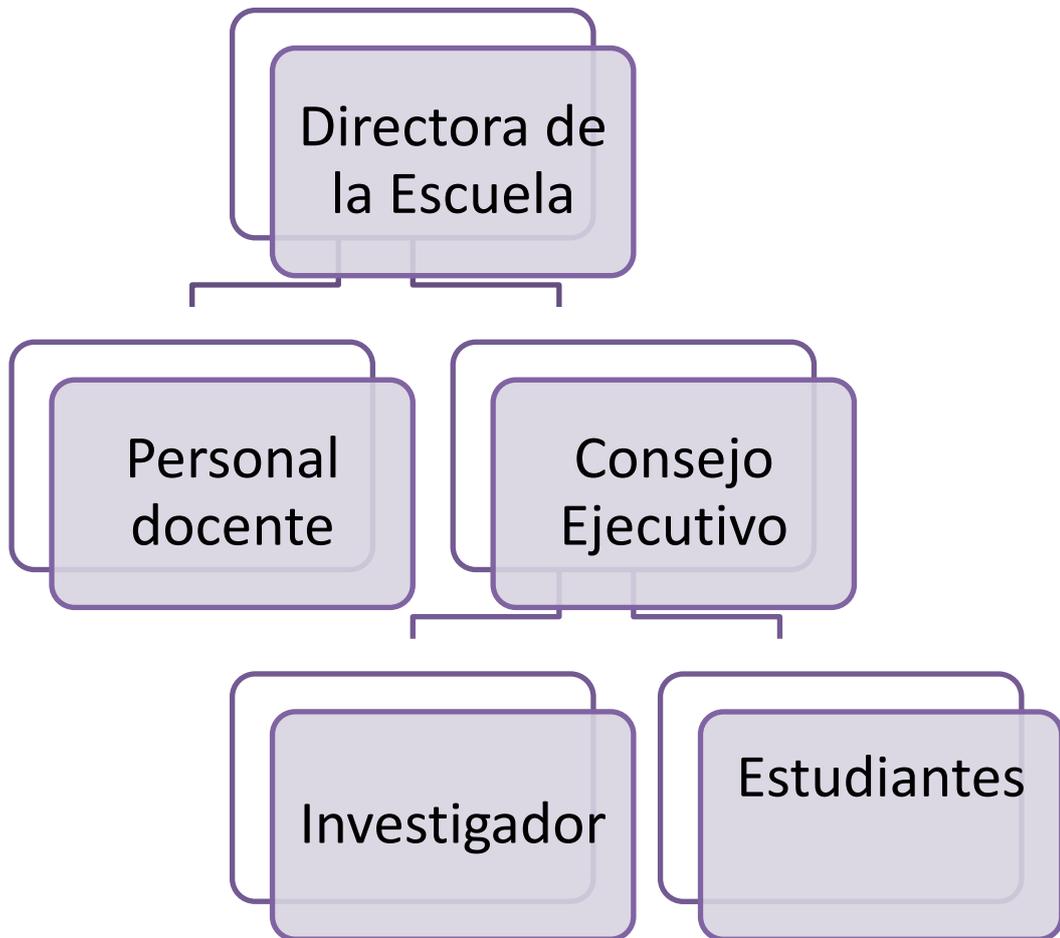
De esta manera tendremos una guía para podernos orientar en los fundamentos del voleibol, el mismo permitira que no solo los niños de sexto y séptimo año aprendan, con el tiempo podemos empezar con niños de 7 años en adelante.

6.7 METODOLOGÍA Modelo Operativo

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE	EVALUACIÓN
CONCIENCIACIÓN	Lograr que el manual sea base para el desarrollo deportivo	Realizar una charla relacionada al Manual	Talento Humano	1 semana	Investigadora: Nancy Miño	Prueba de Conocimientos adquiridos.
PLANIFICACIÓN	Planificar la divulgación del manual	Elaborar un cronograma de trabajo para la divulgación del manual.	Talento Humano	1 semana	Investigadora: Nancy Miño	Cumplimiento del programa.
CAPACITACIÓN	Aplicar todo el contenido del manual propuesto a los docentes.	Clases prácticas a los docentes del consejo ejecutivo	Talento Humano Materiales: Balones, red, postes, cancha, pito, cronometro y conos.	1 semana	Investigadora: Nancy Miño	Desarrollo de los Fundamentos
EJECUCIÓN	Aplicación del manual a los niños.	A través de juegos, ejercicios determinados en el manual.	Talento Humano Materiales: Balones, red, postes, cancha, pito, cronometro y conos.	2 meses y medio.	Investigadora: Nancy Miño	Realizar un campeonato

Cuadro N° 24 Modelo Operativo
Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

6.8 ADMINISTRACIÓN



Cuadro N° 25

Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Es necesario disponer de un plan de monitoreo de la propuesta para tomar decisiones oportunas que permitan mejorar.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Qué evaluar?	El aprendizaje de los fundamentos técnicos de voleibol.
¿Por qué evaluar?	Mejorar el rendimiento deportivo.
¿Para qué evaluar?	Para masificar el deporte
¿Con qué criterios?	Coherencia, afectividad, eficacia
Indicadores	Cuantitativos y Cualitativos
¿Quién evalúa?	El investigador
¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados en la propuesta
¿Cómo evaluar?	Con un proceso metodológico
Fuentes de Información	Documentos
¿Con qué evaluar?	Con el desarrollo de los fundamentos técnicos del voleibol.

Cuadro N° 26

Elaborado por: Nancy Alexandra Miño Quinga

BIBLIOGRAFÍA

- CARVAJAL, Néstor. RAUSEO, Régulo. Educación Física 7º GRADO. Editorial Romor, C.A. Caracas, 1990.
- GUTIÉRREZ O - Douglas M. SIRA S. Orlando A. Educación Física NOCIONES FUNDAMENTALES 8º GRADO. Editorial Larense, C.A. Caracas, 1994.
- GEORGE, E. (2000) GANAMOS jugando otro voleibol. Revista Bohemia Ciudad de La Habana, (26) 92p.
- JESÚS S. DAMAS ARROYO/ JOSÉ A. JULIÁN CLEMENTE, Deportes de Equipo. Editorial Gradagymnos, Voleibol, editado 2003.
- PALAO ANDRÉS, MANUEL/HERNÁNDEZ , MARÍA. Materia Voleibol. Editorial: DIEGO MARIN LIBRERO EDITOR. Editado el 2007.
- GRUPO DE ESTUDIO KINESIS, Deportes de equipo, voleibol. Editorial: EDITORIAL KINESIS. Editado el 2004
- Cibrián T. Samuel (1998) Manual para el entrenador de voleibol. Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos. Área técnico-practica. Nivel 3. México, CONADE.

LINCOGRAFIA

- [http://www.eruditos.net/newsite/index.php?option=com_content&view=article&id=660:cultura-fisica&catid=44:ayuda-profesores&Itemid=41"](http://www.eruditos.net/newsite/index.php?option=com_content&view=article&id=660:cultura-fisica&catid=44:ayuda-profesores&Itemid=41)
- www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php#ixzz2UqWGGV4W
- [http://www.efdeportes.com/efd139/programacion-didactica-de-iniciacion-al-voleibol.htm.](http://www.efdeportes.com/efd139/programacion-didactica-de-iniciacion-al-voleibol.htm)
- [http://www.pequevoley.com/videos/iniciacion-deportiva.php.](http://www.pequevoley.com/videos/iniciacion-deportiva.php)
- [http://www.efdeportes.com/efd184/iniciacion-al-voleibol-juegos-en-primaria.htm.](http://www.efdeportes.com/efd184/iniciacion-al-voleibol-juegos-en-primaria.htm)

ANEXOS

Anexo 1



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA

Objetivo: Investigar los conocimientos que tienen sobre los fundamentos de voleibol y su importancia.

Dirigido a: Los docentes y padres de familia de la Institución

Lugar: Escuela Las Américas

Investigador: Nancy Miño

Instrucciones: Lea detenidamente cada pregunta y marque una **X** según sea su respuesta.

CUESTIONARIO

1.- ¿Considera usted que las normas, reglas y valores se los mejora mediante los fundamentos técnicos del voleibol?

SI () NO ()

2.- ¿La práctica de los fundamentos técnicos del voleibol, mejorara las posturas correctas, la disciplina en los niños?

SI () NO ()

3.- ¿Es importante utilizar métodos apropiados de enseñanza para los fundamentos técnicos del voleibol?

SI () NO ()

4.- **¿Considera usted que el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol se los debe realizar en edades tempranas para su mejor desempeño?**

SI () NO ()

5.- **¿Considera usted que en la iniciación deportiva llega a adquirir reflejos y buenos desplazamientos?**

SI () NO ()

6.- **¿Cree usted que en la iniciación deportiva, mejorará la conducta motriz y cognitiva en los niños?**

SI () NO ()

7.- **¿Considera usted que con la iniciación deportiva ayudaremos a mejorar las habilidades motoras en los niños?**

SI () NO ()

8.- **¿Piensa usted que mediante la iniciación deportiva se desarrollaran de mejor manera las relaciones socio - afectivas entre los niños?**

SI () NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 2



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA

Objetivo: Investigar los conocimientos que tienen sobre los fundamentos de voleibol y su importancia.

Dirigido a: Los estudiante de sexto y séptimo año

Lugar: Escuela Las Américas

Investigador: Nancy Miño

Instrucciones: Lea detenidamente cada pregunta y marque una **X** según sea su respuesta.

CUESTIONARIO

1.- ¿Considera usted que el deporte mejora las normas, reglas y valores en los niños, mediante los fundamentos técnicos del voleibol?

SI () NO ()

2.- ¿La disciplina de los niños se mejora con la práctica deportiva?

SI () NO ()

3.- ¿La enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol debe ser practicada bajo métodos apropiados?

SI () NO ()

4.- ¿Cree usted que el voleibol debe aprenderse a edades tempranas para su mejor desempeño?

SI () NO ()

5.- ¿Considera usted que la iniciación deportiva mejora los reflejos y sus desplazamientos?

SI () NO ()

6.- ¿Piensa usted que con la iniciación deportiva se desarrolla la conducta cognitiva?

SI () NO ()

7.- ¿Con la iniciación deportiva ayudaremos a mejorar las habilidades motoras en los niños?

SI () NO ()

8.- ¿El practicar un deporte mejora las relaciones personales y afectivas entre compañeros y padres de familia?

SI () NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

GOLPE ALTO







GOLPE BAJO





SAQUES







BLOQUEOS





REPASOS



