



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

La coordinación y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol en los estudiantes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa Luis Felipe Borja de Atucucho en la ciudad de Quito, año 2017

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo

AUTOR:

Reyes Paredes Jhonny Raúl

DIRECTOR:

Msc. Hugo Pérez Rivadeneira

Ibarra, 2017

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: La coordinación y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol en los estudiantes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa Luis Felipe Borja de Atucucho en la ciudad de Quito, año 2017. Trabajo realizado por el señor egresado: Reyes Paredes Jhonny Raúl previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.



Msc. Hugo Pérez Rivadeneira

DIRECTOR

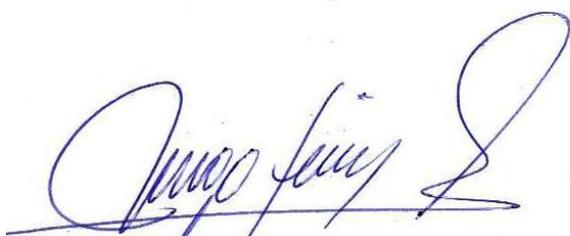
Ibarra, 22 de Noviembre del 2017

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Los miembros del Tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema: La coordinación y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol en los estudiantes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa Luis Felipe Borja de Atucucho en la ciudad de Quito, año 2017, del egresado Reyes Paredes Jhonny Raúl, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Ibarra, 22 de Noviembre de 2017

Para constancia firman



Msc. Hugo Pérez Rivadeneira

DIRECTOR



Msc. Zoila Realpe

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Msc. Washington Suasti

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Msc. Paúl Salazar

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	171948958-3		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Reyes Paredes Jhonny Raúl		
DIRECCIÓN:	Quito, Lorenzo de cepeda y Gertrudiz Avalos		
EMAIL:	Rpjr6490@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2286284	TELÉFONO MÓVIL	0998588058

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	LA COORDINACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DE 12 A 14 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS FELIPE BORJA DE ATUCUCHO EN LA CIUDAD DE QUITO, AÑO 2017
AUTOR (ES):	Reyes Paredes Jhonny Raúl
FECHA: AAAAMMDD	2017/11/22
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Hugo Pérez Rivadeneira

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

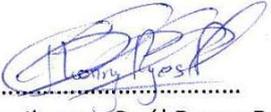
Yo, Reyes Paredes Jhonny Raúl, con cédula de identidad Nro. 171948958-3, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 22 días del mes de noviembre de 2017

EL AUTOR:

(Firma).....


Nombre: Jhonny Raúl Reyes Paredes

C.C. 171948958-3



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Jhonny Raúl Reyes Paredes, con cédula de identidad Nro. 171948958-3 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **“LA COORDINACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DE 12 A 14 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS FELIPE BORJA DE ATUCUCHO EN LA CIUDAD DE QUITO, AÑO 2017”**, que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 22 días del mes de noviembre de 2017

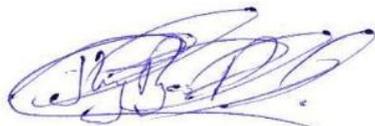
(Firma) 

Nombre: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Cédula: 171948958-3

AUTORÍA

Yo, Reyes Paredes Jhonny Raúl con cédula de ciudadanía 1719489583 declaro bajo juramento que la presente investigación, es de total responsabilidad del Autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información realizando citas correspondientes.



Sr. Reyes Paredes Jhonny Raúl

C.I: 1719489583

RESUMEN

La investigación se ha realizado basándose en el estudio de la coordinación y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol en los estudiantes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa Luis Felipe Borja de Atucucho en la Ciudad de Quito, año 2017. Al elaborar este estudio como beneficiados están los estudiantes de la unidad educativa antes mencionada; como también las autoridades de dicha institución debido a que se ha podido incrementar el deporte voleibol a las prácticas positivas que la unidad educativa ofrece, enfocándose así en el desarrollo del voleibol como deporte y su evolución obtenida a lo largo del tiempo en la ciudad de Quito. Para la construcción del marco teórico se basó en libros, revistas, artículos científicos, donde se trató y desarrollo aspectos relacionados a las dos variables independiente y dependiente. Dentro de la metodología se utilizó los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos de investigación, posteriormente se tomó como muestra poblacional total a los niños que comprenden la edad de 12 a 14 años de la unidad educativa antes mencionada; para el estudio se ha utilizado fichas de observación las mismas que ha dado a conocer las fortalezas y debilidades en las que se debe enfocar buscar las mejoras, que por medio de este estudio se ha determinado varias conclusiones y recomendaciones, las mismas que orientaron y guiaron el desarrollo de una guía metodológica de actividades coordinativas para mejorar el aprendizaje de los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol, esta guía contendrá ejercicios de fácil comprensión y gráficos ilustrativos que ayuden en aprendizaje de estos fundamentos.

Palabras Claves: Coordinación, fundamentos ofensivos del voleibol, fichas de observación, estudiantes, guía metodológica

ABSTRACT

This research was performed based on the study of coordination and its influence in the offensive techniques fundamentals for Volleyball in the 12 - 14 years old students of the Luis Felipe Borja of Atacucho academic unit in Quito in the 2017 focusing on the development of volleyball as a sport and its evolution over time in the city of Quito taking as a total population sample to children of the ages of 12 to 14 years of the educational unit mentioned above; for the study have been used observation tabs that have disclosed the strengths and weaknesses in which it is necessary to focus on the improvements that through this study have been determined several recommendations that should take into account the most feasible according to the project is to develop a methodological guide to coordinate activities along with the students of the educational unit Luis Felipe Borja in an efficient way. In elaborating this study the beneficiaries are the students of the aforementioned educational unit; as well as the authorities of this institution because it has been possible to increase volleyball as a sport considered a positive practice that the educational unit offers

Key words: Coordination, offensive fundamentals volleyball. Observation sheets, methodological guide



Victor Raúl Rodríguez

[Handwritten signature]

1715496129

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación dedico a mis padres que me han sabido dar el apoyo a lo largo de mi vida acompañándome en toda ocasión ganando así experiencias inolvidables para mí.

Mi motor de vida mi esposa Jessica que hemos logrado cada año forjar una familia encaminada al respeto, dedicación, alegría, amor y sobre todo una gran amistad y confianza que nos tenemos.

Mis princesas Solange y Sara mi gasolina de vida que me permiten levantarme día a día y luchar por ellas.

Jhonny Raúl Reyes

Paredes

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por haberme brindado la oportunidad de aprender y superarme constantemente, cualidades educativas que garantizan mi éxito personal y profesional. A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología y de manera muy especial a la Carrera de Entrenamiento Deportivo.

Un agradecimiento muy especial al Msc. Hugo Pérez Rivadeneira Director de Trabajo de grado, quien con su conocimiento científico y académico ha orientado y contribuido en la realización de este valioso trabajo. A mis maestros de aula que cada fin de semana lograron y sembrar el esfuerzo la dedicación las ganas de aprender y siempre ser los mejores en los que estemos gracias por compartir su sabiduría y experiencia .

Dr. Vicente Yandun nuestra guía y amigo que siempre estuvo aportándonos y ayudándonos en todo lo que estaba a su alcance nuestro Padre de la Universidad que nos cuidaba como a Hijos mil Gracias casi Colega.

Agradezco a las Autoridades, Docentes, Padres de familia y estudiantes de la Unidad Educativa Luis Felipe Borja de Atucucho en la Ciudad de Quito, quienes aportaron para que se realice el presente trabajo de investigación.

Jhonny Raúl Reyes Paredes

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	1
Contextualización del problema.....	1
Justificación.....	3
Objetivos.....	5
Preguntas de investigación.....	5
CAPÍTULO I.....	6
1. MARCO TÉORICO.....	6
1.1 La coordinación.....	6
1.2 Coordinación segmentaria.....	7

1.3	La coordinación dinámica general.....	7
1.4	La coordinación espacial.....	8
1.5	La coordinación óculo manual.....	9
1.6	Capacidades coordinativas generales.....	9
1.7	Capacidades coordinativas complejas.....	16
1.8	Evaluación de las capacidades coordinativas.....	20
1.9	Fundamentos básicos del voleibol.....	22
1.10	Crear las bases de condición física y de coordinación.....	23
1.11	Generalidades de la evolución técnico táctica del voleibol.....	24
1.12	Fundamentos ofensivos del voleibol.....	25
1.13	Remate.....	29
1.14	Tipos de remate.....	35
	CAPÍTULO II.....	38
2.	MARCO METODOLÓGICO.....	38
2.1	Tipo de Investigación.....	38
2.2	Métodos.....	39
2.3	Técnicas e Instrumentos.....	40
2.4	Matriz de Relación.....	41
2.4	Población.....	42
2.5	Muestra.....	42
	CAPÍTULO III.....	43

3	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	43
3.1	Resultados de los test aplicada a los estudiantes.....	43
3.2	Resultados de ficha de observación aplicados a los estudiantes.....	47
	CAPÍTULO IV.....	60
4	PROPUESTA.....	60
4.1	Título de la Propuesta.....	60
4.2	Justificación.....	60
4.3	Fundamentación.....	61
4.4	Objetivos.....	68
4.4.1	Objetivo General.....	68
4.4.2	Objetivos Específicos.....	68
4.5	Ubicación Sectorial y Física.....	69
4.6	Desarrollo de la Propuesta.....	70
4.7	Impactos.....	101
4.8	Difusión.....	102
4.9	Conclusiones.....	102
4.10	Recomendaciones.....	103
4.11	Contestación a las interrogantes de investigación.....	104
	Sección de referencias.....	106
	Glosario.....	106
	Fuentes de información.....	110

Anexos.....	112
Árbol de Problemas.....	113
Matriz Coherencia.....	114
Matriz de Categorical.....	115
Matriz de diagnóstico.....	116
Test coordinativo.....	117
Ficha de Observación.....	117
Certificaciones.....	123
Fotografías.....	126

INDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	Coordinación óculo pédica.....	43
Tabla N° 2	Test de equilibrio.....	44
Tabla N° 3	Test de slalom (agilidad).....	45
Tabla N° 4	Test de reacción.....	46
Tabla N° 5	Ritmo.....	47
Tabla N° 6	Orientación.....	48

Tabla N° 7	Saque.....	49
Tabla N° 8	Saque golpe alto.....	50
Tabla N° 9	Saque de precisión.....	51
Tabla N° 10	Saque de tenis.....	52
Tabla N° 11	Saque de potencia.....	53
Tabla N° 12	Saque con salto.....	54
Tabla N° 13	Dominio de antebrazos y golpe alto.....	55
Tabla N° 14	Remate de balón alto.....	56
Tabla N° 15	Remate en corta.....	57
Tabla N° 16	Remate en semicorta.....	58
Tabla N° 17	Remate en tensa.....	59

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Coordinación óculo pédica.....	43
Gráfico N° 2	Test de equilibrio.....	44
Gráfico N° 3	Test de slalom (agilidad).....	45
Gráfico N° 4	Test de reacción.....	46
Gráfico N° 5	Ritmo.....	47
Gráfico N° 6	Orientación.....	48
Gráfico N° 7	Saque.....	49
Gráfico N° 8	Saque golpe alto.....	50

Gráfico N° 9 Saque de precisión.....	51
Gráfico N° 10 Saque de tenis.....	52
Gráfico N° 11 Saque de potencia.....	53
Gráfico N° 12 Saque con salto.....	54
Gráfico N° 13 Dominio de antebrazos y golpe alto.....	55
Gráfico N° 14 Remate de balón alto.....	56
Gráfico N° 15 Remate en corta.....	57
Gráfico N° 16 Remate en semicorta.....	58
Gráfico N° 17 Remate en tensa.....	59

Introducción

Tema:

“La coordinación y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol en los estudiantes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa Luis Felipe Borja de Atacucho en la Ciudad de Quito, año 2017”

Contextualización del problema

La Federación Ecuatoriana de voleibol (FEV) actualmente presidida por el Lic. Lauro Cedeño, está en pleno proceso de cambio ya que el voleibol en nuestro país tiene poca masificación, la presidencia ha comenzado a gestionar con la Confederación Sudamérica de voleibol (CSV) para que en el país desarrolle Programas de capacitación y actualización de conocimientos del voleibol dirigido a estudiantes, entrenadores, jugadores para que puedan desarrollar un correcto entrenamiento en las futuras generaciones.

Concentración Deportiva de Pichincha y el poco interés por los deportes de conjunto, se ha perdido torneos claves como el colegial. Interclubes, universitario, esto ha traído el poco interés hacia el voleibol , el interés de deportistas para la práctica de este mismo en la provincia en los años 80-90 Clubes como Semacar, San Andrés , Spellman , Montalvo , Santiago de Guayaquil. En el coliseo Julio Cesar Hidalgo fueron llenos completos y los deportistas jóvenes esperaban y entrenaban y se dedicaban para algún día lograr estar en el coliseo representativo del deporte como son Coliseo “Modelo” en Guayas, “Cayapas” en Esmeraldas, “California” en Portoviejo, “Calvache” en Azuay; sin importar que coliseo poder demostrar sus cualidades técnicas y físicas; Los entrenadores de concentración deportiva de Pichincha tienen experiencia como jugadores excelentes sin embargo la falta de

capacitaciones, cursos y sobre todo actualizaciones hace que los deportistas no logren y desarrollen sus capacidades correctamente.

En la Unidad Educativa Luis Felipe Borja no hay antecedentes a nivel del voleibol o participaciones en torneos escolares, colegiales, barriales. Con esta investigación queremos llegar a fomentar el voleibol y sea ésta considerada una alternativa viable para que los estudiantes, autoridades, y padres de familia se unan y tengan un propósito en común en apoyar y fomentar la práctica deportiva de una manera sana y saludable formando deportistas con una excelente coordinación para lograr un gesto deportivo perfecto.

La ubicación de la Unidad Educativa Luis Felipe Borja de Atucucho está en un sector vulnerable y perceptible a cualquier situación del ámbito social, cultural y económico para los estudiantes, El voleibol es una alternativa clara para poder lograr con los estudiantes una forma diferente para aprender, a desarrollar capacidades coordinativas y participar en diferentes eventos deportivos de la capital.

Los(as) entrenadores y docentes de educación física tienen en su mayoría el conocimiento de lo que son capacidades coordinativas , pero no todos los estudiantes lo pueden desarrollar de una manera óptima y adecuada , la falta de habilidades coordinativas con la que cuentan los estudiantes se ven reflejados en el momento de hacer un gesto deportivo óptimo .

Los (as) entrenadores no demuestran mayor importancia a la enseñanza de las capacidades coordinativas, centrándose solo en el aspecto técnico y táctico, por lo general se debería trabajar de una manera más adecuada.

Los entrenadores a la hora de impartir las capacidades coordinativas les han dejado a un segundo plano, es decir más se preocupan de trabajar las capacidades condicionales, es por ello que no han desarrollado la principal cualidad física como es la coordinación, sea de tipo general o específica.

Inexistencia de un programa de entrenamiento de los fundamentos del voleibol, es por ello que los estudiantes no han desarrollado en forma adecuada los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos, lo que ha traído como consecuencia malos resultados deportivos.

Justificación

La presente investigación se justifica por las siguientes razones: Por el valor didáctico y pedagógico, puesto que con la investigación se obtendrá datos reales, donde se tenga una radiografía de lo que está pasando en la institución y desde allí impulsar una propuesta que ayude a solucionar el problema, como es el desarrollo de las cualidades coordinativas y los fundamentos técnicos del voleibol.

Por el valor científico, es de mucha confiabilidad y validez los datos que se obtuvieron luego de haber aplicado la ficha de observación a los deportistas y una encuesta a los entrenadores, estos datos son reales por la rigurosidad como fueron aplicadas las técnicas de investigación estos datos sirvieron de base metodológica para construir una propuesta alternativa, que ayudara con la problemática detectada.

Este estudio es original debido a que el estudiante podrá tener un estímulo en lo que es la orientación, equilibrio, diferenciación y modificación, estas capacidades básicas que servirán posteriormente para un mejor desenvolvimiento en la cancha de voleibol. También es original porque es la primera vez que se eleva a nivel de un trabajo de grado en esta institución.

Esta investigación es importante debido a que las capacidades coordinativas son totalmente las bases para la iniciación de la mayoría de deportes individuales y colectivos, es por ello que el proyecto se plantea que el hacer un estudio de capacidades coordinativas y su influencia en fundamentos técnicos Ofensivos del voleibol en los estudiantes de 12-14 años en la Unidad Educativa Luis Felipe Borja de Atucucho.

Esta investigación es de gran interés debido a que los entrenadores, docentes de educación física mediante la realización de la investigación se mejorara el rendimiento de los estudiantes de 12-14 años de la Unidad Educativa Luis Felipe Borja así como al personal del Área de Educación Física presentando un conjunto de ejercicios coordinativos para el aprendizaje del gesto ofensivo del voleibol.

Los principales beneficiarios directos de este trabajo de investigación fueron los estudiantes y los principales beneficiarios indirectos fueron las autoridades, docentes, padres de familia, este trabajo servirá para mejorar el nivel de competitividad en este deporte muy hermoso y de gran espectáculo, también busca hacer del voleibol una actividad física que tenga una aceptación en los estudiantes de la unidad educativa Luis Felipe Borja.

Este de deporte gran utilidad teórica, puesto que esta propuesta servirá como medio de consulta para los docentes y entrenadores, tomando en cuenta que el voleibol no es una actividad física recurrente, ni preferida a nivel nacional, ya que el ecuavoley es un deporte que lleva tradición, e identificación ecuatoriana, también tendrá utilidad práctica, puesto que los entrenadores la utilizaran para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos y finalmente la utilidad metodológica, esta investigación servirá de base para realizar futuras investigaciones de esta naturaleza y más profundas.

Esta investigación es factible realizarle por cuanto existe el interés por parte de las autoridades, docentes, entrenadores para que se lleve a cabo este tipo de investigación, también es factible realizarle porque existe amplia bibliografía con respecto a las capacidades coordinativas y los fundamentos ofensivos del voleibol.

Objetivos

Objetivo General

- Determinar cómo influye la coordinación en los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol en los estudiantes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa Luis Felipe Borja de Atucucho en la Ciudad de Quito, año 2017.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar el nivel de desarrollo de la coordinación de los Estudiantes de 12 a 14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja
- Evaluar gestos técnicos ofensivos del voleibol de los deportistas de 12-14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja
- Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios para el desarrollo de la coordinación y los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol para los estudiantes de 12-14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja

Preguntas de investigación

- ¿Cuál es el nivel de desarrollo de la coordinación de los Estudiantes de 12 a 14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja?
- ¿Cuál es nivel de ejecución de los gestos técnicos ofensivos del voleibol de los deportistas de 12-14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios para el desarrollo de la coordinación y los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol para los estudiantes de 12-14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja?

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1 La coordinación

Es el conjunto de capacidades necesarias para la realización de movimientos difíciles, y también para ejecutarlos con rapidez, esta cualidad física es indispensable en todas las actividades físicas, por la sincronización de los movimientos finos y gruesos, que se lleva a cabo el momento de realizar alguna técnica deportiva.

La coordinación es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado. Un entrenamiento de coordinación general y versátil forma parte en todo caso de la formación básica de los jóvenes; sin embargo, la necesidad de un entrenamiento suplementario de coordinación se extiende a todos los niveles y edades, según sea el nivel y la edad de los grupos van cambiando los puntos principales y objetivos. (Schreiner, 2002, pág. 12)

Conocido el concepto de la coordinación se puede destacar que esta cualidad física complementaria tiene efectos reguladores sobre el aprendizaje motor, sobre la apropiación de las acciones combinadas motoras y la adquisición de las habilidades deportivas motoras, ya que en los procesos de aprendizaje se pueden recurrir a las cualidades de desarrollo determinadas y generalizadas de las capacidades de coordinación, esta cualidad física complementaria es muy importante y se la debe enseñar desde sus primeros días de entrenamiento hasta que los deportistas alcancen su maestría deportiva.

1.2 Coordinación segmentaria

La coordinación es la capacidad de adecuar voluntariamente grupos musculares, sin que interfieran ningún movimiento involuntario que lo altere. La coordinación segmentaria según algunos autores se refiere a la coordinación óculo manual, óculo pédica, es decir es una coordinación específica según necesite el deporte que está practicando el estudiante.

Este concepto de coordinación segmentaria es denominada como coordinación óculo motriz o coordinación dinámica segmentaria, o desglosándose en coordinación óculo manual, cuando la relación aparece entre el sentido de la vista y las extremidades superiores y la coordinación óculo pédica, cuando la relación ocurre entre la vista y las extremidades inferiores. (Bernal, 2005, pág. 11)

Este tipo de coordinación son las utilizadas por los entrenadores ya que por medio de ejercicios físicos se ayuda a sincronizar los movimientos de las diferentes extremidades sean estas superiores en el caso de voleibol o inferiores en el caso del fútbol, que es muy fundamental a la hora de realizar un entrenamiento específico.

1.3 Coordinación dinámica general

Esta se refiere, aquella que tiene lugar cuando se ponen en funcionamiento gran parte o la totalidad de segmentos corporales (o musculatura). Esto implica, por regla general, situaciones de desplazamiento, es decir que se refiere a los movimientos de todos los segmentos corporales en general, con el objetivo de sincronizar los movimientos, cuando se realiza alguna acción técnica, en este caso el deporte de voleibol que se requiere de mucha coordinación de diferentes tipos para poder ejecutar algunas técnicas deportivas.

La coordinación dinámica general es la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores del movimiento, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso con la velocidad y la intensidad adecuadas. Los ejercicios de coordinación serán, por tanto, aquellos cuyo objetivo se basa en el perfeccionamiento, en la armonía, en el control y en la eficacia del movimiento. (Méndez, 2004, pág. 5)

Al respecto se manifiesta que la coordinación es la capacidad de efectuar simultáneamente o alternativamente un movimiento y de mantener en desplazamiento uno o varios segmentos mientras uno o los otros permanecen en reposo. La coordinación, está unida, por tanto al concepto de resolución muscular, es decir, a la capacidad de regulación entre la contracción de los agonistas y la relajación de los antagonistas. Si bien es cierto la coordinación es una secuencia de movimientos correctamente ordenados que se producen en respuesta a un estímulo sensorial

1.4 Coordinación espacial

Los seres humanos con cualidades coordinativas más desarrolladas son por lo general, los que mayor éxito obtienen en el deporte. Todo deportista debe mejorar las cualidades coordinativas a través de una preparación multilateral (muchos ejercicios diferentes) y luego la específica.

También en cada deporte existen ejercicios específicos para el desarrollo de las cualidades coordinativas especiales. Por ejemplo, en deportes de pelota se pueden utilizar ejercicios con balón, el caso del fútbol, baloncesto, ecuavoley y de manera particular el voleibol, que es un deporte de multitudes. (Guimaraes, 2003, pág. 97)

Para realizar un trabajo de coordinación específico se requiere que se cumpla los siguientes consejos, como realiza los ejercicios de coordinación tan rápido como

sea posible, haciendo una pausa entre los ejercicios. Dentro de la unidad de entrenamiento los ejercicios de coordinación ocupan un lugar importante, sobre todo en la parte principal del entrenamiento, después de los ejercicios de flexibilidad, escoge siempre los ejercicios más difíciles para el entrenamiento y reflexiona como puedes aumentar el grado de dificultad para su realización

1.5 Coordinación óculo manual

La coordinación óculo manual y óculo pedica constituyen los pilares funcionales primarios en la apreciación del espacio y en la realización del movimiento hasta llegar al dominio de las posturas que intervienen en toda la coordinación. En este sentido, es necesario tener muy en cuenta el nivel de maduración del sistema nervioso del individuo antes de evaluar esta capacidad motriz. “La coordinación óculo manual es la capacidad para resolver, en secuencia ordenada y armónica, un problema de movimiento.” (Martinez, 2002, pág. 254)

La coordinación óculo manual comprende la capacidad de coordinar movimientos manuales con referencias perceptivas visuales. La situación requiere la coordinación apendicular de los miembros superiores (normalmente de la mano dominante) con las capacidades perceptivo visuales de evaluación de la distancia y de precisión del remate, del saque en el voleibol, es fundamentos técnicos requieren de la utilización de este tipo de coordinación, de una manera precisa y sincronizada al momento de ejecutar los movimientos técnicos de cada especialidad deportiva, de manera particular el voleibol.

1.6 Capacidades coordinativas generales o básicas

Las capacidades coordinativas básicas son los fundamentos para organizar los movimientos de manera planificada, estas capacidades físicas están situadas dentro de las capacidades motoras, que al mismo tiempo están inmersas las capacidades

condicionales, que son capacidades que utilizan la energía disponible en el organismo y a la vez se determinan la capacidad condicional o coordinativa de los estudiantes.

Las capacidades coordinativas básicas se dividen en capacidades coordinativas generales como por ejemplo la capacidad de aprendizaje motor, capacidad de control motor, capacidad de adaptación y transformación y transformación de los movimientos, están ayudando a mejorar sus capacidades que son muy fundamentales dentro de los procesos de coordinación y aprendizaje motor. (Carrillo, 2004, pág. 96)

Las capacidades coordinativas generales o básicas son las capacidades fundamentales que se les debe impartir primeramente, es decir son la base de todo movimiento, los entrenadores deben enseñar los movimientos por medio de actividades coordinativas, un individuo con una adecuada coordinación, tiene una técnica adecuada y ventaja ante sus adversarios.

1.6.1 Capacidades de regulación del movimiento

Esta es una de las capacidades coordinativas de mucha trascendencia, que ayudan a los individuos a afinar los movimientos de una manera adecuada, de manera particular el voleibol, en lo que se refiere a los fundamentos técnicos adecuados.

El desarrollo optimizado de las capacidades coordinativas, permiten al individuo el refinar al máximo la exactitud de sus acciones. Para conseguir una primera fase y verificar, el desarrollo de esta capacidad física ayuda a regular el movimiento de todos los aspectos técnicos del voleibol, cuando están los deportistas haciendo el movimiento del saque, remate, etc. (Barta, 2002, pág. 18)

Las capacidades coordinativas de regulación del movimiento ayudan a mejorar la técnica deportiva del voleibol, es por ello que los entrenadores o profesores de

educación física deben poner mucho énfasis en los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol.

1.6.2 Capacidad de adaptación a cambios motrices

Existen variedad de ejercicios que ayudan a que los deportistas se adaptan a situaciones nuevas, como por ejemplo cuando el entrenador, le enseña la técnica del saque y con todas sus variantes, la técnica del remate, que son aspectos técnicos, que se deben adaptar a estos cambios de movimientos simples a otros de mayor complejidad.

Es la capacidad que posibilita la adecuación del movimiento a situaciones imprevistas. Si entendemos que las capacidades coordinativas son como la repetición sistemática de patrones motores automatizados, la implicación de esta capacidad se nos torna pobre y carente de sentido. Pero si entendemos que las capacidades coordinativas son como una práctica en donde el individuo enfrenta no sólo a un tipo de movimiento diferente al que habitualmente se le propone, sino a un tipo de exigencia corporal totalmente diferente, la importancia del desarrollo de esta capacidad crece notablemente. (Barta, 2002, pág. 18)

El deportista tiene que adaptarse a la variedad de movimientos de alguna técnica deportiva, si bien es cierto cada movimiento esta automatizado, debido a las múltiples repeticiones, pero sin embargo siempre aparecen movimientos mucho más complejos, que se deben adaptar de acuerdo a las circunstancias y de paso sincronizar los movimientos cuando realicen la práctica de los fundamentos ofensivos del voleibol.

1.6.3 Capacidades coordinativas especiales

Como su nombre lo indica son especiales, porque son movimientos específicos, que los deportistas tienen que llevar a cabo, para realizar algún gesto técnico, mucho más complejo, por ejemplo practicar el saque de tenis flotante, se necesita de mucha práctica, para llegar a la perfección.

Las variantes de las capacidades coordinativas especiales son: la capacidad de diferenciación dinámica, la capacidad de diferenciación espacio temporal, la capacidad de orientación, la capacidad de equilibrio, la capacidad de anticipación motora, la capacidad rítmica capacidad de combinación motora, en fin son todas las capacidades que necesitan de mayor entrenamiento y mayor dedicación, son especiales porque se necesita de medios específicos para su desarrollo. (Barta, 2002, pág. 18)

Las capacidades coordinativas especiales son todas las variantes de las capacidades antes mencionadas, pero ya llegan a la perfección, si bien es cierto estas capacidades, se les debe enseñar desde tempranas edades, con el propósito de llegar posteriormente a la maestría deportiva.

1.6.4 Capacidad de orientación

Esta capacidad coordinativa es una de las más importantes, que se les debe impartir a los deportistas, con el objetivo de cuando defiendan o ataquen se ubiquen bien los deportistas dentro del campo de juego, para evitar ser sorprendidos por el ataque del adversario.

Esta capacidad que permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo. Es en los ejercicios en grupo, donde esta capacidad se desarrollará con una mayor incidencia, por ser, en esta situación, donde más necesidad de adaptación al medio tiene el individuo. (Barta, 2002, pág. 18)

Esta capacidad es muy fundamental en el entrenamiento de los deportes y de manera particular el voleibol, donde se necesita que los deportistas se encuentren bien ubicados en el campo de juego, es decir deben orientarse adecuadamente cuando tengan que atacar o defender a su equipo.

1.6.5 Capacidad de equilibrio

Esta capacidad coordinativa se la debe entrenar siempre, porque los deportistas siempre experimentan una situación de equilibrio, cuando saltan y caen, también deben mantener el equilibrio, para evitar pasarse al campo contrario, en fin existe una serie de situaciones que se presentan y deben ser superadas.

Capacidad que permite al cuerpo mantenerse o recuperar una posición o equilibrio. Las situaciones inhabituales a las que se somete al individuo en la práctica de las capacidades coordinativas, inciden directamente en esta capacidad, así como el propio trabajo técnico específico del grupo de los elementos con respecto a los diferentes tipos de saques y remates. (Barta, 2002, pág. 18)

Esto se refiere a todas las situaciones inhabituales, que el deportista tiene que pasar dentro del campo de juego, es por ello, que el entrenador debe entrenar esto, para evitar ser sorprendido por el adversario, esto es parte del entrenamiento de las capacidades coordinativas, que deben los deportistas ser preparados y repasar una y tantas veces como sea posible para llegar a la sincronización de sus movimientos.

1.6.6 Capacidad de reacción

Esta capacidad coordinativa debe ser entrenada adecuadamente, con el objetivo de sincronizar los movimientos en forma inmediata, con el objetivo de sacar ventaja, cuando su equipo este atacando, si bien es cierto para superar los movimientos del adversario, se debe entrenar esta cualidad coordinativa siempre.

Es la capacidad que permite responder a un estímulo de forma adecuada. Tanto en su forma más simple (respuesta a estímulos conocidos y previstos), como en su forma más compleja (respuesta a nuevos estímulos o situaciones imprevistas). Encontramos dentro de las capacidades coordinativas medios que nos permitirán incidir positivamente en su desarrollo, sobre todo, en los ejercicios en grupo. (Barta, 2002, pág. 18)

La capacidad de reacción se la debe entrenar todos los días, después del calentamiento, existe variedad de movimientos, que ayudan a perfeccionarla, esto se lo realiza desde diversas posiciones, con el objetivo de que los deportistas reaccionen a los estímulos, sean estos táctiles o acústicos.

1.6.7 Capacidad de ritmo

En todos los movimientos siempre está presente el ritmo, este puede ser rápido, medio o pausado, depende como el entrenador le sugiera, para que realice los movimientos ante el adversario, así se puede citar un ejemplo como el ritmo de carrera, de remate, de ataque, etc.

Es la capacidad que permite organizar cronológicamente los impulsos musculares, en relación al espacio y al tiempo. La capacidad de adaptarse a un ritmo externo y de seguir dicho ritmo en la ejecución de las diferentes habilidades, es uno de los fundamentos de esta modalidad. De aquí la importancia fundamental de este trabajo para el desarrollo de la capacidad tratada en este punto. (Barta, 2002, pág. 18)

El ritmo es la capacidad coordinativa, que permite que los músculos trabajen cronológicamente, de acuerdo a las circunstancias que se presente en relación al campo de juego y el tiempo, es decir se debe jugar de acuerdo al ritmo que imponga el adversario o también el ritmo que se ponga para lograr conseguir un punto.

1.6.8 Capacidad de anticipación

Las personas no sólo reaccionan inmediatamente al entorno mediante el procesamiento simbólico de lo que perciben, sino también autorregulando su conducta gracias a la capacidad de anticipación que poseen.

Esta capacidad permite a las personas planificar cursos de acción, anticipar las consecuencias probables de dichas acciones y fijarse metas para sentirse motivados. En definitiva, el hecho de planificar cognitivamente estrategias alternativas posibilita la anticipación de las consecuencias determinadas acciones sin que sea necesario implicarse en el desarrollo de las mismas, es decir, sin tener que llegar a la ejecución real. (Prieto, 2007, pág. 73)

Esta capacidad física coordinativa se le debe entrenar desde tempranas edades con el objetivo, de que los jugadores intuyan los movimientos y se anticipen a muchas jugadas que el adversario proponga dentro del campo de juego y las contrarresten de manera inmediata, cuando los jugadores del otro equipo propongan situaciones de juego diferentes a las suyas.

1.6.9 Capacidad de diferenciación

Esta capacidad física coordinativa es muy fundamental dentro de los procesos de entrenamiento, ya que poco a poco se van acercando a los parámetros del modelo ideal de la técnica deportiva, que se quiere pulir o poner a punto o esté lista para su ejecución adecuada.

Es la capacidad que permite el control fino de los parámetros del movimiento. La necesidad de acercar al máximo las ejecuciones propias del modelo ideal, es lo que permite que las capacidades coordinativas incida muy intensamente en el desarrollo de esta capacidad. (Barta, 2002, pág. 18)

El entrenador o profesor de educación física, con su hábil conducción debe acercar a la técnica deportiva que requiere con el propósito de sacar ventaja frente al adversario, así pues el deportista ira aprendiendo los fundamentos ofensivos muy complejos del saque o remate y con la práctica constante llevarlos a la maestría deportiva.

1.6.10 Capacidad de acoplamiento

Todas las capacidades coordinativas son importantes, clara esta que unas capacidades son más complejas que otras, es por ello que los deportistas deben acoplarse a los nuevos movimientos de manera coordinada, que el entrenador les enseñe.

Es la capacidad que permite al individuo unir varias habilidades motrices ya automatizadas anteriormente por separado. En la necesidad de coordinación de los ejercicios con los aparatos y los elementos propios de la técnica corporal, se centra en el trabajo de desarrollo de esta habilidad a través de la práctica de alguna disciplina deportiva. (Barta, 2002, pág. 18)

Estas capacidades coordinativas son de gran importancia debida, a que ayudan a que los deportistas, vayan acoplándose a los diferentes movimientos que los entrenadores proponen con el objetivo de que estos movimientos simples vayan convirtiéndose con la práctica deportiva en destrezas.

1.7 Capacidades coordinativas complejas

Estas capacidades coordinativas como su nombre lo indica son complejas porque suelen desarrollarse con ejercicios y medios mucho más complejos, si bien es cierto en esta etapa de preparación el entrenador puede valerse de la ayuda de dispositivos, es de formas determinadas de ejercicios y juegos, con el propósito de acentuar ciertas capacidades de coordinación.

El entrenamiento de este tipo de capacidades coordinativas complejas se refiere a la técnica deportiva, que se la entiende como el procedimiento desarrollado normalmente de la práctica que va de aspectos simples a otros más complejos, es decir cuando dominan cierta técnica, los deportistas aprenden aspectos mucho más complejos de una forma más adecuada y económica. La técnica de una disciplina deportiva se corresponde con un llamado “tipo motor ideal”, que pese a mantener sus rasgos característicos de los movimientos, puede experimentar una modificación en función de las circunstancias individuales. (Weineck J. , 2005, pág. 501)

Es decir este tipo de capacidades están orientadas o alistándose para actuar como es en la competición, desarrollándose estas capacidades coordinativas y técnicas a situaciones similares o idénticas a las de una competición real, es decir se debe elegir ejercicios con el mayor número de contactos con el balón para conseguir un mayor dominio de esta técnica deportiva.

1.7.1 Capacidad de desarrollo motor

El desarrollo motor está asociado simplemente a muchos factores de tipo endógeno y exógeno y estos influyen directamente en este desarrollo, es por ello que el entrenador con su hábil dirección, debe considerar estos aspectos, con el propósito de mejorar su rendimiento físico – técnico de los futuros deportistas.

El desarrollo motor el ser humano se basa en la interacción de la disposición hereditaria y las influencias del ambiente. Entre las disposiciones hereditarias podemos mencionar el soporte anatómico y neurofisiológico (constitución, estatura, peso, características y capacidad de rendimiento de las fibras nerviosas, etc.) que está determinado por la genética y puede diferir en buena

medida en los distintos individuos, y también las capacidades psicomotoras como el ritmo y el temperamento. (Rusch, 2004, pág. 256)

El desarrollo motor de cada individuo está asociado a muchos factores que ayudan a mejorar, estos pueden ser la condición física, coordinativa, a las habilidades y destrezas técnicas, tácticas que poseen, existen otros factores que condicionan el desarrollo motor como son los morfológicos, características como la personalidad, aptitudes, intelectuales, cualidades morales y físicas.

1.7.2 Capacidad de agilidad

La agilidad son factores clave en cualquier esfuerzo atlético, la necesidad constante de cambiar la dirección en la mayoría de deportes requiere que los deportistas mantengan una buena postura sobre su base de soporte para permanecer listo para realizar alguna técnica deportiva.

Por lo general, la agilidad se relaciona con dos tipos de funciones motoras. Por un lado es crucial para la capacidad de arrancar de forma explosiva, desacelerar, cambiar de dirección y acelerar de nuevo rápidamente mientras se mantiene el control del cuerpo y se minimiza la pérdida de velocidad, en este sentido la agilidad es importante en el deporte porque los movimientos a menudo se inician a partir de diversas posiciones corporales. Por ello los deportistas deben ser capaces de reaccionar con fuerza, explosividad y rapidez desde estas distintas posiciones en breves aceleraciones, antes que sea necesario un cambio de dirección. (Brown L. , 2007, pág. 76)

Este tipo de entrenamiento de esta capacidad, es más complejo porque entra en juego la velocidad, fuerza y los movimientos se les debe llevar a cabo en situaciones similares a la de una competencia, por eso el docente debe ofrecer una gran variedad de ejercicios similares a situaciones de juego.

1.7.3 La coordinación en el voleibol

Los movimientos de los jugadores en el campo constituyen siempre una parte de una cadena de movimientos y deben introducirse de forma armónica en la correspondiente situación de juego. El voleibol son raras las reacciones simples como en la carrera de 100 m (a una determinada señal sucede una serie prefijada de movimientos. Por regla general se presentan reacciones muy complejas, en las que deben incluirse la trayectoria de vuelo del balón, los compañeros y los adversarios en movimiento.

Por tal razón, un partido de voleibol plantea considerables exigencias a la habilidad de los jugadores. De gran importancia es una buena capacidad de reacción. En algunas situaciones del juego puede acelerarse el balón de tal forma que la capacidad humana de reacción ya no es suficiente para una realización consciente del gesto, solo sirven los reflejos. Si se sabe que, en una acción de defensa, nuestro ojo necesita unos dos tercios del tiempo de reacción para fijar el balón en movimiento. (Izquierdo, 2008, pág. 24)

Todo jugador debe intentar reconocer tan pronto como sea posible las acciones de los compañeros pero, sobre todo, las de sus adversarios. Pueden observarse que los jugadores de más edad, más expertos, acostumbra a estar casi siempre o se mueven a tiempo hacia donde se lanza el balón. Ello no tiene nada que ver con un tiempo de reacción menor. Se trata más que nada de que la propia experiencia de juego, la exacta observación y un rápido análisis de las acciones de los contrarios permiten sacar conclusiones sobre la jugada planteada.

Los jugadores expertos y eficaces presentan por lo tanto una buena capacidad de anticipación, es decir, están en condiciones de prever las acciones del contrario en base a determinadas experiencias y señales. En el entrenamiento técnico táctico debería

dedicarse mucho tiempo a mejorar la anticipación. El jugador aprende así a reconocer situaciones de juego, a clasificar las jugadas según la posibilidad y aplicar la técnica y la táctica de acuerdo con la jugada en cuestión.

1.8 Evaluación de las capacidades coordinativas

La evaluación de las capacidades coordinativas sin duda es de mucha importancia debido a que por medio de esta evaluación se reconoce o mide el rendimiento físico de quien se aplique la evaluación se basa en un conjunto de pruebas. Estas pruebas deben ofrecer una información objetiva, fiable y válida ya que de esta manera servirá de base para poder planificar correctamente los objetivos perseguidos.

Por qué aplicar evaluación de las capacidades son muchas razones debidas que gracias a aplicar estas evaluaciones permite que el ser humano conozca sus posibilidades y sus limitaciones. Como también permite al profesor, entrenador, instructor les da la posibilidad de crear, estimular y mantener motivaciones en los alumnos de esta manera se puede lograr obtener una eficiencia en el desempeño en dicha actividad física ya sea recreativo o competitivo.

A más de ello nos permite desarrollar la planificación del trabajo de forma fiable, así también orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas puestos en práctica. Esta evaluación permite realizar un FODA es decir conocer fortalezas y debilidades, saber qué áreas del programa necesitan ser mejoradas.

1.8.1 Test coordinación –óculo pedica

Objetivo: Evaluar la coordinación Óculo pedica

Material: Escalera de 20 bandas y 9mts de largo, con una separación entre baras de 40 cm, cronometro.

Descripción del test: El individuo se coloca en la primera línea de la escalera detrás de la banda sin tocarla y al pito sale hacia última línea de la escalera.

Un pie por banda. Esta actividad se puede visualizar en la figura número 3 y 4.

Resultados: Cronometrar el tiempo utilizado en finalizar el test en segundos. Los resultados se compararan con los valores de referencia que estará en anexos, para determinar la coordinación de los estudiantes de la unidad educativa Luis Felipe Borja.

1.8.2 Test de equilibrio flamenco

Objetivo: medir el equilibrio estático del estudiante

Material: silla o Jaba de colas, cronometro, pito

Descripción: El estudiante se coloca en posición erguida, con un pie de apoyo sobre la silla, a la señal del pito el estudiante elevara una pierna hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo. Esta actividad se puede visualizar en la figura número 5. El test se basa en enumerar las beses que sea necesario hasta que pueda lograr mantener el equilibrio durante 1 minuto. Si el estudiante cae más de 15 veces en os primeros 30 segundo finaliza la prueba.

1.8.3 Test de slalom (agilidad)

Objetivo: Este test permite medir la agilidad de carrera y movimiento del ejecutante.

Materiales: Terreno, antideslizante, conos

Descripción: inicialmente el deportista se colocara en posición de salida alta tras la línea de salida, a la señal el partirá una distancia de 2m, a continuación siete conos verticales y separados de 1m. A la señal de partida deberá esquivar los obstáculos puestos. Para poder visualizar en anexos en figura número 6

1.8.4 Test de reacción

Objetivo: medir el tiempo que tarda en reaccionar el sujeto ante un estímulo sonoro, con desplazamiento corto.

Materiales: Conos, pito, cronometro

Posición inicial: Acostados, extremidades extendidas.

Desarrollo: A la señal del Pito, levantarse lo más rápidamente posible y recorrer una distancia de 10 metros. Ver figura número 7 para mayor entendimiento.

Puntaje: se tomara el tiempo, desde el inicio del pito hasta que pasa por la marca de los 10 metros

1.8.5 Test del ritmo

Objetivo: medir la capacidad del ritmo mediante el desplazamiento de antebrazos.

Materiales: balón

Desarrollo: el ejercicio se realiza en parejas. Los deportistas se colocan frente a frente a 10 pasos de distancia, uno de ellos toma el balón de voleibol con las manos y lo lanza hacia el cielo para que el otro niño pueda desplazarse y llegar a golpear el balón con los antebrazos. El estudiante observa la velocidad del balón para poder llegar a tiempo 5 repeticiones.

1.9 Fundamentos básicos del voleibol

El voleibol es un deporte que como muchos tiene marcado da su historia, es una actividad física ha obtenido acogida al pasar del tiempo por varios países este deporte el voleibol es un deporte donde existen objetos indispensables para poder llevar a la práctica estos objetos son: un balón, una red, la cancha entre otros.

El deporte tuvo su origen en Estados Unidos en 1895 siendo hoy muy popular y practicándose en casi todo el mundo. Lo regula la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) y en ella se encuentran representadas 220 naciones. (Voleibol, 2012, pág. 128)

El deporte voleibol según la federación internacional de voleibol ha alcanzado su renombre a nivel internacional es por ello que en Ecuador se práctica este deporte

en varias categorías, también por su nivel competitivo en el país se practica a nivel interprovincial, interclubes, colegiales, entre otros.

Alentar lo antes posible a los principiantes es una de las funciones primordiales de los Clubes y de la asociación. Es importante despertar el interés y el entusiasmo de los niños de 8 a 12 años, que están en la mejor edad de aprendizaje, por el deporte del voleibol. Como que empezar directamente con partidos 6:6 es demasiado difícil, deberíamos plantearnos una manera adecuada de introducir el voleibol. Deberían combinarse dos principios básicos de aprendizaje, el principio de la serie de juegos y el principio de la serie de ejercicios. En el caso del principio de la serie de juegos, el juego es la idea motriz del entrenamiento.

El voleibol debe prepararse e introducir mediante juegos más simples o mediante situaciones desarrolladas especialmente para el aprendizaje. En la serie de ejercicios se crean las bases necesarias para explicar con detalle la serie de fundamentos técnicos ofensivos.

En el deporte del voleibol, dominar lo antes posible las destrezas técnicas es un requisito primordial para el éxito del juego. Por ello, en las series de ejercicios deben establecerse los requisitos técnico- tácticos para cada uno de los juegos organizados metodológicamente. La serie de ejercicios es un plan estructurado según el grado de dificultad de los pasos de aprendizaje. Una serie de ejercicios pueden contener formas para la repetición, el afianzamiento y la estabilización de un gesto, además de ejercicios de control, formas de entrenamiento y de juego.

1.10 Crear las bases de condición física y de coordinación

Antes de poder aprender un elemento técnico deben crearse las bases técnicas de coordinación y de condición técnica mediante adecuadas formas de ejercicios y de juegos. Un pase alto certero no es posible sin capacidad de orientación. El remate no

puede concluirse con éxito si no se tiene fuerza de salto. Una acción de defensa sólo podrá tener éxito si el jugador dispone de la habilidad y de la rapidez de reacción necesarias.

El entrenador debe tener muy claro que al principio de un proceso de aprendizaje ni siquiera los gestos simples se ejecutan “ciegamente” sino que se requiere todo un conjunto de avisos para que el jugador pueda comparar siempre su plan con su resultado de actuación. No basta sólo con ejercitarse. Autocorregirse y la corrección del entrenador son importantes componentes del proceso de aprendizaje, pero sólo pueden ejecutarse cuando se tiene una idea correcta del gesto. (Drauschke, 2002, pág. 36)

Por esta razón, al principio de un proceso motor de aprendizaje, debería realizarse una demostración visual del gesto y una aclaración de los puntos más importantes (puntos centrales) del gesto técnico, para ello se debe utilizar algunos materiales didácticos como material adecuado de exposición como por ejemplo fotografías en serie y videos, adquieren gran valor.

1.11 Generalidades de la evolución técnico táctica del voleibol

Desde la creación del voleibol hasta nuestros días, este ha sufrido sustanciales cambios y transformaciones en sus reglas de juego, que conjugado con el desarrollo científico técnico alcanzado en el mundo y otros factores sociales, han posibilitado la evolución de este deporte, el cual comenzó como una actividad fundamentalmente recreativa sencilla ejecución hasta convertirse en deporte olímpico, uno de los más practicados en el mundo y con una compleja y diversa forma de ejecución desde el punto de vista técnico, táctico de todos los fundamentos que componen el juego. “Al principio por su carácter netamente recreativo, las exigencias técnicas en la ejecución

de sus fundamentos fueron elementales, que posteriormente se fueron constituyéndose en más complejas” (Santini, 2007, pág. 16)

Más tarde las transformaciones de las reglas de juego fueron llevándolo al voleibol a poseer sus propias características, producto de lo cual su sencilla forma de juego se convierte en complejos sistemas y formas de juego, que han hecho posible cada fundamento técnico en orden individual tenga diversas maneras de ejecución técnico – táctico, al buscar cada día la mayor especialización de los jugadores y el perfeccionamiento de los sistemas y formas de juego.

1.12 Fundamentos ofensivos del voleibol

1.12.1 Servicio o saque

El saque es fundamento técnico táctico que mayor evolución ha tenido en el voleibol, tanto desde el punto de vista de la fuerza y dirección a infringirle al balón, como de su objetivo. En sus inicios tenía el objetivo central de poner el balón en juego, sin embargo, al convertirse en arma de ataque persigue hacer un tanto directo u obstruccionar la organización del ataque contrario.

Cada jugada empieza con un saque o servicio. El jugador que efectúa el saque, puede obtener directamente un punto pero también puede perder el derecho al saque cuando falla. El objetivo original del saque consistía en poner la pelota en juego, de empezar el juego. El voleibol moderno, el saque es la primera arma de ataque. Parecido al tenis, un saque flojo significa la pérdida de la iniciativa. (Hessing, 2003, pág. 31)

Un saque flojo significa la pérdida de la iniciativa. Un saque flojo facilita la construcción del ataque contrario, el cual muy pocas veces podrá parar la defensa. El objetivo del jugador de saque debe ser intentar hacer un punto. Si esto falla, el saque habrá de mostrar, como mínimo, efectividad, para así dificultar la recepción y la

construcción del ataque del equipo contrario. El saque se puede convertir en una pesadilla, dado que cada falta significa un punto para el contrario. Un saque seguro pero táctil es como un regalo para el contrario, porque este entonces tiene la posibilidad de construir un ataque efectivo.

1.12.2 Indicaciones técnicas con respecto al saque

El balón se debe poner en juego a través del saque, correspondiendo al jugador zaguero derecho realizarlo. El jugador se sitúa en la zona de saque, espacio marcado en la cancha exclusivamente para este efecto, procediendo al golpear el balón con la mano o con cualquier parte del brazo, haciendo pasar sobre la red dentro del campo contrario, considerándose a partir de ese momento realizado el saque.

Una de las características principales del saque es, que el jugador debe golpear el balón con limpieza, pudiendo lanzarlo previamente al aire o simplemente soltarlo de la mano. Considerándose saque incorrecto siempre que se golpee el balón estando en contacto con la otra mano. Una vez realizado el saque, el jugador puede caer en el interior del campo o pisar la línea de fondo siempre que su salto para efectuar el saque se haya iniciado entre las dos líneas que delimitan la zona y por detrás de la línea de fondo. (Hessing, 2003, pág. 61)

Si tras lanzar el balón al aire este cayera al suelo por no haber podido golpearlo el jugador, el árbitro hará repetir el saque, más o menos permitirá retraso en el juego por este motivo. El saque se realiza sin demora una vez que el primer árbitro haya dado la autorización por medio del silbato, el saque se anula, procediéndose a su repetición.

El saque fuera de turno se penaliza, bien con el cambio de saque o con la pérdida de los tantos que hubiera obtenido el equipo infractor, pasando sus jugadores a situarse en la posición que deben ocupar reglamentariamente. Todo jugador que realiza el saque, lo continúa efectuando hasta que su equipo sea sancionado por el árbitro con el

cambio de saque. Durante el saque se prohíbe, al equipo que lo realiza que sus jugadores salten muevan los brazos o formen grupos con el fin de ocultar el servicio

1.12.3 El saque bajo

El saque bajo es ideal para los principiantes y los niños, dado que es fácil de aprender

y se puede efectuar con poca fuerza y con exactitud. El saque bajo es, al mismo tiempo, fácil y previsible para el equipo receptor. “La pelota lleva muy poca velocidad al contrario que el saque de tenis y tiene una trayectoria alta y curva”. (Hessing, 2003, pág. 32)

Con el saque bajo no se podrán obtener puntos ni efectividad cuando se trata de un contrario fuerte. Solamente es una manera de introducir la pelota en el juego y posibilitar una continuación de la jugada. Según como, este se utiliza para aprender algunas jugadas especiales o lo emplean los jugadores mejores cuando juegan con jugadores de un nivel inferior. Este saque social puede, por ejemplo, ayudar al equipo contrario a volver al juego después de una serie de faltas.

1.12.4 Saque de tenis

El saque de tenis posibilita efectuar saques duros y precisos. Especialmente cuando se golpea la pelota oblicua y rasa por encima de la red, esta causara gran efecto sobre el equipo contrario. En los equipos de un nivel más bajo, en los equipos juveniles y cada vez más también en el voleibol amateur, esta es la modalidad más usada. “Dado que el saque de tenis es una buena preparación para el saque de en salto, todos los jugadores de voleibol tendrían que aprender los movimientos exactos del mismo”. (Hessing, 2003, pág. 32)

Para estabilizar la trayectoria de la pelota esta debe describir un movimiento de rotación sobre su propio eje, el llamado efecto. Esto se consigue inclinando la mano

fuertemente después del golpe. Además sirve para evitar que la pelota salga fuera por encima de la línea de fondo.

1.12.5 Saque de Gancho

No se ven muy a menudo los saques de gancho a no ser que se asista a un torneo o campeonato de hombres veteranos. Ellos usan frecuentemente esta modalidad, dado que esta fue el número uno cuando aún no se había inventado el saque flotante. El saque de gancho es la forma más difícil. Debido al fuerte impulso corporal ejercido, la pelota adquiere una velocidad alta.

Además, la inclinación de la mano hacia abajo le da una rotación hacia adelante la cual evita que salga fuera. La fuerza del golpe aún puede ser aumentada con un pequeño arranque. Sin embargo, entonces se aumenta también el riesgo de fallar el golpe, que ya de por sí es más alto que en el saque de tenis. (Hessing, 2003, pág. 32)

En los equipos asiáticos se pueden ver más saques de gancho. Allá hay especialistas en saque, muy efectivos en esta modalidad. El repertorio técnico es amplio si incluimos los saques más elementales y sencillos, sin embargo por su aplicación denotan ser un número reducido, a veces por deficiencias metodológicas o por exigencias metodológicas o por exigencias competitivas. En este caso trataremos lo más ampliamente posible las diferentes formas de ejecución.

1.12.6 Saque en Salto

La variante más moderna del saque es el saque en salto. Su efecto es imprevisible, pero el riesgo de no dar a la pelota, a la perfección, es superior. Hoy en día, todos los buenos equipos tienen un par de jugadores expertos en esta modalidad de saque.

En el voleibol playa, este saque en salto ya es casi una modalidad estándar de saque. El voleibol playa no es, en ningún país tan popular como en el Brasil. No fue una coincidencia que los brasileños finalizaron el partido de los juegos Olímpicos de 1992 que les convirtió en ganadores, con un saque en salto. (Pavlovich, 2001, pág. 33)

En el salto se puede tocar la pelota desde una altura mucho mayor que normalmente. Dado que el punto de encuentro está por encima de la parte superior de la red, se podrá golpear la pelota con violencia en la cancha del equipo contrario como si se tratara de un ataque. Además, el punto de encuentro estará más cerca de la red que un saque normal desde la línea de fondo, lo cual ayuda a reforzar el efecto. Al equipo contrario la pelota le llega oblicua y rasa, como si fuera un remate por encima de la red. Pero como bloquear el saque no está permitido, es por ello que los entrenadores deben preparar a los equipos para que recepcionen los saques, y posterior a ello realicen un servicio y finalmente un remate.

1.13 Remate

El remate es uno de los momentos más dinámicos y emocionales en todo el deporte. La extrema belleza y la calidad atlética de un remate bien ejecutado pueden dejar sin aliento a una persona. Ese momento culminante es el home run en el beisbol, el touchdown en el fútbol americano, el chut en la puerta del fútbol y el golpe contundente de un remate en el voleibol.

Muchos olvidan que el voleibol se inventó originalmente para ser una alternativa menos agotadora, al deporte del baloncesto. La idea fue volar la pelota hacia atrás y hacia delante por encima de una red alta. Era un juego de cooperación. Uno puede imaginarse una música de vals sonando al fondo mientras los deportistas peloteaban entre ellos. Sin embargo, un día ese tipo de

juego cambio para siempre cuando un deportista extremadamente agresivo salto por encima de la red y pegó al balón con toda su fuerza. (Wise, 2003, pág. 62)

El remate es el punto culminante de todo partido de voleibol. Los equipos se esfuerzan por recibir el balón con precisión al colocador, de modo que este pueda enviarla también con precisión del rematador. El equipo que defiende intenta limitar la capacidad de llegada del balón al rematador. Si el balón llega bien al rematador, la defensa debe reunir todos los recursos para defender ante el potente golpe que va invadir su campo.

Los rematadores corren por todas partes golpeando aquí allá, desde la zona delantera de la pista y desde la trasera. El voleibol ha evolucionado desde un asalto frontal a una guerra de guerrillas, con fintas, combinaciones, movimiento, velocidad y amagos engañosos. Debemos estar siempre agradecidos a aquel primer rematador. Rematar un balón es también una de las habilidades motoras más difíciles en todo el deporte. Pienso en lo que exige esta habilidad. El rematador se mueve hacia adelante, en el aire, sin base estable y directamente hacia una barrera.

Los rematadores deben golpear a un balón que se mueve en un plano completamente diferente del suyo. El rematador debe pegar al balón de un modo preciso y en el momento exacto para darle el efecto deseado. El balón debe superar una barrera alta, y sobrepasar a uno, dos o tres bloqueadores que tratan de impedir que pase. Luego el rematador debe aterrizar bajo control, sin tocar la red ni el terreno del adversario. Los rematadores necesitan tener una visión amplia durante el remate para ver a los bloqueadores y dar un golpe certero. La mayoría de golpes de los rematadores con el brazo son como un

movimiento de lanzamiento, y el contacto se produce alto y delante del cuerpo.
(Wise, 2003, pág. 62)

La mayoría de rematadores impactan con su muñeca sobre la parte superior del balón, dándole un efecto que ayuda a impulsarlo hacia el suelo. La mayoría de rematadores contactan el balón con la mano ampliamente abierta, pegando al balón con toda la superficie posible de la misma. La mayoría de ellos culpan a los colocadores si rematan el balón fuera de la pista.

Los jugadores jóvenes han de desarrollar un estilo que sea natural para ellos. Algunos parámetros son importantes; otros quizá sean superficiales. El juego de piernas repetibles es importante y puede enseñarse y entrenarse lanzando una pelota de tenis por encima de la red utilizando el juego de piernas del remate. Los movimientos de bazos en el impulso del lanzamiento de un deportista pueden imitarse, con la limitación del tiempo que un jugador puede estar en el aire. Por tanto la eficacia del impulso del brazo llega a ser primordial. Entrenar un impulso del brazo con ambos pies en el suelo no sirve para trasladarlo a un impulso del brazo saltando.

1.13.1 Características técnicas del remate

El remate es la parte más difícil de Voleibol. Con él se pone fin a la jugada de ataque. El jugador debe solucionar en muy poco tiempo, y con el balón en el aire, cuestiones de tipo técnico y táctico. “Su equivalencia con movimientos en otros deportes, correspondería, al momento del tiro a portería en fútbol o balonmano o al tiro a canasta en baloncesto”. (Wise, 2003, pág. 62)

Para los principiantes resulta desmoralizador debido a su dificultad; al no obtener resultados inmediatos, llegan a renunciar al voleibol. Este es uno de los motivos que hace, que su enseñanza y posterior perfeccionamiento se efectúe gradualmente,

observando un orden en la dificultad de los ejercicios, a fin de obtener una asimilación correcta y rápida. El remate se compone de diferentes movimientos, estos son:

1.13.2 La carrera

Partiendo de la posición básica se comienza la carrera, pudiendo ser uno de los tres pasos con un movimiento uniforme y acelerado. El primero y el segundo paso deben ser cortos y lentos, siendo el último el más largo, rápido y energético, calculando en ese instante el punto de encuentro con el balón.

El arranque se inicia en dirección oblicua para terminar la carrera en dirección frontal. La batida de ataque se efectúa con el pie contrario al brazo que realiza el toque, en un movimiento talón, planta, punta, en tanto que el otro pie ayuda al salto final (Wise, 2003, pág. 72).

Las rodillas se flexionan para que el impulso resulte más energético. Los brazos se ponen casi paralelos a la cancha y hacia atrás, antes de que el pie adelantado llegue a tocar el suelo.

1.13.3 El salto

En el movimiento del salto se distingue dos acciones diferentes. El impulso o batida y el vuelo o salto propiamente dicho.

Comienza una vez terminada la carrera, siendo el paso entre esta y el vuelo. Es de suma importancia, dado que se cambia de una trayectoria atrás delante de la carrera a una de ascensión vertical. El pie contrario al brazo que golpea el balón y que está más adelantado, entra en contacto con el suelo, en el orden talón-planta. Punta, en ese instante los brazos comienzan un energético movimiento desde atrás-abajo. Adelante, para terminar completamente extendidos arriba. (Wise, 2003, pág. 73).

Cuando los brazos pasan por la posición abajo, el pie que estaba atrasado entra en contacto con el suelo con talón-planta de forma simultánea, quedando muy próximo al otro pie. El movimiento planta –punta se efectúa con mucha rapidez, de forma que comiencen la ascensión ambos pies a la vez. En esta posición de los brazos abajo, se efectúa una bajada de nivel, siendo las rodillas quienes acusan una mayor flexión. Cuando los brazos pasan a la posición adelante arriba, las piernas que se extienden con energía y una vez las puntas de ambos pies comienzan el vuelo, el cuerpo se hallará completamente estirado.

1.13.4 El vuelo o salto

Comienza una vez se han despegado los pies del suelo, y termina en la acción de golpear el balón, Los brazos, que se encuentran hacia arriba estirados enérgicamente, comienzan a tomar la posición para rematar.

El brazo que vaya a efectuar el remate se flexiona hacia atrás, quedando el codo en una posición lateral al cuerpo y la mano, detrás de la cabeza, preparada firmemente para el golpe. Al mismo tiempo el otro brazo baja hacia adelante, con el fin de mantener el equilibrio. Debido a la flexión del brazo hacia atrás, el tronco entra en extensión. (Wise, 2003, pág. 73).

Mientras el brazo contrario se extiende para golpear el balón el otro se flexiona descendiénolo a la altura del abdomen.

1.13.5 El contacto con el balón

El golpe del balón es el momento culminante de toda acción de ataque, con el que se pone fin a todo el esfuerzo, individual y colectivo, llevado a cabo. El golpe al balón es en sí mismo el remate. Durante su golpeo el contacto con el balón es muy corto.

Desde la última posición del vuelo, el brazo se estira con un movimiento energético y violento. La mano debe estar con los dedos apretados y firmes golpeando el balón atrás encima. Durante el remate, el contacto con el balón es muy breve y seco dependiendo de la fuerza que se le imprima y de la velocidad del movimiento del brazo. (Wise, 2003, pág. 73).

La muñeca, rígida en el momento del golpe, se dobla un poco con el fin de que la mano pueda realizar un corto movimiento adelante abajo. También la cabeza y el tronco realizan un corto y energético movimiento de inclinación hacia adelante, apoyando la acción del brazo.

1.13.6 La caída

La caída es el recorrido de descenso desde que se golpea o remata, hasta que tocan los pies el suelo. “Es una parte a tener muy en cuenta de toda la acción del remate, ya que de su correcto y equilibrado contacto con el suelo dependerá la participación activa en la próxima acción”. (Wise, 2003, pág. 73).

Al iniciar la caída, el brazo que efectuó el golpe se recoge rápidamente contra el cuerpo a fin de evitar tocar la red, con la cual el esfuerzo realizado durante toda la jugada se frustraría. Los pies efectúan el contacto con el suelo en el orden puntas plantas talón amortiguando el golpe con una ligera flexión de rodillas.

1.13.7 Dirección del remate

El balón se dirige al campo contrario con una precisión que depende de la situación defensiva de los contrarios, de la velocidad con que se realice el remate y de la forma de recibir el pase de colocación por el rematador.

Si las defensas contrarias están situados fuera de la zona de ataque, se procurara introducir el balón en esta zona o enviarlo a los huecos o pasillos que hay entre los jugadores. Si por el contrario, la defensa rival se organiza para efectuar un

bloqueo, los remates oblicuos a las manos de los defensas y los que le sobrepasen por arriba resultaran más eficaces. (Wise, 2003, pág. 74).

La velocidad en la realización del remate, impidiendo al adversario una posición idónea para la defensa, es también de mucha eficacia. Según se haya producido el pase colocación, se remata de diferentes formas, incluyendo la altura y la separación del balón con respecto a la red en el punto donde se debe golpear este.

1.14 Tipos de remate

El remate tiene diferentes características es por eso que existe una división en los tipos de remate sin embargo su objetivo siempre es el mismo, es por ello que el entrenador debe practicar continuamente

Pero dada su baja utilización actualmente (más bien puede hoy considerarse como un recurso técnico para aquellas acciones en que el balón le llega al rematador más atrasado de lo normal) no vamos a detenernos en él. Igual consideración merecen las fintas, cuya utilización debe ser esporádica como tal elemento sorpresivo. (Lucas, 2002, pág. 34)

En base a la cita anterior se determinan que se debe tener ciertas matizaciones en cuanto a otras formas de realizar el remate de tenis, en función, sobre todo, del tipo de pase a que se adapta el jugador para rematar.

1.14.1 Remate del balón alto

El remate del balón alto se da cuando el servicio del balón sube y el golpe se ejecuta cuando empieza a caer, este tipo de técnica se le debe practicar a menudo con el objetivo de perfeccionarlo.

Es un pase con una trayectoria parabólica acentuada. El inicio de la carrera coincide con el punto de máxima elevación del balón, ya que desde ese momento el jugador puede predecir la trayectoria descendente del balón y calcular el punto de encuentro con él. La batida, por tanto, se realizará durante la trayectoria descendente de la parábola. (Lucas, 2002, pág. 34)

Según la cita anterior se comprueba que el golpe del remate del balón alto se da cuando el balón alcanza el punto máximo de altura del servicio del mismo.

1.14.2 Remate en corta

Este tipo de remate se da cuando el servicio del balón apenas empieza a superar la altura de la red no llega a su altura máxima y no se ve el descenso del balón.

Se trata de golpear al balón durante el recorrido ascendente de la trayectoria del pase. La batida se produce inmediatamente antes que el balón sea golpeado por el colocador, de manera que coincida el momento del toque de dedos de aquel con el inicio de la elevación del rematador. (Lucas, 2002, pág. 34)

Basando en la cita anterior se determina que el remate en corta tiene una entrada al remate más rápido logrando así golpear el balón apenas esté subiendo.

1.14.3 Remate en semicorta

Este tipo de remate se lo ejecuta cuando el balón está subiendo pero sin llegar a su altura máxima, es cuando el golpe debe darse para poner en práctica este tipo de remate.

Es un intermedio entre el remate de balón alto y el remate en corta. El momento en que el balón sale de las manos del colocador debe coincidir con el último

paso (paso largo) de la batida. La batida se produce cuando el balón ha recorrido un metro, aproximadamente en su trayectoria ascendente. (Lucas, 2002, pág. 34)

Tomando en cuenta la cita antes puesta, se confirma que el remate de semicorta se da cuando el balón sube la entrada del jugador no debe ser lenta para que de esta manera el balón no alcance la altura máximas es decir impidiendo que el balón empiece a descender.

1.14.4 Remate en tensa

Este remate también se conoce como disparada debido a la manera como se visualiza que el balón va de un lugar a otro una velocidad rápida.

Estos pases reciben su nombre de la trayectoria que recorre el balón (tenso o tendido). Normalmente suelen ser pases rápidos a larga distancia. El último pase (pase largo) de la batida debe coincidir con el momento en que el balón inicia la salida de las manos del colocador. (Lucas, 2002, pág. 34)

El remate en tensa aplicando el conocimiento de la cita anterior se defino como un remate rápido se da cuando el servicio del balón es rápido a larga distancia, para poder golpear el balón la entrada del deportista debe ser de igual forma rápida el golpe se lo da cuanto el balón está ascendiendo. Las cualidades coordinativas especiales, juegan un papel importante, dentro de los procesos de preparación deportiva, es por ello que se debe entrenar este fundamento hasta que se convierta en una destreza.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Tipos de Investigación

Existen varios tipos de investigación que han contribuido al avance del proceso de investigación, que son los pilares fundamentales para de esa manera llevar acabo esta investigación sobre la coordinación y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol.

2.1.1 Investigación Bibliográfica

Existen varios tipos de investigación que han contribuido al avance del proceso de investigación, que son los pilares fundamentales para de esa manera llevar acabo esta investigación sobre la coordinación y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol.

2.1.2 Investigación Campo

Esta investigación se aplicó en la unidad educativa Luis Felipe Borja ubicada en “Atucucho” en la ciudad de Quito llegando al fin aplicar la correspondientes fichas de evaluación test coordinativos a los estudiantes de 12 a 14 años de la institución ya antes mencionada.

2.1.3 Investigación Descriptiva

Este tipo de investigación es utilizada en el proyecto con el propósito de conocer la falta de coordinación o a su vez conocer su coordinación en el gesto ofensivo del voleibol.

2.1.4 Investigación Propositiva

Logrando conocer los resultados luego de aplicar las fichas de evaluación y test, acerca de la coordinación en los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol en los estudiantes de 12 a 14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja se propone una

alternativa de ejercicios para que de esa manera la coordinación sea más eficiente e influya correctamente en los fundamentos ofensivos del voleibol.

2.2 Métodos

2.2.1 Método Inductivo

Este método de investigación es de gran importancia ya que permitió definir aspectos ligados a la coordinación y su influencia en los fundamentos tácticos ofensivos del voleibol aplicando a los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la unidad educativa Luis Felipe Borja.

2.2.2 Método Deductivo

Este método de investigación es importante ya que permitió encontrar el problema de investigación acerca de la coordinación y su influencia en los fundamentos ofensivos técnicos del voleibol en los estudiantes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa Luis Felipe Borja. Cabe recalcar que este método parte de hechos generales a hechos particulares.

2.2.3 Método Analítico

Este método de investigación fue de gran ayuda por cuanto aportó para realizar los respectivos análisis e interpretación luego de haber aplicado fichas de observación acerca de la coordinación y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol a los estudiantes de la unidad educativa Luis Felipe Borja de “Atucucho” en la ciudad de Quito

2.2.4 Método Sintético

La importancia de este método de investigación es que sirvió para redactar las conclusiones y recomendaciones luego de aplicar las fichas y test coordinativos acerca de la coordinación y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol

a los estudiantes de la unidad educativa Luis Felipe Borja de “Atucucho” en la ciudad de Quito

2.2.5 Método Estadístico

Este método se aplicó con el fin de recopilar datos para obtener cuadros y gráficas sobre los resultados que se recoge por medio de las fichas de observación y test coordinativos aplicado a los estudiantes de 12 a 14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja ubicado e “Atucucho” en el norte de Quito.

2.3 Técnicas e Instrumentos

Para lograr obtener la información relacionada con la coordinación y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos den los estudiantes de 12 a 14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja en la ciudad de Quito; se ha hecho un estudio o análisis utilizando así fichas de observación y también por medio de la elaboración de test coordinativos.

2.4 Matriz diagnóstica

Objetivos del diagnóstico	VARIABLES del diagnóstico	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Diagnosticar	Coordinación	Lateralidad	Test de Coordinación	Estudiantes
		Óculo pédico		
		Coordinación		
		Orientación		
		Equilibrio		
		Reacción		
		Ritmo		
		Anticipación		
		Diferenciación		
Valorar	Fundamentos técnicos ofensivos del voleibol	Saque bajo	Ficha de Observación	Estudiantes
		Saque de tenis		
		Saque remate		
		Saque con salto		
		Remate		
		Remate de balón alto		
		Remate en corta		
		Remate en semicorta		
		Remate en tensa		

Fuente: unidad educativa Luis Felipe Borja en Atucucho en la ciudad de Quito

2.5 Población

Para el presente estudio se trabajó con los estudiantes de 12 a 14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja en Atucucho en la ciudad de Quito mismos que corresponden a los niveles educativos de octavos y novenos años de básica dando un número total de estudiantes de 124.

Población

Institución	Paralelos	Damas	Varones	Total
Unidad Educativa Luis Felipe Borja en Atucucho en la ciudad de Quito	Octavo "A"	7	18	25
	Octavo "B"	8	18	26
	Octavo "C"	9	15	24
	Noveno "A"	10	16	26
	Noveno "B"	6	17	23
TOTAL		40	84	124

Fuente: Unidad Educativa Luis Felipe Borja en Atucucho en la ciudad de Quito

2.6 Muestra

No se ha obtenido muestra debido a que el número de nuestra población no es extenso, es inferior a 200 individuos, de esta manera se conocerá que el estudio se da de una manera minuciosa. Contando así que la muestra es el número de la población que es de 124 estudiantes de 12 a 14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja, mismos que se ha aplicado test de evaluación de las capacidades coordinativas

CAPÍTULO III

3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1 Aplicación de los test de capacidades coordinativas a los estudiantes

Pregunta N° 1

¿Test de coordinación óculo pédico?

Tabla 1

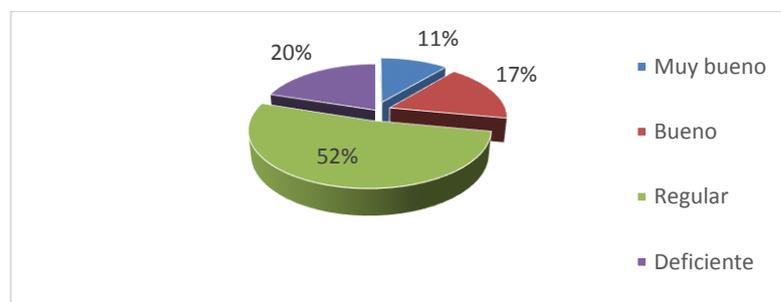
Coordinación óculo pédico

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy bueno	13	11%
Bueno	21	17%
Regular	65	52%
Deficiente	25	20%
TOTAL	124	100%

Fuente: Test aplicado a los estudiantes 12 a 14 años U.E.L.F.B

Gráfico 1

Coordinación óculo pédico



Autor: Reyes Johnny Raúl

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados cuando se les tomó el test de coordinación óculo pédico tienen una coordinación regular, en menor porcentaje están las alternativas muy bueno, bueno y deficiente. Esto pues da la medida que los docentes, entrenadores deben trabajar este tipo de capacidades, con el propósito de mejorar cuando ejecuten los fundamentos técnicos.

Pregunta N° 2

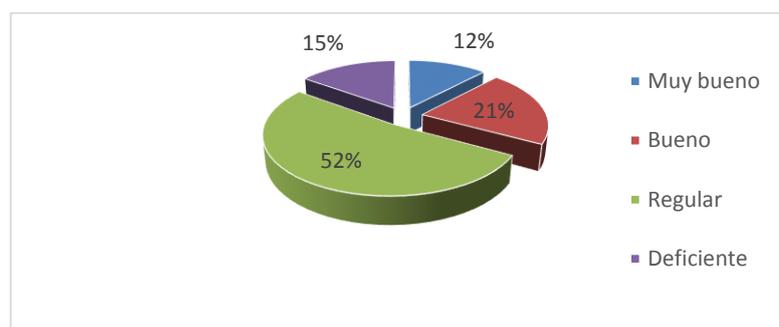
Test de equilibrio

Tabla 2
Test de equilibrio

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy bueno	15	12%
Bueno	26	21%
Regular	64	52%
Deficiente	19	15%
TOTAL	124	100%

Fuente: Test aplicado a los estudiantes 12 a 14 años U.E.L.F.B

Gráfico 2
Test de equilibrio



Autor: Reyes Johnny Raúl

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados, cuando se les tomó el test de equilibrio flamenco, tiene una condición regular, en menor porcentaje están las alternativas muy buena, buena y deficiente, el entrenador dentro de los procesos de preparación debe proponer actividades que desarrollen este tipo de capacidades coordinativas.

Pregunta N° 3

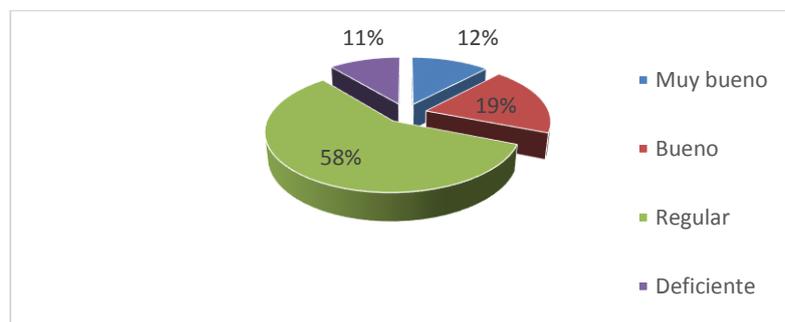
Test de Slalom (Agilidad)

Tabla 3
Test de Slalom (Agilidad)

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy bueno	15	12%
Bueno	24	19%
Regular	72	58%
Deficiente	13	11%
TOTAL	124	100%

Fuente: Test aplicado a los estudiantes 12 a 14 años U.E.L.F.B

Gráfico 3
Test de Slalom (Agilidad)



Autor: Reyes Johnny Raúl

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados, cuando se les tomo el test de slalom (Agilidad), tiene una condición regular, en menor porcentaje están las alternativas muy buena, buena y deficiente, el entrenador dentro de los procesos de entrenamiento debe hacer constar este tipo de ejercicios, para mejorar su agilidad en el voleibol.

Pregunta N° 4

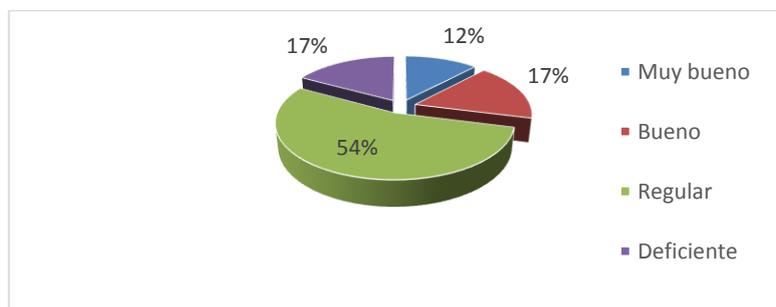
Test de Reacción

Tabla 4
Test de Reacción

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy bueno	15	12%
Bueno	21	17%
Regular	67	54%
Deficiente	21	17%
TOTAL	124	100%

Fuente: Test aplicado a los estudiantes 12 a 14 años U.E.L.F.B

Gráfico 4
Test de Reacción



Autor: Reyes Johnny Raúl

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados, cuando se les tomó el test de reacción, tiene una condición regular, en menor porcentaje están las alternativas muy buena, buena y deficiente, en los entrenamientos siempre se debe entrenar este tipo de capacidad coordinativa, porque esto ayuda a superar y llegar más pronto que el adversario.

3.2 Resultado de la ficha de observación aplicada a los deportistas

Observación N° 1

Ritmo

Tabla 5

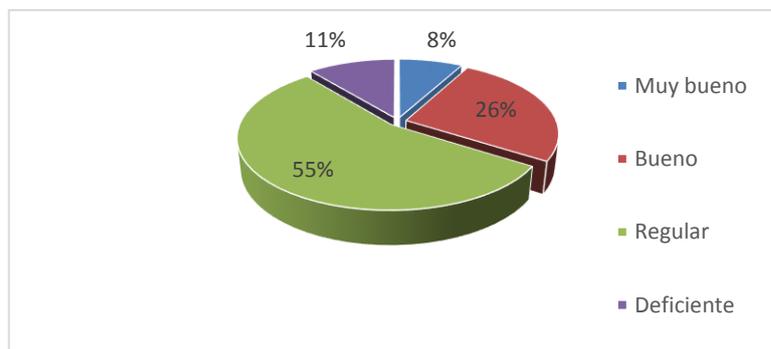
Ritmo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy bueno	10	8%
Bueno	32	26%
Regular	68	55%
Deficiente	14	11%
TOTAL	124	100%

Fuente: Ficha de observación aplicado a los estudiantes 12 a 14 años U.E.L.F.B

Gráfico 5

Ritmo



Autor: Reyes Jhonny Raúl

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes observados, tiene una condición regular, con respecto a la capacidad de ritmo en menor porcentaje están las alternativas muy buena, buena y deficiente, al respecto se manifiesta que los entrenadores deben tomar muy en cuenta este tipo de capacidades con el objetivo de poner el ritmo a un juego

Observación N° 2

Orientación

Tabla 6

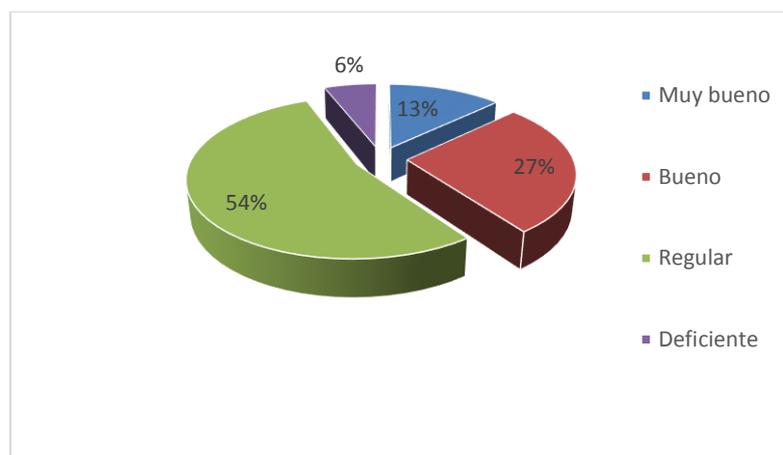
Orientación

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy bueno	16	13%
Bueno	34	27%
Regular	67	54%
Deficiente	7	6%
TOTAL	124	100%

Fuente: Ficha de observación aplicado a los estudiantes 12 a 14 años U.E.L.F.B

Gráfico 6

Orientación



Autor: Reyes Jhonny Raúl

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes observados, tiene una condición regular, con respecto a la capacidad de orientación en menor porcentaje están las alternativas muy buena, buena y deficiente. Dentro de los procesos de formación deportiva, es muy importante que se entrene este tipo de capacidades de orientación, con el objetivo de que los jugadores, se ubiquen adecuadamente en el campo de juego.

Observación N° 3

Saque

Tabla 7

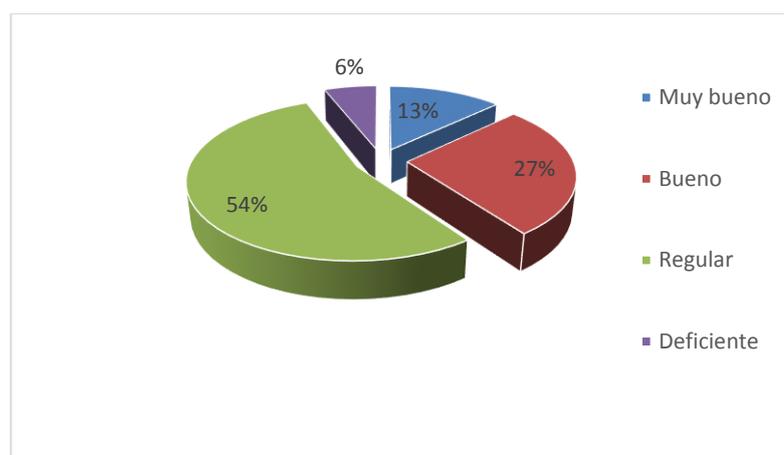
Saque

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy bueno	16	13%
Bueno	34	27%
Regular	67	54%
Deficiente	7	6%
TOTAL	124	100%

Fuente: Ficha de observación aplicado a los estudiantes 12 a 14 años U.E.L.F.B

Gráfico 7

Saque



Autor: Reyes Jhonny Raúl

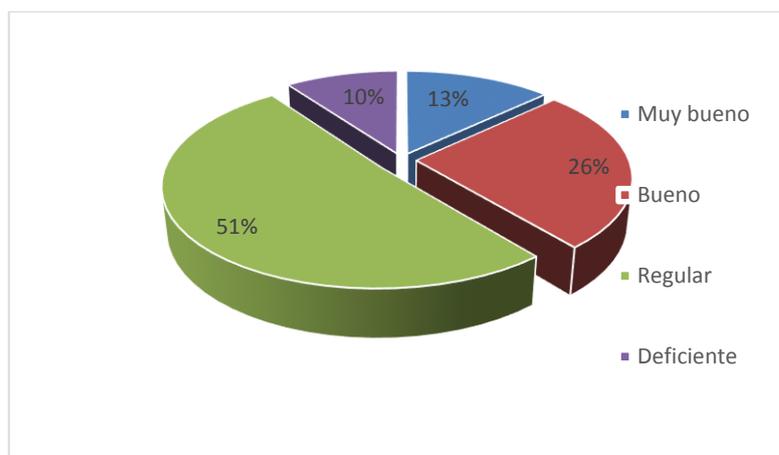
Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes observados, tiene una condición regular, con respecto al saque, en menor porcentaje están las alternativas muy buena, buena y deficiente. Los entrenadores deben enseñar la técnica del saque de manera adecuada y hacer varias repeticiones hasta que se convierta una habilidad, con el propósito de dominar y sacar ventaja ante el adversario.

Observación N° 4**Saque golpe alto***Tabla 8**Saque golpe alto*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy bueno	16	13%
Bueno	32	26%
Regular	63	51%
Deficiente	13	10%
TOTAL	124	100%

Fuente: Ficha de observación aplicado a los estudiantes 12 a 14 años U.E.L.F.B

*Gráfico 8**Saque golpe alto*

Autor: Reyes Jhonny Raúl

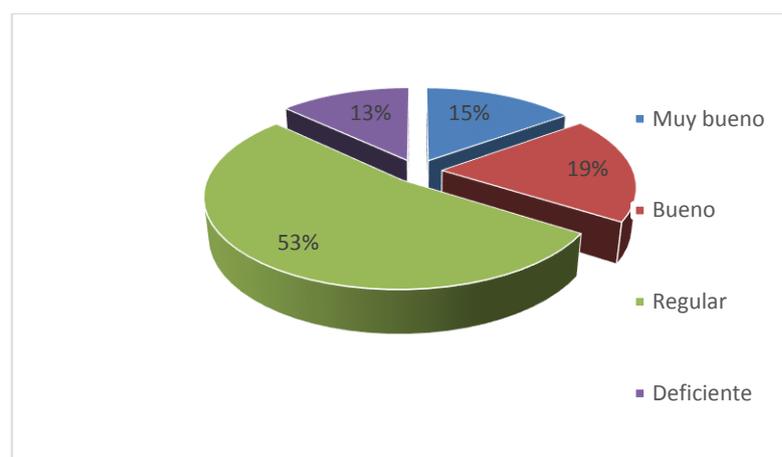
Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes observados, tiene una condición regular, con respecto al saque de golpe alto en menor porcentaje están las alternativas muy buena, buena y deficiente. Este tipo de trabajo se le debe realizar constantemente con el objetivo de desarrollar actividades para mejorar la técnica en base a las capacidades coordinativas desarrolladas.

Observación N° 5**Saque de precisión***Tabla 9**Saque de precisión*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy bueno	19	15%
Bueno	23	19%
Regular	66	53%
Deficiente	16	13%
TOTAL	124	100%

Fuente: Ficha de observación aplicado a los estudiantes 12 a 14 años U.E.L.F.B

*Gráfico 9**Saque de precisión*

Autor: Reyes Jhonny Raúl

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes observados, tiene una condición regular, con respecto al saque de precisión en menor porcentaje están las alternativas muy buena, buena y deficiente. Este tipo de trabajo se le debe realizar constantemente con el objetivo de desarrollar actividades para mejorar la técnica en base a las capacidades coordinativas desarrolladas.

Observación N° 6

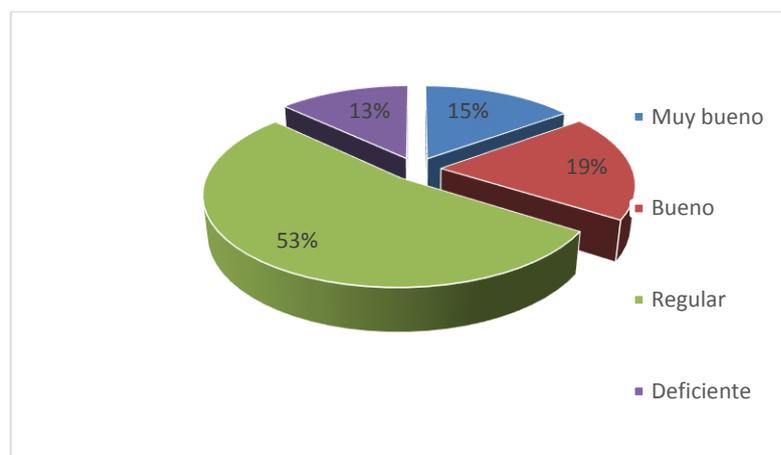
Saque de tenis

Tabla 10
Saque de tenis

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy bueno	19	15%
Bueno	23	19%
Regular	66	53%
Deficiente	16	13%
TOTAL	124	100%

Fuente: Ficha de observación aplicado a los estudiantes 12 a 14 años U.E.L.F.B

Gráfico 10
Saque de tenis



Autor: Reyes Jhonny Raúl

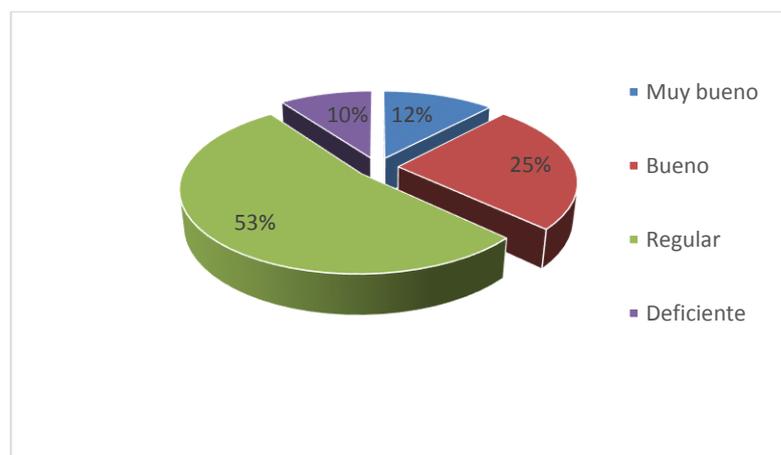
Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes observados, tiene una condición regular, con respecto al saque de tenis, en menor porcentaje están las alternativas muy buena, buena y deficiente. Este tipo de trabajo se le debe realizar constantemente con el objetivo de desarrollar actividades para mejorar la técnica en base a las capacidades coordinativas desarrolladas.

Observación N° 7**Saque de potencia***Tabla 11**Saque de potencia*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy bueno	15	12%
Bueno	31	25%
Regular	66	53%
Deficiente	12	10%
TOTAL	124	100%

Fuente: Ficha de observación aplicado a los estudiantes 12 a 14 años U.E.L.F.B

*Gráfico 11**Saque de potencia*

Autor: Reyes Jhonny Raúl

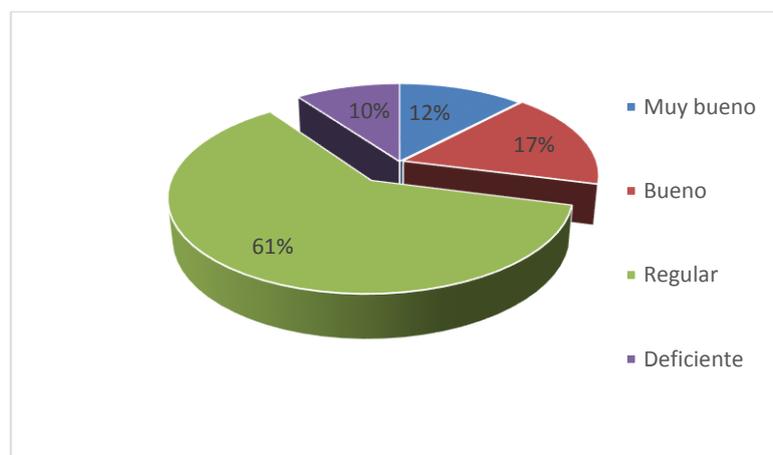
Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes observados, tiene una condición regular, con respecto al saque de potencia, en menor porcentaje están las alternativas muy buena, buena y deficiente. Este tipo de trabajo coordinativo se le puede practicar a menudo, con el objetivo de incrementar su fuerza al momento de ejecutar este fundamento y no permitir la recepción adecuadamente por parte del adversario.

Observación N° 8**Saque con salto****Tabla 12****Saque con salto**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy bueno	15	12%
Bueno	21	17%
Regular	76	61%
Deficiente	12	10%
TOTAL	124	100%

Fuente: Ficha de observación aplicado a los estudiantes 12 a 14 años U.E.L.F.B

Gráfico 12**Saque con salto**

Autor: Reyes Jhonny Raúl

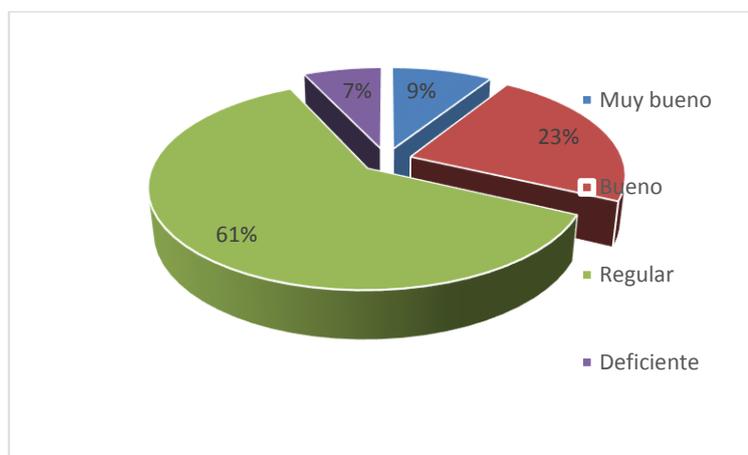
Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes observados, tiene una condición regular, con respecto al saque con salto, en menor porcentaje están las alternativas muy buena, buena y deficiente. Este tipo de trabajo coordinativo se le puede practicar a menudo, con el objetivo de ganar mayor coordinación al momento de su ejecución.

Observación N° 9**Dominio de antebrazos y golpe alto***Tabla 13**Dominio de antebrazos y golpe alto*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy bueno	11	9%
Bueno	28	23%
Regular	76	61%
Deficiente	9	7%
TOTAL	124	100%

Fuente: Ficha de observación aplicado a los estudiantes 12 a 14 años U.E.L.F.B

*Gráfico 13**Dominio de antebrazos y golpe alto*

Autor: Reyes Jhonny Raúl

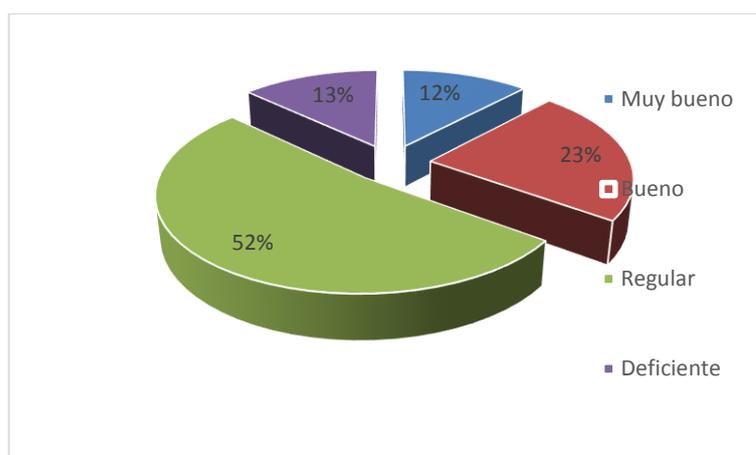
Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes observados, tiene una condición regular, con respecto al dominio de antebrazos y golpe alto, en menor porcentaje están las alternativas muy buena, buena y deficiente. Este tipo de trabajo coordinativo se le puede practicar a menudo, con el objetivo de ganar precisión al momento de receptar con los antebrazos.

Observación N° 10**Remate de balón alto***Tabla 14**Remate de balón alto*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy bueno	15	12%
Bueno	29	23%
Regular	64	52%
Deficiente	16	13%
TOTAL	124	100%

Fuente: Ficha de observación aplicado a los estudiantes 12 a 14 años U.E.L.F.B

*Gráfico 14**Remate de balón alto*

Autor: Reyes Jhonny Raúl

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes observados, tiene una condición regular, con respecto remate de balón alto, en menor porcentaje están las alternativas muy buena, buena y deficiente. Este tipo de trabajo coordinativo es complejo, por lo tanto se debe hacer muchas repeticiones hasta llegar al ataque, sin bien es cierto es la principal arma del ataque.

Observación N° 11

Remate en corta

Tabla 15

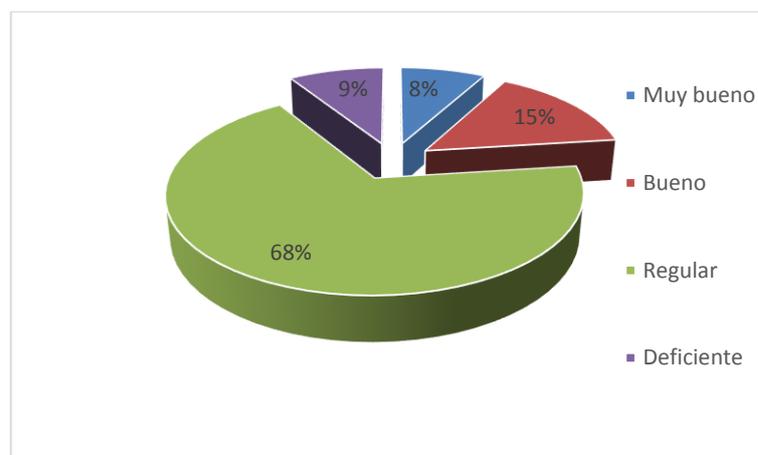
Remate en corta

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy bueno	10	8%
Bueno	19	15%
Regular	84	68%
Deficiente	11	9%
TOTAL	124	100%

Fuente: Ficha de observación aplicado a los estudiantes 12 a 14 años U.E.L.F.B

Gráfico 15

Remate en corta



Autor: Reyes Jhonny Raúl

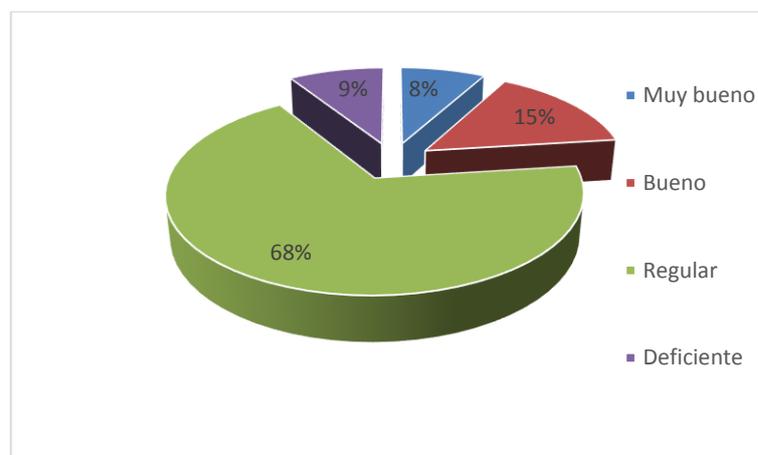
Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes observados, tiene una condición regular, con respecto remate encorta, en menor porcentaje están las alternativas muy buena, buena y deficiente. Este tipo de trabajo coordinativo se le debe enseñar una vez que hayan aprendido los otros tipos de pases, porque este es más complejo y se necesita de mucha habilidad técnica.

Observación N° 12**Remate en semicorta***Tabla 16**Remate en semicorta*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy bueno	10	8%
Bueno	11	9%
Regular	92	74%
Deficiente	11	9%
TOTAL	124	100%

Fuente: Ficha de observación aplicado a los estudiantes 12 a 14 años U.E.L.F.B

*Gráfico 16**Remate en semicorta*

Autor: Reyes Jhonny Raúl

Interpretación

Se concluye que la mayoría de los estudiantes observados, tiene una condición regular, con respecto remate en semicorta, en menor porcentaje están las alternativas muy buena, buena y deficiente. Este tipo de trabajo coordinativo se le debe enseñar una vez que hayan aprendido los otros tipos de pases, porque este es más complejo y se necesita de mucha habilidad técnica.

Observación N° 13

Remate en tensa

Tabla 17

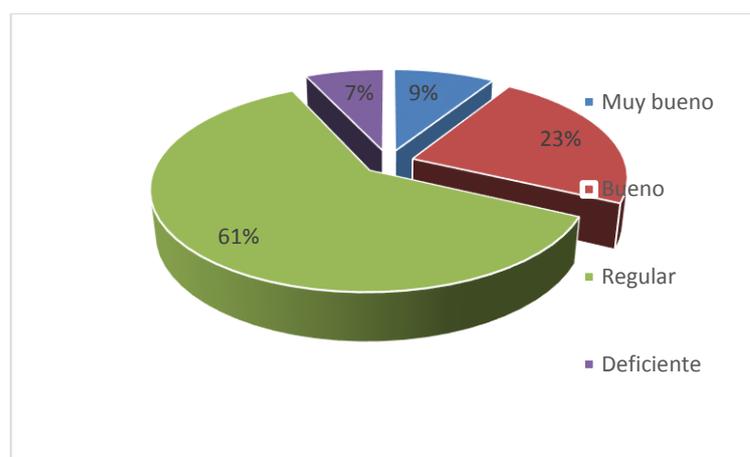
Remate en tensa

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy bueno	11	9%
Bueno	28	23%
Regular	76	61%
Deficiente	9	7%
TOTAL	124	100%

Fuente: Ficha de observación aplicado a los estudiantes 12 a 14 años U.E.L.F.B

Gráfico 17

Remate en tensa



Autor: Reyes Jhonny Raúl

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes observados, tiene una condición regular, con respecto remate en tensa, en menor porcentaje están las alternativas muy buena, buena y deficiente. Este tipo de trabajo coordinativo se le puede practicar a menudo, con el objetivo de ganar precisión al momento de ejecutar los remates.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1 Título

GUIA METODOLOGICA PARA MEJORAR LA COORDINACION EN LOS FUNDAMENTOS TECNICOS OFENSIVOS DEL VOELIBOL

4.2 Justificación

Luego de conocer los resultados de la presente investigación, se propone una guía de capacidades coordinativas las mismas que servirán de base para ejecutar un movimiento del voleibol. Las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora.

Ellas representan requisitos indispensables que debe poseer el deportista para poder ejercer determinadas actividades deportivas más o menos adecuadamente estas son el ritmo, coordinación, desplazamiento, orientación, entre otros... para fortalecer cada vez más las habilidades técnicas del voleibol según este estudio perfeccionando así las técnicas ofensivas del voleibol.

Todo el contenido de una guía metodológicas debe enfocar en obtener como objetivo general bien planificado; no en consecuencia siguiendo sistema, cumpliendo así los principios de objetividad, validez y fiabilidad puestos estos a relación con un marco científico ya estructurado es por eso que para hacer la guía metodológica se ha tomado como base fundamental los test aplicados para poder así cumplir con estos requisitos tan importantes para que el estudio tenga el resultado anhelado que es mejorar la coordinación de los estudiantes de 12 a 14 años de la unidad educativa Luis

Felipe Borja tener también los gestos técnicos ofensivos del voleibol adecuados para optimizar el gesto en los entrenamientos, y partidos de voleibol.

Las capacidades coordinativas ayudan a mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol, para ello se debe entrenar desde tempranas edades, con el propósito de mejorar la coordinación dinámica general y específica, con estas capacidades y con la hábil conducción del entrenador, se debe desarrollar estas con el objetivo de que muy pronto se conviertan en una habilidad deportiva.

4.3 Fundamentación

El voleibol ha evolucionado mucho desde su fundación en 1895, pasando de actividad recreativa a deporte competitivo e incluyéndose dentro de los deportes olímpicos. En Cuba está situado actualmente dentro de los favoritos de la población, tanto como por aficionados como en la práctica activa por jugadores ,este deporte está contemplada en los Programas nacionales de Educación Física escolar.

Junto con su exigencia física y psíquica física y psíquica actual, el nivel técnico y táctico de los equipos es determinante para los resultados finales del juego. Precisamente en estos últimos aspectos los equipos de categoría mundial. URSS, Cuba, Brasil, Polonia. EEUU, China, Italia, Holanda y Japón no experimentan a simple vista diferencias sustanciales. Fundamentalmente el repertorio técnico-táctico de los equipos, el cual considerando las características del juego sobre las bases de las reglas existentes es relativamente pequeño comparado con la amplitud de estas en otros juegos deportivos.

Cuando se observa detenidamente una competencia, es notable que la ejecución de los diferentes fundamentos que componen el juego, no discrepen sustancialmente con los otros jugadores y equipos. Por otro lado, la variabilidad de las acciones y combinaciones tácticas que utilizan no se diferencian en cantidad y formas.

La esencia del dominio técnico-táctico sobre los demás equipos radica en las posibilidades del entrenador o profesor de Educación Física, refiriéndose a categorías inferiores, de utilizar en forma óptima y racional los principales métodos y medios para la enseñanza y el perfeccionamiento técnico de los voleibolistas. De aquí se desprende la importancia de la metodología como factor esencial para la formación del voleibolista. Unido a esto es oportuno recomendar algunas reglas generales para el proceso de enseñanza aprendizaje del voleibol a todos los niveles y tener en cuenta las características de los educandos. Estas reglas son las siguientes. (Moreno, 2009, pág. 41)

Acercar la enseñanza técnica cada vez más a las competencias, en correspondencia directa con el desarrollo físico. Todo lo que se trasmite a los voleibolistas debe ser automatizado competitivamente hasta la saciedad. Consolidar y fortalecer los diferentes rasgos de personalidad del voleibolista tanto en el orden individual como en el colectivo. Unir la enseñanza técnica de un fundamento, lo antes posible a la táctica.

4.3.1 Fundamentos de metodología del voleibol

Alentar lo antes posible a los principiantes es una de las funciones primordiales de los clubs y de la asociación. Es importante despertar el interés y el entusiasmo de los niños de 8 a 12 años, que están en la mejor edad del aprendizaje, por el deporte del voleibol. Como que empezar directamente con partidos 6:6 es demasiado difícil, deberíamos plantearnos una manera adecuada de introducir el voleibol, deberían combinarse dos principios básicos de aprendizaje del voleibol, el principio de la serie de juegos y el principio de la serie de ejercicios.

En el caso del principio de la serie de juegos, el juego es la idea motriz del entrenamiento. El voleibol debe prepararse e introducirse mediante juegos más simples o medianamente situaciones desarrolladas especialmente para el aprendizaje. En la serie de ejercicios se crean las bases necesarias para explicar con detalle los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos, para aplicar en un encuentro de voleibol. (Kroger, 2004, pág. 28)

En resumen el propósito de los fundamentos de metodología en el aprendizaje del voleibol, el juego del voleibol debe ser simple y comprensible para los niños, ser interesante y palpitante, dar a los niños la oportunidad de tocar el balón a menudo, para estimular así de forma positiva el desarrollo de la condición física y de la coordinación, ocupar el máximo posible de niños al mismo tiempo, ser accesible también para los niños cuya capacidad de rendimiento de la condición física y de la coordinación este menos desarrollada.

Pero en el voleibol, dominar lo antes posible las destrezas técnicas es un requisito primordial para el éxito del juego. Por ello, en las series de ejercicios deben establecerse los requisitos técnico- táctica para cada uno de los juegos organizados metodológicamente. La serie de ejercicios es un plan estructurado según el grado de dificultad de los pasos de aprendizaje. Una serie de ejercicios puede contener formas para la repetición, el afianzamiento y la estabilización de un gesto, además de ejercicios de control, formas de entrenamiento y de juego.

4.3.2 Indicaciones sobre la organización sobre la serie de juegos

El entrenamiento básico de una principiante dura por regla general de tres a cuatro años, debiendo respetarse durante el proceso de formación los siguientes pasos

generales de aprendizaje: Crear las bases de coordinación y condición física, mediante pequeños juegos.

Aprender los movimientos correctos en el campo de juego de acuerdo con las exigencias específicas del voleibol: aprender los diferentes pasos de desplazamiento mediante juegos de lanzamiento y de recepción; preparar el pase alto, cogiendo y lanzando el balón a la altura de la frente. Juegos “balón por encima de la cuerda; 1: 1, 2:2 con pelota de baloncesto o balón medicinal ligero. (Kroger, 2004, pág. 29)

Enseñar las habilidades de coordinación y de condición física mediante pequeños juegos, gimnasia en suelo y formas de atletismo ligero. Aprender el pase alto después de correr y girar en dirección al pase. Juego 1:1 en el campo pequeño (campo estrecho) y con red alta (2,20 a 2,30m). Juego 2:2 en campo pequeño y con red alta (tamaño del campo unos 3m x 4m).

Enseñar las habilidades de coordinación y de condición física mediante múltiples y variadas formas de juego. Aprender las técnicas de saque de abajo, pase de antebrazos y pase ataque de dedos con una o ambas manos. Mejorar las técnicas básicas mediante ejercicios complejos similares al juego. Juego 3: 3 (mini voleibol, tamaño del campo 4,5m x 6, altura de red 2,15m)

4.3.3 Como entrenar a su equipo a servir eficazmente

Una vez establecida su filosofía y comunicada verbalmente a su equipo, obligue a sus jugadores a experimentar el servicio en condiciones semejantes a las de un partido. Los ejercicios de servicio rápido proporcionan a los servidores una gran oportunidad de ganar repeticiones con la habilidad, pero no permiten que cada jugador

experimente el tipo de presión involucrado en el servicio en el servicio en una situación competitiva real.

Durante la competición, un servicio tiene la oportunidad de servir de cada seis rotaciones. Un jugador que recorra todo el circuito alrededor de la pista sirve obviamente después de rotar a través de la línea delantera y debe ajustar las cosas mental y físicamente para conseguir el talante adecuado para servir eficazmente. (Wise, 2003, pág. 16)

Los mejores servidores se dan cuenta de la importancia de la acción que está a punto de realizar. Se dan cuenta de que ha finalizado el intercambio de juego anterior, y que todavía tiene que suceder el siguiente. Ellos, en el momento de posesión del balón anterior al servicio tienen el control completo del juego. Aunque mentalmente quizá no tengan idea de lo que va a pasar, controlan el destino del siguiente intercambio de juego. Quizá este sea un pensamiento negativo, pero varias ideas prácticas posiblemente hagan que el servicio sea una experiencia menos traumática para usted y su equipo.

4.3.4 Exigencias del voleibol

El voleibol es divertido, tanto se juegue como principiante o como profesional, como estudiante o como adulto. Cuando a uno le coge la fiebre del voleibol o como adulto. Cuando a uno le coge la fiebre del voleibol, no se libra de ella con tanta rapidez. Aunque algunas no lo reconozcan abiertamente, el objetivo es llegar a jugar bien.

El voleibol es, por un lado, un juego de equipo; es bastante aburrido encontrarse a solas con un balón. Por tanto, se necesitan compañeros de juego, en realidad ya basta con uno, pero no hay ambiente de verdad hasta que cada lado de la cancha un equipo completo con seis jugadores lucha por marcar un punto.

A pesar de que la mitad del campo de juego tiene el tamaño de sólo 9m x 9m, es decir de 81 metros cuadrados, y que a cada jugador le corresponde defender una zona media de acción de 13,5 metros cuadrados (lo cual representa, por ejemplo, un cuadrado con una longitud de 3,67 m de lado), muchos y entrenadores han soñado de forma secreta con un séptimo o incluso un octavo jugador en el campo.

De gran ayuda para el entendimiento del equipo es, por lo tanto, el que cada miembro del mismo puede parecer ya de antemano los movimientos y reacciones de sus compañeros. Ello funciona especialmente bien en equipos que entrenan regularmente y celebran campeonatos siempre con los mismos jugadores, equipos que por lo tanto bien sincronizados entre sí como las ruedas del mecanismo de un reloj. (Scholz, 2005, pág. 16)

Por otro lado el voleibol depende en gran medida de cada uno de los jugadores. Un error técnico en la cadena de acciones de saque, recepción, pase, ataque, apoyo al propio ataque, bloqueo, y defensa del campo no puede arreglarlo ni el propio causante ni otro jugador. Provoca de forma inmediata el cambio del derecho de saque o que el contrario gane un punto. Una perogrullada entre los jugadores de voleibol es, un equipo es solo tan bueno como lo sea un jugador más débil en el campo. Por esta razón, debe intentarse siempre reducir los propios puntos débiles y aumentar el propio rendimiento en los ámbitos de técnica, táctica, condición física, etc., y mantenerse en un nivel alto. Pero, como puede conseguirlo cada jugador por sí solo .Sin ayuda externa es muy difícil.

En la mayoría de los casos solo el técnico, el instructor, el entrenador o el profesor puede indicar la técnica correcta, la táctica adecuada o como conseguir una mayor altura de salto, una mejor reacción o una mayor resistencia. Por esta razón debe

recomendarse encarecidamente a cualquier persona interesada que se una a un equipo de voleibol dirigido por un instructor calificado. Es la mejor manera de evitar las lesiones, el aburrimiento, los rodeos y los callejones sin salida durante el proceso de aprendizaje y entrenamiento. La función del entrenador es enseñar el voleibol a los niños, jóvenes y adultos que asistan a sus entrenamientos, formar un equipo y, en su caso, prepararlos de forma específica para las competiciones.

4.3.5 Conocimiento de las acciones en el aprendizaje

La creación de una imagen correcta del procedimiento y la acción y su primera ejecución independiente son el contenido principal de la primera etapa de la enseñanza. El entrenador (profesor) debe previamente situar a los jugadores en la pista de tal modo que ellos pueden observar libremente la demostración del ejercicio y escuchar las explicaciones. Aquí es muy importante tener en cuenta la cantidad de alumnos de un grupo, específica de la demostración y el tiempo necesario para las posteriores formaciones del grupo.

El profesor explica la estructura del ejercicio, efectúa su demostración y presta ayuda inmediata cuando el alumno prueba el ejercicio. Un método es complementario del otro. Con frecuencia los métodos se utilizan simultáneamente (las explicaciones y las demostraciones, la ayuda del profesor y las correcciones con respecto a los fundamentos ofensivos del voleibol.

Al principio de la enseñanza se dan las explicaciones breves y claramente formuladas. A medida que los alumnos asimilan el material, las explicaciones se convierten en más profundizadas y detalladas. La demostración tiene mucha importancia en la enseñanza. Debe ser exacta y ejemplar. Si el mismo entrenador, a fuerza de cualquier causa, no puede ser el demostrador, entonces

deberá recurrir a la ayuda de un colaborador demostrador. (Pavlovich M. , 2001, pág. 7)

La demostración de un procedimiento o una acción táctica se reproduce de modo que corresponde exactamente a su ejecución en el juego y además, se repite varias veces. Si es posible, dicho procedimiento se efectúa tanto en el ritmo de juego. Es conveniente efectuar acciones difíciles bajo diferentes ángulos de visión en relación con la posición del grupo observador.

La ayuda directa del profesor en esta etapa se manifiesta en correcciones de la posición inicial antes del comienzo de la ejecución de la tarea, rectificaciones de los fallos durante los desplazamientos y las acciones con el balón. Es por ello que el entrenador debe ser muy hábil para demostrar y corregir los errores de los diferentes fundamentos técnicos de manera particular el saque con sus diferentes tipos y los remates, que son aspectos fundamentales y armar ofensivas, que ayudan a conseguir la victoria.

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo General

- Elaborar una guía metodológica de actividades coordinativas para desarrollar los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol de los estudiantes de 12-14 años de la Unidad Educativa Luis Felipe Borja de Atucucho de Quito en el año 2017.

4.4.2 Objetivos Específicos

- Desarrollar actividades coordinativas para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol de los estudiantes de 12-14 años de la Unidad Educativa Luis Felipe Borja de Atucucho.

- Socializar la guía metodológica de actividades coordinativas para desarrollar los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol de los estudiantes de 12-14 años de la Unidad Educativa Luis Felipe Borja de Atucucho.
- Socializar la guía de coordinación que permita mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol, incentivando a los estudiantes poner en práctica juegos en base a aspectos que aporten al desarrollo de aspectos coordinativos ayudando así el desarrollo psicomotriz.

4.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

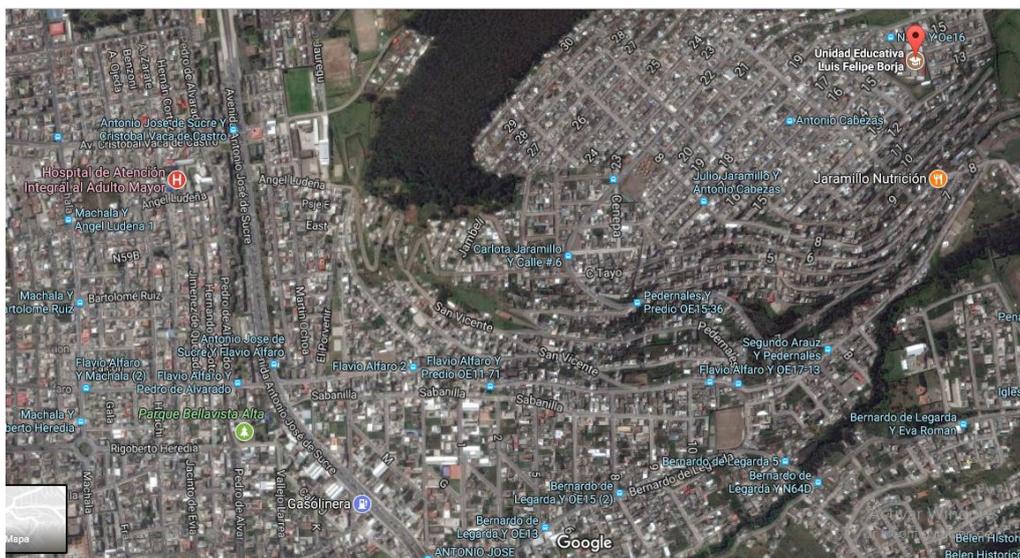
Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Institución: Unidad Educativa Luis Felipe Borja, ubicada en las calle 15 con la numeración municipal OE17

Beneficiarios: Estudiantes de 12-14 años

Ubicación sectorial y física



Autor: Reyes Paredes Jhonny Raúl

4.6 Desarrollo de la propuesta

Presentación

El voleibol es un juego deportivo muy interesante y apasionante por la tensión de la lucha que se desenvuelve en él. Lo practican muchos jóvenes que, evidentemente, tratan de lograr las máximas alturas deportivas. Pero para poder demostrar la maestría en este juego, es indispensable recorrer un camino bastante largo de preparación. Esta preparación comienza desde los primeros pasos del jugador en el voleibol y finaliza cuando él abandona la práctica de este deporte. Está claro que no se logra alcanzar la maestría deportiva realizando unas cuantas clases. Pero resolver este problema lo más rápidamente posible es el objetivo ante el jugador y su entrenador.

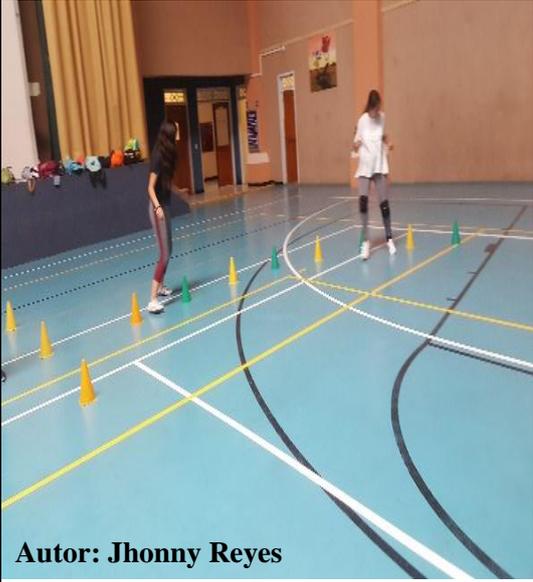
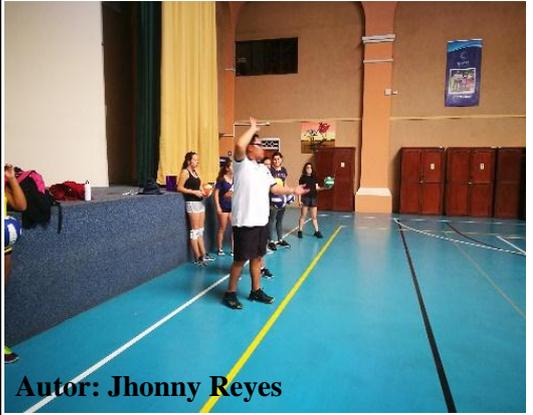
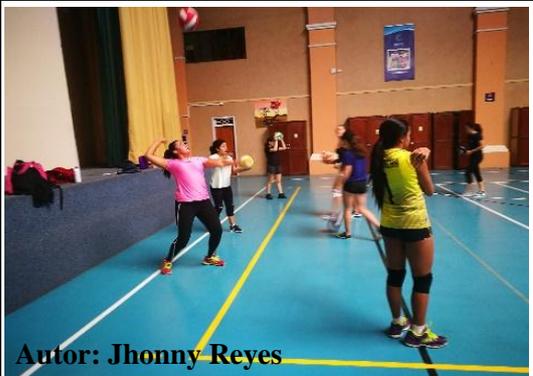
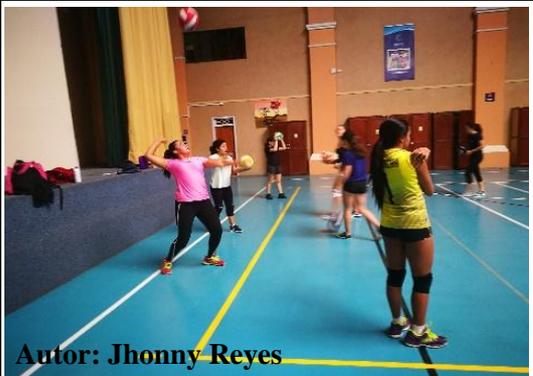
El proceso de formación del voleibol como modalidad deportiva, el propio juego era prácticamente el único medio de entrenamiento. Un grupo de personas que querían jugar se dividía por equipos que combatían alternativamente entre sí, respetando las reglas de competición existentes. El nivel de preparación de estos jugadores, si tomamos por igual sus capacidades físicas, dependía prácticamente de la cantidad de encuentros celebrados, tanto de entrenamiento, como competitivos. Pero hoy las formas de preparación deportivo ha cambiado mucho, se basan en sentar las bases, es decir realizan trabajos multilaterales, trabajos donde implican el entrenamiento de las capacidades coordinativas, para ello de utilizar variedad de ejercicios y medios para desarrollar estas capacidades de manera adecuada, relacionando con los fundamentos técnicos que se pretenda desarrollar, en este caso los fundamentos ofensivos, como es el saque con sus diferentes tipos y los remates, luego de sentar las bases de estos trabajos coordinativos, se debe trabajar las capacidades condicionales, que son de vital importancia para este desarrollo y evolución del voleibol.

Sesión N° 1			
Tema: ORIENTACION ESPACIO TEMPORAL		Objetivo: Mejorar la orientación por medio de la realización de los siguientes ejercicios, para modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y tiempo adecuado.	
Jugadores 12	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos, zapatos deportivos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 20 min			
<p>C. GENERAL 5m</p> <ul style="list-style-type: none"> Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa Trote alrededor de la cancha de voleibol Estiramiento específico tren superior y tren inferior <p>C. ESPECIFICO 15 m</p> <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento con balón en parejas Lanzar el balón con 2 manos por encima de la cabeza. Lanzar el balón con mano derecha – izquierda por encima de la cabeza Lanzar el balón contra el piso dos manos variante con salto Ataque y defensa 		 <p style="text-align: center;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Parte principal 25 min			
<p>N° de jugadores: individual</p> <p>Material: Un balón.</p> <p>Descripción: Los estudiantes lanzan el balón hacia arriba en forma de saque y tratan de frenarlos o atraparlos con los antebrazos antes que pase la línea delimitada por el entrenador.</p> <p>4 series de 10 repeticiones por deportista.</p> <p>La micro pausa activa es de 2 minutos remates contra la pared.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Variantes			
<ul style="list-style-type: none"> Diferentes tipos de lanzada y desplazamientos de los deportistas 		 <p style="text-align: center;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Final o Evaluación 15 min			
<ul style="list-style-type: none"> El entrenador lanza el balón y el deportista o estudiante debe alcanzarlo con los antebrazos antes de que llegue al piso. 15 m Estiramiento relajar músculos. 5m 			

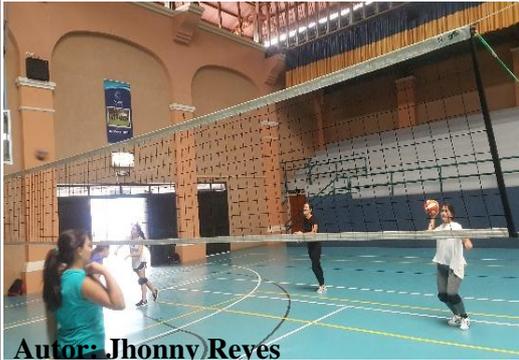
Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Elaborado por: *Jhonny Raúl Reyes Paredes*

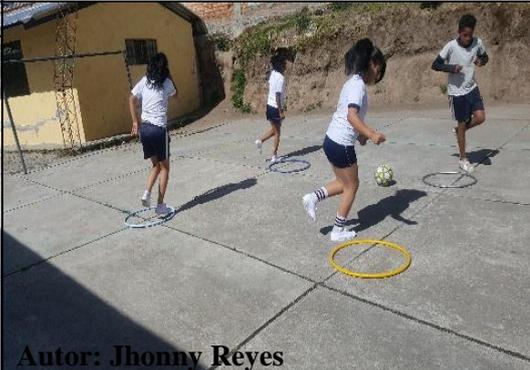
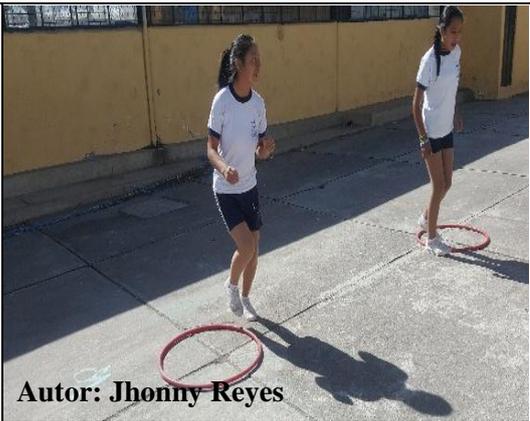
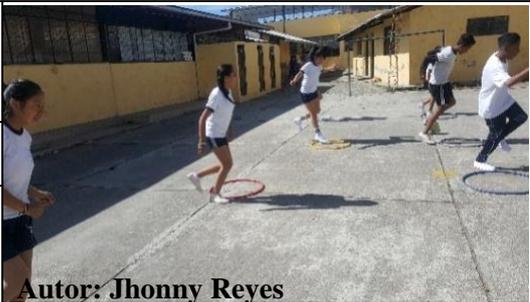
Sesión N° 2			
Tema: SAQUE DE ABAJO		Objetivo: Lograr la ejecución del saque desde la posición baja adoptando una correcta posición del cuerpo al momento de la realización.	
Jugadores 12	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos, zapatos deportivos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 15 min			
C. GENERAL 5m <ul style="list-style-type: none"> Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa Trote alrededor de la cancha de voleibol Estiramiento específico tren superior y tren inferior C. ESPECIFICO 15 m <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento con balón en parejas Lanzar el balón con 2 manos por encima de la cabeza. Lanzar el balón con mano derecha – izquierda por encima de la cabeza Lanzar el balón contra el piso dos manos variante con salto Ataque y defensa		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Parte principal 35 min			
N° de jugadores: individual Material: Un balón. Descripción: Los aspectos generales a tener en cuenta en la posición y la ejecución de los saques de los jugadores son: <ul style="list-style-type: none"> La cabeza y la mirada al frente Tronco ligeramente inclinado hacia atrás Piernas semi- flexionadas Los pies uno más adelante que otro Una hilera de deportistas y lanzan el balón a las zonas designada. 4 series de 20 repeticiones por zonas de voleibol		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Variantes 10 min			
<ul style="list-style-type: none"> Utilizar brazo Menos técnico dependiendo la técnica del deportista. 		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Final o Evaluación 10 min			
<ul style="list-style-type: none"> Trote suave 4 m Estiramiento relajar músculos. 6 m 			

Sesión N° 3			
Tema: SAQUE DE ARRIBA		Objetivo: Alcanzar precisión de los saques adoptando una correcta posición del cuerpo.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 15 min			
<p>C. GENERAL 5m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa • Trote alrededor de la cancha de voleibol • Estiramiento específico tren superior y tren inferior <p>C. ESPECIFICO 15 m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento con balón en parejas • Lanzar el balón con 2 manos por encima de la cabeza. • Lanzar el balón con mano derecha – izquierda por encima de la cabeza • Lanzar el balón contra el piso dos manos variante con salto <p style="text-align: center;">Ataque y defensa</p>			
Parte principal 20 min			
<p>N° de jugadores: individual</p> <p>Material: Un balón.</p> <p>Colocarse ne la línea de saque :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La cabeza y la mirada al frente • Tronco ligeramente inclinado hacia atrás • Piernas semi- flexionadas <p>Golpeamos el balón con la palma de la mano lo más alto posible que podamos.</p> <p>4 series de 12 repeticiones por las 6 zonas de cancha de voleibol.</p>			
Variantes 5 min			
<ul style="list-style-type: none"> • Saque dirigido antes de sacar decir a que posición va a sacar. 			
Final o Evaluación 20 min			
<ul style="list-style-type: none"> • 5 saques a cada posición el que más acierte será el vencedor del entrenamiento. 15 m • Vuelta a la calma 5 m 			

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

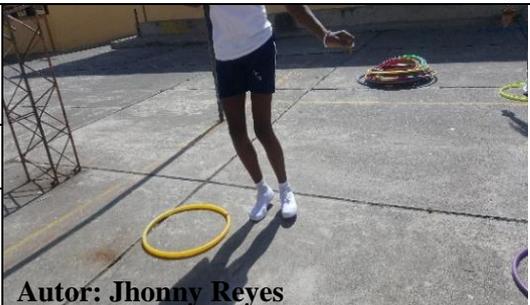
Sesión N° 4			
Tema: Saltos dentro y fuera del aro		Objetivo: Mejorar la coordinación de los pies y su orientación dentro y fuera del aro, mediante saltos simultáneos.	
Jugadores 25	Materiales Espacio adecuado. Implementos deportivos, hidratación, Zapatos deportivos.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 15 min			
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa 2 minutos • Trote alrededor de la cancha de voleibol 3 minutos • Estiramiento específico tren superior y tren inferior 2 minutos • Calentamiento con balón en parejas 8 minutos 		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Parte principal 35 min			
<p>Colocamos las ulas en el piso por cada deportista.</p> <p>Hacemos 20 saltos verticales dentro del aro. Hacemos 20 saltos con pie derecho entrando y saliendo del aro. Hacemos 20 saltos con pie izquierdo entrando y saliendo del aro. Hacemos 20 saltos entrando y saliendo con 2 pies. En las pausas realizamos juegos 2 vs 2 golpe alto y golpe bajo. 4 series con micro pausas de 3 minutos.</p>		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Variantes			
<ul style="list-style-type: none"> • Con aplausos • Contando • Con el silbato 		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Final o Evaluación 10 min			
Trote regenerativo Estiramiento			

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

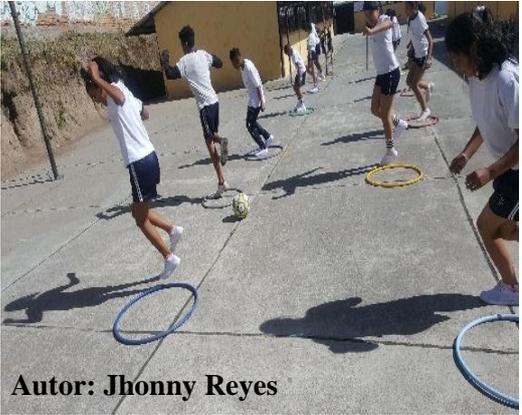
Sesión N° 5			
Tema: Salto un pie izquierda y derecha		Objetivo: Mejorar la coordinación y equilibrio saltos en pie izquierdo y derecha.	
Jugadores 25	Materiales Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 15 min			
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa 2 minutos • Trote alrededor de la cancha de voleibol 3 minutos • Estiramiento específico tren superior y tren inferior 2 minutos • Calentamiento con balón en parejas 8 minutos 		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Parte principal 30 min			
<p>Colocamos un aro por cada estudiante Saltos dentro del aro pie izquierdo Saltos dentro del aro pie derecho Saltos dentro y fuera del aro pie izquierdo Saltos dentro y fuera del aro pie derecho Estos saltos serán realizados por tiempo cada ejercicio será de 30 s La pausa será de 2 minutos por serie En la pausa realizaremos 25 abdominales con golpe alto . Juego en parejas con balón ataque y defensa Juegos 6 vs 6. 14 minutos</p>		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Variantes			
<ul style="list-style-type: none"> • Sobre un balón • Con aplausos. 		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Final o evaluación 15 min			
<ul style="list-style-type: none"> • Trote de 5 minutos • estiramiento individual 5m • estiramiento en pareja 5m 			

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

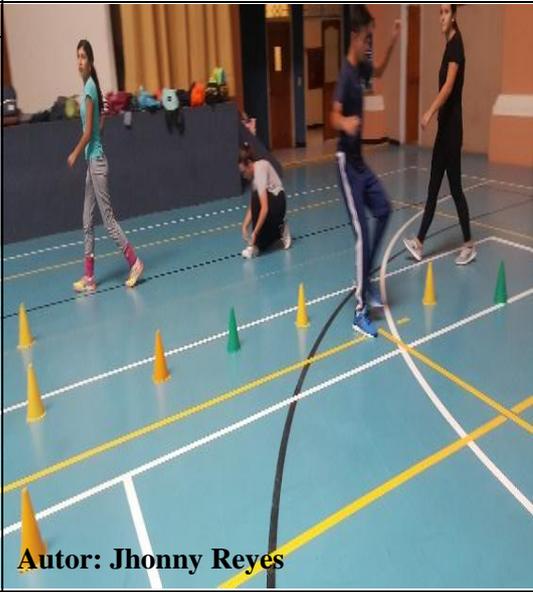
Sesión N° 6			
Tema: Orientación y coordinación, búsqueda de una base		Objetivo: Mejorar la orientación y seguridad del deportista mediante la búsqueda de asegurarse dentro de un aro.	
Jugadores 25	Materiales Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 15 min			
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa 2 minutos • Trote alrededor de la cancha de voleibol 3 minutos • Estiramiento específico tren superior y tren inferior 2 minutos • Calentamiento con balón en parejas 8 minutos 		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Parte principal 30 min			
<p>Se ubica el aro en el suelo, mientras el estudiante, trota en diferentes direcciones, esperando la orden del silbato para buscar un aro en el que debe realizar un salto dentro de él.</p> <p>Trote 15 minutos cada 45 segundos pitamos y los estudiantes buscan su base</p> <p>Juegos 6 vs 6 ubicándose en las 6 zonas de voleibol cada 3 puntos cambio de equipo equipos ganador se queda en la cancha. Equipos que estén afuera salto en sogas 15 m</p>		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Variantes 5 min			
<ul style="list-style-type: none"> • Dos pies • Sentarse antes de buscar la base • Juegos de reacción 		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Final o evaluación 10 min			
<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento individual • Estiramiento en pareja • Trote líneas 			

Sesión N° 7			
Tema: Orientación y coordinación, búsqueda de una base pies alternados		Objetivo: Mejorar la orientación y seguridad del deportista mediante la búsqueda de asegurarse dentro de un aro.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones

	Espacio adecuado , implementos deportivos necesarios , hidratación , indumentaria adecuadas y zapatos deportivos .	Lugar Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 15 min		 Autor: Jhonny Reyes	
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa 2 minutos • Trote alrededor de la cancha de voleibol 3 minutos • Estiramiento específico tren superior y tren inferior 2 minutos • Calentamiento con balón en parejas 8 minutos 			
Parte principal 20 min		 Autor: Jhonny Reyes	
<p>Se ubica el aro en el suelo, mientras el estudiante, trota en diferentes direcciones, esperando la orden del silbato para buscar un aro en el que debe realizar un salto y asegurarse son 10 saltos dentro del aro alternando las piernas izquierda derecha y salir hacer un golpe bajo con el balón de voleibol .</p> <p>4 series de 15 repeticiones alternando con la pareja.</p>			
Variantes 15min		 Autor: Jhonny Reyes	
Golpe bajo Golpe alto Cabeza			
Final o evaluación 10min			
<ul style="list-style-type: none"> • Juego 2 vs 2 • Estiramiento en pareja . 			

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 8			
Tema: Desplazamientos sobre los conos en zic zac		Objetivo: Mantener el equilibrio, la coordinación y la orientación después de una orden de guía.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones

	Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Lugar Unidad Educativa Luis Felipe Borja		
Calentamiento 15 min		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>		
<p>C. GENERAL 5m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa • Trote alrededor de la cancha de voleibol • Estiramiento específico tren superior y tren inferior <p>C. ESPECIFICO 15 m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento con balón en parejas • Lanzar el balón con 2 manos por encima de la cabeza. • Lanzar el balón con mano derecha – izquierda por encima de la cabeza • Lanzar el balón contra el piso dos manos variante con salto <p style="text-align: center;">Ataque y defensa</p>				
Parte principal 30 min		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>		
<p>Colocamos los conos pasando 50 cm 5 conos en hileras y los deportistas van en zic zac .</p> <p>De ahí ponemos conos en zona horizontal 5 conos y los deportistas se desplazan de adelante hacia atrás ,</p> <p>Ponemos 5 conos en hileras zic zac y entramos hacer ataque con balón a la red.</p>				
Variantes 5 min		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Saltando dos pies • Saltando pierna izq-der 				
Final o evaluación 10 min				
<ul style="list-style-type: none"> • Juegos 6 vs 6 con ataques en las diferentes zonas de ataque, estiramiento en parejas. 				

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 9			
Tema: Saltos sobre la línea de la Paralela		Objetivo: Mejorar el equilibrio y la concentración para realizar el trabajo.	
Jugadores	Materiales	Tiempo	Método

25		60 minutos	Repeticiones
	Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Lugar Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 15 min			
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa 2 minutos • Trote alrededor de la cancha de voleibol 3 minutos • Estiramiento específico tren superior y tren inferior 2 minutos • Calentamiento con balón en parejas 8 minutos 			
Parte principal 30 min			
<ul style="list-style-type: none"> • Ubicamos los estudiantes frente a la línea paralela • Salto de los estudiantes sobre la línea pie izquierdo y de ahí pie derecho. • 10 series de 2 repeticiones pie derecho • 10 series de 2 repeticiones pie izquierdo • Terminando cada serie realizamos ataques en la red en las diferentes zonas de ataque de voleibol. 			
Variantes 5 min			
<ul style="list-style-type: none"> • Podemos saltar con peso extra , • Aplaudiendo 			
Final o evaluación 10 min			
<ul style="list-style-type: none"> • Trote • Vuelta a la calma • Estiramiento 			

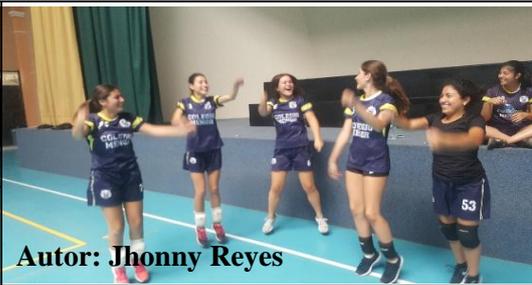
Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 10			
Tema: Saltos con dos pies sobre la línea.		Objetivo: Mejorar el equilibrio y la concentración para realizar el trabajo.	
Jugadores 18	Materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones

	Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Lugar	
		Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 15 min		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa 2 minutos • Trote alrededor de la cancha de voleibol 3 minutos • Estiramiento específico tren superior y tren inferior 2 minutos • Gradas • Pliometria • Desplazamientos en las líneas ataque y defensa. • Balón individual G. alto y bajo 			
Parte principal 30 min		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Saltos de los estudiantes sobre la línea con dos pies, sin pisar la línea. Saltos en el mismo terreno, saltos desplazándose hacia los lados. • 10 series de 2 repeticiones dos pies salto hacia adelante • 10 series de 2 repeticiones dos pies saltos laterales. • 10 series de 2 repeticiones dos pies adelante y atrás. • Terminando cada serie realizamos ataques en la red en las diferentes zonas de ataque de voleibol. 			
Variantes 5 min		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
<p>Aplaudiendo Con el sonido del pito Con los aplausos</p>			
Final o evaluación 10 min		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Trote • Estiramiento 			

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 11			
Tema: Coordinar la distribución del cuerpo mediante movimientos		Objetivo: Mejorar el movimiento por separado del tren superior con el tren inferior.	
Jugadores 18	Materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones

	Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Lugar	
		Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 15 min		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa 2 minutos • Trote alrededor de la cancha de voleibol 3 minutos • Estiramiento específico tren superior y tren inferior 2 minutos • Calentamiento con balón en pareja 8m • Golpe alto con desplazamiento • Golpe bajo con desplazamiento • Golpe alto con abdominales • Golpe bajo con reacción 			
Parte principal 30 min		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Girar en distintas direcciones el tren superior del tren inferior del cuerpo <p>. El estudiante se ubica con las piernas separadas a la altura de sus hombros con los brazos en cruz, girar los hombros sin desplazar las caderas, y luego con el tren superior fijo girar</p> <ul style="list-style-type: none"> • alternativamente el tren inferior <p>Brazos de arriba hacia abajo. 5 series de 20 repeticiones El micro pausa de 2 minutos ataque en la red en las diferentes posiciones.</p>			
Variantes 5min		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Aplaudiendo Trotando			
Final o evaluación 10 min			
<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento en parejas • Grito 			

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 12			
Tema: Desplazamientos y resistencia entre parejas agarrados de los brazos mediante jalones entre estudiantes		Objetivo: Mejorar el desplazamiento y la Fuerza para potenciar los gestos deportivos.	
Jugadores	Materiales	Tiempo	Método
18		60 minutos	Repeticiones

	Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Lugar	
		Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 15 min		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa 2 minutos • Trote alrededor de la cancha de voleibol 3 minutos • Estiramiento específico tren superior y tren inferior 2 minutos • Saltos en el propio terreno • Calentamiento en parejas • Carretilla • Lagartijas • Saltos abriendo y cerrando piernas con la compañera. 2 series de 25 sal 			
Parte principal 35 min		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
<p>Se ubican los estudiante en forma semi sentados Flexionando las rodillas, se agarran de los brazos para poder realizar los jaloneos y a la orden del Silbato empiezan con la ejecución del ejercicio. Resistencia a ser desplazados mediante jaloneos Flexiones con aplauso Del estudiante por su compañero. 4 series de 15 repeticiones Micro pausa de 2 minutos saques dese la línea Final.</p>			
Variantes 5min		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Trabajar con pesas Compañeros de diferentes pesos.			
Final o evaluación 5 min		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Trote regenerativo • Estiramiento en parejas 			

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 13			
Tema: Desplazamientos hacia atrás		Objetivo: Mejorar el desplazamiento y la resistencia para potenciar los gestos deportivos.	
Jugadores 20	Materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones

	Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Lugar	
		Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 15 min		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa 2 minutos • Trote alrededor de la cancha de voleibol 3 minutos • Estiramiento específico tren superior y tren inferior 2 minutos • Calentamiento con balón en parejas 8 minutos 			
Parte principal 35min			
<p>Desplazamientos hacia atrás individual trote de 5 minutos.</p> <p>Desplazamiento con saltos hacia atrás 5 minutos.</p> <p>Desplazamiento trote de frente y al silbato trote de espaldas. 5 m</p> <p>Sentadas pito salen velocidad y al silbato trote de espaldas. 5 m</p> <p>Boleo en parejas</p> <p>Ataque y defensa</p> <p>Ataque –recibo –servicio .</p>		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Variantes			
El ejercicio beneficia el desplazamiento y equilibrio en la ejecución de la técnica de la impulso del gesto del voleibol.		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Final o evaluación 10min			
<ul style="list-style-type: none"> • Juego 5 vs 5 el 3er golpe es de cabeza hacia la cancha contraria • Grito 			

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 14			
Tema: Desplazamiento y lateralidad de un extremo a otro		Objetivo: Mejorar el desplazamiento y la lateralidad para potenciar los gestos deportivos.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones

	Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Lugar Unidad Educativa Luis Felipe Borja
Calentamiento 15 min		 <p>Autor: Jhonny Reyes</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa 2 minutos • Trote alrededor de la cancha de voleibol 3 minutos • Estiramiento específico tren superior y tren inferior 2 minutos • Golpe alto con desplazamiento • Golpe bajo con desplazamiento • Golpe alto con abdominales • Golpe bajo con reacción 		
Parte principal 35 min		
<p>Desplazamientos en forma lateral derecho e izquierda.</p> <p>En la zona marcada el estudiante en forma individual debe desplazarse partiendo desde el silbato inicial saliendo del lado derecho y repetimos el ejercicio desplazándonos del lado izquierdo.</p> <p>Hacemos 2 hileras donde las jugadoras siempre tienen que estar ubicadas en la zona 6 y de ahí partir hacia la zona 1 y 5 siempre poniéndose de frente al entrenador donde va a dirigir el balón</p>		 <p>Autor: Jhonny Reyes</p>
Variantes		
<ul style="list-style-type: none"> • Con balón • Sin balón • Con silbato 		 <p>Autor: Jhonny Reyes</p>
Final o evaluación 10 min		
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar los ejercicios sin interrupción de acuerdo al sonido del silbato. 		

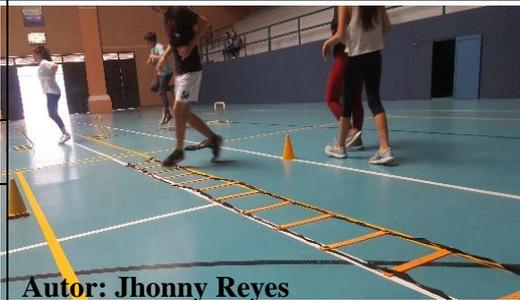
Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 15			
Tema: Saltos Sobre la Línea utilizando pie izquierdo y pie derecho		Objetivo: Optimizar la coordinación y dominio de lateralidad.	
Jugadores	Materiales	Tiempo	Método

18		60 minutos	Repeticiones
	Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Lugar Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 15 m		 <p>Autor: Jhonny Reyes</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa 2 minutos • Trote alrededor de la cancha de voleibol 3 minutos • Estiramiento específico tren superior y tren inferior 2 minutos • Calentamiento en parejas 8 minutos • Flexibilidad en pareja 			
Parte principal 30m		 <p>Autor: Jhonny Reyes</p>	
<p>Se ubican de a 3 filas de 6 jugadores en fila en la línea final.</p> <p>La primera fila sale haciendo 20 saltos con pie derecho avanzan a la siguiente línea y cambian de pie y así sucesivamente van saliendo las filas. Terminando cada serie hacen ataque y defensa las jugadoras. Y ataques en la red en las posiciones de ataque.</p>			
Variantes 5m		 <p>Autor: Jhonny Reyes</p>	
<p>Con pesas</p> <p>Con aplausos</p> <p>Con reacción</p> <p>Competencia</p>			
Final o evaluación 10m			
<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento individual • Estiramiento en parejas . 			

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 16			
Tema: Lateralidad , saltos por la escalera coordinación y desplazamiento		Objetivo: Mejorar la lateralidad de izquierda a derecha en los deportistas.	
Jugadores	Materiales	Tiempo	Método

18		60 minutos	Repeticiones
	Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Lugar Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 15 m			
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa 2 minutos • Trote alrededor de la cancha de voleibol 3 minutos • Estiramiento específico tren superior y tren inferior 2 minutos • Calentamiento con balón en parejas 8 minutos 			
Parte principal 30 m			
<p>Coordinación en la escalera utilizando pie derecho e izquierdo. Haciendo una hilera pasamos con los estudiantes lateralmente de adelante hacia atrás en el mismo cuadro izquierda derecha y sale al siguiente cuadro. Saltos con 2 pies en el mismo cuadro. Saltos con pie izq. der hasta llegar la final</p> <p>5 series de 20 repeticiones En las micro pausas de 3 minutos realizamos remate sobre la posición 4</p>			
Variantes			
Optimizar la lateralidad izquierda a derecha, equilibrio y coordinación en el estudiante.			
Final o evaluación 15 m			
<ul style="list-style-type: none"> • Juego 5 vs 5 • Estiramiento en parejas • Grito 			

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 17			
Tema: Desplazamientos en zic zac, con relevos		Mejorar conjuntamente equilibrio y coordinación.	
Jugadores 18	Materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones

	Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Lugar Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 15 m		 <p style="text-align: center;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa 2 minutos • Trote alrededor de la cancha de voleibol 3 minutos • Estiramiento específico tren superior y tren inferior 2 minutos <p>Juego de ajedrez Juegos de relevo sin reglas .</p>			
Parte principal 35 m		 <p style="text-align: center;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
<p>Hacemos 3 columnas, tomamos distancia el ultimo de cada columna saldrá cruzando por todos sus compañeros y al llegar al frente alza la mano para que salga el ultimo y así sucesivamente.</p> <p>Con balón Sin balón Por debajo de las piernas Saltando por encima de los compañeros 4 series de 4 repeticiones Fila que logre obtener más victorias elige penitencia para el resto de compañeros.</p>			
Variantes		 <p style="text-align: center;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Golpe bajo Golpe alto Abdominal			
Final o evaluación 10min			
<ul style="list-style-type: none"> • Juego 6 vs 6 • Estiramiento • Grito 			

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 18			
Tema: Saltos con soga cambios de ritmo y coordinación.		Objetivo: Mejorar la concentración para ejecutar los ejercicios con mayor rapidez.	
Jugadores	Materiales	Tiempo	Método

20		60 minutos	Repeticiones
	Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Lugar Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento			
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa 2 minutos • Trote alrededor de la cancha de voleibol 3 minutos • Estiramiento específico tren superior y tren inferior 2 minutos Juego de ajedrez Juegos de relevo sin reglas.			
Parte principal			
<p>Salto con cambio de ritmo , salto con un pie izquierdo de ahí derecho , alternado .. El estudiante debe tener una soga con la que el ejercicio se lo realice de la mejor manera, el ejercicio empieza saltando con los pies juntos de manera lenta luego de diez saltos cambia de ritmo a más rápido con pata coja izquierda y derecha, cruce de pies primero izquierdo y después derecho, salto de boxeador y luego cruce de la soga con las manos. 5 series de 50 saltos utilizando las diferentes alternativas En las micro pausas salen hacer defensa en las posiciones 6-5-1</p>			
<p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>			
Variantes			
Final o evaluación			
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar los ejercicios sin interrupción de acuerdo al sonido del silbato. 			
Autor: Jhonny Reyes			

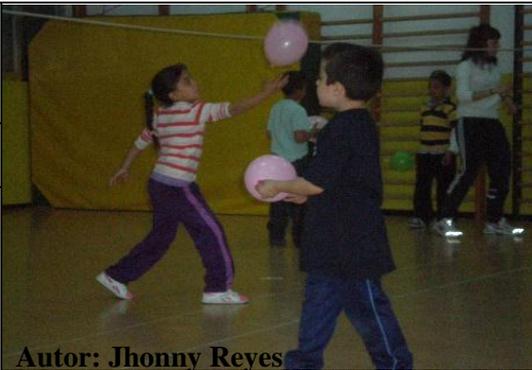
Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 19	
Tema: Lanzamiento de pelota con una mano	Objetivo: Mejorar la motricidad de manos y atención.

Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.		Lugar	
		Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 15 m			
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa 2 minutos • Trote alrededor de la cancha de voleibol 3 minutos • Estiramiento específico tren superior y tren inferior 2 minutos Calentamiento con balón en parejas		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Parte principal 30 m			
Realizar el lanzamiento hacia el cielo con dos balones mano derecha mano izquierda. El estudiante con dos pelotas sostenidas en la mano derecha empieza a realizar lanzamientos a la altura de un metro, lanza una pelota y mientras la recibe lanza la otra luego el ejercicio se lo realiza con la mano contraria como los malabares. Terminando cada variante realizan 20 abdominales Y saques siempre dirigiendo el balón a la zona señalada por el entrenador.		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Variantes			
Final o evaluación 15 m		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Juego recreativo con 2 pelotas en la cancha solo pasamos de golpe bajo 10m • Estiramiento. 5 m 			

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 20	
Tema: Golpe antebrazos, una sola mano.	Objetivo : Mejorar motricidad de manos y Coordinación Básica

Jugadores 20	Materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
	Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos. Globos.	Lugar	
		Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 15 m		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa 2 minutos • Trote alrededor de la cancha de voleibol 3 minutos • Estiramiento específico tren superior y tren inferior 2 minutos <p style="text-align: center;">Calentamiento con balón en parejas</p>			
Parte principal 30 m			
<p>Todos los deportistas llevan un globo cualquier color lo inflan hasta una pelota normal, van a ejecutar desplazamientos de 18 metros golpeando el globo con un solo antebrazo.</p> <p>Golpeamos el balón 18 m con mano izquierda</p> <p>Golpeamos el balón 18 m mano izquierda</p> <p>Golpeamos el balón alternado izquierda derecha.</p> <p>5 series de 4 repeticiones por ejercicio</p> <p>Micro pausa de 4 minutos donde realizar golpes contra la pared.</p>		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Variantes			
<ul style="list-style-type: none"> • Globo • Balón de voleibol • Balón de futbol 		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Final o evaluación 15 m			
<ul style="list-style-type: none"> • Trote regenerativo • Estiramiento individual • Estiramiento en pareja 			

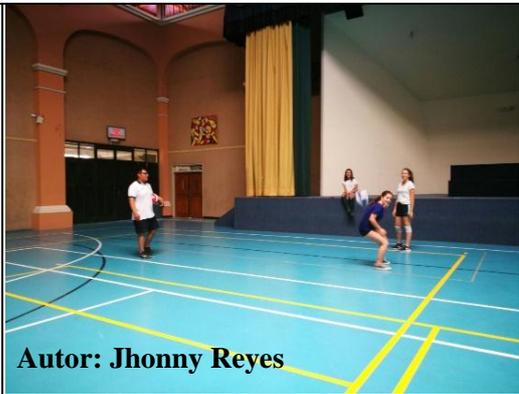
Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 21			
Tema: Golpe de antebrazos , dos manos		Objetivo : Mejorar motricidad de manos y Coordinación Básica	
Jugadores 20	Materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
	Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.		Lugar Unidad Educativa Luis Felipe Borja
Calentamiento 15min			
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa 2 minutos • Trote alrededor de la cancha de voleibol 3 minutos • Estiramiento específico tren superior y tren inferior 2 minutos Calentamiento con balón en parejas Lanzamientos de balón corto y largo y lo revimos de golpe bajo. Lanzamientos de balón cortó y largo y lo revimos de golpe alto.			
Parte principal 35min			
Colocamos a los jugadores en 3 hileras Posición 6 5 1 En entrenador se colocara en la otra cancha para lanzar el balón a las diferentes zonas de juego los jugadores después de hacer el golpe bajo se desplazan a la zona de su derecha es decir si están en la 5 pasan a la 6 si están en la 6 pasan a la 1 y los de la 1 pasan a la 5. En parejas lanzamiento corto y lanzamiento largo 4 series de 20 repeticiones 10 cortos 10 largos.			
Variantes			
<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad de los lanzamientos • Con bote 			
Final o evaluación 10 min			
<ul style="list-style-type: none"> • Juego 6 vs 6 pero solo golpe bajo y 3 topes máximo. • Estiramiento en parejas • Grito. 		Autor: Jhonny Reyes	

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 22			
Tema: Pique de Voleibol		Objetivo: Ejecución y orientación del pique de voleibol	
Jugadores 25	Materiales Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 15 m		 <p style="text-align: center;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa 2 minutos • Trote alrededor de la cancha de voleibol 3 minutos • Estiramiento específico tren superior y tren inferior 2 minutos • Calentamiento con balón en parejas 			
Parte principal 30 m			
<p>Dibujamos en el piso de la cancha el pique de Voleibol izquierdo –derecho-2 pies con una tiza o cinta lo que tengamos al alcance en las 3 zonas de ataque 4-3-2. Vamos a realizar en cada zona 15 piques al terminar la serie hacemos remates ya con balón uno por cada zona y comenzamos en total son 4 series 45 piques de ataque. 20 m Juego 6 vs 6 10 m</p>			
Variantes		 <p style="text-align: center;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Final o evaluación 15 m			
<ul style="list-style-type: none"> • Trote regenerativo • Estiramiento individual y parejas • Grito de guerra 			

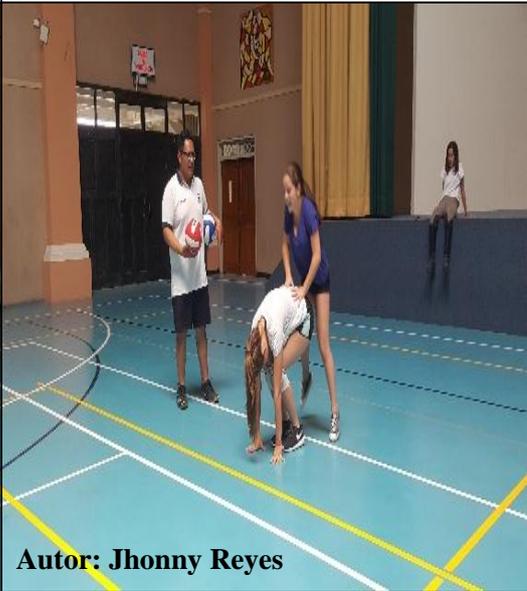
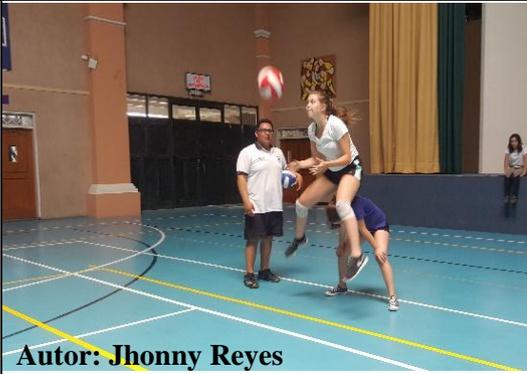
Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 23			
Tema: Pasar por debajo del Balón		Objetivo: Mejorar la Agilidad y Coordinación.	
Jugadores 20	Materiales Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 20min			
<p>C. GENERAL 5m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa • Trote alrededor de la cancha de voleibol • Estiramiento específico tren superior y tren inferior <p>C. ESPECIFICO 15 m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento con balón en parejas • Lanzar el balón con 2 manos por encima de la cabeza. • Lanzar el balón con mano derecha – izquierda por encima de la cabeza • Lanzar el balón contra el piso dos manos variante con salto • Ataque y defensa 		 <p style="text-align: center;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Parte principal 30 min			
<p>Lanzar el balón de voleibol hacia el cielo y posteriormente pasar por debajo de cada bote que del balón que dé, de ahí se debe contar las veces que se logre pasar sin ser tocados por el balón.</p> <p>Hacer 3 series de 15 repeticiones de esta actividad, terminando las 15 repeticiones hacemos ataque en la red por 5 minutos.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Variantes			
<ul style="list-style-type: none"> • La ejecución del ejercicio estimula la reacción y velocidad del estudiante. 		 <p style="text-align: center;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Final o evaluación 10 min			
<ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad en parejas, grito. 			

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 24			
Tema : Toque pasando por debajo del compañero		Objetivo: Optimizar la agilidad y Coordinación	
Jugadores 20	Materiales Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 15 min			
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa 2 minutos • Trote alrededor de la cancha de voleibol 3 minutos • Estiramiento específico tren superior y tren inferior 2 minutos <p>C. Especifico En parejas espejo por 1 minuto Trote alrededor de la cancha y a la orden del entrenador no dejarse tocar : Pies, cabeza, hombros esto por 7 minutos.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Parte principal			
<p>En parejas un jugador se sitúa delante del otro con las piernas abiertas, el compañero lanza el balón por encima y pasa por debajo de sus piernas tiene que atrapar el balón antes que del segundo bote. Pasar en plancha Primero rol adelante y pasar por debajo Primero rol por atrás y pasar por debajo</p> <p>4 series de 10 repeticiones y cambio Micro pausa activa abdominales y saltos a la cuerda.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Variantes			
Diferentes salidas		 <p style="text-align: center;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Final o evaluación			
<ul style="list-style-type: none"> • Juegos Win en parejas pierde sale y entra la siguiente dupla. • Estiramiento. 			

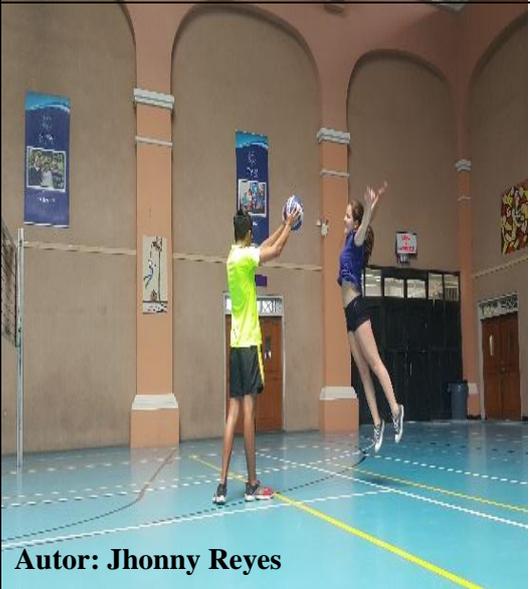
Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 25			
Tema: toques saltando al compañero		Objetivo: Mejorar la coordinación y agilidad del deportista.	
Jugadores 25	Materiales Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 10min			
<p>C. GENERAL 3m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa • Trote alrededor de la cancha de voleibol • Estiramiento específico tren superior y tren inferior <p>C. ESPECIFICO 7 m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento con balón en parejas • Lanzar el balón con 2 manos por encima de la cabeza. • Lanzar el balón con mano derecha – izquierda por encima de la cabeza • Lanzar el balón contra el piso dos manos variante con salto <p>Ataque y defensa</p>		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Parte principal 35 min			
<p>Similar a la sesión 25, pero un jugador se sitúa agachado o en forma de sapito delante del compañero, tras el lanzamiento, deberá saltar por encima de él y atrapar el balón antes del segundo bote.</p> <p>Comenzamos con toque de dedos, saltamos por encima del compañero y realizamos un toque de antebrazos.</p>		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Variantes			
		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Final o evaluación 15min			
<ul style="list-style-type: none"> • Juegos 6 vs 6 partido de 15 puntos • Estiramiento y grito 			

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 26			
Tema: Reloj de San Andres		Objetivo : mejorar la Saltabilidad y Coordinación	
Jugadores 25	Materiales Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 10min			
<p>C. GENERAL 3m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa • Trote alrededor de la cancha de voleibol • Estiramiento específico tren superior y tren inferior <p>C. ESPECIFICO 7 m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento con balón en parejas • Lanzar el balón con 2 manos por encima de la cabeza. • Lanzar el balón con mano derecha – izquierda por encima de la cabeza • Lanzar el balón contra el piso dos manos variante con salto <p>Ataque y defensa</p>		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Parte principal 35min			
<p>Colocamos una sog a de unos 10metros, hacemos una fila de los deportistas y se comienza agitar la sog a para que pasen los deportistas según van marcando los compañeros del centro van descalificándose si les toca la cuerda no hay límite de tiempo. 4 repeticiones</p> <p>Normalmente llegan hacer mínimo 30 saltos seguidos, tomar en cuenta que pasan saltan la cuerda las veces que les toque y tiene que salir y esperar que los demás compañeros pases.</p>		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Variantes 5min			
<ul style="list-style-type: none"> • Saltar con diferentes cambio de pies, 2 pies, desarrollamos fuerza y Saltabilidad. 		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Final o evaluación 10min			
<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento y grito 			

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 27			
Tema: Inducción al saque		Objetivo: Generar precisión al ejecutar el saque.	
Jugadores 20	Materiales Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 10 min			
<p>C. GENERAL 5m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa • Trote alrededor de la cancha de voleibol • Estiramiento específico tren superior y tren inferior <p>C. ESPECIFICO 15 m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento con balón en parejas • Lanzar el balón con 2 manos por encima de la cabeza. • Lanzar el balón con mano derecha – izquierda por encima de la cabeza • Lanzar el balón contra el piso dos manos variante con salto <p>Ataque y defensa</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Parte principal 35min			
<p>Un primer ejercicio que se puede utilizar como introducción o para mecanizar los movimientos de armado de brazo y del cuerpo, consiste en simular, en parejas, la acción de saque, comenzando con un lanzamiento y terminando con el golpeo, pero con el balón sujeto en todo momento por el compañero.</p> <p>4 series de 15 repeticiones en pareja 4 series de 15 repeticiones en la pared.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Variantes 5min			
<ul style="list-style-type: none"> • La ejecución del ejercicio estimula la capacidad de acomodamiento, haciendo posible que el cuerpo se adapta al remate. 		 <p style="text-align: center;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Final o evaluación 10min			
<ul style="list-style-type: none"> • Juego recreativo futbol 10 min • Estiramiento y grito 5 min 			

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 28			
Tema: Saque de abajo dirigido		Objetivo: Lograr que los estudiantes puedan dirigir el saque a la zona elegida.	
Jugadores 20	Materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Luis Felipe Borja	
Calentamiento 20min			
<p>C. GENERAL 5m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa • Trote alrededor de la cancha de voleibol • Estiramiento específico tren superior y tren inferior <p>C. ESPECIFICO 15 m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento con balón en parejas • Lanzar el balón con 2 manos por encima de la cabeza. • Lanzar el balón con mano derecha – izquierda por encima de la cabeza • Lanzar el balón contra el piso dos manos variante con salto <p>Ataque y defensa</p>		 <p>Autor: Jhonny Reyes</p>	
Parte principal 30 min			
<p>Colocamos al jugador enfrente de una pared. En la pared colocamos un círculo o una u la u la y al jugador haremos que saque de abajo e inserte el balón de voleibol.</p> <p>Se ponen en la línea de saque y delimitamos el terreno contrario las posiciones de saque y sacamos 5 saques a la zona 1 -2-3-4-5-6</p> <p>5 series de 30 repeticiones</p>		 <p>Autor: Jhonny Reyes</p>	
Variantes			
<ul style="list-style-type: none"> • Tapado los ojos 		 <p>Autor: Jhonny Reyes</p>	
Final o evaluación 10 min			
<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Juego 6vs6 • Grito 			

Elaborado por: *Jhonny Raúl Reyes Paredes*

Sesión N° 29			
Tema: Saque de Tenis con Precisión.		Objetivo : lograr obtener saque dirigido con saque y con fuerza	
Jugadores 20	Materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
	Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Lugar	
Unidad Educativa Luis Felipe Borja			
Calentamiento 20min			
<p>C. GENERAL 5m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa • Trote alrededor de la cancha de voleibol • Estiramiento específico tren superior y tren inferior <p>C. ESPECIFICO 15 m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento con balón en parejas • Lanzar el balón con 2 manos por encima de la cabeza. • Lanzar el balón con mano derecha – izquierda por encima de la cabeza • Lanzar el balón contra el piso dos manos variantes con salto. 		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Parte principal 30 min			
<p>El jugador se para en la línea de saque mientras que en la cancha rival dividimos la cancha en la 6 posiciones del voleibol, hacemos que se pongan en posición de saque de abajo y dirija al balón a las diferentes posiciones.</p> <p>Se ponen en la línea de saque y delimitamos el terreno contrario las posiciones de saque y sacamos 5 saques a la zona 1 -2-3-4-5-6</p> <p>5 series de 30 repeticiones</p>		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Variantes			
<p>Sentados</p> <p>Derribar conos</p>		 <p style="text-align: right;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Final o evaluación 10 min			
<p>Juego 3vs3</p> <p>Juego 6vs6</p> <p>Juego win</p> <p>Estiramiento y grito</p>			

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Sesión N° 30			
Tema: Mini voleibol		Objetivo : Practica de diferentes gestos y técnicas aprendidas en las sesiones	
Jugadores 20	Materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
	Espacio adecuado, implementos deportivos necesarios, hidratación, indumentaria adecuada y zapatos deportivos.	Lugar	
Unidad Educativa Luis Felipe Borja			
Calentamiento 20min			
<p>C. GENERAL 5m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular de pies a cabeza o viceversa • Trote alrededor de la cancha de voleibol • Estiramiento específico tren superior y tren inferior <p>C. ESPECIFICO 15 m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento con balón en parejas • Lanzar el balón con 2 manos por encima de la cabeza. • Lanzar el balón con mano derecha – izquierda por encima de la cabeza • Lanzar el balón contra el piso dos manos variantes con salto. 			
Parte principal 35 min			
<p>Colocamos a los deportistas 2 vs 2, 3vs3 ,4vs, 4 6vs6 aplicando los diferentes tipos de saque aprendidos, y gestos del voleibol lo que vamos a lograr o causar es que tengan un buen saque y comienzan a gestionar los diferentes tipos métodos y técnicas del voleibol.</p> <p>Partidos por tiempo 2vs2 3m Partidos por tiempo 3vs3 3m Partidos por tiempo 4vs4 3m Partidos por tiempo 6vs6 15m En equipos 2-3-4 el jugador que tope el balón hace flexión de pecho.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Variantes			
<ul style="list-style-type: none"> • Interés al voleibol 3 golpes, y juegos dinámicos. • Abdominales , saltos 		 <p style="text-align: center;">Autor: Jhonny Reyes</p>	
Final o evaluación 5 min			
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar los ejercicios sin interrupción de acuerdo al sonido del silbato. 			

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

4.7 Impacto

El impacto que obtiene este proyecto es encontrar la eficacia necesaria para optimizar el gesto ofensivo desarrollando la coordinación en los estudiantes de la Unidad Educativa Luis Felipe Borja basado en los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol aplicando así las planificación determinada por este proyecto para desarrollar de forma óptima y lograr la eficiencia y eficacia en el momento de realizar los gestos ofensivos del voleibol.

4.7.1 Impacto social

El estudio realizado es de gran impacto social debido que la zona en donde se ha realizado el mismo, es una zona vulnerable a todo tipo de distracciones en su mayoría distracciones negativas que consumen la vida de las personas que residen en el sector de Atucucho, al realizar este estudio los estudiantes de 12 a 14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja tendrán como como distracción positiva para sus vidas y su alrededor hacer deporte; el mismo que enseña a tener autodisciplina a nivel personal y colectivo, conociendo y respetando reglas que se va aprendiendo al diario vivir en el deporte; es por ello que se cuenta con la aprobación de los representante de los estudiantes porque se visualiza el aspecto positivo de liberar a los jóvenes de vicios que corroen el buen comportamiento que la sociedad tiene como un problema que afecta a nivel nacional.

4.7.2 Impacto educativo

Se obtuvo un impacto positivo ya que beneficiara a los estudiantes de la unidad educativa como un medio aplicable para la ejecución del deporte de voleibol, siendo así un ejemplo a seguir para futuros deportistas para que tengan la técnica necesaria para el deporte y de esta manera comprender que sin una coordinación de calidad difícilmente se obtendrá un progreso positivo.

4.7.3 Impacto deportivo

El impacto deportivo es que se da a conocer a más individuos el Voleibol ya que por primera vez el colegio tendrá la dicha de ser representados por un grupo de estudiantes que demuestra que desarrollando las capacidades se obtiene una coordinación de calidad y así a nivel competitivo se obtiene resultados positivos en el juego.

4.8 Difusión

El estudio realizado fue dado a conocer a las autoridades de la unidad educativa Luis Felipe Borja, así también a los estudiantes de la institución antes mencionada tomando en cuenta que los estudiantes son los protagonistas principales en la que se realiza este estudio y padres de familia de los mismos, logrando así obtener la apertura para poner en actividad este estudio.

4.9 Conclusiones

- En conclusión, la importancia que sin duda asume la enseñanza de la coordinación en la actualidad, es que se logra desarrollar cada una de las capacidades como la coordinación, lateralidad, equilibrio, ritmo misma que permiten en un futuro perfeccionar cualquier gesto deportivo que se vaya a poner en práctica, obteniendo así la técnica necesaria para efectuar el gesto adecuado.
- El desarrollo de las capacidades da como objetivo logrado a que los deportistas pueden adquirir a lo largo de su vida deportiva experiencias mismas que con el desarrollo de cada una de las capacidades se buscara siempre mejorar las mismas y de esa manera lograr ganar competencias.
- En conclusión, adicional a ello las capacidades también se desarrollan por medio de motivaciones que le entrenador, o profesional en deportes acuda a

tener en cuenta y en práctica con los estudiantes, obteniendo como resultado que todo tiene su importancia en cuanto se quiere mejorar cualquier situación deportiva o no.

- Como conclusión también se obtiene que no existe una forma específica de cómo reaccionar ante una situación estas pueden ser solucionadas mismas que sufren cambios o evoluciones al presentarse cualquier tipo de situación aplicando deportivamente las personas que realizan deportes deben estar dispuestas a acoplarse a cada situación que se presente.
- En conclusión los fundamentos técnicos ofensivos es el primer gesto para cumplir con el objetivo primordial que debe tener un equipo de voleibol para conquistar el triunfo de juego ganado.
- Es fundamental tener en conocimiento las técnicas ofensivas del voleibol porque ejecutándolas se gana puntos en contra del equipo rival.
- Los gestos deben ser bien realizados ya que de esta manera se logra tener una técnica ofensiva implacable y determinante.
- En conclusión se obtiene que es de gran importancia desarrollar las capacidades de los estudiantes para poder tener unos fundamentos técnicos ofensivos impecables y que definían puntos a favor en el juego.

4.9 **Recomendaciones**

- Después del estudio realizado se obtiene como recomendación seguir la guía metodológica para que de esta manera se pueda, conocer y a su vez desarrollar y encontrar una evolución en el desempeño de la coordinación en los estudiantes de 12 a 14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja.
- Se debe aplicar la guía metodológica ya que de esta manera se puede conocer los gestos ofensivos del voleibol aplicándola se va a encontrar el desarrollo

adecuado de cada capacidad para lograr así obtener la técnica necesaria para poner en práctica los gesto ofensivos del voleibol en los estudiantes de 12 a 14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja

- Al seguir las indicaciones de la guía metodológica se logra perfeccionar el gesto ofensivo del voleibol para así obtener resultados positivos en las categorías de juego posteriores
- Se recomienda desarrollar juegos didácticos que permitan desarrollar y fortalecer el equilibrio y la agilidad en los estudiantes de la unidad educativa Luis Felipe Borja.
- Planificar una secuencia de ejercicios que aporten para perfeccionar la técnica del remate de la unidad educativa Luis Felipe Borja.
- Planificar una secuencia de ejercicios que aporten para perfeccionar la técnica del saque de los estudiantes de la unidad educativa Luis Felipe Borja.
- Es importante realizar actividades deportivas o pre deportivo para mejorar el dominio del balón, para ello se debe aplicar la guía metodológica.
- Se recomienda enseñar la técnica de como ejecutar los fundamentos ofensivos del voleibol basando la enseñanza en desarrollo a las capacidades que cada tecnica requiere.

4.11 Contestación a las preguntas de investigación

¿Cuál es el nivel de desarrollo de la coordinación de los Estudiantes de 12 a 14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja?

De acuerdo a los resultados presentados, luego de aplicar el test de capacidades coordinativas se evidencio tienen una condición física regular, al respecto se manifiesta que la capacidad coordinativa influye de manera esencial en los estudiantes, considerando que para poder poner en práctica los gestos técnicos es

necesario tener una coordinación de calidad, en el estudio realizado se ha observado que los estudiantes de 12 a 14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja no tienen desarrollada adecuadamente la capacidad coordinativa es por eso que como resultados de los test aplicados se ha obtenido no es más que un pequeño porcentaje de tener los gestos técnicos ofensivos como en los diferentes tipos de saque ofensivos y el remate. Cuando lo ideal es que en su mayoría ejecuten los gestos adecuadamente para poder ganar puntos y estos sean resultado de la aplicación de los fundamentos técnicos ofensivos de voleibol.

¿Cuál es nivel de ejecución de los gestos técnicos ofensivos del voleibol de los deportistas de 12-14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja?

Luego de conocer los resultados de la ficha de observación se evidencio, que más de la mitad de los estudiantes investigados tienen una condición física regular, con respecto a la realización de los fundamentos ofensivos del voleibol como es los diferentes tipos de saques y los diferentes tipos de remates, que son las armas fundamentales para ganar a un adversario, es por ello que se debe entrenar las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos, con ello para tener una buena técnica deportiva.

¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios para el desarrollo de la coordinación y los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol para los estudiantes de 12-14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja?

Siempre la aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos, es por ello que se debe buscar variedad de ejercicios y medios para mejorar la parte técnica de este deporte.

4.11 Sección de referencias

Glosario

Adelantado: Generalmente es el jugador central o el **líbero** (ver más adelante en formaciones a la defensa). Tratará de defender los balones tirados.

Apoyo: Jugador a la defensa que va hacia la línea de ataque para levantar el balón que deja caer el atacante detrás del bloqueo. Ver jugador adelantado a la defensiva.

Aseguramiento: Acción que realizan los demás jugadores a la ofensiva en el momento en que el atacante recibe el pase y consiste en formar un semicírculo alrededor de la zona en que se realiza el ataque para tratar de levantarlo si es bloqueado.

Ataque: Acción que consiste en enviar el balón a la otra cancha de forma violenta (por medio del remate), casi siempre después del pase (en ocasiones el recibo queda pegado a la red y se realiza el ataque después del primer toque y se denomina ataque después del primer toque), por encima de la red para evitar que sea defendido.

Atacador: Jugador que realiza la acción de ataque. Se denominan atacadores a aquellos que por la rotación se encuentran en zonas 2, 3 o 4 aunque en la actualidad esta acción puede realizarse desde zonas zagueras.

Atrasado: Posición que ocupa uno de los jugadores a la defensa en el momento del ataque contrario con respecto a los demás en la zona 6 para defender los balones que se van por encima del bloqueo o se elevan por este.

Balón: Esfera de piel o goma con un diámetro y peso determinado que es el objeto del juego. En este deporte es el mismo balón para ambos sexos.

Bandas: Situadas de forma cosida en todo el borde de la net y tiene un ancho de diez centímetros. Las bandas laterales (verticales) coincidirán con las líneas laterales en el piso. Todas pertenecen al terreno.

Bloqueo: Primera acción defensiva del equipo perteneciente al sistema de juego defensivo o K- II y consiste en elevar ambos brazos, sobrepasando el borde superior de la net, para evitar que el balón pase a cancha propia.

Bola “muerta”: Los árbitros declararán bola “muerta” mediante un silbatazo, cuando se cometa una falta, la bola toque el piso o cualquier objeto de la sala de juego, una varilla, entrada accidental de otro balón al terreno, etc.

Cambio de cancha: En el voleibol es obligatorio cambiar de cancha al término de cada set y cuando es necesario llegar al **tie breake**, este cambio se efectuará al alcanzar cualquiera de los dos equipos el tanto 8.

Cancha: Ver dimensiones del terreno.

Central: Jugador que realizará sus funciones por el centro de la cancha o línea media longitudinal de ésta. Este jugador, denominado en alguna literatura como principal, es el encargado por lo general por el ataque y bloqueo en zona 3 aunque ha de moverse a los extremos para auxiliar al bloqueador.

Combinación: Jugada de engaño en la cual un atacante realiza el salto junto a la net sin pegar al balón (para llevarse el bloqueo) el cual es golpeado posteriormente por otro atacante.

Comienzo del juego: Antes del comienzo del juego el árbitro auxiliar formará ambos equipos, con sus capitanes al frente, fuera de la cancha de juego y lanzando una moneda al aire se decidirá qué equipo comienza con el saque.

Contraataque: Acción propia del K-II o juego medio que consiste en atacar después de defendido el ataque contrario.

Defensa: Acción muy parecida al recibo pero posterior al ataque. También se denomina defensa de campo porque en realidad la primera acción defensiva del equipo es el bloqueo. En la actualidad se permite ésta con cualquier parte del cuerpo.

Envío: Es el balón que se envía a cancha contraria, generalmente en el tercer toque, por no fructificar el recibo o el pase y generalmente se envía a la zona 2 (zona de bloqueo del pasador) o a la zona 1, zona defendida por el pasador, o el que realiza el pasador en el segundo toque, casi siempre con la mano más alejada de la net.

Engaño: Acción táctica que se realiza por los atacadores o pasador (dejarla caer detrás del bloqueo o el anteriormente citado envío del pasador) que busca engañar al bloqueo o los defensores zagueros.

Falta: Así se denomina a cualquier violación del reglamento y en el voleibol pueden ser del manejo del balón, de posición, de rotación o con respecto a la net y se penaliza con la pérdida del saque o un tanto

Juego medio: Ya después de realizado el K-I o juego ofensivo el equipo que saco estará en K-II o juego defensivo. Si se logra devolver el balón se denominará Juego Medio_hasta que la bola sea muerta.

Orden al saque: Viene determinado por el orden en la rotación y siempre sacará el jugador que por esta rotación pase a la zona 1.

Organigrama: Forma de organizar la competencia, también llamado Schedule.

Pase: Acción previa al ataque y netamente ofensiva casi siempre ejecutada por el pasador lo que no es necesariamente así pues de no llegar el recibo o ser la defensa desviada, puede ser ejecutada por cualquier jugador.

Postes: Ver net o red.

Recibidor: Jugador que se especializa en esta acción, casi siempre llamado atacante auxiliar o recibidor, en la mayoría de los equipos se encuentran en número de tres pero con la introducción del líbero y el libre este número se reduce a dos.

Red: Ver net.

Remate: Golpeo del balón en el aire por encima de la net de forma violenta con la palma de la mano hacia cancha contraria tratando de evitar que sea defendido o bloqueado.

Rotación: Como veremos más adelante en Zonas, el terreno de Voleibol se divide en seis zonas que se enumeran a partir de la zona 1 (situada en el extremo derecho de la línea final cuando nos paramos en esta y de frente a la net).

Táctica: La táctica en el Voleibol se entiende como el uso oportuno de determinada variante técnica que pueda rendir resultados ventajosos y es usada por el jugador a discreción según la exigencia inmediata del juego.

Voleo: Palabra proveniente del inglés y que quiere decir balón volando. En sus inicios se le denominaba así a cualquier contacto con el balón.

Fuentes de información (al menos 20 fuentes)

Barta Anna (2002) *1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva* Barcelona España Paidotribo

Brown Lee (2007) *Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez* Barcelona España Paidotribo

Bernal Javier (2005) *100 ejercicios y juegos de coordinación óculo motor* Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva

Carrillo Antonio (2004) *El básquet a su medida* Barcelona España Paidotribo

Drauschke Klaus (2002) *El entrenador de Voleibol* Barcelona España Paidotribo

Guimaraes Toninho (2003) *El entrenamiento deportivo capacidades físicas* San José Costa Rica Universidad Estatal a distancia

Hessing Walter (2003) *Voleibol para los principiantes* Barcelona España Paidotribo

Izquierdo Mikel (2008) *Biomecánica bases neuromusculares de la actividad física* Madrid España Medica Hispano Europea

Kroger Christian (2004) *El entrenamiento de Voleibol* Barcelona España Paidotribo

Martínez Emilio (2002) *Pruebas de aptitud física* Barcelona España Paidotribo

Méndez Antonio (2004) *Los juegos en el curriculum de la educación física* Barcelona España Paidotribo

Moreno Perla (2009) *Manual de apoyo para la formación de técnicos y profesores de Voleibol* Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva S.A

Lucas Jeff (2002) *Recepción, colocación y ataque en Voleibol* Barcelona España Paidotribo

Paulovich Mikhail (2001) *Voleibol aprender y progresar* Barcelona España

Paidotribo

Prieto Leonor (2007) *La autoeficacia del profesor Universitario* Madrid España

Narcea S.A Ediciones

Rusch Horts (2004) *Entrenamiento y práctica deportiva* Barcelona España

Paidotribo

Santinoi Joarez (2007) *Voleibol escolar de iniciación al entrenamiento* Brasil Ulbra

Scholz Arnold (2005) *El entrenador de Voleibol* Barcelona España Paidotribo

Schreiner Peter (2002) *La coordinación en el fútbol infantil* Barcelona España

Paidotribo

Voleibol Federación internacional (2012) FIVB Barcelona España Paidotribo

Wieneck Jurgen (2005) *Entrenamiento total* Barcelona España Paidotribo

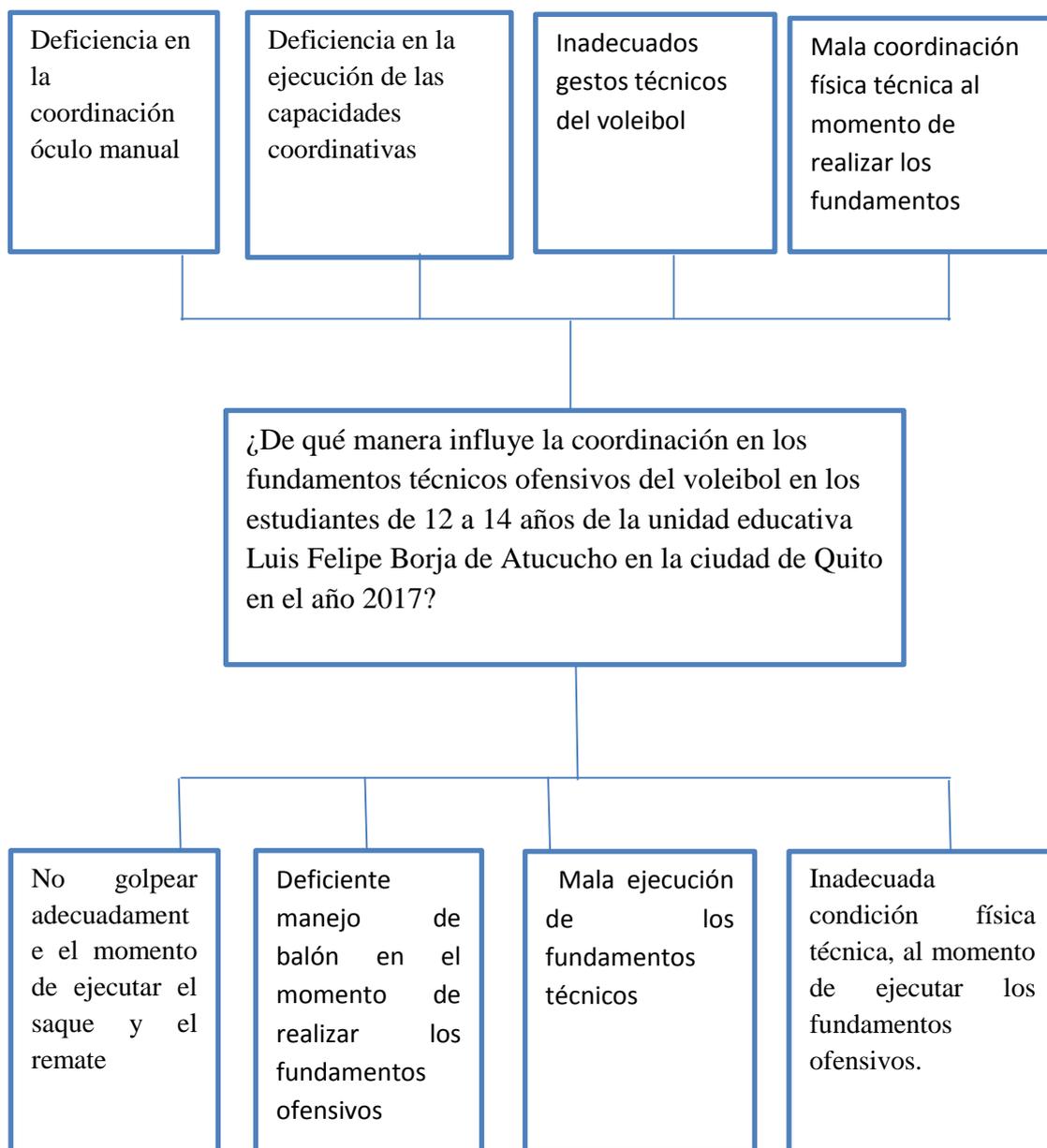
Wise Mary (2003) *Voleibol entrenamiento de la técnica y de la táctica* Barcelona

España Hispano Europea S.A

ANENOS

ANEXO 1 Árbol de Problemas

ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO 2 Matriz de coherencia

MATRIZ DE COHERENCIA	
FROMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿De qué manera influye la coordinación en los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol en los estudiantes de 12 a 14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja de Atucucho en la ciudad de Quito en el año 2017?</p>	<p>Determinar cómo influye la coordinación en los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol en los estudiantes de 12-14 años de la Unidad Luis Felipe Borja</p>
<p>(PREGUNTAS DE INVESTIGACION)</p> <p>¿Qué tan determinante es la coordinación de los estudiantes de 12 a 14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja?</p> <p>¿Con que efectividad se realizan los gestos técnicos ofensivos del voleibol en los deportistas de 12 a 14 años de edad de la unidad educativa Luis Felipe Borja?</p> <p>¿cuál es la solución para tener una eficiente aplicación de la coordinación y los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol para los estudiantes de 12 a 14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja</p>	<p>OBJETIVOS ESPECIFICOS</p> <p>Diagnosticar la coordinación de los Estudiantes de 12 a 14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja</p> <p>Evaluar los gestos técnicos ofensivos del voleibol de los deportistas de 12-14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios para el desarrollo de la coordinación y los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol para los estudiantes de 12-14 años de la unidad educativa Luis Felipe Borja</p>

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

ANEXO 3 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORIA	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
<p>Coordinación es considerada ser una base esencial para que de esta manera se pueda poner en práctica, tomando en cuenta así que se desarrollan varias etapas y así se obtiene como resultado adaptar al cuerpo a estar en constante movimiento, teniendo un estilo o un gesto adecuado para poder desarrollar de mejor manera cualquier actividad física</p>	Coordinación	<p>Capacidades coordinativas generales o básicas</p> <p>Capacidades coordinativas especiales</p> <p>Capacidades coordinativas complejas</p>	<p>Regulación de movimiento</p> <p>Adaptación y cambios motrices</p> <p>Orientación</p> <p>Equilibrio</p> <p>Reacción</p> <p>Ritmo</p> <p>Anticipación</p> <p>Diferenciación</p> <p>Desarrollo motor</p> <p>Agilidad</p>	Ficha de evaluación y test
<p>Fundamentos técnicos ofensivos Son considerados como fundamentos técnicos ofensivos, el saque, el remate y bloqueo estos tienen la finalidad de ganar un punto al equipo rival buscando que el balón caiga, de esta manera el mismo tope el suelo y aprovechar ganar el punto.</p>	Fundamentos técnicos ofensivos del voleibol	<p>Saques</p> <p>Remates</p>	<p>Saque bajo</p> <p>Saque de tenis</p> <p>Saque flotante de tenis</p> <p>Saque de precisión</p> <p>Remate zona 4</p> <p>Remate zona 3</p> <p>Remate sagüeros</p>	Ficha de observación Test

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

ANEXO 4 Matriz diagnóstica

Matriz diagnóstica

Objetivos del diagnóstico	VARIABLES del diagnóstico	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Diagnosticar	Coordinación	Lateralidad	Test de Coordinación	Estudiantes
		Óculo pédico		
		Coordinación		
		Orientación		
		Equilibrio		
		Reacción		
		Ritmo		
		Anticipación		
		Diferenciación		
Valorar	Fundamentos técnicos ofensivos del voleibol	Saque bajo	Ficha de Observación	Estudiantes
		Saque de tenis		
		Saque remate		
		Saque con salto		
		Remate		
		Remate de balón alto		
		Remate en corta		
		Remate en semicorta		
		Remate en tensa		

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

ANEXO 5 Test coordinativo

Test coordinativo

<i>Aspectos de observación</i>	Malo (1)	Regular (2)	Bueno (3)	Muy bueno (4)
<i>Desarrollo de la capacidad óculo pedico</i>				
<i>Desarrollo de la capacidad equilibrio flamenco</i>				
<i>Desarrollo de la capacidad de agilidad</i>				
<i>Reacción en tiempo optimo</i>				
<i>Ritmo hace los tiempos necesarios</i>				
<i>Orientación conoce las posiciones en cancha de juego</i>				

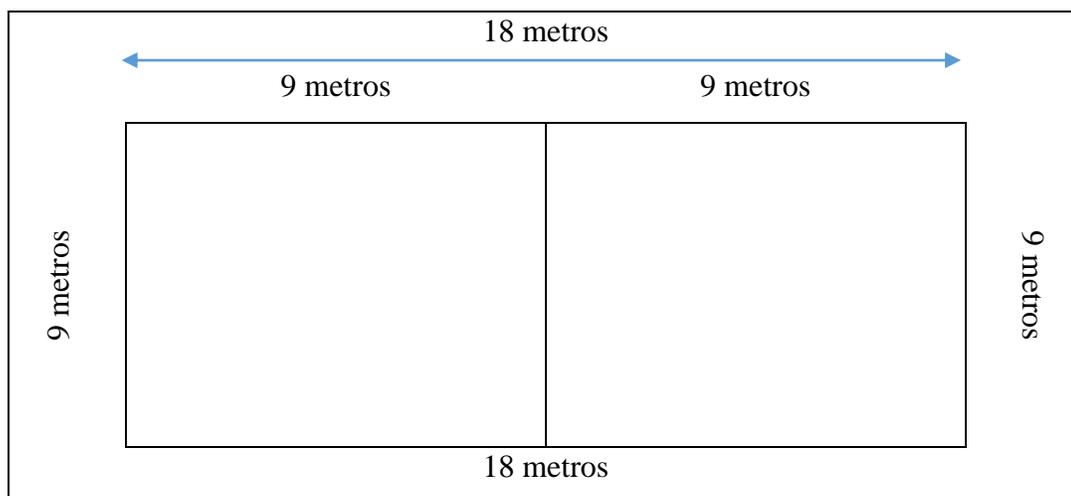
Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

ANEXO 6 Fichas de observación

Ficha de observación

<i>Aspectos de observación</i>	Malo (1)	Regular (2)	Bueno (3)	Muy bueno (4)
<i>Técnicas de saque</i>				
<i>Golpe alto</i>				
<i>Saque de precisión</i>				
<i>Saque de tenis</i>				
<i>Saque de potencia</i>				
<i>Saque con salto</i>				
<i>Dominio de ante brazos y golpe alto</i>				

Elaborado por: Jhonny Raúl Reyes Paredes

Figura N° 1 Medidas de la cancha de Voleibol

Autor: Reyes Paredes Jhonny Raúl

Figura N° 2 Ejercicio Coordinación

Autor: Reyes Paredes Jhonny Raúl

Figura N° 3 Test de equilibrio flamenco



Autor: Reyes Paredes Jhonny Raúl

Figura N° 4 Test de Salom (Agilidad)



Autor: Reyes Paredes Jhonny Raúl

Figura N° 5 Test de reacción

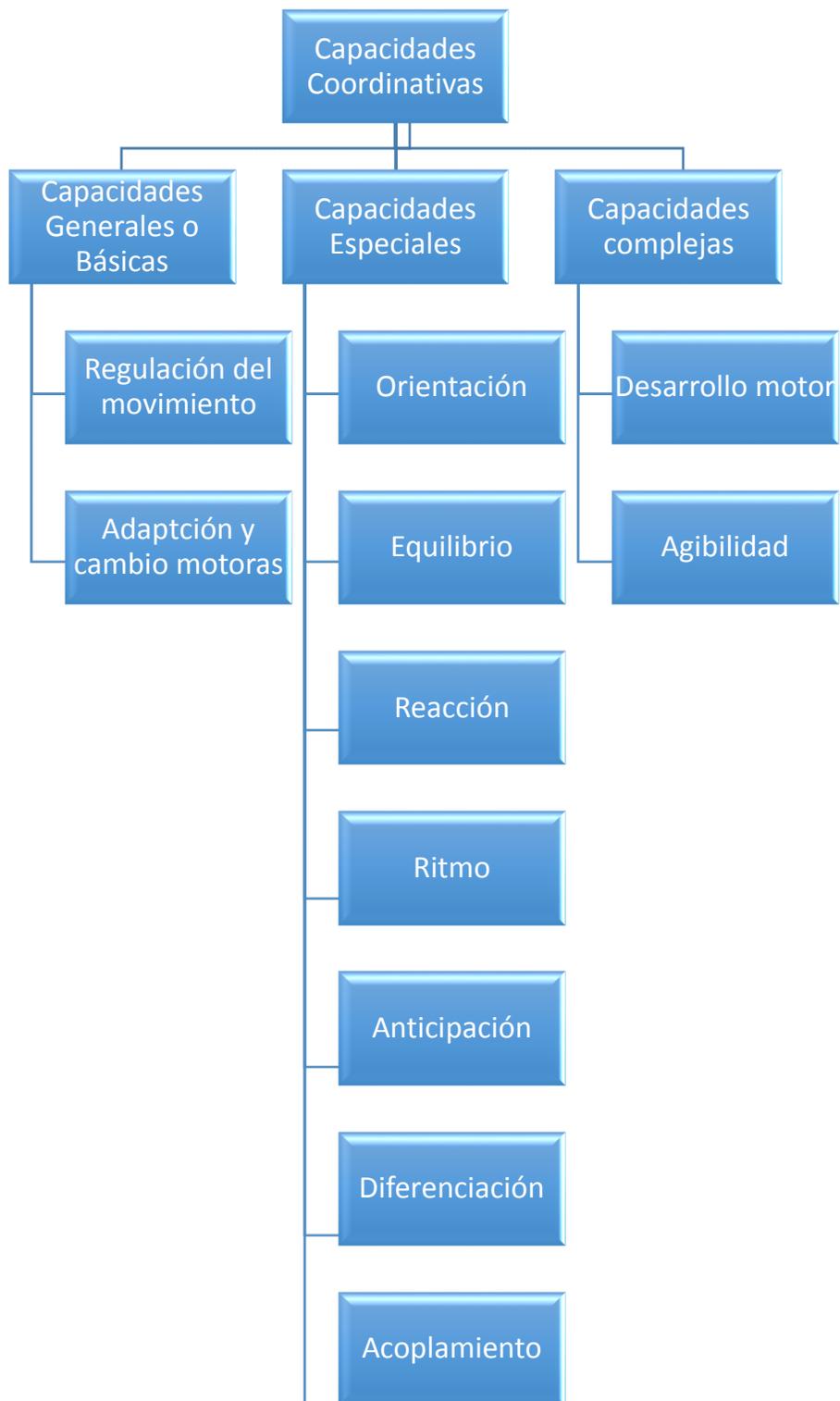


Autor: Reyes Paredes Jhonny Raúl

Figura N° 6 Test del ritmo



Autor: Reyes Paredes Jhonny Raúl

Figura N° 7 Tipos de capacidades

Fuente: Reyes Paredes Jhonny Raúl

ANEXO 7 Certificado de autorización


UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada resolución 002-conea-129- DC
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
IBARRA - ECUADOR


Lunes, 08 de mayo de 2017

MSc. Luis Gualoto
RECTOR
UNIDAD EDUCATIVA LUIS FELIPE BORJA
 Presente. -

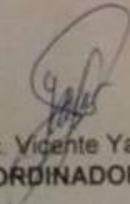
De mi consideración,

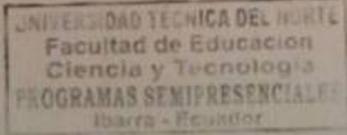
La Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica Del Norte, en mi calidad de Coordinador de la Carrera de Educación, Entrenamiento Deportivo de los Programas semipresenciales. Me permito extender a usted un atento y cordial saludo y a la vez augurarle éxitos en las funciones que acertadamente dirige.

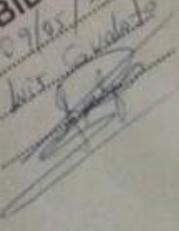
La Presente tiene como finalidad solicitarle comedidamente autorice al sr. Jhonny Raul Reyes Paredes, estudiante de la Licenciatura de Entrenamiento Deportivo, el acceso a la institución que usted dirige. Con la finalidad de que pueda aplicar los test y fichas de observación. Como Parte del Trabajo de Grado a desarrollarse, previo a la obtención del título de Licenciatura.

Por la atención que se dé a la presente, le agradezco.

Atentamente,
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO.


 MSc. Vicente Yandún
COORDINADOR DE CARRERA



RECIBIDO
 Fecha y hora: 09/05/2019
 Nombre: MSc. Gualoto


Certificado de aplicación de las técnicas de investigación



CENTRO EDUCATIVO FISCAL
"LUIS FELIPE BORJA"
 Telf. 3-112358 - Atacucho-Cochapamba
 Quito-Ecuador

Quito, 8 de Junio del 2017

En mi calidad de Líder institucional de la Unidad Educativa Luis Felipe Borja de Atacucho.

CERTIFICO

Que el señor **JHONNY RAUL REYES PAREDES** con cedula de ciudadanía 171948958-3, realizo los test de coordinación y fundamentos técnicos del Voleibol con los estudiantes de 12-14 años de edad de la institución, previo al trabajo de investigación de su tesis.

Es todo en cuanto puedo informar para los fines pertinentes.

Atentamente,

Msc. Luis Gualoto
 RECTOR UELFB



Certificado de haber socializado la propuesta



CENTRO EDUCATIVO FISCAL
"LUIS FELIPE BORJA"
 Telf. 3412358 - Atacucho-Cochapamba
 Quito-Ecuador

Quito, Viernes 22 de julio del 2017

CERTIFICACION

El suscrito Rector de la Unidad Educativa Luis Felipe Borja de Atacucho CERTIFICA:

Que el señor JHONNY RAUL REYES PAREDES, portador de la cedula de identidad 171948958-3, estudiante del octavo Semestre de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, socializo en este plantel, la **"GUIA METODOLOGICA PARA MEJORAR LA COORDINACION EN LOS FUNDAMENTOS TECNICOS OFENSIVOS DEL VOLEIBOL"**

Es todo cuanto me permito certificar en honor a la verdad para los fines pertinentes.

Atentamente,

Msc. Luis Gualoto

RECTOR UELFB



ANEXO 8 Fotografías



Autor: Jhonny Reyes



Autor: Jhonny Reyes



Autor : Jhonny Reyes



Autor : Jhonny Reyes



Autor: Jhonny Reyes



Autor: Jhonny Reyes



Autor: Jhonny Reyes



Autor: Jhonny Reyes



Autor: Jhonny Reyes

URKUND

Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS JHONNY URKUND.docx (D32058241)
Submitted: 11/4/2017 11:20:00 PM
Submitted By: rpjr6491@gmail.com
Significance: 1 %

Sources included in the report:

TESIS MOPOSITA URKU 1.docx (D30838161)
Karina Cevallos 2.docx (D21119230)
TESIS MARCO ANTONIO FIGUEROA DUQUE.docx (D17135475)

Instances where selected sources appear:

3