

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS

**ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y APRENDIZAJE DE
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA DE LA I.E. Mx. DE APLICACIÓN FORTUNATO L.
HERRERA - CUSCO 2024**

PRESENTADA POR:

Br. DIANA CORVACHO MAMANI

Br. GERALDINE CCAPCHA RAMOS

PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL

**DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN
SECUNDARIA: ESPECIALIDAD EDUCACIÓN
FÍSICA**

ASESOR:

Mgt. FELIX GONZALO GONZALES SURCO

CUSCO – PERÚ

2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, **Asesor** del trabajo de investigación/tesis titulada: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y APRENDIZAJE DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E.MX. DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA - CUSCO 2024

Presentado por: Br. DIANA CORUACHO MAMANI DNI N° 72281014

presentado por: Br. GERALDINE CARCHA RAMOS DNI N° 78018625

Para optar el título profesional/grado académico de LICENCIADA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA : ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 2 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 10%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No se considera plagio.	☒
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	☐
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	☐

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y adjunto las primeras páginas del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 08 de ENERO de 20 25



Post firma M.T. FÉLIX GONZALO GONZALES SURCO

Nro. de DNI 23833249

ORCID del Asesor 0000-0002-6873-5543

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: oid: 27259:419767587

CORVACHO MAMANI DIANA y CCAPCHA RAMOS G...

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y APRENDIZAJE DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN ESTUDIANTES ...

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::27259:419767587

Fecha de entrega

8 ene 2025, 8:47 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

8 ene 2025, 9:03 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y APRENDIZAJE DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN E....docx

Tamaño de archivo

4.5 MB

164 Páginas

34,483 Palabras

184,240 Caracteres

10% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas
- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 2%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
395 caracteres sospechosos en N.º de páginas
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

Primeramente, a Dios por siempre haberme guiado por el camino correcto, a mis queridos padres Sergio Ccapcha y Yudith Ramos por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; todos mis logros se los debo a ustedes incluido este, ya que son el motor y motivo de todo lo que voy logrando, a mi hermana mayor Miriam Kihayra Ccapcha por siempre haber confiado en mí y ser mi apoyo incondicional, mis hermanas Keyshy Kimberly, Milagros Yuset y Urpi Chaska, por brindarme su cariño y siempre motivarme para seguir adelante.

A mi abuela Faustina López que en paz descanse, por haberme inculcado la bondad, resiliencia, honestidad, etc. a mis abuelos Eleuterio Quispe, Dora Auccapuri y Valentin Ccapcha siempre les estaré agradecida por los padres que tengo.

A mis queridos amigos por siempre motivarme, brindarme su cariño y apoyo durante este periodo.

Geraldine

A la versión de mí que comenzó este viaje, por la valentía de emprenderlo, y a la versión actual, por haber llegado hasta aquí.

A mis padres, por ser el pilar fundamental en mi vida, por su amor incondicional, apoyo constante y enseñanzas que han guiado cada paso de este camino.

A mis hijos por enseñarme que no hay mayor motivación que el amor por ustedes.

A mi compañero de vida, por su amor, comprensión y apoyo incansable, incluso en las noches más largas y los días más difíciles.

Esta tesis es para demostrarles que los sueños, aunque demanden sacrificios, siempre valen la pena. Que este logro sea un recordatorio de que, con esfuerzo y determinación, todo es posible.

Diana

AGRADECIMIENTOS

A nuestra casa de estudios la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco por cobijarnos todos estos años de formación profesional. A nuestros apreciados docentes de la facultad de Educación que nos impartieron sus conocimientos sobre la labor Educativa.

Al Dr. Federico Ubaldo Fernández Sutta director de la I.E de aplicación Fortunato L. Herrera por sus recomendaciones y consejos.

A nuestro asesor el Mgt. Gonzales Surco Félix Gonzalo por su atención y comprensión en el proceso de elaboración de este trabajo de investigación.

A nuestras familias, por todo el apoyo brindado en cada etapa de nuestras vidas.

Diana y Geraldine

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS	III
ÍNDICE	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	IIX
RESUMEN	XII
ABSTRACT.....	XIII
INTRODUCCIÓN	XIV

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Ámbito de estudio: localización política y geográfica.....	1
1.1.1.Provincia del cusco	1
1.1 Situación problemática	5
1.2. Formulación del problema	7
1.2.1. Problema general	7
1.2.2. Problemas específicos.....	8
1.3. Objetivos de investigación.....	8
1.3.1. Objetivo general.....	8
1.3.2. Objetivos específicos	8
1.4. Justificación del trabajo de investigación	9

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes empíricos de la investigación (estado de arte)	11
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	11
2.1.2. Antecedentes nacionales	15
2.1.3. Antecedentes locales:.....	18
2.2.2. Bases legales	21
2.2.3. Bases teóricas.....	24

2.2.3.1. El entrenamiento deportivo.....	24
2.2.3.2. Conceptos del entrenamiento deportivo	25
2.2.3.3. El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico y didáctico	26
2.2.3.4. Tipos del entrenamiento deportivo y sus beneficios.....	29
2.2.3.5. Conceptos fundamentales fisiológicas y normas generales del entrenamiento deportivo.....	31
2.2.3.6. Preparación del deportista.....	35
2.2.3.7. Tareas del entrenamiento	44
2.2.3.8. División del entrenamiento	44
2.2.3.9. Programación y planificación del entrenamiento deportivo.	45
2.2.3.10. La periodización	47
2.2.4. Proceso de enseñanza – aprendizaje	49
2.2.4.1. El aprendizaje	50
2.2.4.2. Concepto de cualidades físicas básicas.....	51
2.2.4.3. Principales cualidades físicas.....	51
2.3.3. Voleibol.	54
2.3.3.1. Historia del voleibol.....	55
2.3.3.2. El voleibol en el Perú	57
2.3.3.3. El voleibol como deporte.....	58
2.3.3.4. Importancia de la especialización temprana en el voleibol	59
2.3.3.5. Posiciones en la cancha.....	61
2.3.3.6. Rotación de las deportistas en la cancha.....	70
2.3.3.7. Fundamentos técnicos del voleibol.....	71
2.4. Bases conceptuales	80

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Formulación de hipótesis	83
3.1.1. Hipótesis general.....	83
3.1.2. Hipótesis específicas	83
3.2. Variables de estudio.....	83

3.3. Operacionalización de variables	83
--	----

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Tipo de investigación.....	89
4.2. Nivel de investigación	89
4.3. Diseño de la investigación	89
4.4. Población y unidad de análisis.....	90
4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	90
4.6. Técnicas de procedimiento análisis e interpretación de datos	91

CAPÍTULO V

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. Análisis, procesamiento, interpretación y discusión de resultados.....	92
5.1.2 Resultados de la prueba de hipótesis general.....	92

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

CONCLUSIONES	131
SUGERENCIAS	132
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	133
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 Operacionalización de variables	84
TABLA 2 Correlación de entrenamiento deportivo y fundamentos técnicos del voleibol	92
TABLA 3 Correlación entrenamiento deportivo y D1	93
TABLA 4 Correlación entrenamiento deportivo y D2	94
TABLA 5 Correlación entrenamiento deportivo y D3	95
TABLA 6 ¿ Consideras el voleibol es un deporte accesibles para todos los grupos sociales?	96
TABLA 7 ¿Tus compañeros de aula tienen disposición para practicar el voleibol?	97
TABLA 8 ¿Que tan importante es el servicio o colocación en un partido de voleibol?	98
TABLA 9 ¿Cuanto te gusta practicar los fundamentos técnicos del voleibol?	99
TABLA 10 ¿En qué medida es importante el conocimiento de los fundamentos técnicos del voleibol?.....	100
TABLA 11 ¿Te gusta ver los juegos o partidos de voleibol?	101
TABLA 12 ¿ Cuando juegas voleibol te situas frente al terreno de juego?	102
TABLA 13 ¿Cuándo vas a ejecutar un un saque te posicionas con el pie adelante ?..	120
TABLA 14 ¿Cuanta es tu efectividad en la distribución del balón a los rematadores?	104
TABLA 15 ¿Cuándo ejecutas el saque del balón de voleibol tu brazo que realizará el golpe se coloca doblado y lateralmente a la mano que sujeta el balón?	105
TABLA 16 ¿ En el momento que vas a pasar el balón del voleibol a tu compañera de equipos pones las manos juntas?	106
TABLA 17 ¿ CUANDO VAS A HACER EL PASE A TU COMPAÑERA (O) GOLPEAS EL BALÓN POR ENCIMA DE LA CABEZA PARA DIRIGIRLO HACIA EL COLOCADOR DE TU EQUIPO?.....	107
TABLA 18 ¿ UN BUEN PASE ES ESENCIAL PARA INICIAR UN ATAQUE EFECTIVO DE TU EQUIPO?.....	108
TABLA 19 ¿Cuanto DOMINAS EL CONTROL DEL REBOTE EN EL BLOQUEO?	109
TABLA 20 ¿ Piensas tú que la recepción viene a ser el primer contacto que realiza tu equipo para edificar su ataque cuando no está en posesión del saque o del balón?	110
TABLA 21 ¿Consideras tú, que la finalidad de la recepción es oponer de la mejor manera posible el saque contrario y poder construir un ataque de manera exitosa para tu equipo?	111
TABLA 22 ¿ Piensas que la colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a	

un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva?.....	112
TABLA 23 ¿ Ejecutas adecuadamente el servicio bajo mano o saque tenis.....	113
TABLA 24 ¿TE GUSTA ESTAR EN LA POSICIÓN PARA REMATAR, PORQUE TIENES UN BUEN SALTO ALTO?	114
TABLA 25 ¿Cuando rematas te elevas con las dos manos para obtener salto alto?.....	115
TABLA 26 ¿Crees que el fundamento técnico del bloque es esencial en equipo de voleibol?.	116
TABLA 27 ¿CONSIDERAS QUE ES IMPORTANTE EL DOMINIO DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DE LA DEFENSA PARA NEUTRALIZAR LOS BALONES LANZADOS POR EL EQUIPO CONTRARIO?.....	117
TABLA 28 ¿ EN QUÉ MEDIDA SON DE TU CONOCIMIENTO LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL?	118
TABLA 29 ¿ COMO TE CONSIDERA EN EL DOMINIO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL I?	119
TABLA 30 ¿ EN QUÉ MEDIDA CONSIDERAS QUE ES IMPORTANTE EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO MENTAL PARA EL BUEN APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL L?.....	120
TABLA 31 ¿ En qué medida consideras que el entrenamiento deportivo influye en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol?	121
TABLA 32 ¿ EL PROFESOR HACE EL CALENTAMIENTO RESPECTIVO PARA INICIAR LA PRÁCTICA DE LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL?.....	122
TABLA 33 ¿ Participas en torneos recreativos de tu localidad o II.EE?	123
TABLA 34 ¿COMO EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO AYUDA A TUS COMPAÑEROS A MEJORAR SUS CAPACIDADES MOTORAS PARA JUGAR AL VOLEIBOL?	124
TABLA 35 ¿Se sienten bien tus compañeros al realizar el entrenamiento deportivo para mejorar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol y así tener buenos resultados al jugar contra otros equipos?	125
TABLA 36 ¿Cuánto crees que el voleibol influye en la cohesión social de una comunidad ?..	126
TABLA 37 ¿El profesor les evalúa el desarrollo físico y técnico para la práctica adecuada eficaz y eficiente de los fundamentos técnicos del vóley.?.....	127

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 Copia google maps.....	3
FIGURA 2 Escolta de la ie en una ceremonia cívica.....	4
FIGURA 3 Ataque, defensa y técnica.....	55
FIGURA 4 Posiciones en la cancha de voleibol.....	62
FIGURA 5 Posiciones en el vóleibol.....	63
FIGURA 6 Rematador opuesta.....	66
FIGURA 7 Rotación de las deportistas en la cancha.....	70
FIGURA 8 Fundamento del golpe bajo.....	72
FIGURA 9 Fundamento del golpe bajo.....	73
FIGURA 10 Fundamente del saque.....	74
FIGURA 11 Bajo mano y tenis.....	74
FIGURA 12 Saque por encima.....	75
FIGURA 13 Remate.....	75
FIGURA 14 Técnica del remate.....	76
FIGURA 15 Bloqueo.....	77
FIGURA 16 Ataque y bloqueo.....	78
FIGURA 17 Pase adelante.....	78
FIGURA 18 Fundamento de la defensa baja.....	79
FIGURA 19 Diseño de la investigación.....	89
FIGURA 20 ¿Te gusta practicar el deporte del voleibol?.....	96
FIGURA 21 ¿Tus compañeros de aula tienen disposición para practicar el voleibol?.....	97
FIGURA 22 ¿Es importante el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol?.....	98
FIGURA 23 ¿Cuánto te gusta practicar los fundamentos técnicos del voleibol?.....	99
FIGURA 24 ¿En qué medida es importante el conocimiento de los fundamentos técnicos del voleibol?.....	100
FIGURA 25 ¿Te gusta ver los juegos o partidos de voleibol?.....	101
FIGURA 26 ¿Cuándo juegas voleibol te sitúas o pones con la cara al terreno de juego?.....	102
FIGURA 27 ¿Cuándo vas a ejecutar un saque adelantas el pie opuesto al brazo que sirve?	103
FIGURA 28 ¿El brazo que realizará el golpe se colocará doblado y lateralmente?.....	104

FIGURA 29 ¿Cuándo ejecutas el saque del balón de voleibol tu brazo que realizará el golpe se coloca doblado y lateralmente a la mano que sujeta el balón?	105
FIGURA 30 ¿En el momento que vas a pasar el balón del voleibol a tu compañera de equipos pones las manos juntas?	106
FIGURA 31 ¿Cuándo vas a hacer el pase a tu compañera (o) golpeas el balón por encima de la cabeza para dirigirlo hacia el colocador de tu equipo?	107
FIGURA 32 ¿Un buen pase es esencial para iniciar un ataque efectivo de tu equipo?	108
FIGURA 33 ¿Crees que los pases deben ser de dedos y de mano baja (de antebrazos o a una mano)?	109
FIGURA 34 ¿Piensas tú que la recepción viene a ser el primer contacto que realiza tu equipo para edificar su ataque cuando no está en posesión del saque o del balón?	110
FIGURA 35 ¿Consideras tú, que la finalidad de la recepción es oponer de la mejor manera posible el saque contrario y poder construir un ataque de manera exitosa para tu equipo?	111
FIGURA 36 ¿Piensas que la colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva?.....	112
FIGURA 37 ¿Cuándo vas a colocar el balón en el campo contrario te pones en la zona central entre tus compañeros rematadores?	113
FIGURA 38 ¿Te gusta estar en la posición para rematar, porque tienes un buen salto alto?	114
FIGURA 39 ¿Cuándo rematas lanzas el brazo contrario hacia abajo y al mismo tiempo flexionas el tronco y las piernas hacia delante?.....	115
FIGURA 40 ¿Crees que el fundamento técnico del bloque es esencial en equipo de voleibol? 116	
FIGURA 41 ¿Consideras que es importante el dominio del fundamento técnico de la defensa para neutralizar los balones lanzados por el equipo contrario?	117
FIGURA 42 ¿En qué medida son de tu conocimiento los fundamentos técnicos del voleibol? 118	
FIGURA 43 ¿Cómo te considera en el dominio de los fundamentos técnicos del voleibol?	119
FIGURA 44 ¿En qué medida consideras que es importante el entrenamiento deportivo para el buen aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol?	120
FIGURA 45 ¿En qué medida consideras que el entrenamiento deportivo influye en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol?	121
FIGURA 46 ¿El profesor hace el calentamiento respectivo para iniciarla práctica de la enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol?	122
FIGURA 47 ¿Consideras que existen problemas en tus compañeros para el aprendizaje de los fundamentos del voleibol?	123

FIGURA 48 ¿Cómo el entrenamiento deportivo ayuda a tus compañeros a mejorar sus capacidades motoras para jugar al voleibol? 124

FIGURA 49 ¿Se sienten bien tus compañeros al realizar el entrenamiento deportivo para mejorar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol y así tener buenos resultados al jugar contra otros equipos? 125

FIGURA 50 ¿El profesor o entrenador de voleibol les evalúa a ti y a tus compañeros el avance en el dominio de los fundamentos técnicos del voleibol? 126

FIGURA 51 ¿El profesor o entrenador de voleibol les evalúa a ti y a tus compañeros el desarrollo físico y técnico para la práctica adecuada eficaz y eficiente de los fundamentos técnicos del voleibol?..... 127

RESUMEN

El presente estudio se realizó con el propósito de determinar la relación entre entrenamiento deportivo y aprendizaje de fundamentos técnicos del voleibol en estudiantes de secundaria de la I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco 2023. La investigación: fue básica, porque se buscó ampliar el entendimiento del fenómeno estudiado utilizó, el diseño corresponde a un estudio transversal de nivel descriptivo correlacional debido a que se estudió las características que presentaban las variables en una población determinada, cuantitativo debido a que se recabaron datos numéricos para su análisis, no experimental por no realizarse una manipulación deliberada de las variables. La técnica que se utiliza encuestas y tests de aptitud física, la población que participo estuvo constituido por 50 estudiantes de la Institución Educativa.

Los resultados indican la existencia de una correlación positiva entre el entrenamiento deportivo y los fundamentos técnicos en voleibol de la aplicación de la prueba de Spearman se obtuvo el valor de 0.732 se puede concluir que medida que aumenta el nivel de entrenamiento deportivo, también tienden a mejorar los fundamentos técnicos de los jugadores de voleibol.

En resumen, los hallazgos sugieren la existencia de una significativa relación entre entrenamiento deportivo y los fundamentos técnicos en voleibol.

Palabras clave: Entrenamiento deportivo, Fundamentos técnicos, Voleibol, Deporte.

ABSTRACT

The present study was carried out with the purpose of determining the relationship between sports training and learning of technical fundamentals of volleyball in high school students of I.E. Max. of Application Fortunato L. Herrera del Cusco 2023. The research: was basic, because it sought to expand the understanding of the phenomenon studied, the design corresponds to a cross-sectional study of a correlational descriptive level because the characteristics presented by the variables in a specific population, quantitative because numerical data was collected for analysis, non-experimental because there was no deliberate manipulation of the variables. The technique that uses surveys and physical fitness tests, the population that participated was made up of 50 students from the Educational Institution.

The results indicate the existence of a positive correlation between sports training and the technical foundations in volleyball. By applying the Spearman test, the value of 0.732 was obtained. It can be concluded that as the level of sports training increases, they also tend to improve. the technical fundamentals of volleyball players.

In summary, the findings suggest the existence of a significant relationship between sports training and technical foundations in volleyball.

Keywords: Sports training, Technical foundations, Volleyball, Sport.

INTRODUCCIÓN

En cumplimiento a lo estipulado en el Reglamento de Grados y títulos de la Ley Universitaria N° 23733 y de conformidad con el reglamento Interno de la Facultad tenemos la satisfacción de presentar a vuestra digna consideración nuestro trabajo de investigación titulado: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y APRENDIZAJE DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIXTA DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA DEL CUSCO 2023.

Como es de conocimiento y se observa que el deporte escolar nacional necesita de una verdadera política educativa y deportiva para poder fomentar las diferentes disciplinas deportivas existentes, el deporte escolar vive un momento de estancamiento y sobre todo se ha vuelto muy complicado el deporte escolar porque no se encuentran valores que potencien al País en sus diversas representaciones, si es cierto que el deporte individual está consiguiendo una serie de buenas actuaciones a nivel Latino americano y Mundial, pero no podemos decir lo mismo con los deportes de equipo, llámese fútbol, basquetbol y el voleibol, otrora disciplina deportiva que daba mucho que decir en las décadas de los setenta al ochenta, y de ahí se fue apagando. Es lo mencionado que la finalidad del presente trabajo de investigación cifra su expectativa en hacer un diagnóstico de la problemática del voleibol escolar en la región del Cusco y sobre todo en la provincia del Cusco, por ello que se puede observar que, en la región, el voleibol escolar requiere del aporte de todos aquellos que tienen un compromiso de conciencia con este deporte. Y la labor de brindar ese apoyo cualquiera sea la característica estatal o privada pasa por los diferentes niveles como entrenadores, profesores de educación física, técnicos deportivos, árbitros, dirigentes administradores, gestores, periodismo, padres de familia, alumnos y en especial de los empresarios deportivos.

La enseñanza y el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, requiere de un verdadero, sistemático y pertinente entrenamiento deportivo específico y actualizado.

Es decir, con entrenadores, preparadores físicos y técnicos deportivos con conocimiento de los más novísimos y aplicables sistemas de entrenamiento con una conducción científica y tecnológica acorde al avance de la ciencia y tecnología aplicada a los deportes de formación, amateur, profesional y de alta competencia. Se ve en la actualidad que los estudiantes no tienen un adecuado dominio de los fundamentos del voleibol, pierden muy rápido la concentración, se enojan consigo mismo y sus compañeros, los profesores de educación física no tienen la formación especializada en este deporte, no tenemos administradores menos aún gestores deportivos, no se cuentan con los espacios necesarios para la práctica del voleibol, ni existe infraestructura acorde a los requisitos que demanda la práctica de este deporte, las instituciones educativas no cuentan con las indumentarias menos aún con los materiales para la activación y fomento de este deporte tan popular en nuestra región como en el Perú. Las autoridades educativas y civiles como los alcaldes no se preocupan del sano esparcimiento y recreación de los estudiantes, solo improvisan los campeonatos internos, regionales y nacionales en especial en las regiones más alejadas de la capital Lima, que como vemos es la preferida de los gobiernos de turno. Si hacemos un diagnóstico, como el que pretendemos desarrollar con el presente trabajo, veremos las limitaciones que se tiene para gestionar un adecuado y pertinente aprendizaje del voleibol.

El presente trabajo, para un mejor y sistemática ejecución está compuesto de las siguientes partes: la introducción, y cinco capítulos:

Capítulo I, referido al planteamiento del problema de investigación contiene: Ámbito de estudio, descripción de la realidad problemática, formulación del problema y la justificación de

la investigación, así como los objetivos general y específicos, la justificación y las limitaciones de la investigación.

Capítulo II, la que está conformada por el marco teórico - conceptual, en la que se destacan: estado del arte o antecedentes de la investigación, las bases legales y teóricas, y el marco conceptual.

Capítulo III, compuesta por la formulación de hipótesis e identificación y operationalización de las variables.

Capítulo IV, formada por la metodología de la investigación, integrada por: Tipo, nivel y diseño de investigación, la población y unidad de análisis, las técnicas de recolección y de análisis e interpretación de datos o información.

Capítulo V; Presentación de resultados de la investigación y las conclusiones y sugerencias, la bibliografía y los anexos materia del trabajo de investigación.

Capítulo VI; finalizando por conclusiones, sugerencias, referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. **Ámbito de estudio: Localización política y geográfica**

El presente trabajo se va a desarrollar en el distrito del Cusco, teniendo presente que la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato Luciano Herrera, se encuentra localizada el distrito, provincia y región del Cusco.

Provincia del cusco

La provincia del Cusco creada por Decreto del 25 de junio de 1825. Su capital la ciudad del Cusco, fundada por los Incas y capital histórica del Perú. Está situada a 3,399 m.s.n.m. y a 13°30'45" Latitud Sur y 71°58'33" Longitud Oeste.

La provincia peruana del Cusco, es una de las trece que conforman el Departamento del Cusco. Limita al norte con las provincias de Calca y de Urubamba, al este con Quispicanchis, al sur con la provincia de Paruro y al oeste con la provincia de Anta.

Extensión Superficial: 617 km.

Población: 428,450 h. (2017).

División Política: 08 Distritos:

Cusco	cap	Cusco
Ccorca	cap.	Ccorca
Poroy	cap.	Poroy
San Jerónimo	cap.	San Jerónimo
San Sebastián	cap.	San Sebastián
Santiago	cap.	Santiago
Saylla	cap.	Saylla
Wanchaq	cap.	Wanchaq

Orografía: Topografía muy irregular, en la que se destaca el valle sagrado, entre los ramales de la Cordillera Oriental.

Hidrografía: Ríos: Saphi, Huatanay, Tullumayo, Tomahuayjo, Huancra.

Lagunas: Corojocha.

Clima: Templado seco. Entre noviembre y marzo clima lluvioso.

Algunas de las montañas que se encuentran alrededor del departamento del Cusco:

Anahuarque	Ancahuachana	Acocasa
Arahuaycata	Chaku Urqu	Harata Muqu
Hatun Ayaq	Huch'uy Paquyuq	Ichuorco
Linli Churana	Lluq'iyuq Muqu	Machu Ayaq
Mollohuamán	Muñuorco	Muyuorco
Ñustáyoc	Pachatusan	Picchu
Pilcoorco	Pucacaca	Pucacasa
Pucamoco	Pumahuasi	Sinqa
Sircapata	Taucaray	Toctohuampa
Tancarcasa	Umachalla	Huamanhualpa
Huanacaure	Huancaorco	Huaypun
Yanacaca	Yahuarcocháyoc	

Recursos económicos y producción:

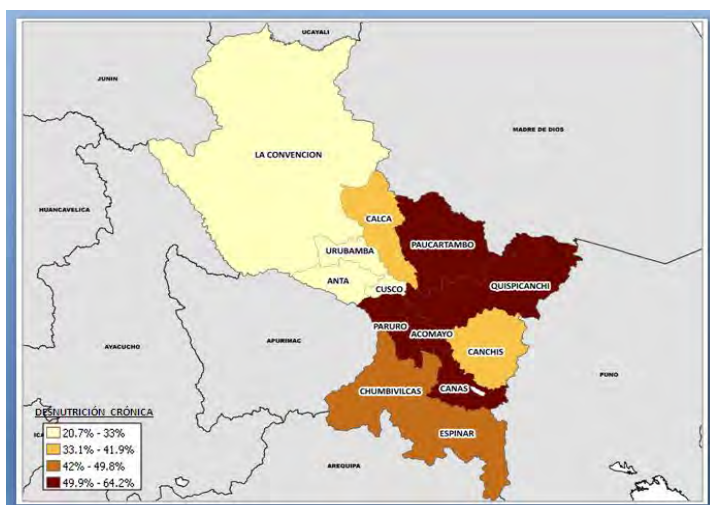
Agrícolas: Maíz, papa, hortalizas, cebada, trigo.

Pecuarios: Ganado lanar, vacuno, porcinos, camélidos.

Minerales: Oro, plata, cobre.

Industrias: Elaboración de cerveza y aguas gaseosas. Fábricas de fertilizantes. Empresas de turismo. Producción artesanal diversa. Tejidos de lana.

Figura 1

Copia Google Maps

1.1.2. Reseña histórica de la institución educativa

La referencia histórica de la Institución Educativa, exige recordar al insigne investigador, estudioso y maestro Fortunato Luciano Herrera Garmendia, por haber realizado estudios de la Botánica y Ecología Cusqueña, después de haber cumplido con la Facultad de Ciencias en la Universidad de San Marcos, en 1929 fue nombrado Rector y dio prestigio a la Tricentenaria Universidad Nacional San de San Antonio Abad. Posteriormente cumplió misiones científicas representando al Cusco y al Perú en certámenes de carácter internacional ocupando cargos directivos importantes.

El origen del prestigioso plantel está en la fundación y creación de la Facultad de Educación, creada en 1939 por Ley 10219, formando parte de la Facultad de Letras, por entonces de la UNSAAC. La Facultad de Educación debía tener su Centro de Aplicación para las prácticas pre profesionales de los futuros profesionales de la Educación. En un inicio los practicantes en coordinación con sus docentes solicitaban horas de prácticas y se logró la ansiada fundación gracias a la labor de los doctores Jorge Chávez Chaparro y de Wilbert Salas Rodríguez, delegados de la Facultad de Educación ante la Comisión Reorganizadora de la Universidad en 1948; luego de muchas gestiones se pudo crear el primer Colegio de

Aplicación a Nivel Nacional, por Resolución Suprema N° 977 del 2 de junio de 1949, iniciándose las actividades educativas con la sección nocturna. Se hizo más grande la acción educativa con la creación de la sección diurna por Decreto Directoral N° 716 del 5 de mayo de 1964; y a partir de 1977 funciona sólo la sección diurna en sus dos turnos. La necesidad de ampliar con el nivel primario era cada vez más urgente, así luego de varias gestiones se logra su creación por Resolución Directoral y Rectoral el 2001, iniciándose con la atención del Primer Grado, para luego progresivamente con todos sus grados.

Actualmente nuestra institución Educativa brinda su servicio educativo a la sociedad cusqueña en sus dos niveles, albergando un aproximado de 460 alumnos, con profesores jóvenes identificados con los nuevos avances científicos, tecnológicos y pedagógicos, con la visión de engrandecer y consolidar una “Institución Educativa Modelo” en esta era del conocimiento. (PEI 2015).

Es de conocimiento interno de la USAAC. En especial de la familia herreriana que la dirección del Plantel es por dos años, y que los directores son los catedráticos de la facultad de educación, al presente la dirección es ejercida por el Dr. Federico Ubaldo Fernández Sutta. Docente Auxiliar de la Facultad de Educación.

Figura 2

Escolta de la institución educativa en una ceremonia Cívica



1.1 Situación problemática

1.2.1. Fundamentación del problema

El deporte del voleibol, es un juego que requiere de una planificación metodológica tanto de carácter general como específica, la carga e intensidad del trabajo o adecuación física, va a estar determinada por la necesidad del desarrollo orgánico funcional que se espera alcanzar en los estudiantes del primero y segundo de secundaria de la Institución Educativa, Fortunato Luciano Herrera Garmendia.

Decimos esto, porque se es conocedor que los profesores de educación física, técnicos deportivos o entrenadores, se ven en la imperiosa necesidad de hacer una selección de estudiantes con las mínimas condiciones para el deporte del voleibol, en el más breve tiempo, esto es porque el Ministerio de Educación, tiene en su Plan Curricular Nacional, de todos los años, los juegos deportivos inter escolares, y el cronograma para estas competencias son bastante estrictas, por lo que los profesores se ven un poco abrumados por el desarrollo de sus programaciones de trabajos anuales y la preparación de sus equipos deportivos que van a representar a sus planteles de estudio, en este punto también es oportuno reconocer que se han estado desarrollando programas de búsqueda de talentos deportivos a nivel nacional, pero que a la postre no han tenido los resultados esperados.

Los estudiantes, poco a poco están perdiendo la motivación por el deporte del voleibol, en esta desmotivación influyen muchos aspectos, como podemos dar a conocer a dos de ellos, como la poca preparación física y el deficiente dominio de los fundamentos técnicos del voleibol.

1.2.2. Descripción del problema

Sustic, (2010) sostiene que el entrenamiento conceptualizado en sus verdaderas dimensiones es muy amplio y ejerce su influencia sobre la personalidad íntegra del deportista, llevándolo hasta los límites del misticismo. Esta definición del entrenamiento es muy cierta ya que a nivel mundial se tiene que todos los países del mundo preparan a sus deportistas de tal manera que se lleguen a los máximos niveles de una preparación física y técnica tan alta que podemos considerarlos unos super atletas o deportistas, esto porque pasan horas y horas de una preparación rigurosa de concentraciones bastantes disciplinadas contando con el apoyo de un grupo de profesionales de todas las ramas entendidas en las variadas disciplinas deportivas, entrenadores, preparadores físicos, médicos especializados en deportes, especialista en biomecánica, nutricionistas, directivos, etc., con la única condición que sus deportistas logren récords mundiales u olímpicos, es así que el voleibol no escapa a esta preparación tan alta, bueno eso decimos de los países que apuestan por el deporte y apoyan a sus deportistas hasta el extremo, desgraciadamente no podemos hablar de la preparación de nuestros deportistas nacionales que se ven muchas veces desamparados, y que si tenemos deportistas destacados a nivel olímpico y mundial es que gracias a sus familiares y de algunas empresas nacionales o privadas que apuestan por estos y que por supuesto los apoyan incondicionalmente.

Es en este entender que Zissu B. Mihail (2013) expresa que el éxito del entrenamiento depende del trabajo mutuo y entendimiento entre el practicante y el entrenador. Cualquiera que sea la función del entrenador, técnica o de preparación física, debe actuar como guía permanente y como ejemplo de la seriedad y perseverancia para lograr los propósitos programados.

Rodríguez (2013) agrega que, para el logro de éxitos, el entrenador debe ser calificado y bien dotado de conocimientos científicos y con experiencia pedagógica para resolver todos los problemas que se presentan durante el entrenamiento y la competencia.

Esto es muy elocuente y cierto, pero también hay que agregar que el deportista debe por su parte colaborar con el entrenador en todos los aspectos concernientes al entrenamiento, seguir sus indicaciones, consultar y notificarle a tiempo si nota algo anormal respecto a sus progresos o estado de salud.

Como podemos observar es muy importante en nuestros estudiantes de la educación básica regular prepararlos para la práctica deportiva en especial para el voleibol con un entrenamiento sistemático y metodológico, pero sobre todo someterlos a un verdadero proceso de enseñanza y aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, en este entender a los estudiantes del primero y segundo de secundaria de IE mixta de aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco, ya que se ha podido ver en los juegos deportivos escolares mucha deficiencias de los deportistas tanto en los saques, recepción voleos y para qué decir de los errores que cometen en los golpes, remates y bloqueos por estas razones es que el trabajo centra su importancia en el entrenamiento deportivo para una verdadera enseñanza - aprendizaje del voleibol, ya que tanto los profesores se verán en la necesidad de buscar una especialización en el deporte del voleibol o enterarse del deporte del voleibol por medios de la bibliografía que es bastante la que existe en Google de esa manera volcar lo aprendido en sus estudiantes que esperan de ellos una preparación técnica y científica así como pedagógica y metodológica, y los estudiantes ponerse a practicar con mucho entusiasmo porque de esa manera su aprendizaje será pertinente y sus logros de la institución educativa.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo se da la relación del entrenamiento deportivo con el aprendizaje de los fundamentos del voleibol en los estudiantes del primero y segundo de Secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco, 2023?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de conocimiento que tienen, sobre el entrenamiento deportivo, los profesores de educación física y los estudiantes del primero y segundo de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco?

¿Cómo se viene dando la práctica del entrenamiento deportivo en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, en los estudiantes del primer y segundo de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco?

¿De qué manera influye, el entrenamiento deportivo en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, en los estudiantes del primero y segundo de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo general

Diagnosticar y establecer el grado de relación del entrenamiento deportivo con el aprendizaje de los fundamentos del voleibol en los estudiantes del primero y segundo de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco, 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar el nivel de conocimiento que tienen, sobre el entrenamiento deportivo, los profesores de educación física y los estudiantes del primero y segundo de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco.

Comprobar cómo se viene dando la práctica del entrenamiento Deportivo para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, en los estudiantes del primero y

segundo de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco.

Dar a conocer, como influye el entrenamiento deportivo en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, en los estudiantes del primero y segundo de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco.

1.4. Justificación del trabajo de investigación

1.4.1. Justificación teorica.

El voleibol es un deporte colectivo que exige un alto nivel de preparación física, táctica y técnica. La eficiencia en el rendimiento de los jugadores depende de diversos factores, entre ellos la calidad y la estructura del entrenamiento. El entrenamiento deportivo en voleibol se fundamenta en la comprensión de los principios biológicos, fisiológicos, psicológicos y técnicos que rigen la práctica del deporte, con el objetivo de maximizar el rendimiento de los atletas y optimizar sus capacidades en un entorno competitivo.

1.4.2. Justificación metodologica.

La metodología del entrenamiento deportivo en voleibol tiene como objetivo el diseño, planificación y ejecución de sesiones de entrenamiento que permitan a los jugadores mejorar sus capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas para enfrentar las demandas competitivas del deporte. Para ello, es crucial aplicar un enfoque basado en principios pedagógicos y científicos que guíen cada fase del entrenamiento, con el fin de optimizar el rendimiento y garantizar una progresión adecuada.

1.4.2. Justificación pedagogica..

El entrenamiento deportivo en los fundamentos del voleibol no solo implica la transmisión de conocimientos técnicos y tácticos, sino que debe ser considerado un proceso de enseñanza-aprendizaje en el que los jugadores desarrollan, perfeccionan y consolidan sus

habilidades dentro de un marco pedagógico que favorezca su crecimiento integral como atletas y como individuos. El enfoque pedagógico del entrenamiento tiene como objetivo optimizar el aprendizaje de los jugadores, fomentar su participación activa en el proceso y garantizar que los fundamentos técnicos, como el pase, remate, saque, recepción y bloqueo, sean comprendidos, interiorizados y aplicados adecuadamente en situaciones reales de juego.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes empíricos de la investigación (estado de arte)

Con relación al tema de investigación no se encontró trabajos de esta naturaleza en la biblioteca especializada de la Facultad, pudiendo ser el motivo, para el inicio de estos en la especialidad de Educación Física de la Facultad de Educación de la UNSAAC.

Pero si se puede decir que los alumnos egresados de la especialidad han desarrollados trabajos de investigación en las que se pueden hallar algunas similitudes no precisas, pero que en algo concordantes con el conocimiento de algunos conceptos requeridos en las bases teóricas.

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Alangasi, (2022) “JUEGOS CON ELEMENTOS EN LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL VOLEIBOL EN ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO” Informe final para la obtención de la Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Realizado en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad de Ambato – Ecuador 2022, este trabajo presentado tiene como principal objetivo determinar la incidencia de los juegos con elementos en el desarrollo de los fundamentos básicos del voleibol en estudiantes de Bachillerato General Unificado, por lo que se procedió a evaluar los fundamentos básicos del voleibol a cada uno de los estudiantes por medio de una ficha de evaluación, permitiendo evaluar la técnica y táctica de cada uno de los fundamentos básicos referentes al saque, recibo, pase por arriba, remate, bloqueo, defensa y desplazamiento hacia atrás, de esa manera permite la recolección de datos e información para comprobar la hipótesis que se planteó en el estudio de esta investigación, este trabajo se aplicó con el objetivo de conocer e identificar como influye los juegos con elementos en los fundamentos básicos del voleibol de no ser así se debería realizar una planificación adecuada

con otro tipo de actividades pertinentes las cuales influyan de una manera directa y positiva con esta disciplina deportiva en donde la técnica y táctica es de vital importancia para la ejecución de este deporte como es el voleibol. Para la ejecución del marco teórico se procedió a la recolección de información de fuentes confiables de acuerdo a la categorización de cada una de las variables ya sea dependiente e independiente. El resultado obtenido a través de la aplicación de la ficha de evaluación durante es post y pre test muestran que la variable independiente si incide en la variable dependiente. Por tanto, se presentan sus resultados finales:

Se procedió a evaluar los fundamentos básicos del voleibol en estudiantes de Bachillerato General Unificado por medio de una ficha de evaluación de las técnicas y tácticas de los fundamentos como es el saque, recibo, pase por arriba, remate, bloqueo, defensa y desplazamiento hacia atrás las cuales ayudaron a conocer el nivel en que el estudiante se encuentra como bajo, regular, bueno y excelente.

Se procedió a valorar el nivel de los juegos con elementos en los estudiantes del Bachillerato General Unificado por medio de actividades como carrera de auto, pase por arriba, pase estrellita, balón cazador, balón volador, volea y desplazamiento, posiciones, balón por encima de la red y balón por debajo de la red. Los estudiantes fomentaron los conocimientos básicos que inciden en el voleibol.

Se procedió a analizar la relación que tienen los juegos con elementos en la aplicación de los fundamentos básicos del voleibol en estudiantes de Bachillerato General Unificado en donde la investigación presento que si tiene una relación los juegos con elementos ya que forman parte del proceso de aprendizaje en lo que cabe la técnica y táctica de un deporte como es el voleibol.

Callejón (2019) “ESTUDIO Y ANÁLISIS DE LA PARTICIPACIÓN TÉCNICO – TÁCTICA DEL JUGADOR LIBERO EN EL VOLEIBOL MASCULINO DE ALTO

RENDIMIENTO”. Presentado su Doctorado en el 2019 por la Escuela Superior de arquitectura de la Universidad Politécnica de Madrid. Quién nos presenta su preámbulo, el marco teórico de la tesis incluye, por un lado, un trabajo de investigación, rigurosamente histórico, sobre los orígenes del Voleibol, su expansión en todo el mundo y su desarrollo inicial como deporte de competición. Por otro lado, se presenta un exhaustivo trabajo de investigación, con carácter histórico-técnico, sobre la evolución del Voleibol como deporte de alto rendimiento, desde la fundación de la Federación Internacional de Voleibol hasta el momento actual, incluyendo un estudio pormenorizado de todas las modificaciones de las Reglas Oficiales de Juego, desde las primeras reglas aprobadas en el año 1949, hasta las últimas modificaciones realizadas en el año 2000, con los comentarios correspondientes a las consecuencias de dichas modificaciones. Igualmente se hace referencia a la evolución de los patrones técnicos y tácticos hasta el momento actual. La segunda parte de la Tesis se corresponde con el título de la misma, en la que se procede a estudiar y analizar cuál es la participación y la aportación real del jugador líbero en el Voleibol masculino de alto rendimiento. La muestra del trabajo de investigación consta de un total de 15 partidos del Equipo Nacional masculino de España, en competiciones del más alto nivel mundial, como son la Liga Mundial de Voleibol del año 2003 (fase previa y fase final), y la fase final del Campeonato de Europa de 2003. Sus hallazgos son:

Rompiendo su habitual tradición de proceder a las modificaciones de las Reglas de Juego durante la celebración de sus Congresos, la FIVB realiza una serie de enmiendas y modificaciones a las mismas, que son publicadas en las actas del Consejo de Administración celebrado los días 7 y 8 de mayo de 1998, en Lausana (Suiza).

Entre dichas modificaciones la de mayor calado es, sin duda alguna, la introducción de una nueva figura de jugador denominado “líbero”, cuya reglamentación supone una profunda transformación, tanto en la filosofía como en la concepción del juego

del Voleibol, desde sus orígenes. La función de dicho jugador es, exclusivamente, defensiva y en consecuencia solamente jugará en las posiciones de zaguero.

La implantación de esta norma en competiciones oficiales de la FIVB tuvo lugar, por primera vez, durante la Liga Mundial de 1998, haciéndose extensiva a todas las competiciones de Voleibol en la Temporada 1998-99.

En España, la primera comunicación oficial sobre las Reglas del “líbero” la hace la Confederación Europea de Voleibol, el 4 de noviembre de 1998. (Floc'Hmoan, J. (1965): “La génesis de los deportes”. Editorial Labor. Barcelona).

Aguirre, (2020) “PROPUESTA FORMATIVA PARA LA ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL DIRIGIDA A ESTUDIANTES DEL GRADO 10-2 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE JESÚS DEL MUNICIPIO DE CONCORDIA” Para su licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Católica de Oriente en la ciudad de Santa Fe de Antioquia – Colombia 2020, el presente trabajo pretende responder y aportar información de las capacidades físicas de los deportistas de voleibol de la Institución Educativa de Jesús del municipio de Concordia – Antioquia, para lo cual se procederá a la evaluación de los deportistas desde dos aspectos: el conocimiento teórico sobre el deporte y las cualidades físicas de los deportistas Los estudiantes actuales, son los futuros voleibolistas del mañana lo cual se enfrentarán a cualquier exigencia deportiva en la demostración del entrenamiento aplicado, donde se encontrarán con grandes retos a los cuales deben estar preparados para afrontarlos como posibles deportistas de élite y ambientes diversos. El mismo autor nos hace llegar a sus conclusiones:

Realizada la apuesta metodológica, se observaron cambios significativos en el desarrollo, tanto conceptual como motriz, manifestando una fundamentación más amplia del

proceso técnico que permite la verificación de los lineamientos y reglas de la práctica deportiva, consolidándose así una formalización del proceso deportivo que de manera irreflexiva venían realizando los estudiantes.

Gracias al desarrollo teórico de las sesiones de clase, se logró mejorar el componente conceptual del trabajo de aula, acentuando el carácter formativo de las sesiones de clase de Educación Física Recreación y Deportes; a la par, se consolidó un ejercicio transversal e interdisciplinar de la enseñanza – aprendizaje del deporte, incluyendo aspectos como la ética, las ciencias sociales, humanidades y comunicación.

Respecto a las transformaciones institucionales, el desarrollo de la investigación sirvió como un promotor de actividades deportivas extracurriculares, tocando así la vida de los estudiantes promoviendo un uso adecuado del tiempo disponible, lo que deriva en un alejamiento de los vicios y la vida sedentaria.

De la misma forma, se lograron trastocar las dinámicas institucionales al promover la práctica de un tercer deporte que viniera a complementar las conductas tradicionales, del fútbol y el basquetbol; con ello se generaron transformaciones como la habilitación permanente de la red de voleibol, la inversión en instrumentos e implementos deportivos; con ello se amplió el espectro deportivo al que tienen acceso niños y jóvenes de la Institución.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Calizaya, (2018) “NIVEL DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL 6TO GRADO DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PRIMARIAS N° 70494 TÚPAC AMARU DE MACARIY ADVENTISTA TITICACA JULIACA AÑO 2018, en la presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes del 6to Grado de las Instituciones Educativas Primarias N° 70494 Túpac Amaru de Macari Y Adventista Titicaca Juliaca Año

2016. El estudio es no experimental de diseño transeccional descriptivo. Se estudió a una muestra de 68 estudiantes del 6to grado de edades entre 10-12 años. El instrumento aplicado fue el test de fundamentos técnicos del voleibol. Para el tratamiento estadístico se aplicó el análisis porcentual. Resultados el 55% de estudiantes de la IEP N° 70494 del TAM en el fundamento técnico de voleibol se encuentra en la categoría deficiente, por otro lado el 65.10% de estudiantes de la IEP ATJ en los fundamento técnico de voleibol se encuentra en la categoría deficiente, este resultado se debe al poco interés por parte de los estudiantes en la práctica de esta disciplina deportiva, así como también la deficiente técnica que poseen en la ejecución el movimiento tal como menciona Planchart y Domínguez (2001) la técnica se define como la utilización racional de los movimientos del cuerpo en función de los fundamentos de juego, con el objeto de obtener los más elevados beneficios mediante la realización de esfuerzo mínimo. El mismo que nos hace conocer sus conclusiones:

En el fundamento de saque, la Institución Educativa Primaria N° 70494 Túpac Amaru -Macariy la mayor cantidad de estudiantes se ubican en la categoría deficiente, de la misma forma en la Institución Educativa Primaria Adventista Titicaca-Juliaca. También se ubican en la categoría deficiente.

En el fundamento de recepción de balón, la Institución Educativa Primaria N° 70494 Túpac Amaru -Macariy la mayor cantidad de estudiantes se ubican en la categoría deficiente, de la misma forma en la Institución Educativa Primaria Adventista Titicaca-Juliaca. También se ubican en la categoría deficiente.

En el fundamento de voleo, la Institución Educativa Primaria N° 70494 Túpac Amaru -Macariy la mayor cantidad de estudiantes se ubican en la categoría deficiente, de la misma forma en la Institución Educativa Primaria Adventista Titicaca-Juliaca. También se ubican en la categoría deficiente.

En el fundamento de remate, la Institución Educativa Primaria N° 70494 Túpac Amaru -Macariy la mayor cantidad de estudiantes se ubican en la categoría deficiente, de la misma forma en la Institución Educativa Primaria Adventista Titicaca-Juliaca. También se ubican en la categoría deficiente.

Los estudiantes se encuentran en un nivel de fundamentos técnicos de deficiente en ambas instituciones educativas primarias, siendo ligeramente superior la institución estatal de 70494 Túpac Amaru de Macariy.

Huaroc & Vivas (2019) presentaron la investigación intitulo “DIAGNÓSTICO DEL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL EN LAS DEPORTISTAS DEL CLUB DEPORTIVO POWER EL TAMBO” para alcanzar el Título Profesional de Licenciada en Educación Física y Psicomotricidad por la Facultad de Educación de la Universidad nacional del Centro del Perú – 2019, la presente investigación que se logró desarrollar tiene como propósito de poder Conocer la manera de aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en las deportistas del Club Deportivo Power El Tambo. Y que dentro del planteamiento se encuentra la siguiente interrogación: ¿De qué manera se estará desarrollando el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en las deportistas del Club Deportivo Power El Tambo? El objetivo fue: Conocer la manera de aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en las deportistas del Club Deportivo Power El Tambo. En la metodología es un estudio básico con un nivel descriptivo y el método el descriptivo, con un diseño el descriptivo. Habiendo aplicado como muestreo el no probabilístico siendo la muestra las integrantes del Club Atlético Power El Tambo Huancayo. Haciendo un total de población 60; asimismo como muestra 20 integrantes. El instrumento de recojo de datos ha sido el test de habilidad relacionado al voleibol, en el procesamiento de datos la estadística descriptiva inferencial siendo los estadígrafos la media moda y el porcentaje. Y como

resultados obtenidos: se ha podido conocer la manera de aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en las deportistas del Club Deportivo Power El Tambo. Donde obtuvieron las siguientes conclusiones:

Después de haber evaluado y procesado los resultados se ha podido conocer la manera de aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en las deportistas del Club Deportivo Power El Tambo.

Por otro lado, se ha podido conocer que si el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en las deportistas del Club Deportivo Power El Tambo es adecuado por la misma metodología de trabajo que aplican los responsables del equipo.

Los resultados de los diferentes test aplicados a los fundamentos técnicos del voleibol donde se encuentran en condiciones de aprendizaje adecuado entre regular y bueno en la mayoría del porcentaje.

2.1.3. Antecedentes Locales:

Tecse & Umeres (2018) "JUEGOS DE INICIACIÓN DEPORTIVA Y LOS FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FORTUNATO LUCIANO HERRERA DEL CUSCO" 2017, presentada para lograr su Licenciatura en la Especialidad de Educación Física. Por la Escuela Profesional de Educación, de La Facultad De Educación Y Ciencias de la Comunicación Cusco – 2017, los que arribaron a las conclusiones siguientes:

De acuerdo a lo planteado en el objetivo general, se tiene que existe una relación bastante manifiesta e inconfundible, entre los juegos de iniciación deportiva con los fundamentos del voleibol, practicado por los estudiantes del segundo año de secundaria de la Institución Educativa de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco.

En relación al primer objetivo específico, se observa que los profesores de educación física de la institución educativa Fortunato L. Herrera no aplican Juegos de Iniciación deportiva, en los estudiantes del segundo año de secundaria, para mejorar los fundamentos del Voleibol en ellos.

En concordancia con el segundo objetivo específico, se nota bastante el desconocimiento que se tiene por parte de los profesores de educación física del segundo año de secundaria para la implementación de juegos de iniciación deportiva, para el mejoramiento de los fundamentos del voleibol.

Como respuesta al objetivo tercero, formulado en el presente trabajo de investigación, podemos observar que existe una gran importancia e influencia de los juegos de iniciación deportiva para lograr en los estudiantes del segundo año de secundaria, de la institución educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco, para alcanzar el dominio de los fundamentos del voleibol.

Quispe (2020) “LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FORTUNATO LUCIANO HERRERA DEL CUSCO 2019” Por la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, para licenciatura en Educación Física Cusco – 2020. La investigación tiene como objetivo estudiar la problemática que se presenta en función de sus variables de estudio como los son: La preparación física y el aprendizaje de los fundamentos técnicos de voleibol, siempre con la finalidad de luego de analizado el problema presentar alguna sugerencia para superar el impase que se viene suscitando en la práctica de este deporte y la pobre preparación física que han de presentar los alumnos del segundo y tercer año de secundaria. La investigación se

ha realizado en base a cuatro capítulos, como se puede observar de la forma siguiente: El Capítulo I, denominada planteamiento del problema de investigación científica: el área y línea de investigación, la formulación de problema, los objetivos y la justificación de la investigación. En el Capítulo II, llamado marco teórico y conceptual, es la que comprende: los antecedentes de la investigación, el marco normativo legal, bases teóricas y el marco conceptual. En el Capítulo III, o Metodología de la investigación, que contiene: El tipo de investigación, la población y muestra de estudios, el diseño de prueba de hipótesis, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, técnicas de procesamiento y análisis de datos y la matriz de consistencia. Donde llego a las siguientes conclusiones:

Existe una relación significativamente entre la preparación física y el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes del segundo y tercero de secundaria de la institución educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco, como se puede ver en los cuadros 08 y 09 de las encuestas realizadas a los profesores de educación física.

En relación con los conocimientos que poseen los estudiantes sobre la preparación física y el voleibol, este es bajo, es porque lo juegan por jugar más no de manera técnica ni con reglamentos, por su parte los profesores si tienen conocimiento amplio sobre la preparación física y sobre los fundamentos del voleibol. Como se puede ver en los cuadros de las encuestas.

Los profesores de educación física dejan bastante claro que, si enseñan y practican los fundamentos técnicos del voleibol, mientras los estudiantes son coincidentes con sus profesores ya que dicen que, si se trabaja los fundamentos con ellos, y además les gusta jugar al voleibol.

2.2.2. Bases legales

Al referirnos al sustento legal que se ha de emplear para dar a conocer que el trabajo cuenta con normas establecidas en la Constitución y Leyes que establecen parámetros que se tienen que considerar para el entendimiento y defensa del trabajo de investigación, estas deben estar presentes en sus disposiciones y articulados acompañados de sus incisos. En este entender tenemos:

a. La constitución política del Perú

Esta norma es la principal fuente que dirige el sentir del derecho constitucional que debe ser acatada y no discutida salvo error u omisión, en ella se centran los deberes y derechos que deben ser aceptadas por los peruanos, para una libre democracia.

En la constitución política de nuestro País la misma que data desde el 1993 y que se encuentra vigente, en su Capítulo II, en el:

Artículo 13° declara:

* Que la educación tiene como finalidad el desarrollo integral de la persona. El Estado reconoce y garantiza la libertad de enseñanza.

Artículo 14. Exterioriza:

* "La educación promueve el conocimiento, el aprendizaje y la práctica de las humanidades, la ciencia, la técnica y las artes, la educación física y el deporte, prepara para la vida y el trabajo y fomenta la solidaridad"¹

Artículo 18° Sustenta:

* La Educación Universitaria tiene como fines la formación profesional, la difusión cultural la creación intelectual y artística y la investigación científica y tecnológica.

b. Ley general de educación N° 23384 en su capítulo V; Artículo 21° Inciso f dice:

* "Orientar y articular los aprendizajes generados dentro y fuera de las instituciones educativas, incluyendo la recreación, la educación física, el deporte y la prevención de situaciones de riesgo de los estudiantes"

Inciso

* “Supervisar y evaluar las acciones de educación, cultura y recreación, a nivel nacional, regional y local”

Capítulo II, Artículo 31° Objetivos de la educación básica:

* “Desarrollar aprendizajes en los campos de las ciencias, las humanidades, la técnica, la cultura, el arte, la educación física y los deportes, así como aquellos que permitan al educando un buen uso y usufructo de las nuevas tecnologías”

c. Ley general del deporte

Está en su preámbulo dice:

* “El deporte, una de las manifestaciones sociales más importantes por su carácter masivo y su fuerza movilizadora, ejerce una gran influencia en la vida de las personas.

Los valores que difunde el deporte y que se plasman en su práctica, constituyen un aporte fundamental en la etapa formativa y de crecimiento espiritual y físico de los seres humanos. La educación es un componente esencial para enriquecer el capital humano, y una de sus principales vigas es el deporte que apuntala así, la formación integral del individuo, visto como un sujeto de múltiples dimensiones y no unívocamente. Por eso, todo lo que se destine al deporte es una inversión, no un mero gasto.

“En suma, el deporte fortalece el espíritu y contribuye a que los seres humanos desarrollen sus potencialidades físicas y mentales. Como tal, necesita un marco jurídico que le permita desarrollarse con eficiencia y convertirse en uno de los motores de la actividad humana. Sólo una legislación deportiva realista y seria podrá estar a la altura de ese desafío.

Una última e insoslayable reflexión: la Ley no convierte los sueños en realidades. Los sueños se plasman en realidades sólo por la voluntad, la responsabilidad y la acción decidida de los hombres, las mujeres y sus instituciones”.

Art. N° 1° objeto de la Ley determina: " Esta Ley establece los principios generales y el marco jurídico que regula el rol del Estado y la participación de las entidades públicas y privadas, nacionales y extranjeras, y de las personas naturales en la actividad deportiva y de recreación, a los efectos de:

- a. Poner en práctica una política deportiva y de recreación con efectos multiplicadores.
- b. Fomentar la práctica masiva del deporte y la recreación.
- f. Regular la enseñanza e instrucción deportiva con la finalidad de que quienes desarrollen esta actividad sean profesionales reconocidos así por el Estado.²

Artículo 2° Principios Generales

* “Las políticas, los planes y la actividad deportiva y de recreación, se rigen por los siguientes principios:

- a. La promoción y el desarrollo del deporte son de interés nacional.
 - b. La práctica del deporte es libre y voluntaria.
 - d. Todos tienen el derecho de acceder a la práctica deportiva y a la recreación en igualdad de oportunidades. En tal sentido, el deporte y la recreación son medios de equilibrio y estabilidad social.
 - f. La coordinación entre las diversas instancias públicas y privadas para la ejecución eficiente de los planes de promoción y desarrollo de la actividad deportiva.
 - h. La obligatoriedad de la educación física en los niveles educativos inicial, primario y secundario.
-

i. La prioridad del Estado en el desarrollo de las disciplinas deportivas se establece según la infraestructura disponible, y las condiciones geográficas del lugar.

j. La descentralización para la organización y correcto funcionamiento del Sistema Deportivo Nacional en los ámbitos departamental, provincial y distrital.

k. La seguridad a fin de contribuir a la preservación de la integridad bio-psicosocial de la persona humana.

2.2.3. Bases teóricas

En este apartado vamos a referirnos a la teoría existente entre lo que es el entrenamiento y el acondicionamiento físico. Según Harre, (1987) “Entrenamiento significa cualquier instrucción organizada cuyo objetivo es aumentar rápidamente la capacidad de rendimiento físico, psicológico, intelectual o técnico-motor del hombre”.

Particularmente, el entrenamiento deportivo es la preparación física, técnica, técnico-táctica, intelectual, psicológica y moral de un deportista por medio de los ejercicios físicos, o sea, mediante la aplicación de cargas físicas. El acondicionamiento físico forma parte del entrenamiento deportivo. Aunque en sus inicios entrenamiento deportivo en el atletismo fue sinónimo de condición física, mientras que en otros deportes consistía en realizar dichos deportes, lo que estaría más cerca de la habilidad que de la condición física (pp. 55,57).

2.2.3.1. El entrenamiento deportivo

En el sentido más amplio, La Definición del término, Entrenamiento Deportivo, se utiliza en la actualidad, para toda enseñanza organizada, que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre.

Pero siempre debemos de enfocar el entrenamiento como una forma de educación y no como simple formación y lo define así:

Vaillan (2019) El Entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico que hace posible el logro de actuaciones de alto nivel sin ningún daño (físico o mental), mediante el desarrollo sistemático y planificado de ciertos conocimientos prácticos especiales aptitudes físicas, cualidades mentales y la adaptación del organismo.

2.2.3.2. Conceptos del entrenamiento deportivo

Gonzáles (2019) El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfofuncionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.

Martin, Carl, & Lehnertz (2001) Este es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia práctica y todos condicionamientos personales, materiales y sociales.

Matveiev (1983) Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista.

Bompa (1983) Esta es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes.

Ozolin (1983) Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a

la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva.

Grosser, Starischka & Zimmermann (1983) El entrenamiento es un concepto que reúne todas las medidas del proceso para aumentar el rendimiento deportivo.

2.2.3.3. El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico y didáctico

Según Couso (1997), el entrenamiento deportivo se puede considerar un proceso educativo porque persigue la **mejora del rendimiento** a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje que tiene en cuenta las características de los atletas, sus necesidades y su potencial.

Ryan y Deci (2017), conocidos por su Teoría de la Autodeterminación (TAD), han señalado que los deportistas deben experimentar un sentido de autonomía en su entrenamiento, es decir, la capacidad de tomar decisiones sobre su proceso de aprendizaje y participación. La motivación intrínseca (hacer una actividad por el placer que genera) es esencial para que el proceso de entrenamiento sea exitoso, ya que promueve un aprendizaje más profundo y duradero.

Aplicación al entrenamiento deportivo: Los entrenadores deben fomentar un entorno que permita a los deportistas tomar decisiones dentro del entrenamiento (como elegir entre diferentes ejercicios o tácticas), lo que aumenta su compromiso y motivación. En este contexto, el proceso pedagógico se ve como una co-creación entre entrenador y deportista, donde ambos influyen en el diseño y desarrollo del entrenamiento.

El Entrenamiento Deportivo es un proceso científico pedagógico sistemático y abarcador, concebido sobre la base de las nuevas combinaciones y aplicaciones de los

contenidos, encaminado al logro de las distintas transformaciones y adaptaciones biológicas más profundas, dirigida al aumento de las capacidades de rendimiento físico y psicológico.

Rink (2010), un reconocido autor en didáctica deportiva, promueve el **método basado en el juego**. Este enfoque pone el énfasis en el **aprendizaje a través de la experiencia directa**, en lugar de simplemente enseñar teorías o principios abstractos. El uso de juegos y actividades prácticas permite que los deportistas adquieran habilidades técnicas y tácticas dentro de un contexto de competencia.

Aplicación al entrenamiento deportivo: Los entrenadores deben estructurar los entrenamientos con actividades que sean **dinámicas, competitivas y divertidas**, permitiendo a los jugadores practicar situaciones de juego reales. Por ejemplo, en deportes como el voleibol, se pueden realizar **juegos reducidos o partidos modificados** que favorezcan el aprendizaje de tácticas específicas y la toma de decisiones en tiempo real.

Edwards (2012) propuso que el **aprendizaje colaborativo** es un enfoque crucial en el ámbito deportivo. Este modelo se basa en que el **aprendizaje social** y la **cooperación** entre los miembros del equipo son esenciales para el éxito colectivo. Los deportistas aprenden no solo de los entrenadores, sino también de sus compañeros de equipo.

Aplicación al entrenamiento deportivo: Los entrenadores deben promover actividades en las que los jugadores **trabajen juntos**, ya sea a través de tareas en **parejas o grupos**, y puedan compartir su conocimiento y habilidades. Las actividades que fomenten la **cooperación** y la **colaboración** refuerzan la cohesión grupal y el aprendizaje colectivo. Esto también favorece la **autoeficacia** de los deportistas y su capacidad para resolver problemas de forma conjunta.

(Garris et al., 2014) La **gamificación** es un enfoque didáctico que utiliza elementos de los **juegos** (puntos, recompensas, niveles) para hacer el proceso de aprendizaje más

atractivo y motivador. Este enfoque ha ganado relevancia en los últimos años como una estrategia para aumentar la participación y el compromiso de los deportistas.

Aplicación al entrenamiento deportivo: La **gamificación** en el entrenamiento puede implicar el uso de **desafíos, competencias internas, metas alcanzables y recompensas** para lograr un mayor nivel de motivación entre los deportistas. Además de ser una herramienta motivacional, la gamificación también promueve el aprendizaje al crear un ambiente competitivo y dinámico.

El director técnico por el modo de actuación que tiene debe ser un educador por excelencia, es una de las personas que más va a influir en la formación del joven, no sólo en lo que se refiere al ámbito deportivo, sino también en el ámbito personal. Ya que tiene que educar no solo a sus atletas, sino también a su cuerpo de dirección para que estos contribuyan en la educación de sus atletas, al interactuar sistemáticamente con ellos en un proceso de solución conjunta de tareas pedagógicas, dígame deportivas, instructivas como educativas- desarrolladas en condiciones de plena comunicación con subordinados y directivos, los propios atletas y las organizaciones políticas, sociales y de masas y la familia que actúan en la institución. De su labor y de las experiencias que el alumno viva dependerá en gran medida el desarrollo de las cualidades humanas que se persiguen a través del deporte, pero solo cuando se está bien preparado sobre todo desde el punto de vista pedagógico este proceso será verdaderamente educativo.

Según Pérez (2009) el organismo humano tiene que sufrir lo que equivale a una verdadera transformación. Además, es necesario dominar lo más perfectamente posible los movimientos que se requieren para las actuaciones superiores y poseer las cualidades psíquicas y físicas especiales, que nos ayudaran a utilizar nuestros poderes más racional y económicamente de acuerdo a lo requerido por la competencia; si esperamos alcanzar un

nivel constante o más bien invariablemente ascendente, entonces es necesario la práctica continua, sistemática y planificada.

Pero después de esta introducción, nos encontramos con la palabra Entrenamiento es un vocablo de múltiples acepciones y no tienen un solo significado y así tenemos:

Según Vinuesa (2016) Se denomina Entrenamiento a cualquier sistema de trabajo individual o colectivo cuyo fin es mejorar coeficientes de realización en todas y cada uno de los factores que intervienen en el desarrollo de una actividad dada.

Vinuesa (2016) afirma Atléticamente, entrenamiento significa la alternativa sistemática de esfuerzos y contra esfuerzos.

Pero siempre debemos de enfocar el entrenamiento como una forma de educación y no como simple formación y se le define así:

(Instituto Internacional de Ciencias Deportivas, 2024) “El Entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico que hace posible el logro de actuaciones de alto nivel sin ningún daño (físico o mental), mediante el desarrollo sistemático y planificado de ciertos conocimientos prácticos especiales aptitudes físicas, cualidades mentales y la adaptación del organismo”.

2.2.3.4. Tipos del entrenamiento deportivo y sus beneficios

Dentro de los tipos de entrenamiento tenemos:

1. Recreacional

Ken Hodge (2003) Está diseñado para deportistas cuyos objetivos sean: control del peso, mantenerse en forma y disfrutar del aspecto social-deportivo con sus amistades. Los beneficios que aportará este tipo de entrenamiento son:

- . Mejora la acción del miocardio para el bombeo de sangre.
- . Aumenta la cantidad de vasos sanguíneos en las extremidades.

- . Aumenta las enzimas musculares que se encargan del metabolismo donde interviene el oxígeno.

- . Aumenta la capacidad cardiovascular de los músculos, tejidos, tendones y ligamentos.

- . Mejora la capacidad aeróbica.

- . Es adecuado para quienes buscan un expendio moderado de energía que les permita, por ejemplo, un control del peso corporal.

2. Competitivo

Según Llorente (2000) Están diseñados para quienes están interesados en competencias de un nivel de alto rendimiento ya sea amateur o profesional. Los beneficios que aportará este tipo de entrenamiento son:

- . Incrementa la capacidad aeróbica a niveles máximos.

- . “Familiariza” al cuerpo a sostener ritmos más intensos.

- . Se empieza a elevar el ritmo sostenido que un atleta pueda desarrollar sin acumulación de ácido láctico.

- . Se fortifican corazón y pulmones debido a esfuerzos mayores en el ejercicio.

- . Se empieza a bajar el valor del pulso en reposo.

- . Se mejorará la aptitud para metabolizar el ácido láctico, es decir que, si el umbral anaeróbico estaba por ejemplo alrededor de los 170 latidos, después de un entrenamiento adecuado, el paso a la fase anaeróbica ocurrirá recién a los 175 latidos.

- . La aptitud para esfuerzos más intensos se verá ciertamente incrementada.

- . Aumenta la disposición y aptitud para tolerar mayores concentraciones de ácido láctico en los músculos.

- . Mejora las aptitudes para desarrollar esfuerzos explosivos de corta duración.

2.2.3.5. Conceptos fundamentales fisiológicas y normas generales del entrenamiento deportivo

Yuri Matveyev (1981) y Tudor O. Bompá (1999) Desde el punto de vista de adquirir entrenamiento con la repetición regular y sistemática de una determinada actividad (física, psíquica), se tomará en cuenta estos dos campos, psíquico y físico y sabiendo que en el deporte se da la fusión de ambos, si tendrá que estudiar profundamente el significado de estos conceptos. La interdependencia de estos campos de la personalidad también afecta el entrenamiento deportivo y es donde comúnmente se da la unión y por lo tanto vemos que se menciona ampliamente el entrenamiento "psíquico" entrenamiento "físico", pero en la actualidad hay que considerar ambos como algo que podemos denominar "Entrenamiento total" y es una demostración de la indestructible unidad funcional que demuestra ser el hombre en todas sus vivencias.

1. Principio de la conciencia activada.

Lev Vygotsky (1896–1934) Este principio se presenta como el más importante, el requiere un tipo de organización del proceso pedagógico, el cual permita la educación de hábitos para una mejor comprensión, creación, actividad y autocontrol. Este principio tiene sus raíces en las particularidades de la gradación racional del conocimiento, mientras más profunda y más amplia sea el aspecto consciente, mayor éxito tendrá las acciones prácticas.

Hacer real el principio del grado consciente, consiste en influir sobre los deportistas y dirigir su actividad de forma tal que ellos asimilen conscientemente los conocimientos y las habilidades, así como que conozcan más profundamente cual es el objetivo de sus actividades, esto les permitirá con mayor grado de independencia en la planificación y organización del entrenamiento y adoptar evaluaciones correctas en las competencias.

2. Principio de dirección a alto resultado.

Yuri Matveyev (1981) y Tudor O. Bompa (1999) El alto resultado es el objetivo fundamental del entrenamiento deportivo, de acuerdo al concepto que enunciamos anteriormente. El deporte y el entrenamiento presupone una orientación hacia el logro de elevados resultados y su constante mejoramiento, mientras que al emplear ejercicios físicos se alcanza simplemente, un cierto nivel en cuanto a los resultados, si no existen objetivos a alcanzar, a la actividad deportiva es inherente a la orientación tendiente.

Logro del máximo Resultado en la práctica de entrenamiento siempre es necesario trabajar buscando el alto resultado, pero para un pequeño su alto resultado será obtener una marca de acuerdo a su edad. Los resultados deportivos son importantes no para la victoria en sí, sino como índice concreto de desarrollo de la fuerza, capacidades y la maestría, etc.

Este principio tiene mucha importancia, ya que significa la aspiración a alcanzar altos niveles de perfección de las capacidades del hombre que son de importancia vital en su formación psíquica, tal aspiración es estimulada por las organizaciones deportivas nacionales o las pruebas de eficiencia física de un país y también estimulada por las condiciones de las actividades deportivas, y en particular por el sistema de competencias deportivas, y por los incentivos de carácter progresivo (desde la adjudicación de la categoría deportiva hasta la medalla de oro de campeón olímpico y los festejos del pueblo en honor a los logros alcanzados en el deporte.

3. Principio de individualización y accesibilidad

Yuri Matveyev (1981) y Tudor O. Bompa (1999) Las cargas aplicadas en el entrenamiento deportivo y en el deporte, deben corresponder al nivel de las posibilidades funcionales, psíquicas y físicas del atleta, y también deben estar de acuerdo con la preparación anterior y la edad del atleta.

Los factores que ejercen más influencia sobre la carga individual son los siguientes:

- La edad real cronológica del atleta
 - La edad de entrenamiento
 - Capacidad individual, para alcanzar y soportar cargas
 - El estado salud y nivel de entrenamiento.
 - La carga general y las posibilidades de descansar en las cargas de entrenamiento
- están también las ocupaciones profesionales, los viajes al lugar de trabajo y de entrenamiento, etc.).
- El tipo constitucional y el tipo de actividad nerviosa superior.
 - Las diferencias sexuales específicas.
 - La determinación de tareas para cada juego, dependiendo del deporte y de su función en el equipo.

Las particularidades individuales de los deportistas se estudian fundamentalmente mediante el control médico, las observaciones pedagógicas, los ejercicios de control y los datos obtenidos en las competencias, los logros deportivos, permiten determinar los aspectos fuertes o débiles en la preparación de los deportistas, teniendo esto como base se hacen los planes de entrenamiento y se realizan las correcciones necesarias.

4. Principio de la unidad entre preparación general y especial

Yuri Matveyev (1981) y Tudor O. Bompa (1999) La especialización deportiva, no incluye el desarrollo multilateral del deportista por el contrario solo es factible alcanzar el máximo resultado en el deporte dado, base del incremento general de las posibilidades funcionales del organismo y del desarrollo múltiple de las posibilidades físicas y psíquicas. Cuando se posee una cualidad especial con la preparación general, se puede mantener y mejorarla. La preparación general está vinculada a la preparación especial, de acuerdo a lo que quiere enseñar, primero lo fundamental (general), y luego lo que uno quiere que el atleta realice (especial).

5. Principio de aumento gradual

Yuri Matveyev (1981) y Tudor O. Bompa (1999) Comúnmente en el proceso de desarrollo el hombre surge lógicamente la necesidad de aumentar de manera gradual las cargas funcionales, esto es justo en gran medida para el entrenamiento deportivo, ya que el nivel de los logros deportivos es proporcional al nivel de las exigencias del entrenamiento crecen gradualmente tanto las cargas físicas como las exigencias en lo relacionado a preparación técnica, táctica , volitiva, etc. esto se refleja en el cumplimiento sucesivo de las tareas por parte de los deportistas, para asimilar hábitos más completos y complicados.

En el entrenamiento deportivo a diferencia de otras formas de educación física crecen las cargas paulatinamente hasta alcanzar el máximo, este máximo debe ser entendido en el incremento excesivo de las cargas en todo un año, y también a lo largo de muchos años de práctica en el deporte, en el sentido de cargas límites.

6. Principio de la necesidad del entrenamiento permanente

Yuri Matveyev (1981) y Tudor O. Bompa (1999) La continuidad del proceso de entrenamiento (permanente) se caracteriza por los siguientes aspectos:

1.El proceso de entrenamiento transcurre a lo largo del año y durante muchos años seguidos manteniendo la orientación al perfeccionamiento del deporte elegido.

2.Las influencias de cada entrenamiento ulterior se materializa en base de la huella del entrenamiento actual.

3.El intervalo de descanso en los entrenamientos se mantiene los límites que garantizan en la tendencia general al restablecimiento y el incremento de la capacidad de trabajo.

7. Principio del cambio psíquico del proceso de entrenamiento

Yuri Matveyev (1981) y Tudor O. Bompa (1999) El carácter psíquico de acuerdo a la serie relativamente terminada de ciertos entrenamientos, etapas, periodos, etc). Es característica de cada estructura del proceso de entrenamiento; existen:

- Grandes ciclos (macrociclos)
- Pequeños ciclos (microciclos)

8. Principio del cambio circulatorio del proceso deportivo

Yuri Matveyev (1981) y Tudor O. Bompa (1999) En principio debemos de conocer que son factibles distintas vías de elevación paulatina de las cargas: rectilíneas, ondulatoria.

Para el entrenamiento deportivo es característico en mayor o menor medida la dinámica ondulatoria y lo que se debe hacer ante un alto nivel de exigencias que se plantea a las posibilidades funcionales y adaptación del organismo del deportista. Esta peculiaridad del entrenamiento deportivo ha atraído la atención en los últimos años debido a que su importancia proviene de un medio social, aspectos psico diarios y se acentúan más en el deporte, las cargas siempre van hacia arriba.

2.2.3.6. Preparación del deportista

Yuri Matveyev (1981) y Tudor O. Bompa (1999) Conocedores profundamente del problema que tenemos en nuestro país en la formación de atletas o en la preparación de deportistas. Particularmente debemos enfocar que el entrenamiento deportivo es un proceso de educación multilateral del hombre encaminado a alcanzar altos resultados, en diferentes tipos de ejercicios.

El hombre se encuentra constantemente bajo la influencia del mundo material que lo rodea, para estar en contacto con ese mundo él se vale, de los sentidos y los reflejos por medios de complicados procesos en el sistema nervioso central. De acuerdo con los estudios de Ivan Pavlov sobre las actividades nervioso superior, la parte principal de trabajo de los

nervios en el proceso reflejo, consiste en la formación de enlaces o conexiones nerviosas temporales, en la creación de los reflejos condicionados (el estereotipo dinámico, ver copias de psicología deportiva del). En la preparación del deportista se presenta una serie de condicionantes, pero los tipos de preparación específicamente son:

1. Preparación física.
2. Preparación técnica
3. Preparación táctica.
4. Preparación teórica.
5. Preparación moral y volitiva.
6. Preparación psicológica.

El problema en muchos momentos en la preparación de los atletas es el enfoque personal de los entrenadores, en la valoración de los diferentes tipos de preparación. En este problema, lo que ha ocurrido en nuestro país, es que se ha trabajado específicamente en base a tres tipos de preparación (Y se sigue trabajando) como son:

- Preparación física.
- Preparación técnica
- Preparación táctica.

Y los otros tres tipos de preparación de los deportistas los han olvidado, o por descuido o por ignorancia. Pero aún en el caso de la mayoría de deportes colectivos como el fútbol, básquetbol, etc., los cuales se han ocupado de los tres tipos de preparación anteriormente mencionadas, siempre se ha dado mayor importancias a la, preparación técnica, restándole méritos a la preparación física, y generalmente en ella trabaja personal no capacitado para esta tarea, y han tenido que aprender un poco en la misma práctica, es decir experimentando logros en el trabajo, pero como esto no es materia de este texto, sólo queremos decirles, que los cinco tipos de preparación, (lugar aparte, merece la preparación

teórica) tienen que ser trabajadas, analizadas y evaluadas al máximo, es decir como hablan algunos entrenadores en nuestro país, llegar al 100 por ciento,(pero el caso es que la cifra 100 por ciento no es resultado de una valoración objetiva, sino más bien subjetiva), pero de todos modos posteriormente, pasaremos a analizar cada uno de los tipos de preparación del deportista.

1. La preparación física.

Thomas Kurz nos dice que para iniciar este tema es preciso de primera intención hablar de uno de los medios más importantes para el desarrollo de las cualidades físicas, el cual es el ejercicio físico, que permite que las cualidades físicas se desarrollen al máximo en los deportes.

2. Preparación técnica

Vladimir Zatsiorsky y **Leonid Matveyev**, nos dice que el dominio de la técnica perfeccionada es una parte importante de un proceso correctamente organizado del entrenamiento deportivo. El logro de altos resultados deportivos sin la enseñanza de las bases de la técnica de los distintos eventos, sin la corrección de los errores que nos encontramos durante el estudio y la perfección intensiva de los mismos en relación al desarrollo ulterior de las capacidades físicas del atleta, llevaría al fracaso del mismo.

Solamente un correcto dominio de la técnica (principalmente de los ejercicios complejos) se puede utilizar completamente las posibilidades motrices y mostrar altos resultados deportivos. La complejidad de los ejercicios en los deportes nos permite enseñar en un momento la técnica del ejercicio en total. Como regla, durante la enseñanza de la técnica de los ejercicios se utiliza también el método de la enseñanza del ejercicio en total. Para facilitar la enseñanza se utiliza un ejercicio complejo para aclarar en él, el movimiento principal, la frase decisiva, es el eslabón principal de la cadena de movimientos, al cual se subordinan todos los restantes.

No se puede lograr un ejercicio a la fuerza, mecánicamente, por ejemplo, relegando la primera y segunda fase, ya que todas están orgánicamente unidas entre sí.

El dominio del principal eslabón facilita la solución de las tareas ulteriores gracias principalmente, a la solución orgánica entre todos ellos (los eslabones) componentes del ejercicio en total.

La generalización de la experiencia pedagógica permite concretar las situaciones pedagógicas generales en él es que más tipos de las enseñanzas de la técnica de los ejercicios atléticos.

2.1. Métodos de preparación técnica:

- Demostrativas.
- Orales, explicación, relato, aclaración, orden, charla, diálogo, descripción, etc.
- Medios visuales, película, videos, TV., sliders, pizarra, etc.
- Audiovisuales, películas, sonoras, etc.
- Analítico- sintético.
- Método en circuito.
- Circuitos repetidos.
- Juegos.
- Comprobación y evaluación.
- De competencia.
- Tope de estudio.
- Tope de control.

3.Preparación táctica.

Como táctica deportiva se comprende a la utilización de los elementos tácticos en la lucha deportiva durante la competencia, apartándonos de la consideración de sus

posibilidades, evaluación de las acciones de los compañeros y contrarios creadas por la condición de la competencia con el fin de lograr los mejores resultados.

La preparación táctica del deportista es una de las partes principales del contenido del entrenamiento deportivo. La más variada realización de las ideas tácticas, es posible solamente con un buen dominio de la técnica, con un alto desarrollo de las cualidades, una gran voluntad, una gran firmeza y tenacidad para el logro de los fines.

Desarrollando la capacidad del estudiante, es imprescindible, plantearles en las clases de entrenamiento exigencias que irán aumentando. Teniendo en cuenta las competencias anteriores, conviene crear en ellas la habilidad de regular y distribuir correctivamente su fuerza. Es principalmente importante desarrollar en el deportista la capacidad de asimilar y valorar rápidamente la situación educándolos diariamente la independencia necesaria en las acciones.

3.1. Medios para la preparación táctica:

- Análisis de las acciones del nivel y propias.
- Preservación de entrenamientos y competencias.
- Demostración con maquetas.
- Análisis de jugadas o tácticas anteriores.
- Aportes de los atletas con tácticas nuevas.
- Ejercicios tácticos simples y complejos.
- Juegos.
- Competencias.
- Tope de control.
- Tope de estudio.
- Competencia principal.

4. Preparación teórica

Matveyev1967:La preparación teórica del atleta consiste en el aumento y la profundización, unida con la especialización deportiva, con la comprensión de todas las partes de la preparación. El deportista calificado debe saber bien los principales asuntos de entrenamiento deportivo, saber los logros contemporáneos en los ejercicios del atletismo, y estudiar la táctica, técnica, métodos de entrenamiento de los atletas mejores de su país y del mundo principalmente de su evento. Familiarizarse con las investigaciones realizadas y con la última literatura de su especialización deportiva.

La preparación teórica se realiza en forma de clases teóricas, durante las clases de entrenamiento, conferencias especiales, discursos y trabajo individual con los libros, lectura regular de los periódicos y revistas., mirando películas especiales, etc.

Dependiendo de la calidad de los estudiantes, su volumen de preparación y el carácter de las clases teóricas efectuadas, será distinto.

La preparación teórica de los estudiantes de deporte debe ser prácticamente relacionada con su actividad metodológica organizativa del colectivo. Armando a los estudiantes de los conocimientos de la teoría del deporte, es imprescindible enseñarles a aplicar estos conocimientos a la práctica en el proceso de la actividad deportiva durante la ejecución de los ejercicios atléticos y en las clases, durante las competencias. Conviene comenzar la preparación metodológica organizativa en el proceso de las clases normales del deporte, prestándole atención los estudiantes a los distintos asuntos durante las clases. Por ejemplo: al explicar las tareas de la clase es imprescindible atraer a los estudiantes a la ejecución de obligaciones sociales determinadas de tipo: responsable del grupo, responder por los implementos en la clase, etc.

La práctica pedagógica de los estudiantes en calidad de instructores sociales y árbitros es una de las formas principales de adopciones creativas y fortalecimiento de los conocimientos y habilidades en la actividad deportiva.

5.Preparación moral y volitiva

Matveyev1967Grandes resultados deportivos se pueden lograr solamente después de un proceso de entrenamiento correctamente organizado, en que se hallan actividades didácticas. Como educación en la moral se comprende la formación, en los estudiantes de la conciencia, de los sentimientos, hábitos de conducta responden a los intereses del país. Es imprescindible educar a los atletas el espíritu de patriotismo crear en ellos el amor al deporte patrio, el respeto a los deportistas de otras naciones.

En las clases sistemáticas es imprescindible educar en ellos el amor al trabajo, la perseverancia, la decisión la iniciativa. Ellos deben ser conscientes, cultos sencillos

Los deportistas deben tener una gran voluntad en lograr la victoria en la actividad deportiva, ser optimista confiar en su fuerza. Entre nuestros deportistas debe estar bien desarrollado del sentimiento de amistad, camaradería y una gran responsabilidad de su actividad deportiva ante la Patria.

La educación de los atletas en el espíritu de la moral, se efectúa incesantemente en el proceso de todas las clases, en las competencias, en relación cotidiana del maestro con los estudiantes. Utilizando una gran variedad de medios y métodos de educación moral, el profesor debe dirigir con exigencias determinadas en forma de trabajo educativo.

los rasgos morales, la conciencia, el idealismo del hombre se forman en hechos y conductas concretas. De que surge la exigencia de una conducta moral, que nosotros deseamos llevar a los estudiantes y que esta no esté solamente aclarada, sino también fortalecida concretamente antes que nada en la actividad deportiva.

Durante toda la actividad deportiva los atletas están obligados a observar normas determinadas de conducta moral existente con todos los profesores, dando lugar a exigencias pedagógicas conjuntas.

Para que las normas morales de conducta se hagan costumbres y tendencia, es indispensable una exigencia constante por parte de todos los profesores. Además, una gran exigencia por parte del profesor debe ser acogida con respeto y confianza hacia la persona del educador. Pero el respeto a la personalidad del profesor no significa indulgencia hacia todos sus deseos, fe ciega hacia su conducta. La indulgencia positiva del estudiante puede provocar el apoyo del profesor, pero toda conducta negativa acerca del respeto de su personalidad debe encontrar obstáculo por parte del maestro debido a su trabajo en colectivo de los alumnos.

6. Preparación psicológica

Matveyev1967 Este tipo de preparación es uno de los grandes problemas de nuestro tiempo en lo que se refiere al deporte, por cuanto todo el mundo conoce algo sobre esto, tiene una idea de su importancia, pero nadie aún lo ha tomado en serio en nuestro país, he allí lo que ocurre en el ambiente deportivo peruano.

En la actualidad ha cambiado en algo las situaciones de algunas selecciones, ya que en su preparación se ha incluido la psicología del deporte (en nuestro país debe llamarse un psicólogo del deporte) no obstante esto no se han producido cambios radicales, porque hasta el momento no se publican nada del trabajo de las personas que trabajaron como psicólogos deportivos (es decir un psicólogo clínico o con estudios de psicología general se ha improvisado como psicólogo deportivo).

La preparación psicológica se inicia desde que se inicia la formación de futuros atletas, o sea desde la niñez, pero con un estudio serio y minucioso, posteriormente se va comprobando el avance y educación psíquica de los atletas, hasta llegar a la etapa de las

competencias, aquí es cuando empieza a ver los frutos del trabajo o preparación integral del atleta.

En nuestro trabajo o folletos sobre psicología del deporte, presentamos casi todo lo referente a preparación psicológica.

La preparación psicológica para las competencias tiene dos caminos o derroteros:

1. La preparación psicológica para las competencias en general.
2. Preparación psicológica para las competencias especiales.

En síntesis, la preparación psicológica en cada deporte es muy peculiar pero el Dr. A.Z. PUNI presenta el sistema de eslabones siguientes:

1. Selección de información suficiente y fidedigna sobre las condiciones de las competiciones a celebrar y, sobre todo de los contrincantes.

2. Complemento y puntualización de la información sobre el nivel de entrenamiento, posibilidades y debilidades del equipo contrario y perspectiva de cambios de las mismas antes de la competencia.

3. Determinación correcta y definición de los objetivos de la participación en las competiciones.

4. Determinación y actualización de los objetivos correspondientes a los motivos sociales importantes de la actuación en las competiciones.

5. Programación probable de la actividad competitiva. Esta programación se aplica en el curso de las acciones intelectuales y prácticas con la posible modelación de las condiciones de las competencias a celebrar, que está orientada a un plan táctico determinado, es decir, a la variante óptima del programa probable de acción en las condiciones previstas de las competiciones.

6. Preparación especial para hacer frente a los obstáculos de diverso grado de dificultad (sobre todo los imprevistos) y la realización de ejercicios para superarlos.

7.Fijación de los sistemas de auto regulación de los posibles estados internos desfavorables.

8.Elección y aplicación de los métodos de mantenimiento de un buen estado nervioso y psíquico hasta que empiecen las competencias y de su restablecimiento en el curso de las mismas

2.2.3.7. Tareas del entrenamiento

Matveyev1967

- Desarrollo físico general (cualidades físicas, fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad).
- Dominio de la técnica y la táctica actualizada.
- La educación de cualidades morales y volitivas
- La adquisición de conocimientos teóricos y prácticos, así como de higiene y autocontrol.

Estas tareas, plantea dos etapas del entrenamiento:

1.- Primera Etapa. - Enseñanza y de desarrollo multilateral del organismo, dominio de la técnica y de algunos elementos tácticos, se crean hábitos de higiene y de disciplina y orden, amor a la patria, amor al trabajo colectivo, estudio y análisis de las reglas del deporte o juego deportivo.

2.- Segunda Etapa. - Se realiza una constante especialización profunda de los atletas hacia los requisitos y particularidades del deporte, la tarea más importante es la enseñanza táctica o técnica especializada o ejercicios complicados, esto de acuerdo al deporte que practica el atleta.

2.2.3.8. División del entrenamiento

a. Parte Inicial.

Llamada especialmente Calentamiento, aquí se realiza el calentamiento y la predisposición psíquica, preparándose integralmente al atleta para realizar trabajos posteriores. Se realizan ejercicios totales, pasos de danzas, bailes, ejercicios atléticos, gimnásticos, etc. El tiempo de duración es de 20 a 30 minutos.

b. Parte Principal.

Aquí se trata de lograr el objetivo planteado anticipadamente y tratamos que el alumno o deportista realice y logre captar lo que le enseñamos.

c. Parte Final.

Aquí se trata de asegurar que el organismo regrese a su estado normal o cercano a él, se realiza carreras lentas, ejercicios respiratorios, caminatas o marchas suaves, trotes pequeños, etc. En la duración del entrenamiento influyen factores tales como:

- 1.- Cantidad de entrenamiento a la semana
- 2.- Material para el entrenamiento.
- 3.- Cantidad de atletas.
- 4.- Edad cronológica de los deportistas.
- 5.- Edad de entrenamiento de los deportistas.
- 6.- Categorías de los deportistas.
- 7.- Estado de tiempo.
- 8.- Categorías del entrenador.

2.2.3.9. Programación y planificación del entrenamiento deportivo.

La programación y la planificación del entrenamiento está determinada por:

- Las tareas que están establecidas en el ciclo anual.
- Por las regularidades del desarrollo y el establecimiento de la forma deportiva.
- Por la periodicidad establecida en el tipo de deporte.

- Por el calendario y sistema de las competencias deportivas y el plazo de desarrollo de las mismas.

En los últimos años se estila a utilizar intervalos de tiempos más fraccionarios para la distribución de las cargas en los períodos del ciclo anual. Este nuevo enfoque de la planificación se realiza en el deporte juvenil, incidiendo en los indicadores más importantes como:

- a. Estructura del ciclo anual (períodos y etapas).
- b. Tareas principales por etapas.
- c. Distribución de los volúmenes fundamentales del entrenamiento por semanas (de los medios fundamentales del entrenamiento).
- d. Competencias principales y preparatorias.
- e. Representación en gráfica de los parámetros principales de las cargas (dinámica por semana).
- f. Complejo o sistema de test pedagógico y plazo de los controles pedagógicos
- g. Plazos de desarrollo del análisis individual.
- h. Dirección de las medidas de recuperación en las distintas semanas.

Como se ve en el plan esquemático de entrenamiento, la distribución de las cargas cumple con el principio de carácter ondulatorio, la distribución de los volúmenes por los medios fundamentales de trabajo varía, así como la intensidad del contenido de las tres (3) tareas expresadas en el plan. Se refleja además la relación de las competencias y los momentos relativos de intensidad significativa. Se tienen en cuenta en este gráfico los momentos de recuperación para provocar la adaptación de las cargas previstas.

2.2.3.10. La periodización

Matveyev1967

Periodización es la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado a través de períodos lógicos, donde se comprenden las regulaciones del desarrollo de la preparación del deportista para la obtención de la forma deportiva.

En este proceso se producirán variaciones lógicas que afectarán todos los elementos de la estructura y el entrenamiento deportivo, incidiendo estas en la orientación, los medios, los métodos, la correlación entre la preparación general y especial, la dinámica de las cargas y los diferentes componentes de la preparación del deportista (preparación física, técnica y táctica, psicológica y teórica).

El entrenamiento se estructura en períodos por dos (2) razones fundamentales.

- 1.- El deportista no puede mantener por mucho tiempo la forma deportiva debido a las limitaciones biológicas.
- 2.- Los cambios periódicos de la estructura y contenido del entrenamiento, son una condición necesaria del perfeccionamiento deportivo para poder alcanzar un nuevo y superior escalón en el desarrollo de los deportistas.

La forma deportiva está estrechamente relacionada con los períodos del entrenamiento, ya a través de éstos tiene lugar su proceso de desarrollo, mediante la alternabilidad sucesiva de sus tres (3) fases: Desarrollo, mantenimiento (estabilización relativa) y pérdida temporal. El esquema orientador que aparece a continuación refleja esta relación, pero esto no quiere decir que sean iguales, se equiparen y cumplan estrictamente así, por cuanto la forma deportiva como hemos señalado, constituye los momentos sucesivos de un proceso biológico y los períodos del entrenamiento son intervalos de tiempo consecutivos de un proceso pedagógico.

Como se observa, aparecen tres (3) períodos: Preparatorio, Competitivo y Transitorio. A través de estos se debe lograr el desarrollo óptimo de cada uno de los componentes de la preparación del deportista. Ninguno de estos períodos podrá ignorarse, priorizarse uno más que otro por necesidades del momento, dejar de cumplir tareas, etc., debido a la afectación que sufriría el rendimiento mediato e inmediato del deportista, olvidándose de esta manera principios básicos del entrenamiento como:

- Dirección del entrenamiento hacia logros superiores.
- Continuidad del proceso de entrenamiento.
- Ciclicidad del entrenamiento.
- Aumento progresivo y máximo de las cargas.
- Carácter ondulatorio de las cargas.
- Unidad de preparación general y especial.

Como se define en el principio de la continuidad del entrenamiento deportivo, es un proceso continuo e ininterrumpido, el cual lleva implícito la sucesión determinada de distintos eslabones que inciden en los diferentes períodos, etapas de entrenamiento y las sesiones de preparación.

El fin de la periodización es garantizar el cumplimiento de las fases de la forma deportiva con una estructura adecuada, la cual depende de varios factores influyentes para la toma de decisiones en función de la duración de los periodos, etapas, y cantidad de sesiones por semana, etc. Estos factores son:

1. Las competencias fundamentales.
2. La edad de los deportistas y el sexo.
3. El nivel de entrenamiento.
4. Tiempo de entrenamiento.
5. Tipo de disciplina o ejercicio competitivo.

Los estadios de la forma deportiva deben coincidir con la estructura periódica del entrenamiento anual o semestral.

Las cualidades físicas son aquellos caracteres que son alcanzadas y desarrolladas mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico - deportiva, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo.

2.2.4. Proceso de enseñanza – aprendizaje

Matveyev1967 Existen varias teorías para explicar la naturaleza y el mecanismo del aprendizaje humano; sin embargo, se encuentra todavía muchas dificultades en relación a la aplicación de estas teorías a los problemas prácticos y concretos que se presentan constantemente en la conducción del proceso enseñanza-aprendizaje. Pensamos que una manera sencilla y didáctica de entender y hacer entender qué es el aprendizaje, es empezando por explicar aquello que se denomina "acto de aprender".

Los paradigmas de enseñanza - aprendizaje han sufrido transformaciones significativas en las últimas décadas, lo que ha permitido evolucionar, por una parte, de modelos educativos centrados en la enseñanza a modelos dirigidos al aprendizaje, y por otra, al cambio en los perfiles de maestros y alumnos, en éste sentido, los nuevos modelos educativos demandan que los docentes transformen su rol de expositores del conocimiento al de monitores del aprendizaje, y los estudiantes, de espectadores del proceso de enseñanza, al de integrantes participativos, propositivos y críticos en la construcción de su propio conocimiento. Asimismo, el estudio y generación de innovaciones en el ámbito de las estrategias de enseñanza – aprendizaje, se constituyen como líneas prioritarias de investigación para transformar el acervo de conocimiento de las Ciencias de la Educación.

El proceso enseñanza-aprendizaje constituye un verdadero par dialéctico en el cual el primer componente debe organizarse y desarrollarse de manera tal que facilite al segundo componente la apropiación del conocimiento de la realidad.

2.2.4.1. El aprendizaje

Matveyev1967 Este concepto es parte de la estructura de la educación, por tanto, la educación comprende el sistema de aprendizaje. Es la acción de instruirse y el tiempo que dicha acción demora. También, es el proceso por el cual una persona es entrenada para dar una solución a situaciones; tal mecanismo va desde la adquisición de datos hasta la forma más compleja de recopilar y organizar la información.

El aprendizaje tiene una importancia fundamental para el hombre, ya que, cuando nace, se halla desprovisto de medios de adaptación intelectuales y motores. En consecuencia, durante los primeros años de vida, el aprendizaje es un proceso automático con poca participación de la voluntad, después el componente voluntario adquiere mayor importancia (aprender a leer, aprender conceptos, etc.), dándose un reflejo condicionado, es decir, una relación asociativa entre respuesta y estímulo. A veces, el aprendizaje es la consecuencia de pruebas y errores, hasta el logro de una solución válida.

De acuerdo Pérez (1992) el aprendizaje se produce también, por intuición, o sea, a través del repentino descubrimiento de la manera de resolver problemas.

Es un factor determinante a la hora que un individuo aprende y es el hecho de que hay algunos alumnos que aprenden ciertos temas con más facilidad que otros, para entender esto, se debe trasladar el análisis del mecanismo de aprendizaje a los factores que influyen, los cuales se pueden dividir en dos grupos: los que dependen del sujeto que aprende (la inteligencia, la motivación, la participación activa, la edad y las experiencia previas) y los inherentes a las modalidades de presentación de los estímulos, es decir, se tienen modalidades favorables para el aprendizaje cuando la

respuesta al estímulo va seguida de un premio o castigo, o cuando el individuo tiene conocimiento del resultado de su actividad y se siente guiado y controlado por una mano experta. (pp. 48,54)

2.2.4.2. Concepto de cualidades físicas básicas

Matveyev1967 Las cualidades y las capacidades físicas son aquellos caracteres que alcanzando mediante el entrenamiento su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico - deportiva, y que en su conjunto determinan la aptitud física en un individuo.

Cuando nos referimos a las cualidades o capacidades físicas, tenemos que aclarar que ambas son básicas ya que, por un lado, son el punto de partida de todo movimiento, y por otro, el componente que determina alguna otra cualidad, como es el caso de la potencia o de la agilidad. No obstante, nos tendremos que remontar hasta la primera mitad de SIGLO XIX cuando Francisco de Amorós, un español afincado en Francia hace alusiones, desde su gimnasio militar de París, a ciertas capacidades o cualidades físicas, siendo su mejoramiento uno de los principales objetivos de su programación. Más tarde Bellin de Couteau, seguidor del trabajo de Amorós, hace suyos los términos denominándolos cualidades físicas básicas e incluso las clasifica en: velocidad, resistencia, fuerza y destreza.

2.2.4.3. Principales cualidades físicas

Segun Matveyev196:

a. Velocidad

La velocidad es una capacidad física importante en la práctica de cualquier deporte. La rapidez de un movimiento en las actividades deportivas es primordial, ya que su efectividad depende en gran medida de la velocidad con que se ejecute.

No podemos olvidar al hablar de esta capacidad, que la aceleración es un factor básico dado que gracias a ella alcanzamos el máximo de velocidad. Algunos factores que intervienen

en la velocidad, y que más adelante desarrollaremos, son innatos en el individuo y no pueden modificarse con el entrenamiento. Sin embargo, por medio de él podemos mejorar ciertos factores que hacen que a posteriori un individuo sea más rápido que otro. Se establecen varias formas de definir la velocidad, nosotros vamos a escoger un que la describe como la capacidad de desarrollar una respuesta verbal o motriz en el menor tiempo posible.

La velocidad puede ser:

(A partir de aquí nos vamos a encontrar con varios tipos de velocidad).

De traslación. - En la que recorremos un espacio en el menor tiempo posible. Por ejemplo, una carrera de 100 metros.

1. Gestual. En la que respondemos motrizmente a una determinada situación deportiva en el menor tiempo posible, Por ejemplo, ante una presión táctica deportiva responder con un lanzamiento o pase preciso lo más rápido posible

2. Velocidad de Reacción. Tiempo que tarda un individuo en dar una respuesta a un determinado estímulo. Este tiempo de reacción podemos determinarlo en función de dos estímulos: Luminoso y sonoro. En una documentación del I.N.E.F. de Lisboa nos encontramos que, ante estímulos luminosos, la reacción del tren inferior (piernas) es de 0,255 segundos y el del tren superior (brazos) de 0,230 segundos. En el estímulo sonoro, las piernas reaccionan de 0,200 segundos y los brazos en 0,167 segundos. (tomada la referencia del cuaderno de Atletismo nº.2 Velocidad y vallas Ed. Pila Teleña S.A. 1987).

b. Resistencia

Resistencia es la cualidad que permite al organismo continuar un esfuerzo prolongado, posponiendo la aparición de fatiga. MOREHAUS. Esta cualidad no depende solamente de un componente físico (somato-funcional) sino que esencialmente depende de un componente síquico, fuerza de voluntad. Genéricamente podemos definir la resistencia como la capacidad de sostener un esfuerzo el máximo tiempo posible.

Otras definiciones de resistencia:

A la capacidad de un músculo o del cuerpo como un todo para repetir muchas veces una actividad (Counsilman).

A la capacidad de soportar la fatiga estableciendo un equilibrio entre la asimilación y el gasto o aprovechamiento de oxígeno (Hulrich Jonath).

c. Flexibilidad

Se considera a la flexibilidad como una capacidad física básica y necesaria para asegurar el aprovechamiento óptimo de las demás capacidades físicas.

La real academia de la lengua la define como calidad de flexible y explica el término como la disposición de doblarse fácilmente.

Los autores especializados se refieren a la amplitud de los movimientos. Muska Mosston define la flexibilidad Como la capacidad para aumentar la extensión de un movimiento en una articulación determinada. En definitiva y para entenderla con mayor facilidad definámosla como la capacidad por la que los movimientos alcanzan su máximo grado de extensión.

Es la capacidad de aprender en corto tiempo movimientos de una difícil ejecución, así como de reaccionar rápidamente con movimientos adecuados ante situaciones cambiantes. La palabra agilidad depende de la cualidad ágil y del verbo "volverse, moverse".

d. Fuerza

Existen, como es lógico, muchas definiciones cuyo significado es similar. De entre ellas he elegido la que de Fuerza hace Muska Moston: Fuerza es la capacidad de vencer una resistencia exterior o afrontarla mediante un esfuerzo muscular.

La clasificación se hizo interminable, se habló y se habla de:

- Fuerza lenta

- Fuerza rápida

- Fuerza absoluta del músculo
- Fuerza pura
- Fuerza velocidad
- Fuerza máxima, Etc.

d.Coordinación

Al respecto se tiene que (Alvarez del Villar C., 1983) (La Preparación Física del Fútbol basada en el Atletismo) define la coordinación como. La capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado a la necesidad del movimiento o gesto deportivo concreto.

Paralelamente tenemos a Morehouse (Fisiología del Ejercicio) define la coordinación como el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores.

Guillen del Castillo la define como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimiento, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso con la velocidad e intensidad adecuadas. La coordinación es, en definitiva, una adecuada excitación muscular controlada por el sistema nervioso.

2.3.3. Voleibol.

Thomas Kurz (1994) "Stretching Scientifically: A Guide to Flexibility Training" (Estiramiento Científicamente: Guía para el Entrenamiento de Flexibilidad define El voleibol es un deporte con altos valores preventivo y correctivos de la postura porque ejercita la movilidad articular de la columna vertebral, así como la construcción y relajación muscular del tronco; adoptándose las posibilidades de movimiento.

Está dotado de alto poder recreativo al satisfacer los instintos del juego, competición y movimiento del educando.

Consta de los siguientes elementos:

- **De ataque** : Saque, recepción pases y mate.
- **De defensa** : Bloqueo, defensa baja, zambullida.
- **Técnica** : Individual - Colectiva.

Figura 3

Ataque, defensa y técnica



2.3.3.1. Historia del voleibol

El año 1895, en el Estado de Massachusetts y en una ciudad cercana a Springfield, Holyoke, el Sr. William G. Morgan, Director de Educación Física de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA), creaba el hoy popular juego de Volley-Ball. El Sr. Morgan, al igual que el Dr. Naismith -inventor del Basquetbol- fueron alumnos de la famosa Universidad de Springfield y compañeros de clase.

La necesidad de un juego para personas adultas, se hizo sentir en la YMCA, de la cual el Sr. Morgan era director de Educación Física, y muy especialmente en la que él dirigía: la de Comerciantes y Profesionales.

Además de los ejercicios calisténicos, que tenían su gran valor higiénico, el Sr. Morgan pensó, que era necesario ofrecer a este grupo de comerciantes un juego, que al mismo tiempo que les proporcionara recreación fuera motivo de alegría y, aflojamiento nervioso. El Basquetbol, que hacía pocos años fuera creado y que tanta popularidad había

adquirido entre los jóvenes, no era adecuado, por su rudeza e intensidad, para hombres de algunos años de edad.

Con este propósito en su mente pensó en el Tenis; la necesidad de raquetas, varias pelotas red, etc., le hizo desistir, pero la idea de utilizar una red, quedó en su pensamiento. Entonces elevó la red de tenis más o menos, a 1.80 mts. (6 pies) desde el suelo, altura ésta por sobre la cabeza de los jugadores de estatura media. Ahora faltaba el otro elemento indispensable: La pelota. La que parecía más adecuada y estaba a mano, era la de Basquetbol, pero resultó muy pesada; entonces le quitaron la cubierta de cuero, y esta vez aconteció lo contrario, era muy liviana. Finalmente, habiendo intentado otras posibilidades, resolvió hacer fabricar - una y la conocida firma de artículos A. G. Spalding, instalada en un pueblo cercano a Holyoke confeccionó una a su satisfacción, muy parecida a la que hoy se utiliza.

En la capital de Bulgaria, Sofía, tuvo lugar en el mes de setiembre de 1957 una reunión del Comité Olímpico Internacional (COI) cuyo objetivo era no sólo deliberar sobre la organización de los juegos Olímpicos, que se disputarían próximamente sino también. Tratar la incorporación de nuevos deportes, entre los cuales se encontraba el Voleibol. Simultáneamente se llevó a cabo un torneo entre los mejores equipos de Europa, el cual resultaría una demostración cabal a los delegados asistentes de la gran popularidad alcanzada por este deporte y de sus valores atléticos y educativos. Sofía es pues, la consagración del Voleibol como deporte olímpico y una gran victoria de la F.I.V.B.

La inscripción efectiva del Voleibol en el programa de los Juegos Olímpicos, se concretó en octubre de 1964. Desde el 11 al 23 de octubre de 1964, en el "Komozawa Volleyball Court (Tokio) y, en el "Yokohama Cultural Gymnasium" (Yokohama), tuvo lugar la primera, competencia olímpica de Voleibol.

Para el Voleibol los XVIII juegos Olímpicos, realizados en Japón, tienen carácter teórico. El equipo masculino de Rusia y el equipo femenino de Japón, se consagraron los primeros campeones olímpicos en sus respectivas ramas.

2.3.3.2. El voleibol en el Perú

El Voleibol fue introducido en el Perú en el año de 1910. En este año el gobierno peruano contrató a los Profesores norteamericanos Joseph Lookey y Joseph Mackinght para organizar la primaria, ellos empezaron a enseñar juegos como el Voleibol, Básquetbol, Play Ground y Base Ball, en las escuelas fiscales. Cuando estos caballeros regresaron a su patria el interés y el entusiasmo por estos deportes casi desapareció.

Sin embargo, en 1920, cuando se estableció en Lima la Y. M. C. A., el interés por la práctica del Basketball y el 'Voleibol revivió. Durante su desarrollo el Voleibol tuvo sus altas y sus bajas, su época más, brillante fue entre el 1927 a 1934. Llegándose a jugar un campeonato Inter. Provincial con la participación de los equipos Hércules, Agurto, Sporting, de Lima, por Huancayo el "6 Amigos" y por Jauja el "José Olaya.

Durante el invierno de 1926, el Voleibol atrajo a buen número de deportistas femeninos, llegándose a jugar un campeonato donde tomaron parte los equipos siguientes:

Centro Deportivo Pando, Centro Universitario, Luchad y Venced y Old Boys Club, resultando campeón el Centro Deportivo Pando, formado por las alumnas del colegio que dirige la señorita Edelmira Pando, tenaz propulsara del deporte femenino.

El 21 de marzo de 1927, el señor Antonio Valdez Lo presentó ante el Comité Olímpico Peruano un libro llamado "El Voleibol en el Perú", el cual contenía la historia del Voleibol, Reglas de Juego, consejos útiles para el aprendizaje, entrenamiento de equipos, y técnica, el juego.

El 28 de marzo de 1927, quedó instalada la Federación Femenina del Perú a iniciativa del Comité Olímpico Peruano, siendo elegida presidenta la señorita Edelmira Pando, del

Centro Deportivo Pando, Vice-Presidenta la delegada del Centro Universitario, Secretaria General la delegada del High School Callao, Secretaria de Actas la delegada de Luchad y Venced, y Fiscal la delegada del Andrea Bellido.

Cuando fue creada la escuela de Educación Física, el Linnam Club también colaboró en los conocimientos de los futuros Profesores, al brindarles partidos de exhibición.

La Federación Peruana de Voleibol fue fundada en 12 de mayo de 1942 como organismo afiliado al Comité Nacional de Deportes. Se afilió a la Confederación Sudamericana en 1946 y a la Federación Internacional en 1953.

2.3.3.3. El voleibol como deporte

1. Como deporte recreativo

Sobresale por los siguientes principios:

- Satisface los instintos de juego y movimiento; competencia y emulación de los niños y adolescentes.
- Es un juego fácil de aprender e interesante.
- Requiere solamente de un equipo sencillo (Net-balón) y poco espacio.
- Es un deporte que no es de contacto, reduciendo el peligro de lesiones.
- Puede ser jugado por gente de todas las edades, de ambos sexos ya sea separadamente ó juntos (juegos mixtos).
- Se puede jugar al aire libre o en gimnasios cerrados; en el pasto.
- Para el adulto es un medio agradable para conservar por largo tiempo una actividad física de mantenimiento.

2. Como deporte educativo

- Desarrolla y mejora las condiciones físicas básicas.
- Desarrolla hábitos y aptitudes para el trabajo en equipo.

- Tiene altos valores preventivos y correctivos de la postura estática y dinámica.
- Su acción cualquiera que sea el elemento fundamental empleado, requiere de movimiento total y generalizado y no de acciones individuales.
- Se adapta fácilmente a las posibilidades de movimiento de cualquier edad.
- El voleibol se aprende, se conquista etapa por etapa. No es rechazado por el niño, cuando se le presenta convenientemente y éste percibe por si mismo, en cada etapa, sus adelantos.
- Para el educador, es un medio maravilloso para desarrollar, mediante el juego, la agilidad, la destreza, la reacción y coordinación del educando.

3. Como deporte de competencia

- Exige una amplia gama de condiciones físicas, técnico-tácticas y socio - emocionales.
- El juego de competencia interesa en la medida en que éste se adapte a la edad, posibilidades físicas y al nivel técnico-táctico de los practicantes.

La cancha es rectangular y está dividido transversalmente por una línea central, sobre la que está colocada la red. La red debe tener unas dimensiones: 9.00 mts. De largo y 1,00 mt. De ancho, de 2.43 cm. de altura, Hay dos líneas de ataque situadas a tres metros de la línea central. El balón que se usa debe tener una circunferencia de 65 cm. a 67 cm. y un peso de 260 a 280 gr., está compuesta de una cubierta de cuero flexible y una cámara inferior de caucho el uniforme de los jugadores está compuesto de jersey, calzonetas y zapatos de tenis sin tacón y de corte bajo. El juego está controlado por un árbitro principal, un auxiliar, un anotador y dos jueces de líneas.

2.3.3.4. Importancia de la especialización temprana en el voleibol

Miguel Ángel Díaz (1993) Voleibol: Teoría y Metodología del Entrenamiento.

Sabido es que el nivel de las diferentes disciplinas deportivas se eleva incesantemente. Esto se refiere también al Voleibol, debido especialmente, a los hechos siguientes: la inclusión de este deporte los Juegos olímpicos, la aparición de equipos de extraordinario nivel de juego y la modificación de las reglas de juego.

Hace ya tiempo que las naciones que poseen un alto nivel en la práctica del Voleibol han aumentado la cantidad en intensidad de la labor de los niños y los adolescentes, según lo permitan las condiciones del grupo que se esté entrenando.

La racionalización de la Educación Física en los niños y adolescentes es un factor decisivo para elevados logros deportivos en el futuro. La preocupación por lograr cada vez un nivel más alto en un deporte, nos obliga a analizar las necesidades de la Educación Física entre los grupos de temprana edad. Este es un problema muy importante y difícil. Existe el peligro de limitar el problema y transformarlo en intereses tergiversados de una disciplina deportiva. El entrenamiento temprano y estrechamente orientado hacia una determinada disciplina deportiva conduce hacia el descenso de los logros y muy a menudo puede resultar peligroso para la salud. La dificultad consiste en la valoración de (carácter de la disciplina deportiva elegida y en encontrar la forma de entrenamiento adecuada a los distintos grupos según la edad, es decir cada disciplina deportiva, debe elaborar para si el sistema de trabajo más adecuado con los niños y los adolescentes.

El Voleibol es uno de los deportes que pueden lograr mucho en este aspecto, teniendo en consideración las siguientes observaciones generales para el entrenamiento de los niños y adolescentes:

- El entrenamiento en la edad de la niñez y la adolescencia es tan necesario como en ningún otro período de la vida.
- El método de entrenamiento general y especial debe llevarse a cabo conforme las exigencias de la edad y el período de desarrollo del organismo.

- Los ejercicios para los niños de once - doce años de edad deben destacarse por sus detalles multifacéticos.

- Son particularmente dañinos para los niños y adolescentes, los ejercicios ligados a cargas estáticas, con grandes pesos o exigencia de grandes esfuerzos y ejercicios propios de resistencia únicamente

- No hay peligro del gran número de ejercicios, sino por una serie irracional de éstos, por pausas cortas entre los entrenamientos y la extrema intensidad de los esfuerzos.

2.3.3.5. Posiciones en la cancha

Miguel Ángel Díaz (1993) Voleibol: Teoría y Metodología del Entrenamiento.

Cuando se inicie la jugada el encargado de efectuar el saque, los jugadores se sitúan en dos líneas paralelas a la red (se permiten que sean quebradas). Cada una de estas líneas está compuesta por tres jugadores situadas detrás de aquellas.

La situación de los jugadores coincide con la posición de rotación anotada en el acta de encuentro, y el respeta hasta el final del partido, aunque existe la posibilidad de cambiarla antes de cada juego. Cuando eso ocurra, debe registrarse en el acta del encuentro, antes de iniciar el juego.

Cuando el saque se haya realizado, los jugadores quedan libres para situarse en la posición más conveniente.

Una incorrecta posición inicial de uno de los equipos, da lugar a la detención del juego para su corrección; si el equipo que ha cometido la infracción, deberá anularse. En caso de ser el equipo que realiza el saque, se le sanciona con la pérdida del mismo. Durante el saque, cuando el balón es lanzado por el sacador, los zagueros están situados siempre tras su delantero correspondiente. Si se hallara a una distancia de la red igual que el delantero que le corresponde, se sancionará al equipo con falta, la situación del jugador se rige por la colocación de los pies.

Si al efectuarse el saque del balón roza la red o sale de la cancha, y el equipo que debe recibirlo se encuentra en falta de posición, se anota este último la falta.

Si se efectúa el saque incorrectamente (el sacador realiza el; saque fuera de la zona, pisa la línea del fondo, etc.). y el equipo que debe recibirlo se encuentra en falta de posición, será el equipo que tiene el saque en su poder quien se anote la penalización, dado que ocasiona él la primera falta.

Figura 4

Posiciones en la cancha de voleibol



a. Las posiciones de voleibol

- 1. Zona 1:** zaguero derecho.
- 2. Zona 2:** delantero derecho.
- 3. Zona 3:** delantero central.
- 4. Zona 4:** delantero izquierdo.
- 5. Zona 5:** zaguero izquierdo.
- 6. Zona 6:** zaguero central.

Con todos los saltos, balanceos, remates y gritos en la cancha, ser un espectador en un partido de vóleibol puede ser mucho por asimilar para los nuevos fanáticos. Los partidos

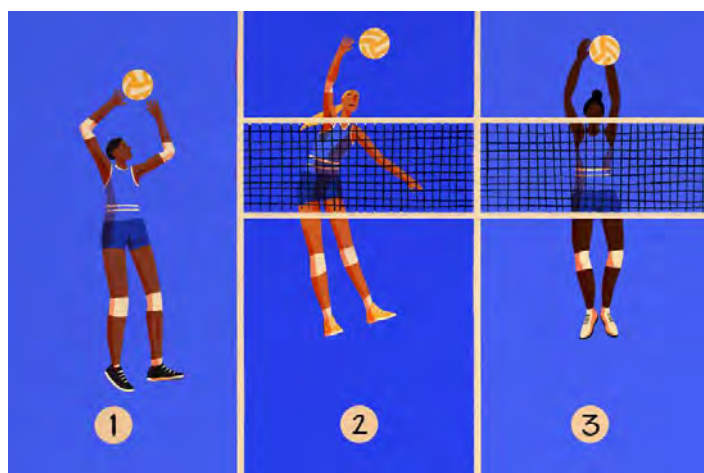
de vóleybol involucran a una docena de jugadores, cada uno con un espacio y rol específico en la cancha.

A cada lado de la red, la cancha de vóleybol está dividida en dos zonas por una línea horizontal que la cruza. Esto se llama la línea de tres metros. En cada equipo, tres jugadores deben comenzar el juego frente a esta línea y tres jugadores deben comenzar el juego detrás de ella.

Los jugadores de la primera línea generalmente están especializados en bloquear cuando están en defensa y saltar, rematar y anotar mientras están en ataque. Los jugadores de la última línea son una combinación de armadores, especialistas defensivos y un tipo de jugador llamado líbero, que viste una camiseta de color diferente al resto del equipo.

Figura 5

Posiciones en el vóleybol



1. Armador

Brian Rosen "Es la analogía más cliché en nuestro deporte, pero el armador es como el mariscal de campo del equipo", explica Brian Rosen, entrenador asistente de vóleybol femenino en la Universidad de Creighton. "Dirigen el ataque. Se aseguran de que los

jugadores estén en los lugares correctos. Distribuyen el balón. Y dictan quién tiene la capacidad de anotar en cada jugada".

Antes de la jugada, los armadores anuncian las jugadas para el ataque del equipo haciendo señales con las manos o usando números para decirles a sus compañeros de equipo a dónde ir y qué movimientos hacer una vez que el balón esté en juego.

Al igual que los mariscales de campo, los armadores son los líderes del equipo: "[Los armadores] dirigen el equipo. Les dicen a todos qué balones golpear, y toman decisiones en la cancha cuando se trata de a quién armar y a quién no", explica David Heller, entrenador de vóleybol femenino en la Universidad de Georgetown.

(Contenido relacionado: Guía para principiantes sobre las posiciones del fútbol americano)

Otra forma en que el armador es como un mariscal de campo: tocan el balón en cada jugada y deciden a dónde irá luego. Cuando el balón pasa por encima de la red, un jugador defiende haciendo un "dig", o pase de mano baja, para levantar el balón en el aire. Excepto en los casos en los que el armador sea quien haya hecho el dig, el armador será el siguiente jugador en tocar el balón. Luego, se prepara a uno de los rematadores para que pueda rematar el balón y tratar de anotar.

"[Los armadores] pueden pensar y moverse muy rápido. Toman decisiones en un período de tiempo muy corto sin perder la compostura", afirma Heller. Y debido a que son fundamentales para colocar el balón, dirigir la ofensiva y decirles a los jugadores a dónde ir, los armadores rara vez abandonan la cancha, agrega. Así que, si eres un líder con mucha energía, este podría ser el puesto para ti.

2. Rematador externo

Brian Rosen, el entrenador asistente de voleibol femenino en la Universidad de **Creighton**, es conocido por sus contribuciones en el área de entrenamiento de voleibol nos

dice que el rematador externo, también llamado "punta", juega en el poste izquierdo de la red. Tradicionalmente, explica Rosen, el rematador externo es el mejor del equipo en hacer remates para anotar. Esto se debe a que están ubicados en un lugar de la cancha donde es más fácil para el armador colocar el balón. Por lo tanto, tienden a recibir la mayor cantidad de balones.

Según Jonny Neeley, entrenador asistente del equipo de vóleybol femenino de la Universidad Brigham Young (BYU), esto se debe a que los armadores pueden colocar el balón para los rematadores externos con pases tanto buenos como malos.

En el ataque de BYU, por ejemplo, se puede armar a los rematadores externos para que corran y golpeen el balón con un gran pase cuando el armador tiene tiempo de colocarse en posición y colocar el balón donde el rematador externo puede rematar. Pero, cuando el armador tiene que lidiar con un balón difícil, puede colocar el balón con un tiro alto hacia el poste izquierdo para que el rematador externo salte y lo golpee al otro lado de la cancha.

Otra razón por la que los rematadores externos deben ser buenos saltando y rematando, añade Rosen, es que tienden a permanecer activos en casi todas las jugadas. Dado que los jugadores rotan, eso significa que los rematadores externos deben poder rematar no solo cerca de la red, sino también desde el fondo de la cancha.

"Los tres jugadores que están en la última línea [al comienzo de la jugada] no pueden tocar el balón y mandarlo por encima de la red frente a la línea de tres metros", explica Neeley. Si un rematador externo comienza en la parte posterior de la cancha, detrás de la línea de tres metros, en una jugada, no puede saltar y rematar frente a la línea durante esa jugada.

Cuando están jugando en la parte posterior de la cancha, los rematadores externos también deben ser excelentes haciendo pases, dice Rosen, para poder mover el balón hacia delante.

3. Rematador opuesto

Brian Rosen, el entrenador asistente de voleibol femenino en la Universidad de **Creighton**, El rematador opuesto juega en el poste de la red en el lado derecho de la cancha.

Esto significa que se enfrentan al rematador externo del equipo contrario.

"[Los rematadores opuestos] tienen que ser grandes bloqueadores, porque están bloqueando al rematador externo del otro equipo. Y el rematador externo es a quien se arma la mayoría de las veces", explica Rosen. Los rematadores opuestos obtienen la mayor cantidad de oportunidades para bloquear tiros.

Debido a su posición en la cancha, los jugadores zurdos son a menudo rematadores opuestos. Rosen explica que, con el hombro derecho en el poste derecho de la red, un oponente zurdo puede abrir su cuerpo a la cancha mientras salta para rematar, de frente al balón mientras se coloca. Los opuestos diestros a menudo tienen que golpear balones que vienen por encima de la cabeza.

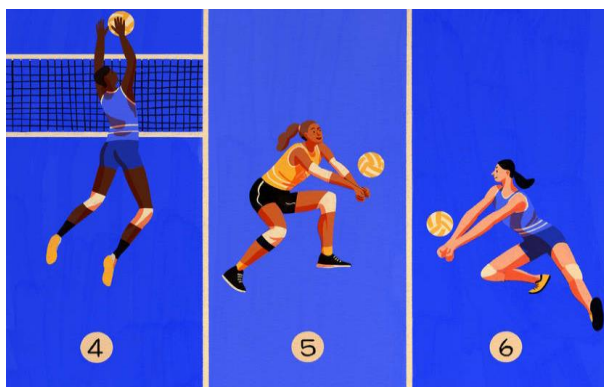
Los rematadores opuestos también deben poder hacer pases y armar. Cuando una jugada sale como se esperaba, un jugador de la defensa golpea el balón y luego el armador lo coloca en posición para uno de los rematadores. Pero, si el armador golpea el primer balón, a menudo es el rematador opuesto quien interviene para armar un tiro para otro rematador.

Los rematadores opuestos también necesitan las habilidades para saltar y golpear tanto desde la primera línea como desde la última. Es posible que al rematador opuesto no se lo arme tanto como al rematador externo, pero este rol es crucial para ganar.

"Hay que tener un buen opuesto para ganar al más alto nivel. Los mejores equipos internacionales ganan porque tienen opuestos [fuertes]", añade Neeley.

Figura 6

Rematador opuesta



4. Rematador medio

Brian Rosen, el entrenador asistente de voleibol femenino en la Universidad de **Creighton**, El rematador medio, también llamado "bloqueador", se posiciona en el centro de la red en la primera línea. "Son los que hacen todo el trabajo duro. Tienen que bloquear toda la red, por lo que son responsables de bloquear en ambas direcciones", explica Rosen. Cuando están bloqueando, los rematadores medios saltan frente a la red para tratar de bloquear los balones que golpean los rematadores del otro equipo.

Debido a que bloquear es una parte importante de su función, los rematadores medios tradicionalmente han sido algunos de los jugadores más altos de la cancha. "Es mucho trabajo. Estás saltando y bloqueando todo el tiempo", afirma.

Los rematadores medios también deben moverse rápidamente de un lado a otro, dice Neeley. "Cuando bloquean, corren hacia la izquierda y luego hacia la derecha", relata. Los rematadores externos y los opuestos solo deben poder bloquear en su zona, por lo que no necesitan hacer tanto movimiento lateral. Los rematadores medios cubren la cancha de lado a lado.

En la ofensiva, el rematador medio está en la posición más difícil para el armador. Colocar el balón cerca de uno de los postes, donde están los rematadores opuestos y externos, es más fácil que hacerlo en el medio. Por eso, cuando el rematador medio está bien armado, tiene que hacer un buen trabajo para terminar la jugada y anotar, argumenta Neeley.

"Los rematadores medios deben ser eficientes, porque se usan los mejores pases para armarlos. Deben poder anotar, porque si no lo hacen, desperdiciarán esos pases", explica Neeley. Similar a los jugadores de béisbol, los jugadores de vóleybol tienen un porcentaje de remate que representa la frecuencia con la que anotan en un remate al otro lado de la red. Los rematadores medios efectivos tienen un porcentaje de remate de 0.375, 0.380 o más.

Si bien son buenos anotando, los rematadores medios a veces pueden no serlo tanto al hacer pases y defender, agrega Heller. Cuando la rotación del equipo (más sobre esto a continuación) mueve al rematador medio a la última línea, a menudo lo sacan del juego y lo reemplazan por el líbero o un especialista defensivo hasta que la rotación los devuelve a la primera línea.

5. Líbero

Heller El líbero es fácil de detectar en la cancha: es el jugador que lleva una camiseta de color diferente al resto de sus compañeros de equipo. Sin embargo, eso no es lo único que hace que esta posición sea especial. "En el vóleybol femenino, se permiten 15 sustituciones por set y el líbero no cuenta como una de ellas", explica Heller. El líbero, que proviene de la palabra italiana "libre", se puede sustituir, entrando o saliendo, tantas veces como se quiera.

Por lo tanto, cuando los rematadores medios u otros rematadores rotan a la última línea, pueden ser reemplazados por el líbero sin que esto cuente como una sustitución en el equipo. Esto ayuda a acelerar el partido, ya que no es necesario marcar la sustitución y el líbero puede simplemente entrar y salir de la cancha.

Esto también ayuda con la defensa del equipo. La mayoría de las veces, los líberos reemplazan a los rematadores medios, que suelen ser los defensores y pasadores más débiles del equipo, explica Rosen. "Los líberos son gurús defensivos. Por lo general, son los que hacen mejores pases [y] los que mejor defienden en un equipo".

Aunque son libres de entrar y salir, los líberos tienen algunas restricciones: solo pueden comenzar una jugada en la última línea, lo que significa que nunca pueden saltar y rematar frente a la línea de tres metros. No se les permite armar con las manos, dice Rosen; solo pueden hacerlo con los antebrazos.

Y, dependiendo de dónde se juegue el partido, no se les permite sacar o solo se les permite sacar cuando se intercambian por uno de sus compañeros de equipo. En el juego internacional, los líberos no pueden sacar. En los partidos universitarios y de escuela secundaria en EE. UU., pueden sacar, pero solo para uno de sus compañeros de equipo, generalmente un rematador medio.

6. Especialista defensivo

Brian Rosen, el entrenador asistente de voleibol femenino en la Universidad de Creighton, Un especialista defensivo (ED) es un jugador que sobresale jugando en la última línea. Desempeña un papel similar al de un líbero, explica Rosen. Los especialistas defensivos son excelentes defendiendo los balones que superan los bloqueos de sus compañeros de equipo y devolviendo el balón al aire para el armador. Además, son buenos haciendo pases. Cuando un rematador externo u opuesto que no es bueno haciendo pases o defendiendo rota hacia la última línea, un especialista defensivo podría entrar a sustituirlo para asumir sus responsabilidades en la última línea.

El desafío: a diferencia de los líberos, hacer entrar a un ED le cuesta al equipo una de sus 15 sustituciones por set. Por lo tanto, no pueden cambiar cada vez que un rematador llega a la última línea, dice Neeley, lo que significa que los especialistas defensivos no están tanto en la cancha.

"Por lo general, rotamos 15 veces por set", afirma. Por lo tanto, demasiados ingresos de especialistas defensivos a la cancha pueden llevar al equipo al límite de sus sustituciones

permitidas. "Si pasa eso, no se pueden hacer más sustituciones. Y el ED, que normalmente no sabe cómo rematar, tendrá que rotar a la primera línea [donde tendrá que intentar rematar]".

2.3.3.8. Rotación de las deportistas en la cancha

Figura 7

Rotación de las deportistas en la cancha



Aunque las posiciones tienen sus lugares ideales en la cancha (el rematador externo en la zona izquierda, el rematador opuesto en la derecha, el rematador medio en el centro, etc.), hay un contratiempo: los jugadores tienen que rotar. "Tienes tres personas en el frente y tres en la parte de atrás. Y tan pronto como ganas un punto, tienes que rotar, y eso se hace moviéndote un lugar en forma de círculo", explica Neeley.

Los jugadores deben hacer esta rotación en el sentido de las agujas del reloj después de que el equipo que recibe el saque gana un punto y antes de que ese equipo comience a sacar nuevamente. En la primera rotación, por ejemplo, el rematador externo se moverá al medio. El rematador medio se moverá al poste derecho, donde normalmente estaría el rematador opuesto. Y el rematador opuesto rota hacia la última línea del lado derecho.

La solución: después de sacar, todos deben volver corriendo a sus posiciones normales. En este ejemplo, el rematador externo se movería hacia la izquierda y el rematador medio se movería hacia el centro. "Cuando nuestro equipo está sacando, eso es muy fácil,

porque podemos movernos de posición en el momento en que el jugador que saca hace contacto con el balón", agrega Neeley. En la defensa, esto se vuelve más complicado, dice, porque el equipo necesita defender el saque y tratar de volver a su posición.

Otra complicación: la línea de tres metros. Cuando los jugadores rotan a la última línea, no pueden saltar y rematar sobre la red. Por lo tanto, el rematador opuesto, que ha rotado hacia la parte posterior derecha, no puede rematar sobre la red hasta que su posición vuelva a la primera línea. Tendrá que saltar y hacer tiros desde la última línea o ser sustituido por un líbero o un especialista defensivo.

2.3.3.9. Fundamentos técnicos del voleibol

Al referirnos a los fundamentos técnicos del voleibol, vamos a observar que existen autores y compiladores sobre este punto, por lo tanto, se ha visto por conveniente tomar las expresiones de (Cortina Guzmán, 2007) por haberlos vistos más didácticos y de fácil comprensión, ya que sobre el voleibol y sus fundamentos técnicos que es una de las variables del trabajo de investigación, observamos que estos se componen de seis movimientos técnicos básicos:

- a. Posiciones y desplazamientos
- b. Golpe bajo
- c. Voleo
- d. Saque
- e. Remate
- f. Bloqueo
- g. Pases

Cada uno de ellos tiene su variante, con desplazamientos característicos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica, por lo que en su enseñanza es difícil tratarlos de

forma independiente, ahora bien, existen ciertas posiciones o posturas del cuerpo que, como fundamentos técnicos básicos, son comunes y característicos a la motricidad específica del juego de voleibol y por tanto se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo de la enseñanza de este deporte.

Fundamento del Golpe bajo

(Cortina Guzmán, 2007) El jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario con los pies en forma de paso (reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies), y las piernas flexionadas. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semiextendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. En esta postura se espera al balón.

El contacto con el balón comienza con una extensión progresiva de las piernas, al momento de dar el golpe las manos van entrelazadas y estiradas, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia adelante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección de la acción. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

Figura 8

Fundamento del Golpe bajo



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

Fundamento del Voleo

(Cortina Guzmán, 2007) El voleo es el gesto técnico que se utiliza para realizar el pase de colocación, su principal cometido es poner el balón, en alguna zona de la red, en posición de ser atacado (tercer toque en el propio campo) por otro compañero, sus principales componentes a nivel técnico de ejecución son el control y la precisión, y para que esto sea posible, una correcta y adecuada ubicación ante el balón que se va a golpear.

Figura 9

Fundamento del Golpe bajo



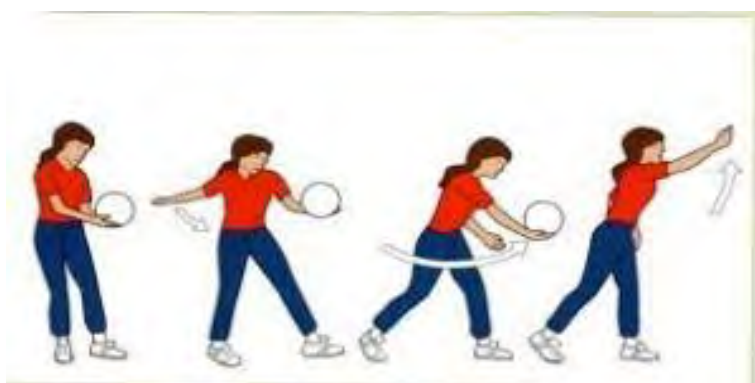
3. Fundamento del Saque

(Cortina Guzmán, 2007) El servicio o saque permite poner el balón en juego. Es el elemento principal y más eficaz para la obtención de punto directo, o dificultar la construcción del ataque del equipo contrario. Para su ejecución y eficacia se necesita mucha técnica y potencia.

Figura 10

Fundamente del saque**a. Bajo mano y tenis.**

Figura 11

Bajo mano y tenis

- En parejas frente a frente a una distancia de 4 o 5 mts. golpear con fuerza la pelota en el parte posterior bajo, con una mano, tratando de que llegue sobre una línea trazada en la pared a una altura de 2 metros, desde una distancia de 4 o 5 mts. Una pierna adelante y el cuerpo bien equilibrado, mano abierta o cerrada.

- El mismo ejercicio lanzando la pelota hacia arriba con una o dos manos y golpearla con la mano abierta o cerrada por encima de la cabeza.

*** Errores comunes.**

- Cuerpo rígido.
- Brazos flexionados.
- Brazos extendidos.
- Piernas juntas o extendidas.
- No utilizar el impulso de las piernas

Figura 12

Saque por encima



4. Fundamento del Remate (Mate)

Figura 13

Remate



Figura 14

Técnica del remate

(Cortina Guzmán, 2007) El remate es el gesto técnico por excelencia en el ataque de un equipo (tercer golpe al balón en el propio campo). Dominar su ejecución, está muy relacionado con la capacidad de cada jugador para dominar la red. Entre los factores determinantes para su realización pueden considerarse: una elevada estatura del jugador, haber desarrollado una gran capacidad de salto o ambas.

Golpear fuertemente la pelota, cuando esta se encuentra cerca y por encima de la net; el jugador debe elevarse lo más alto posible y con la fuerza del tronco, brazo y mano en forma de cuchara, impulsar la pelota de arriba hacia abajo en campo contrario.

- Los jugadores en columnas frente al net, el profesor o un alumno eleva la pelota cerca de la net, el primer alumno de la columna entra luego corriendo a la net en forma oblicua, de frente o paralela en relación a esta, debe elevarse uno o dos pies para golpear fuertemente la pelota al campo contrario o correrá al final de la columna.

- El mismo ejercicio con dos columnas, una paralela a la net.

- Dos filas frente a frente, el primer alumno de una de las filas sostiene la pelota con una mano, brazo extendido adelante del cuerpo más arriba de la cintura y en el otro brazo que

se encuentra flexionado con el codo hacia adelante y arriba, mano en cuchara detrás de la cabeza golpea contra el suelo, flexionando la muñeca, en dirección a su compañera.

5. Fundamento del Bloqueo

Figura 15



Bloqueo

(Cortina Guzmán, 2007) Este es el elemento más eficaz de la defensa del campo, su ejecución de manera efectiva es decisiva para el resultado final de los juegos, principalmente en la rama varonil. Es un fundamento físico táctico más que físico técnico. Su ejecución técnica es relativamente fácil.

- Formar una barrera junto a la net con uno, dos o tres delanteros para impedir el camino de la pelota después de un mate del adversario, bloquear por encima de la net, con cualquier parte del cuerpo, de la cintura para arriba, cubriéndose en contra ataque.

- A la altura de la línea de ataque los alumnos se colocarán en grupos de 3 uno detrás de otro, a la indicación del profesor avanzarán quedando frente al net a dos metros de la línea central, tomando la posición de bloqueo, pies separados, brazos flexionados, adelante del cuerpo, codos ligeramente separados, manos a la altura de los hombros y piernas flexionadas. Saltando extendiéndose el tronco y los brazos, elevando las manos adelante hacia el borde superior del net; para caer en semi flexión de piernas.

- Los alumnos en columna al costado izquierdo del campo y detrás de la línea de ataque un alumno al pie del net y en el centro del campo este realizara una levantada para que el primer alumno de la columna realice un mate, que será bloqueado por otro alumno en el campo contrario.

Figura 16



Ataque y bloqueo

6. Fundamento del Pase

(Cortina Guzmán, 2007) Mantener una posición equilibrada del cuerpo, pies adelante - atrás, piernas semi flexionadas, tronco inclinado adelante, brazos flexionados, codos separados del cuerpo, manos abiertas a la altura de la cara.

Figura 17

Pase adelante



a. Pase adelante.

- Lanzar y coger la bola desde diferentes posiciones en parejas, columnas, filas o círculos.
- El mismo ejercicio, lanzar, coger y/o volear la pelota sobre la cabeza.
- Impulsar la pelota con ambas manos contra el suelo, recepcionar la pelota con un pase de voleo hacia arriba.

b. Pase de antebrazo.

- Mantener la posición correcta, piernas separadas, semi flexionadas, rodillas sobrepasando la punta de los pies, brazos extendidos, manos juntas.
- Elevar la pelota golpeándola con los antebrazos extendidos, sobre el sitio o desplazándose.
- Sentados en fila sobre una banca o sillas recepcionar la pelota levantándose al instante para devolver con antebrazo al que la lanzo, Repetir alternándose de lugar.
- El mismo ejercicio en dos filas frente a frente o columnas con una sola silla.
- En parejas frente a frente, uno de ellos arroja la pelota con trayectoria baja y el otro devuelve con pase de antebrazo.
- El mismo ejercicio con desplazamiento lateral la devolución de la pelota debe ser alta.

8. Fundamento de la Defensa Baja

Figura 18

Fundamento de la Defensa Baja



(Cortina Guzmán, 2007)

-Practicar la posición básica, formación en 4 filas a una indicación formar la posición básica sobre el sitio, caminando o corriendo.

- Devolver la pelota que llegue por debajo de la cintura usando los antebrazos, para amortizar y levantar la pelota ya que se presenta una mayor superficie plana, con caídas laterales, caída dorsal atrás hacia adelante con zambullida.

- Colocar tres alumnos al fondo del campo, el resto, distribuidos en las líneas central el profesor desde el centro del campo lanzará la pelota hacia el fondo y a cualquier lugar, los alumnos del fondo del campo contestaran el lanzamiento siempre hacia adelante. Repetir el juego cambiando la posición de los jugadores. [google.com.pe/Posiciones en la cancha](https://www.google.com.pe/Posiciones%20en%20la%20cancha) (2024)

2.4. Bases conceptuales

Entrenamiento

El concepto “entrenamiento” se utiliza en la lengua coloquial para los ámbitos más diversos y se suele utilizar en el sentido de un proceso de ejercicio que busca un grado más o menos acentuado de mejora en los objetivos de cada momento. En un sentido muy general Martin (1977, 14) el entrenamiento como un proceso que origina un cambio de estado (físico, motor, cognitivo, afectivo). La fórmula “entrenamiento deportivo” delimita el significado, pero deja abierta la cuestión del desarrollo gradual. Matveiev (1972, 1) entiende por

entrenamiento deportivo la preparación física, técnico-táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista con la ayuda de ejercicios físicos. Así, el entrenamiento deportivo en la escuela y el deporte para la salud (v. pág. 605) tienen como objetivo la mejora planificada y selectiva de la capacidad de rendimiento corporal, como lo hace el deporte de elite, conseguir el rendimiento máximo individual en un proceso a largo plazo, determinado por regularidades estrictas.

Contenidos del entrenamiento

(cf. Harre, 1976, 60; Martin, 1977, 43). Contenidos del entrenamiento Los contenidos de entrenamiento (sinónimo: ejercicios de entrenamiento) son la estructuración concreta del entrenamiento enfocada hacia el objetivo planteado. Ejemplo: el objetivo “resistencia de la fuerza de los extensores del brazo” se consigue con el contenido de entrenamiento “planchas”. Dado que, en el proceso de entrenamiento, el ejercicio constituye la forma de trabajo primordial para desarrollar la capacidad de rendimiento deportivo, las formas de ejercicio se sitúan en un primer plano a la hora de configurar los contenidos del entrenamiento deportivo. De su correcta elección depende el grado y la rapidez de la mejora en cuanto a la capacidad de rendimiento deportivo. La elección de las diferentes formas de ejercicio tiene lugar de acuerdo con los principios de idoneidad, de economía y de eficacia

Entrenamiento deportivo

(Diccionario de Ciencias del Deporte, 1992).El entrenamiento deportivo implica la existencia de un plan en que se definen igualmente los objetivos parciales, además, de los contenidos y de los métodos de entrenamiento, cuya relación debe evaluarse mediante controles del mismo. Estar orientado hacia el objetivo significa que todas las acciones se ejecutan de forma que conduzcan directamente al fin deseado, a una acción específica o a un nivel de actuación determinado.

Es un proceso pedagógico especial que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos y mejora las capacidades físicas, técnico - tácticas y psíquicas del atleta, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento. (Quezada H., 1997)

Entrenamiento deportivo

(Pérez en Miethe, junio de 2003). El entrenamiento deportivo desde la perspectiva biológica, puede interpretarse como un proceso de estímulo y reacción. Las actividades deportivas desencadenan procesos de adaptación en el organismo. Los estímulos son las causas y las adaptaciones son los resultados. La ejecución de un contenido de entrenamiento, de acuerdo a un programa planificado y dosificado, produce estímulos de movimiento que llevan a adaptaciones morfológicas, funcionales, bioquímicas y psicológicas en el organismo.

.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Formulación de hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

El grado de relación del entrenamiento deportivo, es indiscutible y propicia con el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes del primero y segundo de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco, 2023.

3.1.2. Hipótesis específicas

El nivel de conocimiento que tienen sobre el entrenamiento deportivo, los profesores de educación física y los estudiantes del primero y segundo de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco, son bastante indefinidos.

La práctica del entrenamiento deportivo es habitual y nada científica, por lo que no aporta en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, en los estudiantes del segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco. El entrenamiento deportivo influye efectiva y significativamente en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, en los estudiantes del primero y segundo de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco.

3.2. Variables de estudio

3.2.1. Variable independiente

Entrenamiento Deportivo

3.2.2. Variable dependiente

Aprendizaje de fundamentos técnicos del voleibol

3.3. Operacionalización de variables

Tabla 1 Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENCIONES	INDICADORES	RANGOS DE MEDICION
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	Gonzales (2009) El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfofuncionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.	Esta variable entrenamiento deportivo se va a medir mediante una encuesta de elaboración propia para este estudio.	Física corporal	-Como el entrenamiento deportivo ayuda a tus compañeros a mejorar sus capacidades motoras para jugar el voleibol -El profesor les evalúalo el desarrollo físico y técnico para la práctica adecuada eficaz y eficiente de los fundamentos técnicos del vóley.	Excelente Bueno Regular Malo Deficiente
			Festiva o recreativa.	-Participas en torneos recreativos de tu localidad o I.I.EE. -En qué medida entrenas en tus tiempos libres.	
			Agonística o competitiva.	-En qué medida consideras que es importante el entrenamiento deportivo para el buen aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol -En qué medida le das la importancia al entrenamiento deportivo y mental para ser competitivo	

			Social o política	-Consideras el voleibol es un deporte accesibles para todos los grupos sociales -Cuántos crees que el voleibol influye en la cohesión social de una comunidad	
Fundamentos Técnicos del voleibol	(Huaman, 2022) Los fundamentos del voleibol se refieren a las diferentes técnicas motrices que se ejecutan para golpear e impulsar la pelota durante las diversas acciones de juego. Característicos son los movimientos que acompañan al jugador para la ejecución de las técnicas del voleibol es el remate, o bien el choque del balón con los brazos, manos o bien, yema de los dedos y al mismo tiempo movimiento del cuerpo (en la mayoría de veces con extensiones). Decisivo acá es que sea permitido que los toques de la pelota duren solamente décimas de segundo, una retención y conducción más larga del balón que haga posible las correcciones correspondientes, está prohibido en las reglas de juego	Esta variable fundamentos técnico del voleibol se va a medir mediante una encuesta de elaboración propia para este estudio.	El Saque o Servicio	-Cuando vas a ejecutar un saque te posicionas con el pie adelante -Cuando ejecutas el saque del balón de voleibol tu brazo que realizará el golpe se coloca doblado y lateralmente a la mano que sujeta el balón -Ejecutas adecuadamente el servicio bajo mano o saque tenis -En qué medida son de tu conocimiento los fundamentos técnicos del voleibol	
			La Recepción o Pase	-Cuando vas a hacer el pase a tu compañera (o) golpeas el balón por encima de la cabeza para dirigirlo hacia el colocador de tu equipo -Un buen pase es esencial para iniciar un ataque efectivo de tu equipo. Piensas tú que la recepción viene a ser el primer contacto que realiza tu equipo para edificar su ataque cuando no está en posesión del saque o del balón	
			Colocación	-Que tan importante es el servicio o colocación en un partido de voleibol -Te gusta ver los juegos o partidos de voleibol Cuanta es tu efectividad en la distribución del balón a los rematadores	

				-Piensas que la colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva	
			Ataque	-Tus compañeros de aula tienen disposición para practicar el ataque en el voleibol En qué medida es importante el conocimiento de los fundamentos técnicos del voleibol -Te gusta estar en la posición para rematar, porque tienes un buen salto alto -Cuando rematas te elevas con las dos manos para obtener salto alto.	
			Bloqueo	-Cuanto te gusta practicar los fundamentos técnicos del voleibol -Cuanto dominas el control del rebote en el bloqueo -Crees que el fundamento técnico del bloque es esencial en equipo de voleibol -Se sienten bien tus compañeros al realizar el entrenamiento deportivo para mejorar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol y así tener buenos resultados al jugar contra otros equipos.	

			Defensa	-Cuando juegas voleibol te sitúas en posición de defensa o ataque En el momento que vas a pasar el balón del voleibol a tu compañera -Consideras tú, que la finalidad de la recepción es oponer de la mejor manera posible el saque contrario y poder construir un ataque de manera exitosa para tu equipo de equipos pones las manos juntas -Consideras que es importante el dominio del fundamento técnico de la defensa para neutralizar los balones lanzados por el equipo contrario -Como te considera en el dominio de los fundamentos técnicos del voleibol	
--	--	--	---------	--	--

Nota. *Elaboración propia*

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación se da bajo el tipo de trabajo de Sustantivo - aplicado, porque ante los problemas que se presentan en el desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos del voleibol, se validarán las encuestas y los test de aptitud física, elevará un diagnóstico y se caracterizar a los fundamentos técnicos del voleibol.

4.2. Nivel de investigación

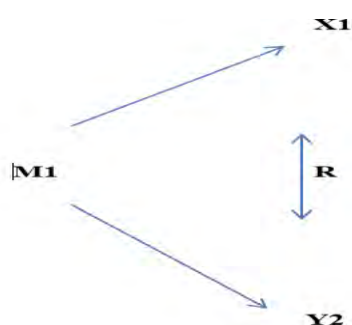
Es descriptiva porque se describe las frecuencias absolutas y relativas mediante tablas, sobre el trabajo del entrenamiento deportivo en estudiantes de secundaria mediante escalas. Es relacional donde se determina la asociación de las variables, así como también la intensidad de la asociación, siendo esta inversamente correlacional entre los niveles del trabajo del entrenamiento en estudiantes y los fundamentos técnicos del Voleibol.

4.3. Diseño de la investigación

El diseño corresponde a un estudio transversal o transaccional, no experimental, en referencia a (Sanchez Carlessi & Reyes Meza, 2009), determinar que gráficamente el diseño corresponde al descriptivo – correlacional de la siguiente manera: Esquema;

Figura 19

Diseño de la investigación



Mo: Muestra representativa de la población

X1: Observación de la variable Entrenamiento deportivo.

Y2: Obs. De la variable Aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol.

r: Relación de las variables (Correlación).

4.4. Población y unidad de análisis

4.4.1. Población de estudio

La población está determinada 120 estudiantes del primero y segundo de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera del Cusco.

Tabla 2 *Elaboración propia*

Institución	Primero de	Segundo de	total
Educativa Fortunato	secundaria	secundaria	
L. Herrera del Cusco	60	60	120

Nota. *Elaboración propia*

4.4.2. Tamaño de muestra y técnica de selección de la misma

La muestra fue tomada de manera dirigida a 50 estudiantes del primero y segundo de secundaria.

Tabla 4 *Elaboración propia*

Institución	Primero de	Segundo de	total
Educativa Fortunato	secundaria	secundaria	
L. Herrera del Cusco	24	26	50

Nota. *Elaboración propia*

4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Los datos que se presentan en este trabajo de investigación se han obtenido en base a encuestas.

4.6. Técnicas de procedimiento análisis e interpretación de datos

Para el procesamiento de datos empleamos el tratamiento estadístico. Se tabulo las encuestas y una vez obtenido los resultados se procesó en cuadros estadísticos y luego se interpretó los resultados obtenidos.

CAPÍTULO V

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. Análisis, Procesamiento, Interpretación y Discusión de resultados

5.1.2 Resultados de la prueba de hipótesis general

H0: El grado de relación del entrenamiento deportivo es indiscutible y no propicia con el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes del primero y segundo de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco, 2023

Ha: El grado de relación del entrenamiento deportivo es indiscutible y propicia con el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes del primero y segundo de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco, 2023

Tabla 5

Correlación de entrenamiento deportivo y fundamentos técnicos del voleibol

Correlaciones			ENTRENAMIE NTO DEPORT IVO	FUNDAMENT OSTECNICO SDELVOLEIB OL
Rho de Spearman	ENTRENAMIENTODEPO RTIVO	Coefficiente de correlación	1,000	,732**
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	55	55
	FUNDAMENTOSTECNIC OSDELVOLEIBOL	Coefficiente de correlación	,732**	1,000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	55	55

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados obtenidos sugieren que el entrenamiento deportivo es un factor clave para el desarrollo de los fundamentos técnicos en voleibol, Un coeficiente de correlación de Spearman de 0.732 indica una fuerte correlación positiva entre el entrenamiento deportivo y los fundamentos técnicos en voleibol. Esto significa que a medida que aumenta el nivel de

entrenamiento deportivo, también tienden a mejorar los fundamentos técnicos de los jugadores de voleibol, con lo cual aceptamos la hipótesis alterna y descartamos la hipótesis nula.

5.1.3 Resultados de la prueba de hipótesis específica

HE10: El nivel de conocimiento que tienen sobre el entrenamiento deportivo los estudiantes del primero y segundo de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco, no son bastante indefinidos

HE1a: El nivel de conocimiento que tienen sobre el entrenamiento deportivo los estudiantes del primero y segundo de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco, son bastante indefinidos

Tabla 6

Correlación entrenamiento deportivo y D1

Correlaciones				
Rho de Spearman	ENTRENAMIENTODEPORTIVO	Coefficiente de correlación	ENTRENAMIENTODEPORTIVO	D21
		Sig. (bilateral)		
		N	55	55
	D21	Coefficiente de correlación	,639**	1,000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	55	55

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados obtenidos sugieren que el entrenamiento deportivo es un factor clave para el desarrollo del conocimiento específico sobre ese deporte, el resultado del coeficiente de correlación de Spearman de 0.639 indica una fuerte correlación positiva entre el entrenamiento deportivo y el nivel de conocimiento sobre el mismo, lo cual valida la hipótesis alterna y descarta la hipótesis nula formulada. Esto significa que, a medida que

aumenta la cantidad y calidad del entrenamiento deportivo de un individuo, también tiende a aumentar su comprensión y conocimiento sobre los principios, técnicas y estrategias relacionadas con ese deporte.

HE20: La práctica del entrenamiento deportivo no es habitual y nada científica, por lo que no aporta en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, en los estudiantes del primero y segundo de secundaria de la Institución Educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco.

HE2a: La práctica del entrenamiento deportivo es habitual y nada científica, por lo que no aporta en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, en los estudiantes del primero y segundo de secundaria de la Institución Educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco.

Tabla 7

Correlación entrenamiento deportivo y D2

Correlaciones			ENTRENAMIE NTO DEPORT IVO	D22
Rho de Spearman	ENTRENAMIENTODEPORTIVO	Coefficiente de correlación	1,000	,580**
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	55	55
	D22	Coefficiente de correlación	,580**	1,000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	55	55

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados obtenidos sugieren que el entrenamiento deportivo es un factor clave para el desarrollo del conocimiento habitual y científico en este deporte, el resultado del coeficiente de correlación de Spearman de 0.580 indica una correlación positiva entre el entrenamiento deportivo y el conocimiento habitual y científico, lo cual valida la hipótesis

alterna y descarta la hipótesis nula formulada. Esto significa que, a medida que aumenta la cantidad y calidad del entrenamiento deportivo de un individuo, también tiende a aumentar su comprensión y conocimiento habitual y científico sobre los principios, técnicas y estrategias relacionadas con el voleibol.

HE30: El entrenamiento deportivo no influye efectiva y significativamente en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, en los estudiantes del primero y segundo de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco

HE3a: El entrenamiento deportivo influye efectiva y significativamente en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, en los estudiantes del primero y segundo de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco

Tabla 8

Correlación entrenamiento deportivo y D3

Correlaciones				
Rho de Spearman	ENTRENAMIENTODEPORTIVO	Coeficiente de correlación	ENTRENAMIENTODEPORTIVO	D23
			1,000	,708**
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	55	55
	D23	Coeficiente de correlación	,708**	1,000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	55	55

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados obtenidos sugieren que el entrenamiento deportivo es un factor clave para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, el resultado del coeficiente de correlación de Spearman de 0.708 indica una fuerte correlación positiva entre el entrenamiento deportivo y los factores clave para el aprendizaje de los fundamentos técnicos

del voleibol, lo cual valida la hipótesis alterna y descarta la hipótesis nula formulada. Esto significa que, a medida que aumenta la cantidad y calidad del entrenamiento deportivo de un individuo, también tiende a aumentar su aprendizaje sobre los principios, técnicas y estrategias relacionadas con ese deporte.

ESTADISTICA DESCRIPTIVA RESULTADO DE LA APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS:

Tabla 9

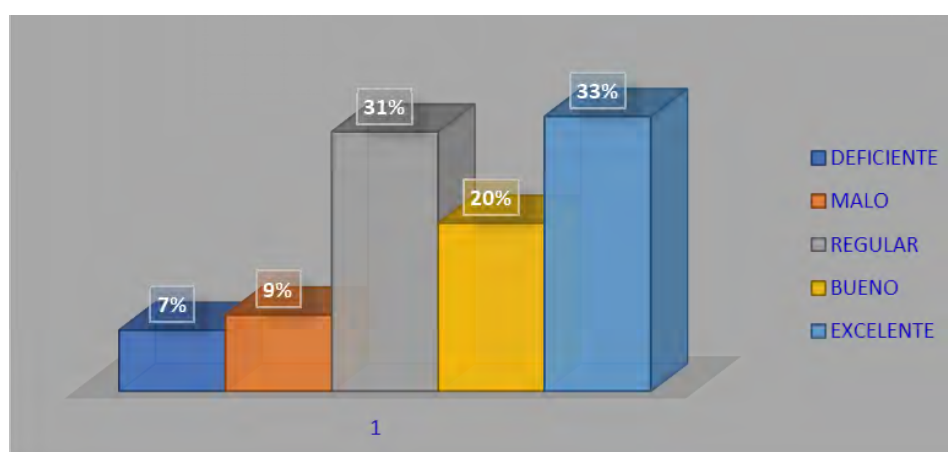
Consideras el voleibol es un deporte accesible para todos los grupos sociales

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	4	4	0.07	7%	0.07	7%
MALO	5	9	0.09	9%	0.16	16%
REGULAR	17	26	0.31	31%	0.47	47%
BUENO	11	37	0.20	20%	0.67	67%
EXCELENTE	18	55	0.33	33%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 20

Consideras el voleibol es un deporte accesible para todos los grupos sociales



Ante la pregunta ¿Consideras el voleibol es un deporte accesible para todos los grupos sociales? Un 33% lo calificó como excelente y un 20% como bueno, lo que indica un alto

nivel de satisfacción general lo que contribuye a los intereses del presente trabajo de investigación pero que, sin embargo, el 47% restante sugiere que aún hay oportunidades para mejorar ciertos aspectos y empezar la práctica del voleibol.

Tabla 10

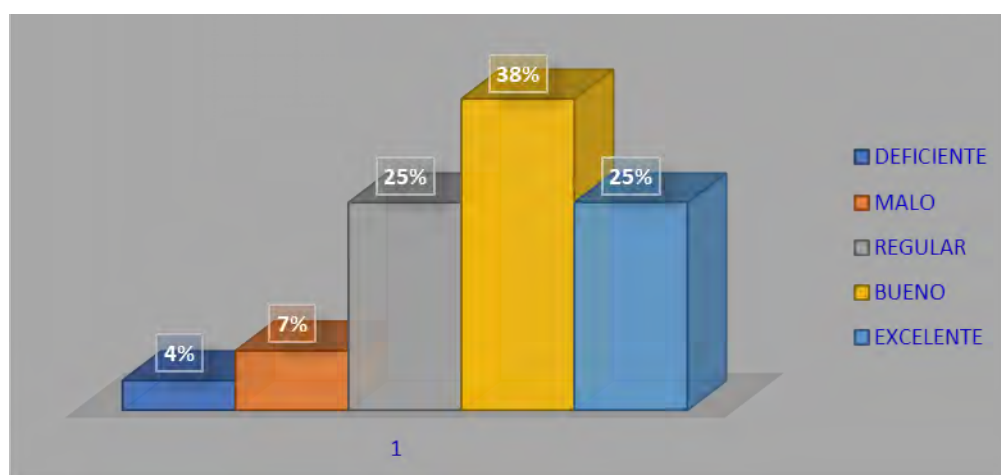
Tus compañeros de aula tienen disposición para practicar el voleibol

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	2	2	0.04	4%	0.04	4%
MALO	4	6	0.07	7%	0.11	11%
REGULAR	14	20	0.25	25%	0.36	36%
BUENO	21	41	0.38	38%	0.75	75%
EXCELENTE	14	55	0.25	25%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 21

Tus compañeros de aula tienen disposición para practicar el voleibol



A la pregunta ¿Tus compañeros de aula tienen disposición para practicar el voleibol?

Un 25% lo calificó como excelente y un 38% como bueno, lo que indica un alto nivel de satisfacción general y lo que contribuye a los intereses del presente trabajo de investigación

pero que, sin embargo, el 37% restante sugiere que aún hay posibilidades para disponer ciertos aspectos y empezar la práctica del voleibol.

Tabla 11

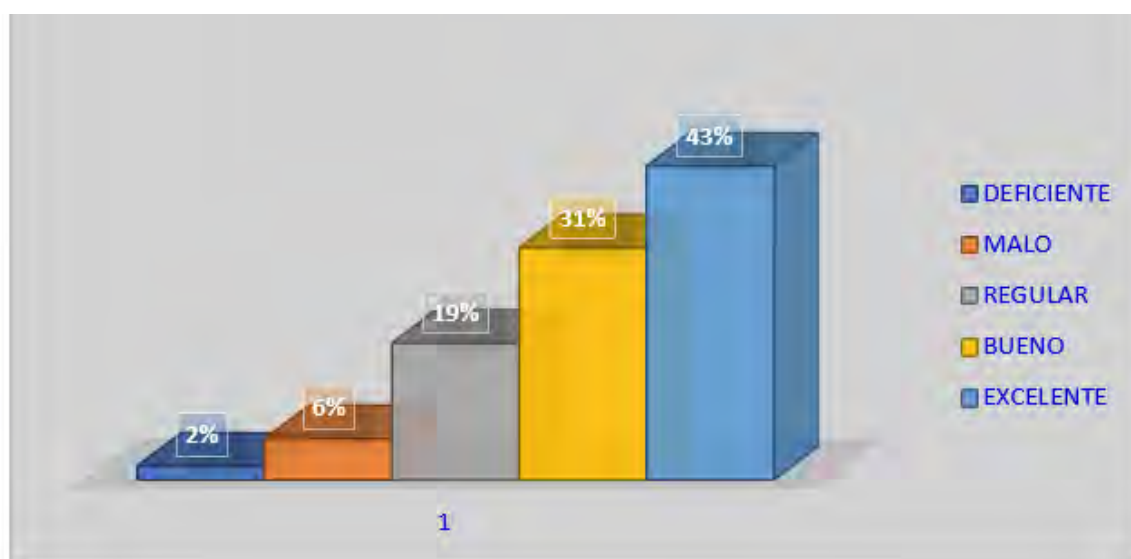
Que tan importante es el servicio o colocación en un partido de voleibol

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	1	1	0.02	2%	0.02	2%
MALO	3	4	0.06	6%	0.07	7%
REGULAR	10	14	0.19	19%	0.26	26%
BUENO	17	31	0.31	31%	0.57	57%
EXCELENTE	23	54	0.43	43%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 22

Que tan importante es el servicio o colocación en un partido de voleibol



A la pregunta ¿Qué tan importante es el servicio o colocación en un partido de voleibol? Un 43% lo calificó como excelente y un 31% como bueno, lo que indica un alto nivel de satisfacción general y lo que contribuye a los intereses del presente trabajo de

investigación pero que, sin embargo, el 24% deja una calificación que permite la búsqueda de mejoras a la práctica del voleibol.

Tabla 12

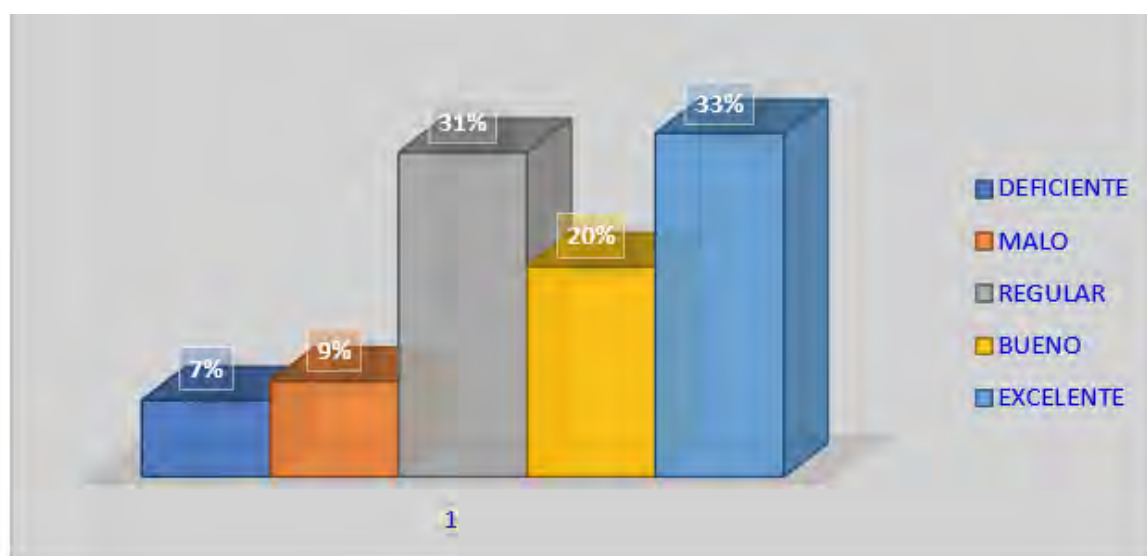
Cuánto te gusta practicar los fundamentos técnicos del voleibol

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	4	4	0.07	7%	0.07	7%
MALO	5	9	0.09	9%	0.16	16%
REGULAR	17	26	0.31	31%	0.47	47%
BUENO	11	37	0.20	20%	0.67	67%
EXCELENTE	18	55	0.33	33%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 23

Cuánto te gusta practicar los fundamentos técnicos del voleibol



A la pregunta ¿Cuánto te gusta practicar los fundamentos técnicos del voleibol? Un 33% lo calificó como excelente y un 20% como bueno, lo que indica un alto nivel de satisfacción superior al 50% en general y lo que contribuye a los intereses del presente trabajo de investigación, sin embargo, el 47% restante aún tiene aspectos que no les satisface

a plenitud y por lo tanto sugiere que aún hay posibilidades para mejora y empezar la práctica del voleibol.

Tabla 12

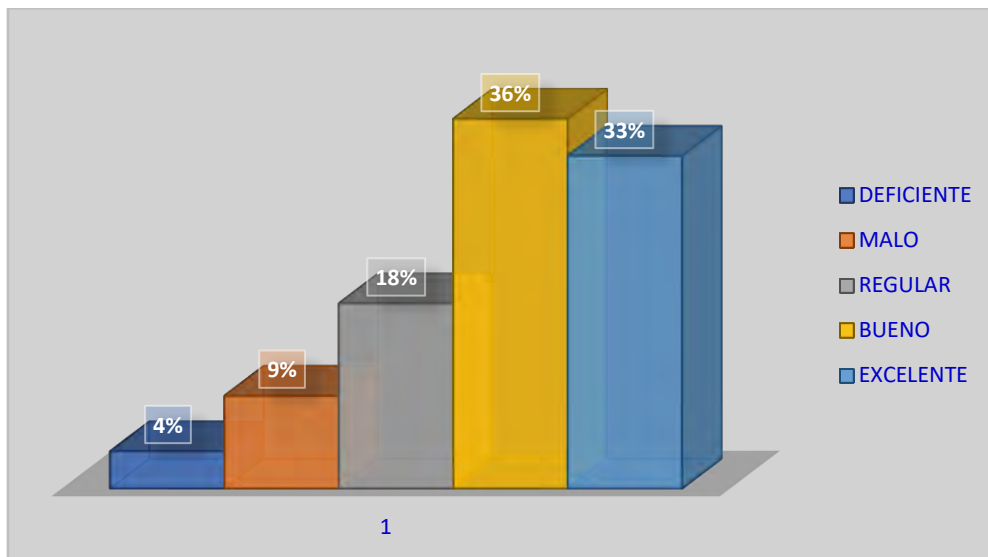
En qué medida es importante el conocimiento de los fundamentos técnicos del voleibol

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	2	2	0.04	4%	0.04	4%
MALO	5	7	0.09	9%	0.13	13%
REGULAR	10	17	0.18	18%	0.31	31%
BUENO	20	37	0.36	36%	0.67	67%
EXCELENTE	18	55	0.33	33%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 24

En qué medida es importante el conocimiento de los fundamentos técnicos del voleibol



A la pregunta ¿En qué medida es importante el conocimiento de los fundamentos técnicos del voleibol? Un 33% lo calificó como excelente y un 36% como bueno, lo que indica un alto nivel de satisfacción general y contribuye a los intereses del presente trabajo de

investigación pero que, sin embargo, el 31% restante sugiere que aún hay posibilidades para disponer ciertos aspectos y empezar la práctica del voleibol.

Tabla 13

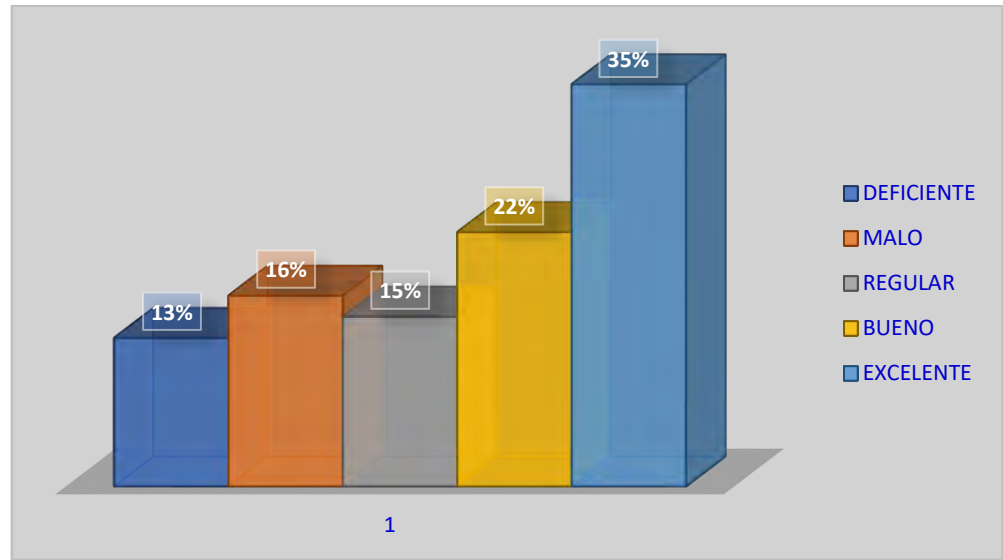
Te gusta ver los juegos o partidos de voleibol

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	7	7	0.13	13%	0.13	13%
MALO	9	16	0.16	16%	0.29	29%
REGULAR	8	24	0.15	15%	0.44	44%
BUENO	12	36	0.22	22%	0.65	65%
EXCELENTE	19	55	0.35	35%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 25

Te gusta ver los juegos o partidos de voleibol



A la pregunta ¿Te gusta ver los juegos o partidos de voleibol? Un 35% lo calificó como excelente y un 22% como bueno, lo que pone de manifiesto un alto nivel de satisfacción general y lo que contribuye a los intereses del presente trabajo de investigación pero que, sin embargo, un 43% plantea según el sentido de sus respuestas que aún hay posibilidades para disponer ciertos aspectos y empezar la práctica del voleibol.

Tabla 14

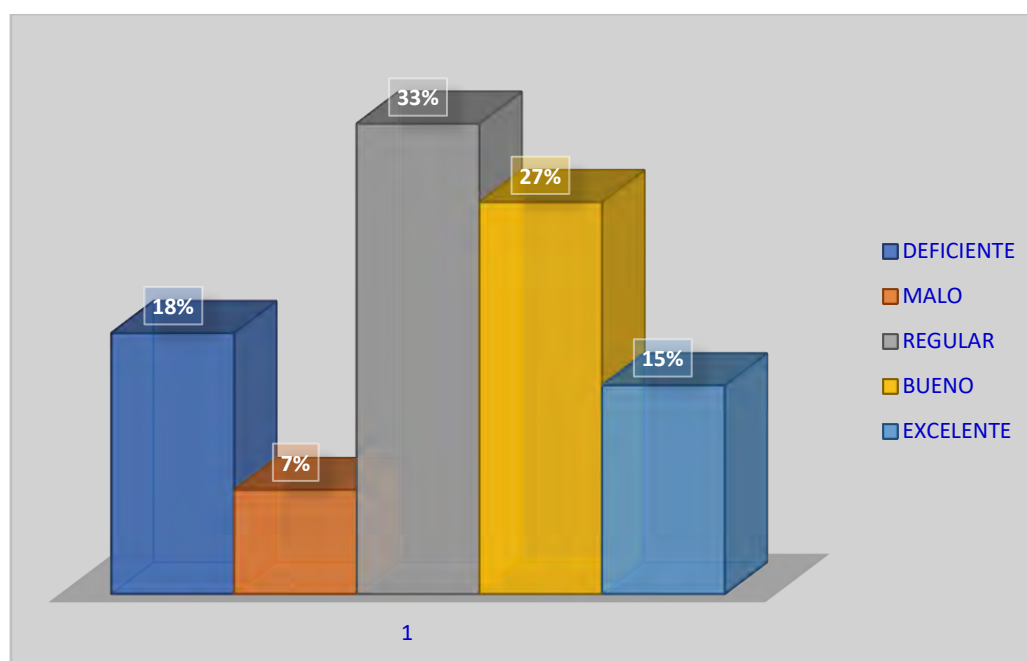
Cuando juegas voleibol te sitúas frente al terreno de juego

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	10	10	0.18	18%	0.18	18%
MALO	4	14	0.07	7%	0.25	25%
REGULAR	18	32	0.33	33%	0.58	58%
BUENO	15	47	0.27	27%	0.85	85%
EXCELENTE	8	55	0.15	15%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 26

Cuando juegas voleibol te frente al terreno de juego



A la pregunta ¿Cuándo juegas voleibol te sitúas frente al terreno de juego? Un 15% lo calificó como excelente y un 27% como bueno, lo que indica un bajo nivel de satisfacción general y lo que no contribuye a los intereses del presente trabajo de investigación pero que, sin embargo, el 58% restante sugiere que aún hay.

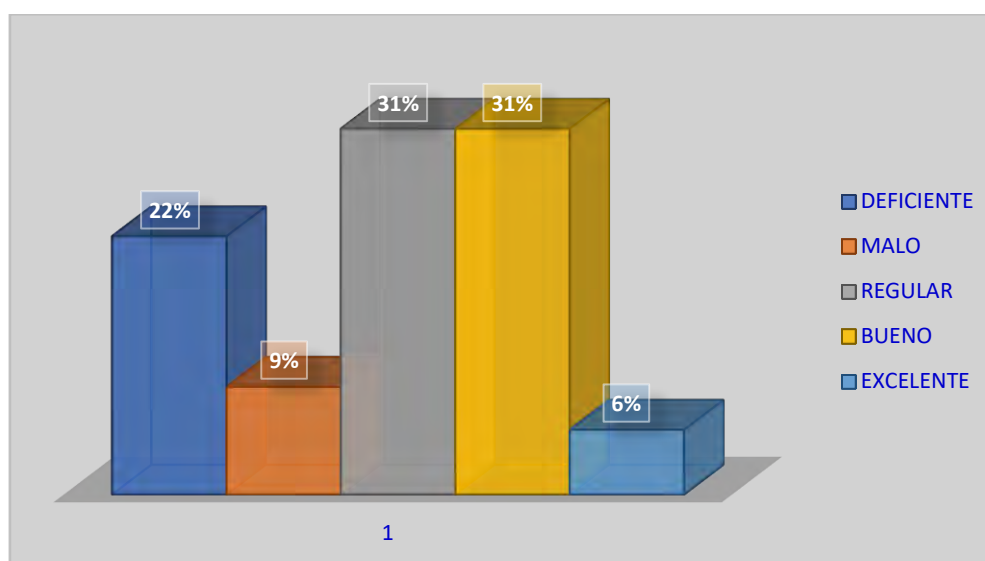
Tabla 15 Cuando vas a ejecutar un saque te posicionas con el pie adelante

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	12	12	0.22	22%	0.22	22%
MALO	5	17	0.09	9%	0.31	31%
REGULAR	17	34	0.31	31%	0.63	63%
BUENO	17	51	0.31	31%	0.94	94%
EXCELENTE	3	54	0.06	6%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado posibilidades para poder plantear mejoras que contribuyan a disponer ciertos aspectos y empezar la práctica del voleibol.

Figura 27

Cuando vas a ejecutar un saque te posicionas con el pie adelante



A la pregunta ¿Cuando vas a ejecutar un saque te posicionas con el pie adelante? Un 19% lo calificó como excelente y un 22% como bueno, lo que indica un nivel bajo de satisfacción general y lo que no contribuye a los intereses del presente trabajo de investigación pero que, sin embargo, el 59% restante plantea que tiene practicas distintas a la que se manifiesta en la interrogante por lo que aún hay posibilidades para mejorar y empezar una práctica adecuada del voleibol.

Tabla 16

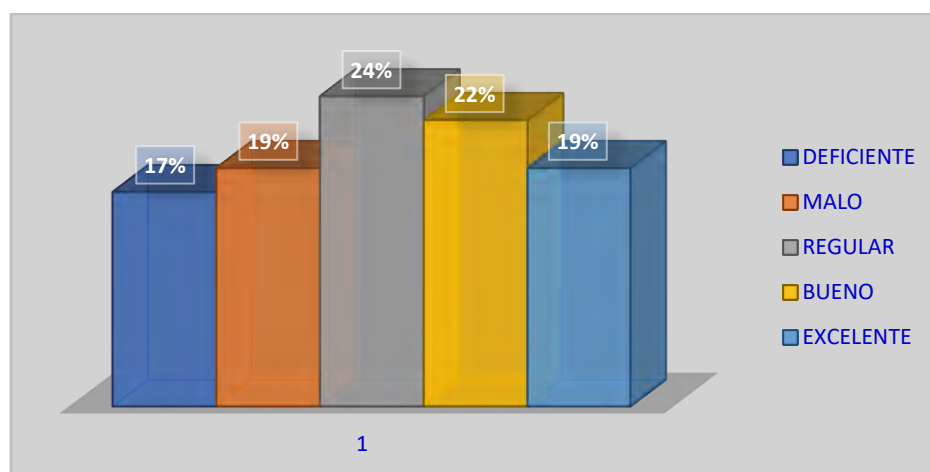
Cuanta es tu efectividad en la distribución del balón a los rematadores

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	9	9	0.17	17%	0.17	17%
MALO	10	19	0.19	19%	0.35	35%
REGULAR	13	32	0.24	24%	0.59	59%
BUENO	12	44	0.22	22%	0.81	81%
EXCELENTE	10	54	0.19	19%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 28

Cuanta es tu efectividad en la distribución del balón a los rematadores



A la pregunta ¿Cuanta es tu efectividad en la distribución del balón a los rematadores?

Un 19% lo calificó como excelente y un 22% como bueno, lo que indica un nivel bajo de satisfacción general y lo que no contribuye a los intereses del presente trabajo de investigación pero que, sin embargo, el 59% restante plantea que tiene practicas distintas a la que se manifiesta en la interrogante por lo que aún hay posibilidades para mejorar y empezar una práctica adecuada del voleibol.

Tabla 17

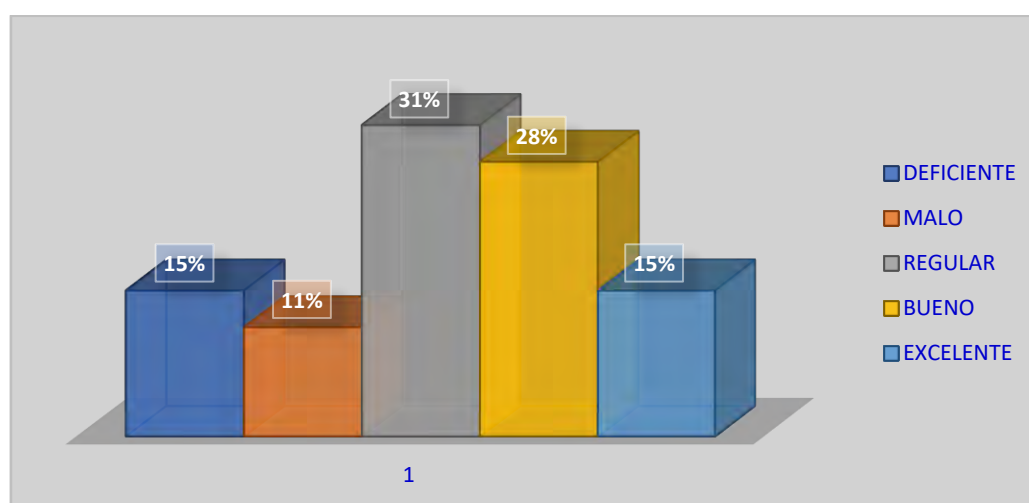
Cuando ejecutas el saque del balón de voleibol tu brazo que realizará el golpe se coloca doblado y lateralmente a la mano que sujeta el balón.

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	8	8	0.15	15%	0.15	15%
MALO	6	14	0.11	11%	0.26	26%
REGULAR	17	31	0.31	31%	0.57	57%
BUENO	15	46	0.28	28%	0.85	85%
EXCELENTE	8	54	0.15	15%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 29

Cuando ejecutas el saque del balón de voleibol tu brazo que realizará el golpe se coloca doblado y lateralmente a la mano que sujeta el balón



A la pregunta ¿Cuándo ejecutas el saque del balón de voleibol tu brazo que realizará el golpe se coloca doblado y lateralmente a la mano que sujeta el balón? Un 15% lo calificó como excelente y un 28% como bueno, lo que indica un nivel bajo de satisfacción general y lo que no contribuye a los intereses del presente trabajo de investigación pero que, sin embargo, el 57% restante plantea que tiene practicas distintas a la que se manifiesta en la interrogante por lo que aún hay posibilidades para mejorar y empezar una práctica adecuada del voleibol.

Tabla 18

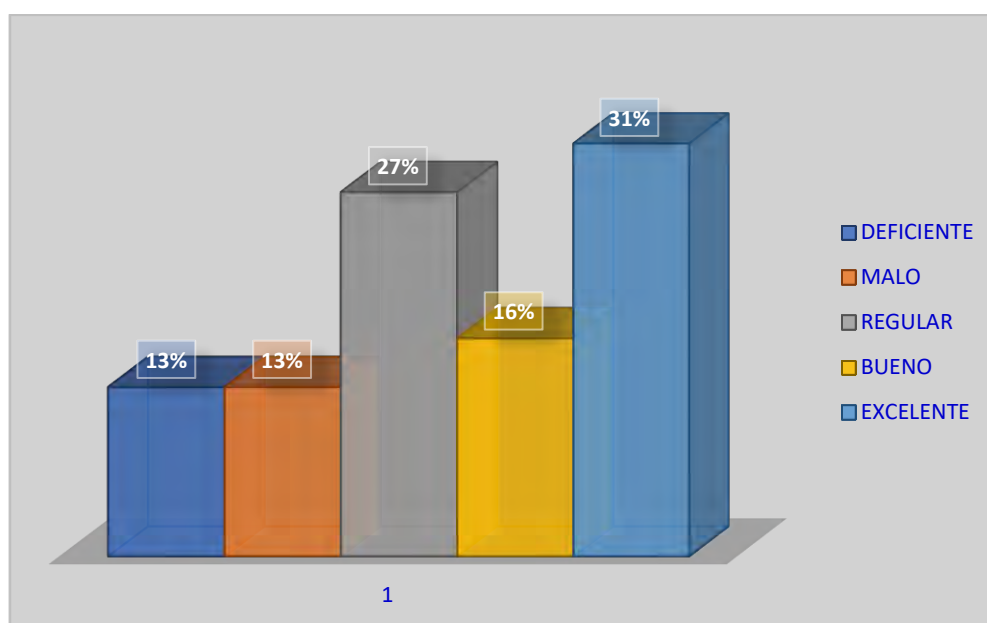
En el momento que vas a pasar el balón del voleibol a tu compañera de equipos pones las manos juntas

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	7	7	0.13	13%	0.13	13%
MALO	7	14	0.13	13%	0.25	25%
REGULAR	15	29	0.27	27%	0.53	53%
BUENO	9	38	0.16	16%	0.69	69%
EXCELENTE	17	55	0.31	31%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 30

En el momento que vas a pasar el balón del voleibol a tu compañera de equipos pones las manos juntas



A la pregunta ¿En el momento que vas a pasar el balón del voleibol a tu compañera de equipos pones las manos juntas? Un 31% lo calificó como excelente y un 16% como bueno, lo que indica un buen nivel de satisfacción general y lo que contribuye a los intereses del presente trabajo de investigación pero que, sin embargo, el 53% restante sugiere que aún hay posibilidades para disponer ciertos aspectos de mejora y empezar la práctica del voleibol.

Tabla 19

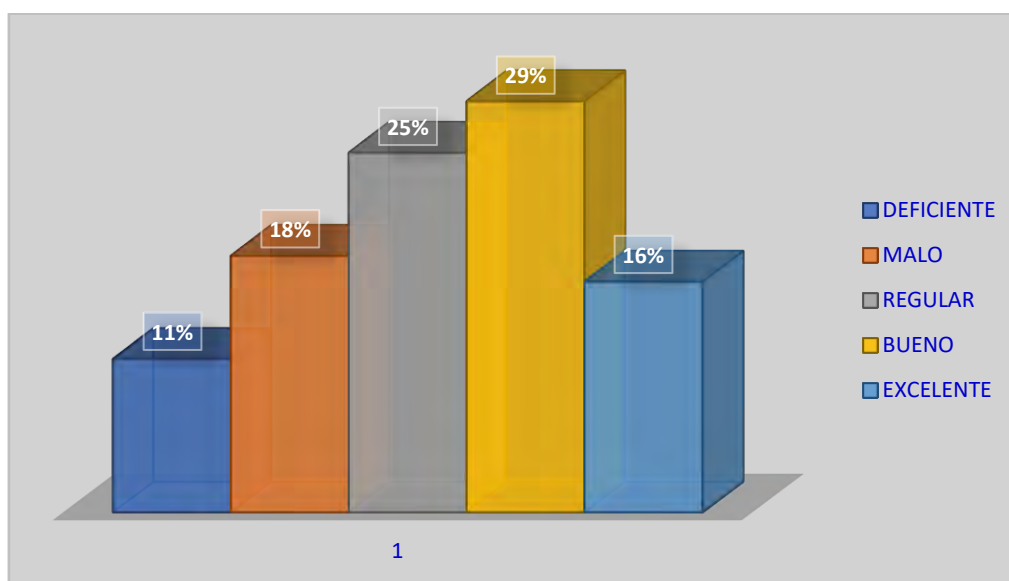
Cuando vas a hacer el pase a tu compañera (o) golpeas el balón por encima de la cabeza para dirigirlo hacia el colocador de tu equipo

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	6	6	0.11	11%	0.11	11%
MALO	10	16	0.18	18%	0.29	29%
REGULAR	14	30	0.25	25%	0.55	55%
BUENO	16	46	0.29	29%	0.84	84%
EXCELENTE	9	55	0.16	16%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 31

Cuando vas a hacer el pase a tu compañera (o) golpeas el balón por encima de la cabeza para dirigirlo hacia el colocador de tu equipo



A la pregunta ¿Cuándo vas a hacer el pase a tu compañera (o) golpeas el balón por encima de la cabeza para dirigirlo hacia el colocador de tu equipo? Un 16% lo calificó como excelente y un 29% como bueno, lo que indica un nivel regular de satisfacción general y lo que contribuye al interés del presente trabajo de investigación por otro lado, el 55% restante sugiere que no conoce adecuadamente algunos aspectos y empezar la práctica del voleibol.

Tabla 20

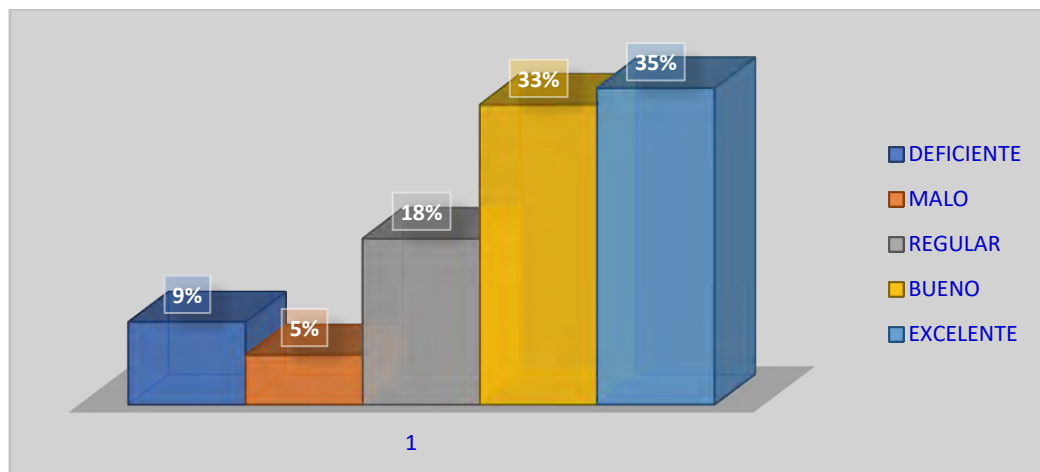
Un buen pase es esencial para iniciar un ataque efectivo de tu equipo

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	5	5	0.09	9%	0.09	9%
MALO	3	8	0.05	5%	0.15	15%
REGULAR	10	18	0.18	18%	0.33	33%
BUENO	18	36	0.33	33%	0.65	65%
EXCELENTE	19	55	0.35	35%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 32

Un buen pase es esencial para iniciar un ataque efectivo de tu equipo



A la pregunta ¿Un buen pase es esencial para iniciar un ataque efectivo de tu equipo?

Un 35% lo calificó como excelente y un 33% como bueno, lo que indica un alto nivel de satisfacción general y lo que contribuye a los intereses del presente trabajo de investigación pero que sin embargo, el 32% restante sugiere que aún tiene posibilidades y aspectos para empezar y mejorar la práctica del voleibol.

Tabla 21

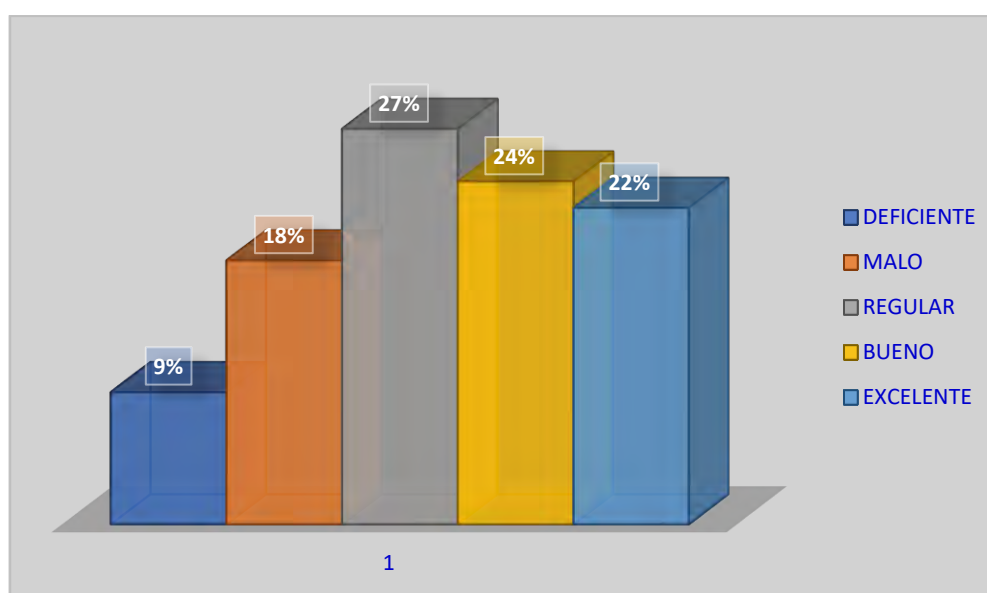
Cuanto dominas el control del rebote en el bloqueo

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	5	5	0.09	9%	0.09	9%
MALO	10	15	0.18	18%	0.27	27%
REGULAR	15	30	0.27	27%	0.55	55%
BUENO	13	43	0.24	24%	0.78	78%
EXCELENTE	12	55	0.22	22%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 33

Cuanto dominas el control del rebote en el bloqueo



A la pregunta ¿Cuánto dominas el control del rebote en el bloqueo? Un 22% lo calificó como excelente y un 24% como bueno, lo que indica un buen nivel de satisfacción general y lo que contribuye al interés del presente trabajo de investigación pero que, sin embargo, el 54% restante sugiere que aún requiere mejorar ciertos aspectos y empezar la práctica del voleibol.

Tabla 22

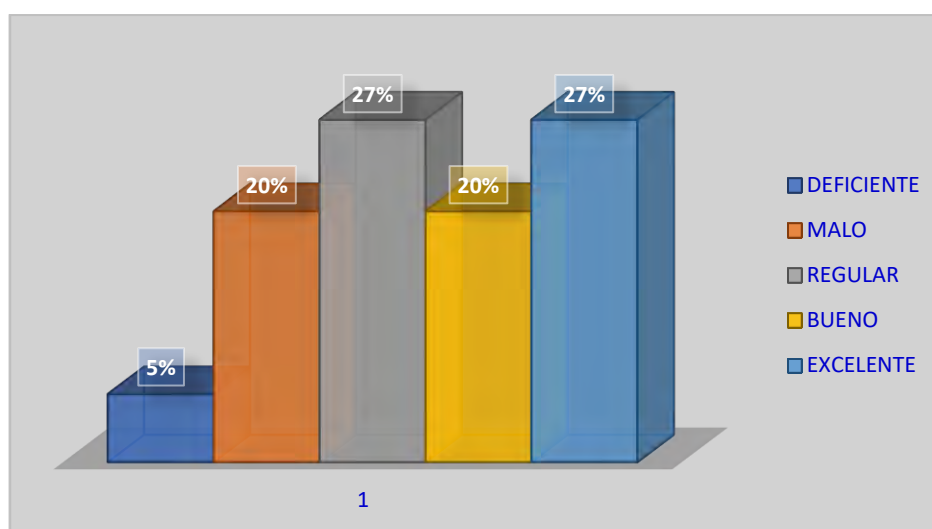
Piensas tú que la recepción viene a ser el primer contacto que realiza tu equipo para edificar su ataque cuando no está en posesión del saque o del balón

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	3	3	0.05	5%	0.05	5%
MALO	11	14	0.20	20%	0.25	25%
REGULAR	15	29	0.27	27%	0.53	53%
BUENO	11	40	0.20	20%	0.73	73%
EXCELENTE	15	55	0.27	27%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 34

Piensas tú que la recepción viene a ser el primer contacto que realiza tu equipo para edificar su ataque cuando no está en posesión del saque o del balón



A la pregunta ¿Piensas tú que la recepción viene a ser el primer contacto que realiza tu equipo para edificar su ataque cuando no está en posesión del saque o del balón? Un 27% lo calificó como excelente y un 20% como bueno, lo que indica un buen nivel de satisfacción general y lo que contribuye al interés del presente trabajo de investigación pero que, sin embargo, el 53% restante sugiere que aún hay posibilidades de mejora ciertos aspectos y empezar la práctica del voleibol de manera técnica.

Tabla 23

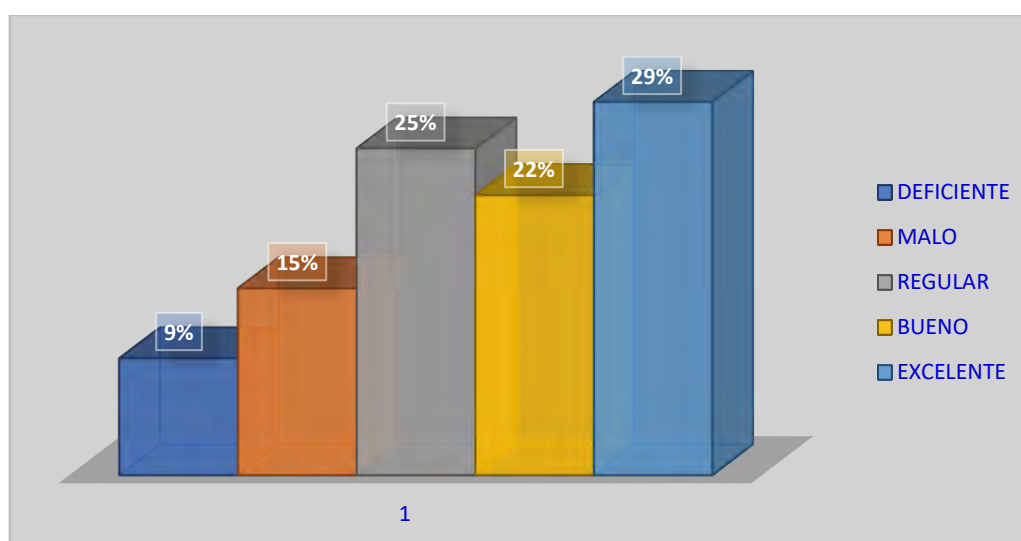
Consideras tú, que la finalidad de la recepción es oponer de la mejor manera posible el saque contrario y poder construir un ataque de manera exitosa para tu equipo

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	5	5	0.09	9%	0.09	9%
MALO	8	13	0.15	15%	0.24	24%
REGULAR	14	27	0.25	25%	0.49	49%
BUENO	12	39	0.22	22%	0.71	71%
EXCELENTE	16	55	0.29	29%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 35

Consideras tú, que la finalidad de la recepción es oponer de la mejor manera posible el saque contrario y poder construir un ataque de manera exitosa para tu equipo



A la pregunta ¿Consideras tú, que la finalidad de la recepción es oponer de la mejor manera posible el saque contrario y poder construir un ataque de manera exitosa para tu equipo? Un 29% lo calificó como excelente y un 22% como bueno, lo que indica un alto nivel de satisfacción general y lo que contribuye al interés del presente trabajo de investigación pero que, sin embargo, el 49% restante sugiere que desconoce ciertos aspectos para empezar la práctica del voleibol.

Tabla 24

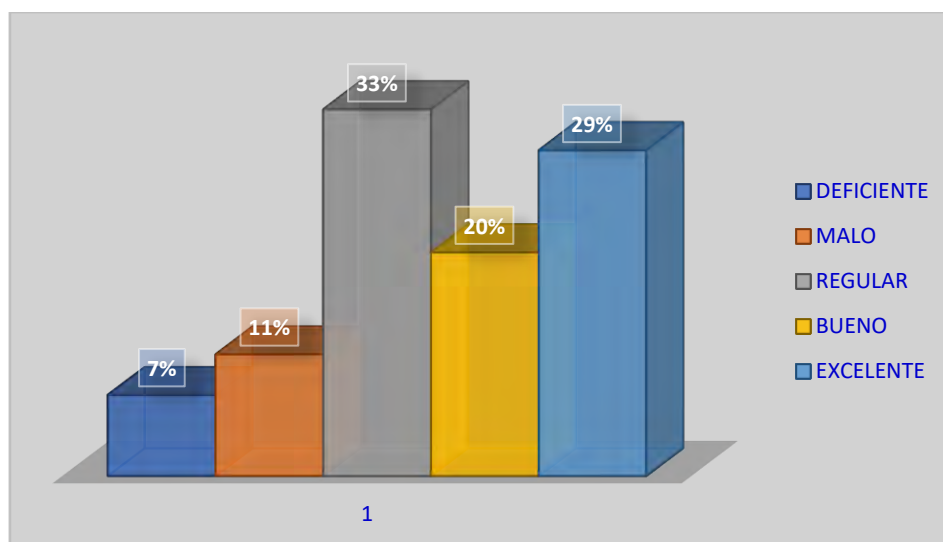
Piensas que la colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	4	4	0.07	7%	0.07	7%
MALO	6	10	0.11	11%	0.18	18%
REGULAR	18	28	0.33	33%	0.51	51%
BUENO	11	39	0.20	20%	0.71	71%
EXCELENTE	16	55	0.29	29%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 36

Piensas que la colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva



A la pregunta ¿Piensas que la colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva? Un 29% lo calificó como excelente y un 20% como bueno, lo que indica un buen nivel de satisfacción general y lo que contribuye al interés del presente trabajo de investigación pero que sin embargo, el 51% restante sugiere que aún hay posibilidades para conocer ciertos aspectos y empezar una adecuada practica del voleibol.

Tabla 25

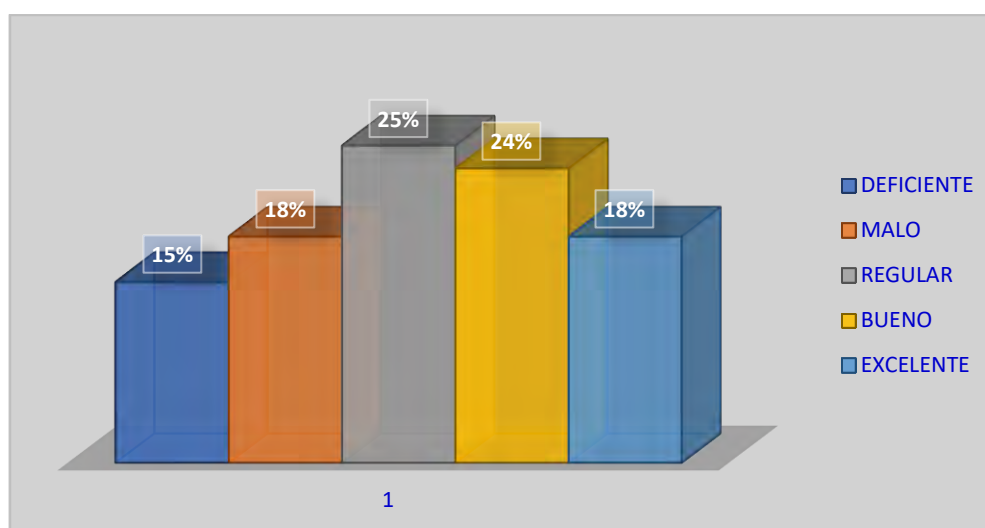
Ejecutas adecuadamente el servicio bajo mano o saque tenis

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	8	8	0.15	15%	0.15	15%
MALO	10	18	0.18	18%	0.33	33%
REGULAR	14	32	0.25	25%	0.58	58%
BUENO	13	45	0.24	24%	0.82	82%
EXCELENTE	10	55	0.18	18%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 37

Ejecutas adecuadamente el servicio bajo mano o saque tenis



A la pregunta ¿Ejecutas adecuadamente el servicio bajo mano o saque tenis? Un 18% lo calificó como excelente y un 24% como bueno, lo que indica un alto nivel de satisfacción general y lo que contribuye al interés del presente trabajo de investigación pero que, sin embargo, el 58% restante sugiere que aún hay posibilidades para disponer ciertos aspectos y empezar la práctica del voleibol.

Tabla 26

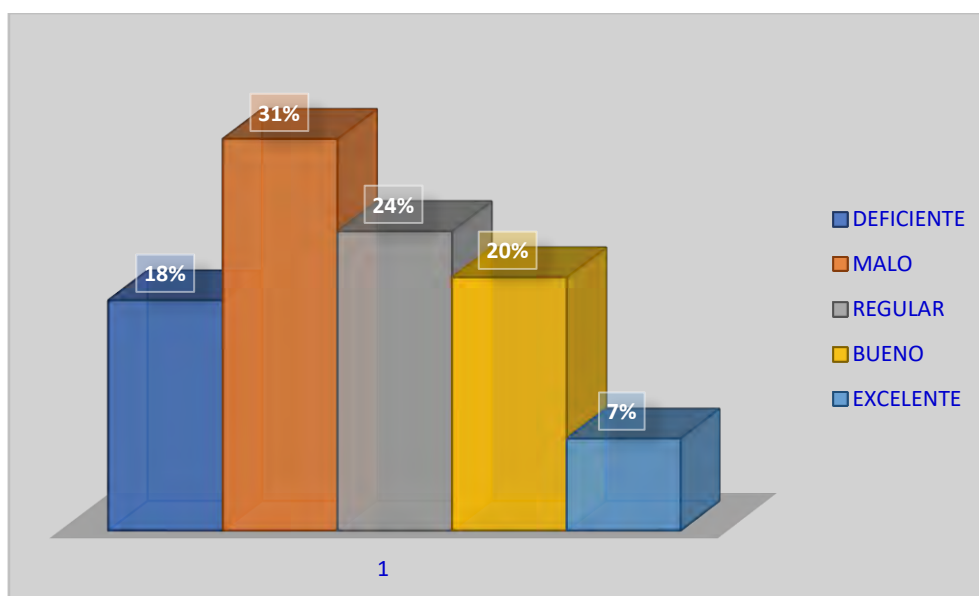
Te gusta estar en la posición para rematar, porque tienes un buen salto alto

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	10	10	0.18	18%	0.18	18%
MALO	17	27	0.31	31%	0.49	49%
REGULAR	13	40	0.24	24%	0.73	73%
BUENO	11	51	0.20	20%	0.93	93%
EXCELENTE	4	55	0.07	7%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 38

Te gusta estar en la posición para rematar, porque tienes un buen salto alto



A la pregunta ¿Te gusta estar en la posición para rematar, porque tienes un buen salto alto? Un 7% lo calificó como excelente y un 20% como bueno, lo que indica un nivel de satisfacción regular que en general contribuye al interés del presente trabajo de investigación pero que sin embargo, el 73% restante sugiere que aún requiere de práctica para disponer ciertos aspectos y empezar la práctica técnica del voleibol.

Tabla 27

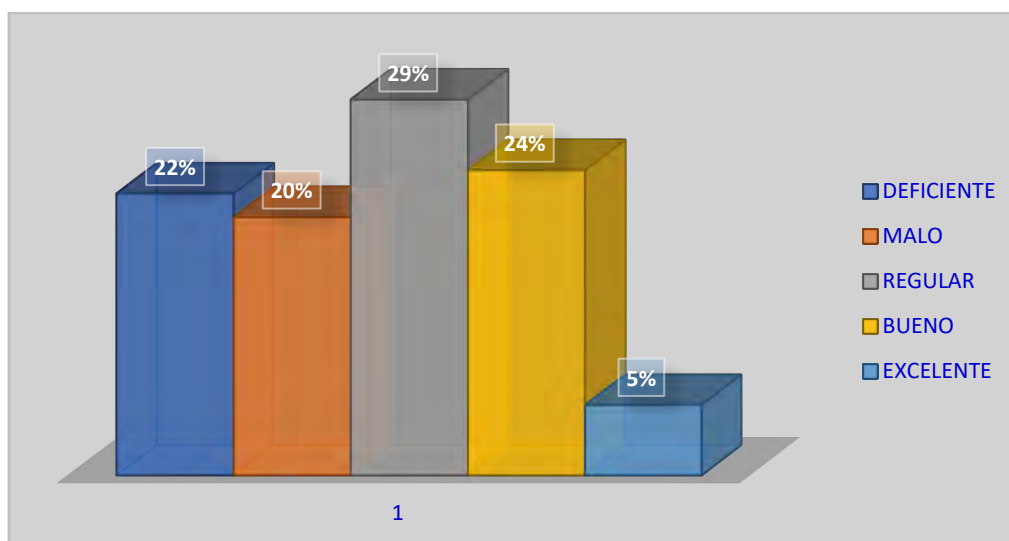
Cuando rematas te elevas con las dos manos para obtener salto alto.

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	12	12	0.22	22%	0.22	22%
MALO	11	23	0.20	20%	0.42	42%
REGULAR	16	39	0.29	29%	0.71	71%
BUENO	13	52	0.24	24%	0.95	95%
EXCELENTE	3	55	0.05	5%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 39

Cuando rematas te elevas con las dos manos para obtener salto alto.



A la pregunta ¿Cuándo rematas te elevas con las dos manos para obtener salto alto? Un 5% lo calificó como excelente y un 24% como bueno, lo que indica un bajo nivel de satisfacción general y lo que contribuye al interés del presente trabajo de investigación pero que sin embargo, el 73% restante sugiere que aún hay posibilidades para disponer ciertos aspectos y empezar la práctica del voleibol.

Tabla 28

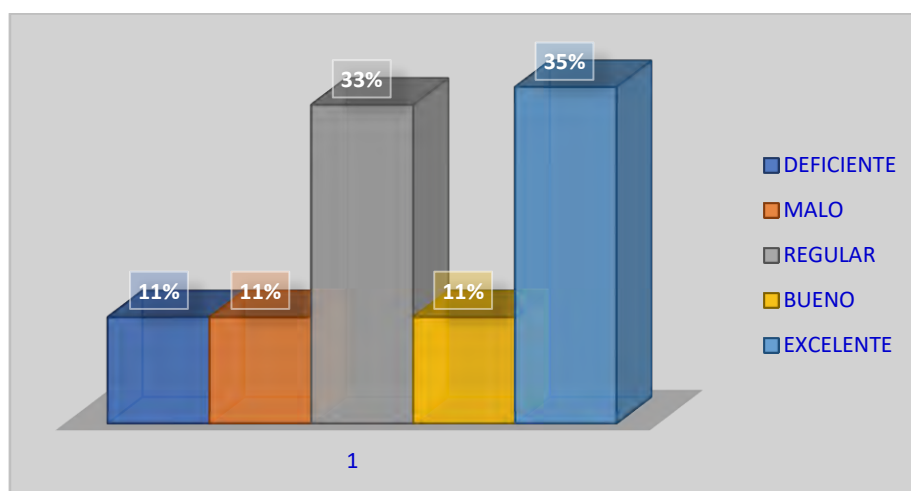
Crees que el fundamento técnico del bloque es esencial en equipo de voleibol

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	6	6	0.11	11%	0.11	11%
MALO	6	12	0.11	11%	0.22	22%
REGULAR	18	30	0.33	33%	0.55	55%
BUENO	6	36	0.11	11%	0.65	65%
EXCELENTE	19	55	0.35	35%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 40

Crees que el fundamento técnico del bloque es esencial en equipo de voleibol



A la pregunta ¿Crees que el fundamento técnico del bloque es esencial en equipo de voleibol? Un 35% lo calificó como excelente y un 11% como bueno, lo que indica un buen nivel de satisfacción general y lo que contribuye al interés del presente trabajo de investigación pero que, sin embargo, el 54% restante sugiere que aún hay aspectos que debería de conocer para disponer ciertos aspectos y empezar la práctica más técnica del voleibol.

Tabla 29

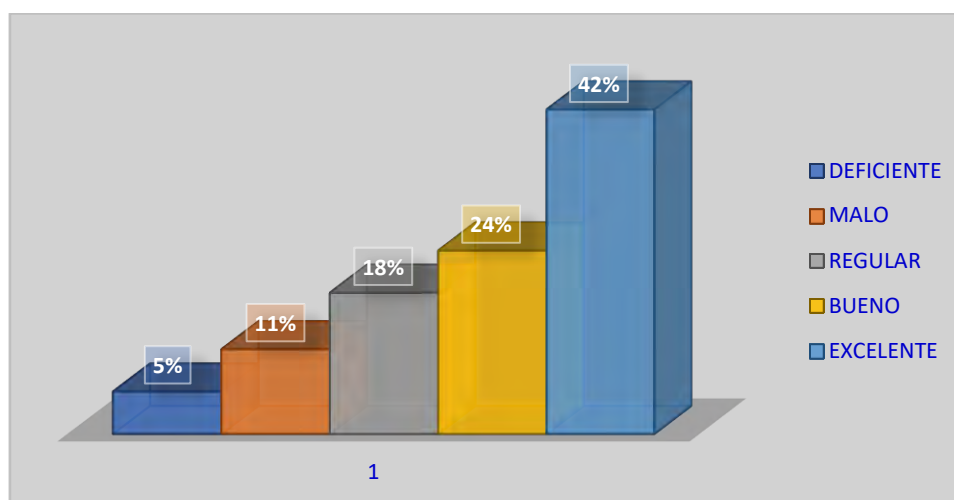
Consideras que es importante el dominio del fundamento técnico de la defensa para neutralizar los balones lanzados por el equipo contrario

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	3	3	0.05	5%	0.05	5%
MALO	6	9	0.11	11%	0.16	16%
REGULAR	10	19	0.18	18%	0.35	35%
BUENO	13	32	0.24	24%	0.58	58%
EXCELENTE	23	55	0.42	42%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 41

Consideras que es importante el dominio del fundamento técnico de la defensa para neutralizar los balones lanzados por el equipo contrario



A la pregunta ¿Consideras que es importante el dominio del fundamento técnico de la defensa para neutralizar los balones lanzados por el equipo contrario? Un 42% lo calificó como excelente y un 24% como bueno, lo que indica un alto nivel de satisfacción general y lo que contribuye al interés del presente trabajo de investigación pero que, sin embargo, el 34% restante sugiere que aún tiene posibilidades para disponer ciertos aspectos de mejora y empezar la práctica con técnica del voleibol.

Tabla 30

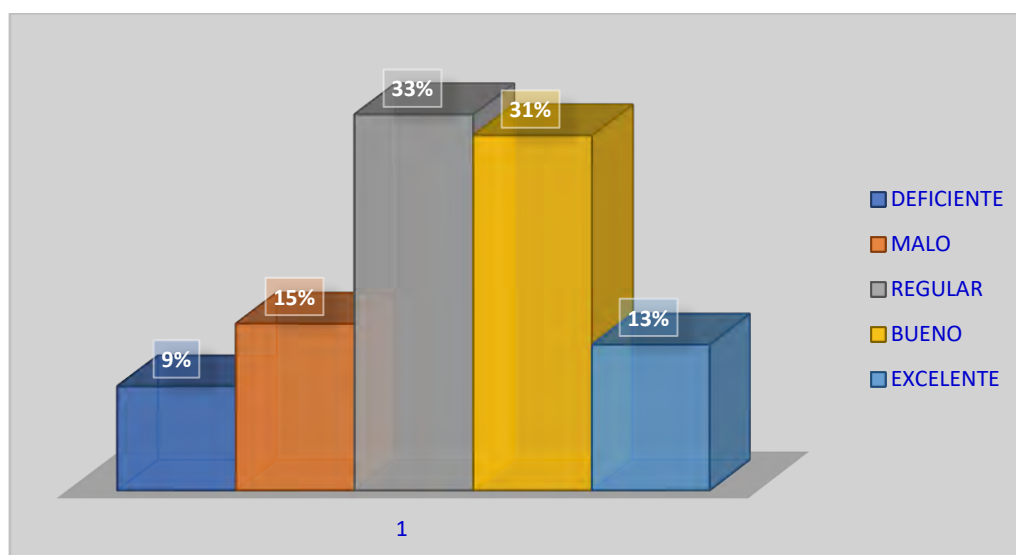
En qué medida son de tu conocimiento los fundamentos técnicos del voleibol

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	5	5	0.09	9%	0.09	9%
MALO	8	13	0.15	15%	0.24	24%
REGULAR	18	31	0.33	33%	0.56	56%
BUENO	17	48	0.31	31%	0.87	87%
EXCELENTE	7	55	0.13	13%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 42

En qué medida son de tu conocimiento los fundamentos técnicos del voleibol



A la pregunta ¿En qué medida son de tu conocimiento los fundamentos técnicos del voleibol? Un 13% lo calificó como excelente y un 31% como bueno, lo que indica un buen nivel de satisfacción general y lo que contribuye al interés del presente trabajo de investigación pero que, sin embargo, el 56% restante sugiere que aún hay posibilidades para disponer ciertos aspectos y empezar la práctica del voleibol.

Tabla 31

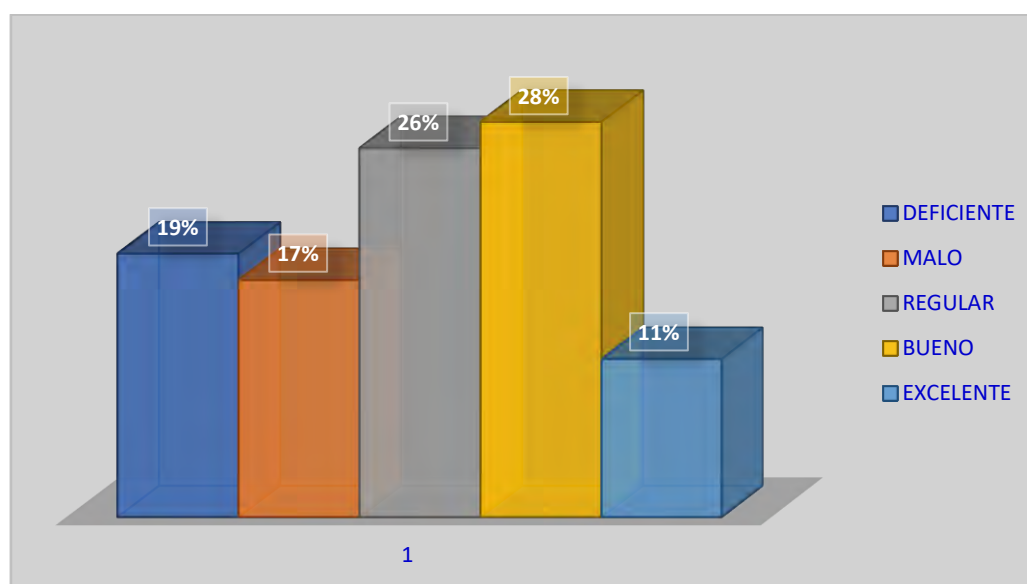
Cómo te consideras en el dominio de los fundamentos técnicos del voleibol

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	10	10	0.19	19%	0.19	19%
MALO	9	19	0.17	17%	0.35	35%
REGULAR	14	33	0.26	26%	0.61	61%
BUENO	15	48	0.28	28%	0.89	89%
EXCELENTE	6	54	0.11	11%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 43

Cómo te consideras en el dominio de los fundamentos técnicos del voleibol



A la pregunta ¿Cómo te consideras en el dominio de los fundamentos técnicos del voleibol? Un 11% lo calificó como excelente y un 28% como bueno, lo que indica un buen nivel de satisfacción general y lo que contribuye al interés del presente trabajo de investigación pero que sin embargo, el 61% restante sugiere que aún existen posibilidades para disponer ciertos aspectos técnicos y empezar la práctica del voleibol.

Tabla 32

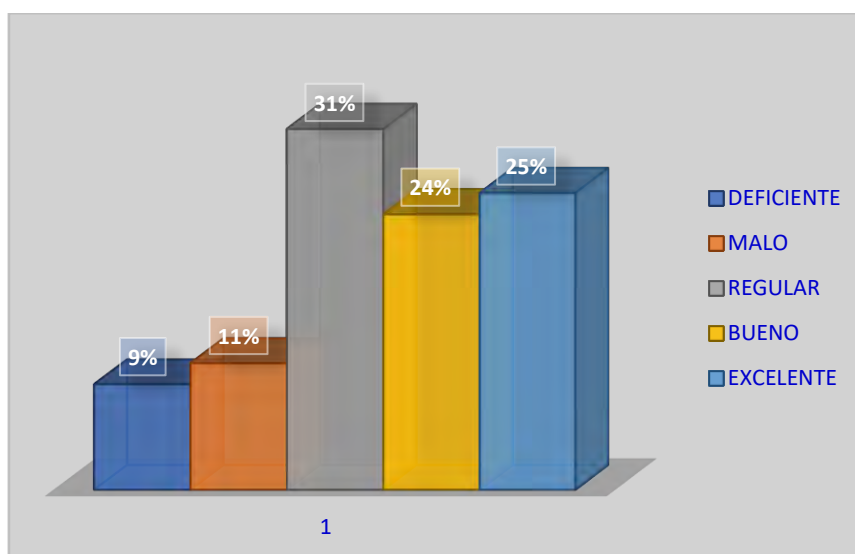
En qué medida consideras que es importante el entrenamiento deportivo mental para el buen aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	5	5	0.09	9%	0.09	9%
MALO	6	11	0.11	11%	0.20	20%
REGULAR	17	28	0.31	31%	0.51	51%
BUENO	13	41	0.24	24%	0.75	75%
EXCELENTE	14	55	0.25	25%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 44

En qué medida consideras que es importante el entrenamiento deportivo mental para el buen aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol



A la pregunta ¿En qué medida consideras que es importante el entrenamiento deportivo mental para el buen aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol? Un 25% lo calificó como excelente y un 24% como bueno, lo que indica un buen nivel de satisfacción general y lo que contribuye al interés del presente trabajo de investigación pero que sin embargo, el 51% restante sugiere que aún hay posibilidades de mejora para conocer ciertos aspectos y empezar la práctica del voleibol de manera técnica.

Tabla 33

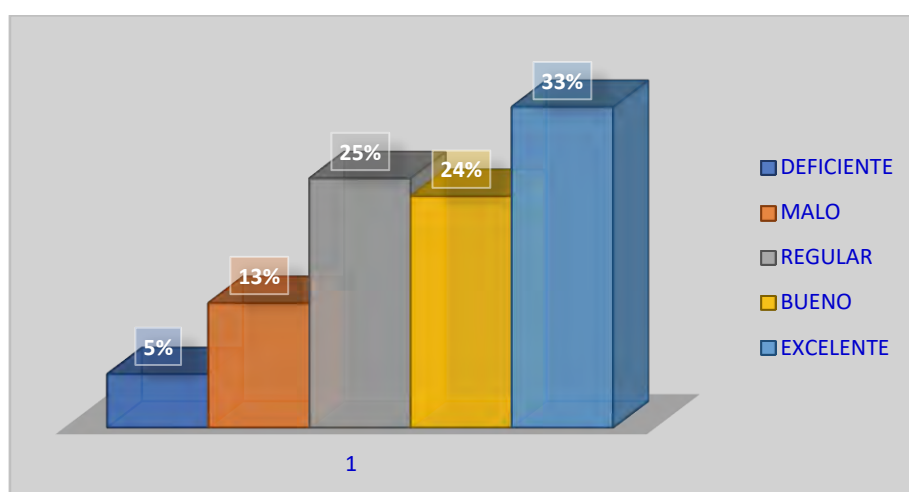
En qué medida consideras que el entrenamiento deportivo influye en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	3	3	0.05	5%	0.05	5%
MALO	7	10	0.13	13%	0.18	18%
REGULAR	14	24	0.25	25%	0.44	44%
BUENO	13	37	0.24	24%	0.67	67%
EXCELENTE	18	55	0.33	33%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 45

En qué medida consideras que el entrenamiento deportivo influye en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol



A la pregunta ¿En qué medida consideras que el entrenamiento deportivo influye en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol? Un 33% lo calificó como excelente y un 24% como bueno, lo que indica un alto nivel de satisfacción general y lo que contribuye al interés del presente trabajo de investigación pero que sin embargo, el 43% restante sugiere que aún hay posibilidades de mejora para conocer ciertos aspectos y empezar la práctica del voleibol de manera técnica.

Tabla 34

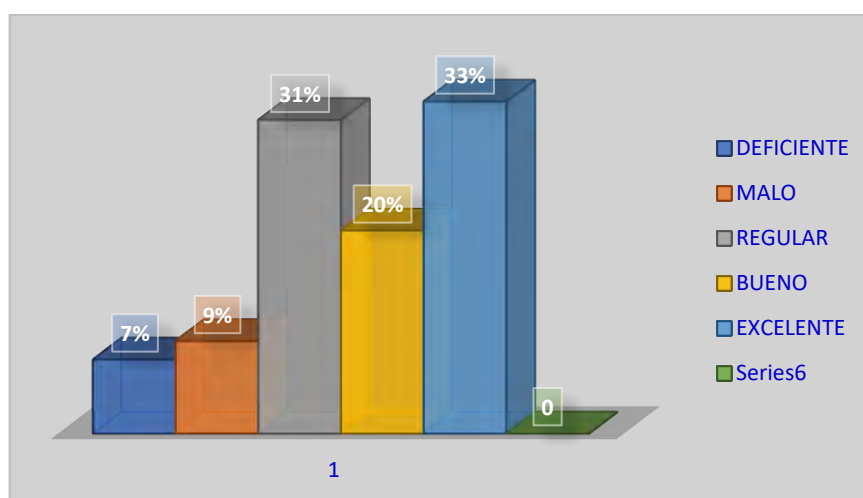
El profesor hace el calentamiento respectivo para iniciar la práctica de la enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	4	4	0.07	7%	0.07	7%
MALO	6	10	0.11	11%	0.19	19%
REGULAR	9	19	0.17	17%	0.35	35%
BUENO	15	34	0.28	28%	0.63	63%
EXCELENTE	20	54	0.37	37%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 46

El profesor hace el calentamiento respectivo para iniciar la práctica de la enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol



A la pregunta ¿El profesor hace el calentamiento respectivo para iniciar la práctica de la enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol? Un 33% lo calificó como excelente y un 20% como bueno, lo que indica un alto nivel de satisfacción general y lo que contribuye a los intereses del presente trabajo de investigación pero que, sin embargo, el 47% restante sugiere que aún hay posibilidades para disponer ciertos aspectos y empezar la práctica del voleibol.

Tabla 35

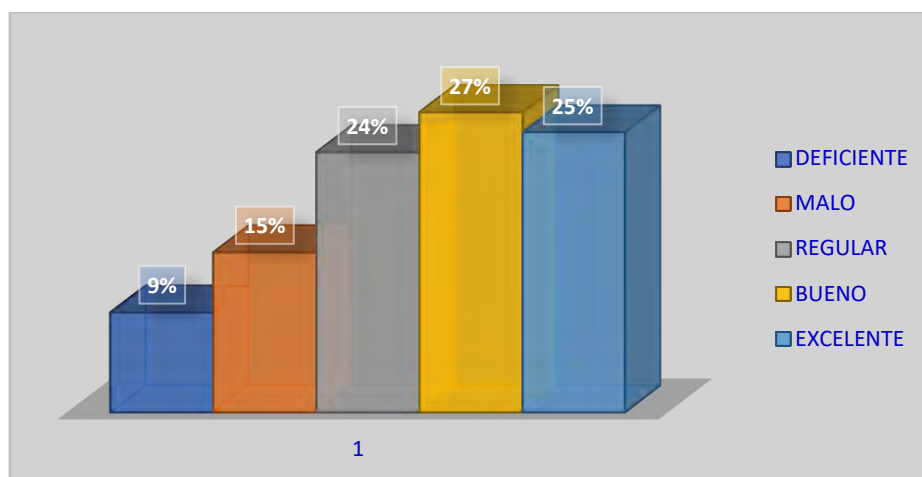
Participas en torneos recreativos de tu localidad o I.I.EE.

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	5	5	0.09	9%	0.09	9%
MALO	8	13	0.15	15%	0.24	24%
REGULAR	13	26	0.24	24%	0.47	47%
BUENO	15	41	0.27	27%	0.75	75%
EXCELENTE	14	55	0.25	25%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 47

Participas en torneos recreativos de tu localidad o I.I.EE.



A la pregunta ¿Participas en torneos recreativos de tu localidad o I.I.EE? Un 25% lo calificó como excelente y un 27% como bueno, lo que indica un alto nivel de satisfacción general y lo que contribuye a los intereses del presente trabajo de investigación pero que, sin embargo, el 48% restante muestra su interés por mejorar y sugiere que aún hay posibilidades para disponer ciertos aspectos y empezar la práctica del voleibol.

Tabla 36

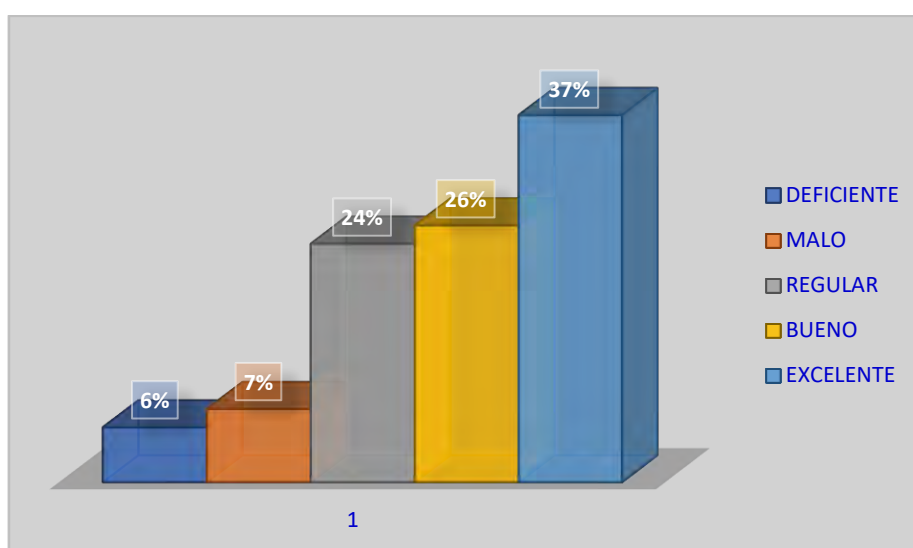
Cómo el entrenamiento deportivo ayuda a tus compañeros a mejorar sus capacidades motoras para jugar al voleibol

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	3	3	0.06	6%	0.06	6%
MALO	4	7	0.07	7%	0.13	13%
REGULAR	13	20	0.24	24%	0.37	37%
BUENO	14	34	0.26	26%	0.63	63%
EXCELENTE	20	54	0.37	37%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 48

Cómo el entrenamiento deportivo ayuda a tus compañeros a mejorar sus capacidades motoras para jugar al voleibol



A la pregunta ¿Cómo el entrenamiento deportivo ayuda a tus compañeros a mejorar sus capacidades motoras para jugar al voleibol? Un 37% lo calificó como excelente y un 26% como bueno, lo que indica un alto nivel de satisfacción general y lo que contribuye al interés del presente trabajo de investigación pero que sin embargo, el 37% restante sugiere que aún hay posibilidades para disponer ciertos aspectos y empezar la práctica del voleibol.

Tabla 37

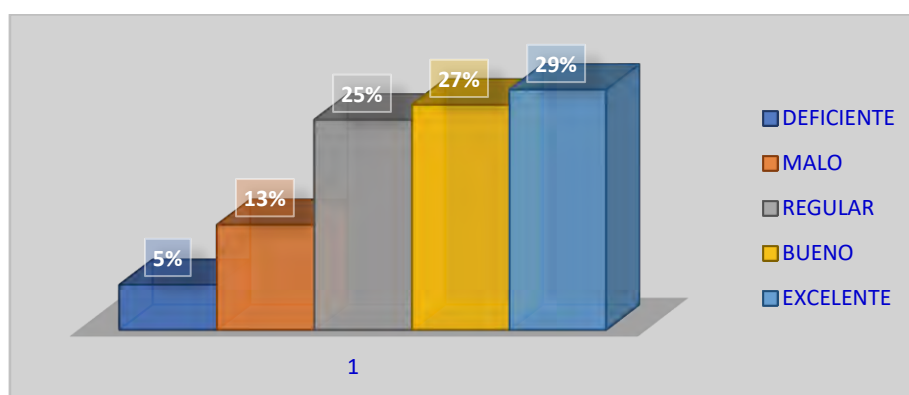
Se sienten bien tus compañeros al realizar el entrenamiento deportivo para mejorar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol y así tener buenos resultados al jugar contra otros equipos

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	3	3	0.05	5%	0.05	5%
MALO	7	10	0.13	13%	0.18	18%
REGULAR	14	24	0.25	25%	0.44	44%
BUENO	15	39	0.27	27%	0.71	71%
EXCELENTE	16	55	0.29	29%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 49

Se sienten bien tus compañeros al realizar el entrenamiento deportivo para mejorar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol y así tener buenos resultados al jugar contra otros equipos



A la pregunta ¿Se sienten bien tus compañeros al realizar el entrenamiento deportivo para mejorar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol y así tener buenos resultados al jugar contra otros equipos? Un 29% lo calificó como excelente y un 27% como bueno, lo que indica un alto nivel de satisfacción general y lo que contribuye al interés del presente trabajo de investigación pero que, sin embargo, el 44% restante sugiere que aún tiene posibilidades para mejorar y disponer ciertos aspectos técnicos y empezar la práctica del voleibol.

Tabla 38

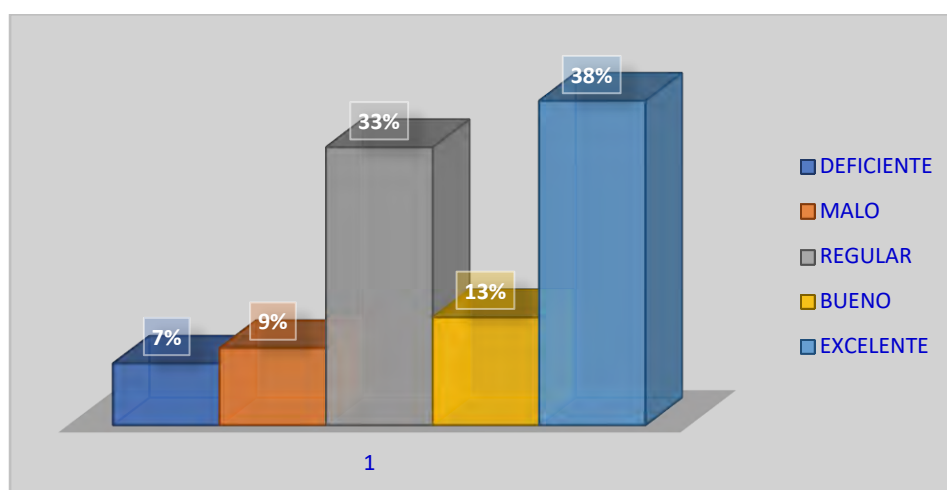
Cuánto crees que el voleibol influye en la cohesión social de una comunidad

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	4	4	0.07	7%	0.07	7%
MALO	5	9	0.09	9%	0.16	16%
REGULAR	18	27	0.33	33%	0.49	49%
BUENO	7	34	0.13	13%	0.62	62%
EXCELENTE	21	55	0.38	38%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 50

Cuánto crees que el voleibol influye en la cohesión social de una comunidad



A la pregunta ¿Cuánto crees que el voleibol influye en la cohesión social de una comunidad?

Un 38% lo calificó como excelente y un 13% como bueno, lo que indica un alto nivel de satisfacción general y lo que contribuye al interés del presente trabajo de investigación pero que sin embargo, el 49% restante sugiere que aún hay posibilidades para disponer ciertos aspectos y empezar la práctica del voleibol.

Tabla 39

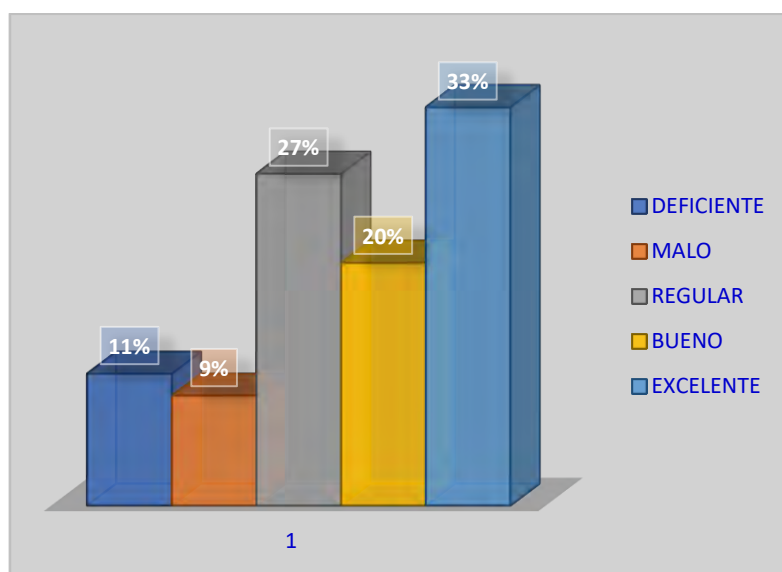
El profesor o entrenador de voleibol les evalúa a ti y a tus compañeros el desarrollo físico y técnico para la práctica adecuada eficaz y eficiente de los fundamentos técnicos del voleibol

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Acumulada	Frecuencia Relativa	%	Frecuencia Relativa Acumulada	%
DEFICIENTE	6	6	0.11	11%	0.11	11%
MALO	5	11	0.09	9%	0.20	20%
REGULAR	15	26	0.27	27%	0.47	47%
BUENO	11	37	0.20	20%	0.67	67%
EXCELENTE	18	55	0.33	33%	1	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados del instrumento aplicado

Figura 51

El profesor les evalúa el desarrollo físico y técnico para la práctica adecuada eficaz y eficiente de los fundamentos técnicos del vóley.



A la pregunta ¿El profesor les evalúa el desarrollo físico y técnico para la práctica adecuada eficaz y eficiente de los fundamentos técnicos del vóley? Un 33% lo calificó como excelente y un 20% como bueno, lo que indica un alto nivel de satisfacción general y lo que contribuye a los intereses del presente trabajo de investigación pero que, sin embargo, el 47% restante manifiesta tener posibilidades para mejorar ciertos aspectos y empezar la práctica del voleibol.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente estudio ha demostrado que existe una correlación significativa entre el entrenamiento deportivo y aprendizaje de fundamentos técnicos del voleibol en estudiantes de secundaria de I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco 2023, obteniendo un coeficiente de correlación de Spearman de 0.732 lo que indica una fuerte correlación positiva entre el entrenamiento deportivo y los fundamentos técnicos en voleibol.

Este hallazgo coincide con la afirmación de (Alangasi Iza, 2022) quien indica que existe relación entre los juegos con elementos en la aplicación de los fundamentos básicos del voleibol en estudiantes de Bachillerato General Unificado en donde la investigación que presento tiene una relación los juegos con elementos ya que forman parte del proceso de aprendizaje en lo que cabe la técnica y táctica de un deporte como es el voleibol. Este resultado se relaciona con los obtenidos por (Aguirre Virgen, 2020) quien en su investigación observo cambios significativos en el desarrollo, tanto conceptual como motriz, manifestando una fundamentación más amplia del proceso técnico que permite la verificación de los lineamientos y reglas de la práctica deportiva. Por otro lado, (Huaroc Sinche & Vivas Ramos, 2019) en su investigación han podido conocer que si el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en las deportistas del Club Deportivo Power El Tambo es adecuado por la misma metodología de trabajo que aplican los responsables del equipo.

Respecto a la dimensión 1 los resultados obtenidos sugieren que el entrenamiento deportivo es un factor clave para el desarrollo del conocimiento específico sobre ese deporte, el resultado del coeficiente de correlación de Spearman de 0.639 indica una fuerte correlación positiva entre el entrenamiento deportivo y el nivel de conocimiento sobre el mismo, este

resultado coincide con el estudio desarrollado por (Tecse Cruz & Umeres Huaman, 2018) quienes afirman en su trabajo de investigación, observaron que existe una gran importancia e influencia de los juegos de iniciación deportiva para lograr en los estudiantes del segundo año de secundaria, de la institución educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco, para alcanzar el dominio de los fundamentos del voleibol, se tiene también que existe una relación bastante manifiesta e inconfundible, entre los juegos de iniciación deportiva con los fundamentos del voleibol, practicado por los estudiantes del segundo año de secundaria de la Institución Educativa de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco

Con referencia a los resultados obtenidos en la dimensión 2 sugieren que el entrenamiento deportivo es un factor clave para el desarrollo del conocimiento habitual y científico en este deporte, el resultado del coeficiente de correlación de Spearman de 0.580 indica una correlación positiva entre el entrenamiento deportivo y el conocimiento habitual y científico, este resultado se relaciona con la afirmación de (Quispe Huaman, 2020) quien afirma que existe una relación significativamente entre la preparación física y el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes del segundo y tercero de secundaria de la institución educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco, de las encuestas realizadas a los profesores de educación física.

En referencia a los resultados obtenidos en la dimensión 3 sugieren que el entrenamiento deportivo es un factor clave para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, el resultado del coeficiente de correlación de Spearman de 0.708 indica una fuerte correlación positiva entre el entrenamiento deportivo y los factores clave para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, el resultado se relaciona con el estudios de (Catari Suico, 2020) quien afirma en su investigación se identificó la efectividad de los fundamentos técnicos de los equipos participantes de los cuales solo el fundamento del saque es el fundamento que prevalecen las acciones negativas que las acciones positivas con una

efectividad del 45.86% cuando el saque es errado o no llega al campo contrario y con el 16.67% de acciones positivas lo que permite jugar al rival posibilitando la obtención de los puntos, siendo el fundamento con menor efectividad en este campeonato lo que repercute de cierta manera en los demás fundamentos ya sea recepción de saque, armado y bloqueo.

CONCLUSIONES

Primera: Existe una correlación significativa entre el entrenamiento deportivo y aprendizaje de fundamentos técnicos del voleibol en estudiantes de secundaria de I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco 2023. Mediante la aplicación de la prueba de Spearman de 0.732 indica una fuerte correlación positiva. Esto significa que a medida que aumenta el nivel de entrenamiento deportivo, también tienden a mejorar los fundamentos técnicos de los jugadores de voleibol.

Segundo: Existe una correlación significativa entre el entrenamiento deportivo y el nivel de conocimiento sobre el mismo en estudiantes de secundaria de I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco 2023. Mediante la aplicación de la prueba de Spearman de 0.639 indica una fuerte correlación positiva. Esto significa que, a medida que aumenta el entrenamiento deportivo de un individuo, también tiende a aumentar su conocimiento relacionadas con ese deporte.

Tercera: Existe una correlación significativa entre el entrenamiento deportivo y el conocimiento habitual y científico en estudiantes de secundaria de I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco 2023. Mediante la aplicación de la prueba de Spearman de 0.580 indica una correlación positiva. Esto significa que, a medida que aumenta la cantidad y calidad del entrenamiento deportivo de un individuo, también tiende a aumentar su comprensión y conocimiento habitual y científico.

Cuarta: Existe una correlación significativa entre el entrenamiento deportivo y los factores clave para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en estudiantes de secundaria de I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco 2023. Mediante la aplicación de la prueba de Spearman de 0.708 indica una fuerte correlación positiva. Esto

significa que, a medida que aumenta el entrenamiento deportivo de un individuo, también tiende a aumentar su aprendizaje sobre fundamentos técnicos del voleibol.

SUGERENCIAS

1. A los directivos de la Institución Educativa Fortunato L. Herrera, implementar las losas deportivas de la Institución, con un marcado de la cancha con diferentes colores la zona de defensa y ataque, así como implementar a los estudiantes con adecuados uniformes.
2. A los profesores de educación física se les sugiere, que es necesario e importante durante el proceso de enseñanza – aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol se les vaya corrigiendo los movimientos y gestos deportivos de acuerdo a las reglas existentes del voleibol, para una mejor predisposición y aprendizaje de este deporte.
3. A los profesores de educación física se les recomienda que los planes de trabajo de preparación física para el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del voleibol sean de manera sistemática en cuanto a la carga y densidad del trabajo físico, y que sea planificado y debidamente organizado, llevando controles permanentes de los avances alcanzados por los estudiantes que participan en este deporte.
4. A los directivos de la Institución Educativa Fortunato L. Herrera, implementar un programa de entrenamiento bien diseñado que puede llevar a mejoras significativas en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre Virgen, J. D. (2020). *Propuesta formativa para la enseñanza – aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol dirigida a estudiantes del grado 10-2 de la Institución Educativa de Jesús del Municipio de Concordia*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12516/694>
- Alangasi Iza, J. (2022). *Juegos con elementos en los fundamentos básicos del voleibol en estudiantes del Bachillerato General Unificado (tesis de Licenciado, Universidad Técnica de Ambato)*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/36073>
- Alvarez del Villar C. (1983). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Editorial Gymnos.
- Arredondo S. (1989). *Evaluación educativa de aprendizajes y competencias*. Pearson Educación.
- Bompa T. (1983). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo.
- Calizaya Mamani, H. R. (2017). *Nivel de fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes del 6to grado de las instituciones educativas primarias N° 70494 Túpac Amaru de Macariy adventista Titicaca Juliaca año 2016 (tesis de licenciado, Universidad Nacional Del Altiplano)*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/5314>
- Callejón Lirola, D. (2019). *Estudio y análisis de la participación técnico – táctica del jugador libero en el voleibol masculino de alto rendimiento (Tesis de Doctorado, Universidad Politécnica de Madrid)*. Repositorio Institucional. doi:10.20868/UPM.thesis.146
- Catari Suico, W. A. (2020). *Efectividad de los fundamentos técnicos de las deportistas de voleibol categoría mayores que participan en el campeonato copa nacional de vóley Lima 2020 (tesis de Licenciado, Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa)*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12773/13862>
- Cortina Guzmán, C. (2007). *Voleibol: fundamentos técnicos*.
- Gonzáles Badillo. (2019). *Fuerza, velocidad y rendimiento físico y deportivo*. Editorial

Esteban Sanz.

Grosser M., Starischka A., & Zimmermann. (1983). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo.

Harre, R. (1987). *The philosophy of science: An introduction*. Oxford University Press.

Huaroc Sinche, J. I., & Vivas Ramos, A. L. (2019). *Diagnóstico del aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en las deportistas del Club Desportivo Power El Tambo (Tesis de Licenciado, Universidad Nacional Del Centro Del Perú)*.

Repositorio Institucional. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12894/6053>

Instituto Internacional de Ciencias Deportivas. (2024). *Entrenamiento deportivo: Un proceso pedagógico*.

Kolb D. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Editorial Prentice Hall.

Laeng J. (1978). *La educación y la transmisión de la cultura*. Editorial Paidotribo.

Llorente Pastor, B. (2000). *Pedagogía del entrenamiento deportivo adaptado a escolares*.

Martin, Carl, & Lehnertz. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo.

Matveiev L. P. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Raduga.

Ozolin N. (1983). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo.

Pérez Gómez. (1992). *El pensamiento pedagógico de los profesores: un estudio empírico sobre la incidencia de los cursos de aptitud pedagógica (CAP) y de la experiencia profesional en el pensamiento de los profesores*. Cuadernos de Pedagogía.

Pérez Pérez, J. (2009). *Programación del entrenamiento en powerlifting*. Editorial Transverso.

Quezada H. (1997). *Principios de entrenamiento deportivo*.

Quispe Huaman, Y. (2020). *La preparación física en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en estudiantes de segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco 2019 (Tesis de Licenciado, UNSAAC)*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12918/5699>

Quispe Huaman, Y. (2020). *La preparación física en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en estudiantes de segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco 2019 (Tesis de Licenciado, UNSAAC)*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12918/5699>

- Rodríguez I., R. (2013). *La importancia del entrenador en el deporte*. Revista Digital de Educación Física. Obtenido de <http://emasf.webcindario.com>
- Sanchez Carlessi, & Reyes Meza. (2009). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Editorial Visión Universitaria.
- Santana, M. S. (2007). Enseñanza y Aprendizaje. *UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI LA ENSEÑANZA DE LAS MATEMÁTICAS Y LAS NTIC. UNA ESTRATEGIA DE FORMACIÓN PERMANENTE*, 32-50.
- Sustic S., M. (2010). *El entrenamiento y su influencia en la personalidad del deportista*.
- Tecse Cruz, M., & Umeres Huaman, P. (2018). *Juegos de iniciación deportiva y los fundamentos del voleibol en los estudiantes de segundo año de secundaria de la institución educativa Fortunato Luciano Herrera del cusco (tesis de Licenciado, Univesidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco)*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12918/3436>
- Vinuesa Jiménez, I. (2016). *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico*. Ministerio de Defensa. Secretaría General Técnica.
- Vinuesa Lope, M. (2016). *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico*. Ministerio de Defensa. Secretaría General Técnica.
- Vaillan (2019) El Entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico que hace posible el logro de actuaciones de alto nivel sin ningún daño (físico o mental), mediante el desarrollo sistemático y planificado de ciertos conocimientos prácticos especiales aptitudes físicas, cualidades mentales y la adaptación del organismo.
- Vladimir Zatsiorsky y Leonid Matveyev "Teoría y Metodología del entrenamiento Deportivo" Unión Soviética

ANEXOS

ANEXO 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y APRENDIZAJE DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE I.E. Mx. DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA DEL CUSCO 2023

ANEXO N° 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLES - DIMENSIONES	METODOLOGIA
¿Cómo se da la relación del entrenamiento deportivo con el aprendizaje de los fundamentos del voleibol en los estudiantes del tercer y cuarto de Secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco, 2023?	Diagnosticar y establecer el grado de relación del entrenamiento deportivo con el aprendizaje de los fundamentos del voleibol en los estudiantes del tercer y cuarto de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco, 2023.	El grado de relación del entrenamiento deportivo, es indiscutible y propicia con el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes del tercer y cuarto de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco, 2023	VARIABLE ESTUDIO Entrenamiento deportivo. DIMENSIONES - Física o corporal - Festiva o recreativa - Agonística o	Tipo: DE Sustantivo - aplicado 1: Nivel: Descriptivo - correlacional Diseño de Investigación: Transversal o Transaccional Tipología: x1

Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	competitiva
* ¿Cuál es el nivel de conocimiento que tienen, sobre el entrenamiento deportivo, los estudiantes del tercer y cuarto de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco?	* Determinar el nivel de conocimiento que tienen, sobre el entrenamiento deportivo, los estudiantes del tercer y cuarto de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco.	* El nivel de conocimiento que tienen sobre el entrenamiento deportivo los estudiantes del tercer y cuarto de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco, son bastante indefinidos.	- Social o política
* ¿Cómo se viene dando la práctica del entrenamiento deportivo en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, en los estudiantes del tercer y cuarto de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco?	* Comprobar cómo se viene dando la práctica del entrenamiento Deportivo para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, en los estudiantes del tercer y cuarto de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco.	* La práctica del entrenamiento deportivo es habitual y nada científica, por lo que no aporta en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, en los estudiantes del tercer y cuarto de secundaria de la Institución Educativa Fortunato Luciano Herrera del	- Saque o servicio - Recepción o pase - Armado o colocada - Ataque - Bloqueo - Defensa

```

graph LR
    M1 --> Y2
    M1 --> R
    R --> Y2
  
```

Y2

Mo: Muestra representativa de la población
X1: Observación de la variable Entrenamiento deportivo.
Y2: Obs. De la variable Aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol.
r: Relación de las variables (Correlación).

Población:
La población está determinada 120 estudiantes del tercer y cuarto de secundaria de la institución educativa Fortunato L. Herrera de Cusco

entrenamiento deportivo en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, en los estudiantes del tercer y cuarto de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco?	* Dar a conocer, la forma como influye el entrenamiento deportivo en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, en los estudiantes del tercer y cuarto de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco	Cusco. * El entrenamiento deportivo influye efectiva y significativamente en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, en los estudiantes del tercer y cuarto de secundaria de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco.	Muestra: 50 estudiantes del tercer y cuarto de secundaria Técnicas/ Instrumentos Encuestas. Tratamiento Estadístico Técnicas para el análisis de datos Tratamiento estadístico, cuadros y gráficos estadísticos.
--	---	---	---

Nota. *Elaboración propia*

ANEXO 02

ENCUESTA A ESTUDIANTES

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

ENCUESTA A ESTUDIANTES

Querido alumno (a), el objetivo de la encuesta es recabar información, para nuestro trabajo de investigación **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIXTA DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA DEL CUSCO 2023**. Las respuestas serán reservadas por el anonimato del cuestionario.

INSTRUCCIONES: Marca la alternativa que creas conveniente, y responde a las preguntas que se hacen.

Agradecemos su

colaboración.

EDAD: GÉNERO: (F) (M) GRADO:

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIXTA DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA DEL CUSCO	VALORACIÓN				
		4	3	2	1	0
01	Consideras el voleibol es un deporte accesibles para todos los grupos sociales					
02	Tus compañeros de aula tienen disposición para practicar el ataque en el voleibol					
03	Que tan importante es el servicio o colocación en un partido de voleibol					
04	Cuanto te gusta practicar los fundamentos técnicos del voleibol					
05	En qué medida es importante el conocimiento de los fundamentos técnicos del voleibol					
06	Te gusta ver los juegos o partidos de voleibol					
07	Cuando juegas voleibol te sitúas frente al terreno de juego					

08	Cuando vas a ejecutar un saque te posicionas con el pie adelante					
09	Cuanta es tu efectividad en la distribución del balón a los rematadores					
10	Cuando ejecutas el saque del balón de voleibol tu brazo que realizará el golpe se coloca doblado y lateralmente a la mano que sujeta el balón					
11	En el momento que vas a pasar el balón del voleibol a tu compañera de equipos pones las manos juntas					
12	Cuando vas a hacer el pase a tu compañera (o) golpeas el balón por encima de la cabeza para dirigirlo hacia el colocador de tu equipo					
13	Un buen pase es esencial para iniciar un ataque efectivo de tu equipo.					
14	Cuanto dominas el control del rebote en el bloqueo					
15	Piensas tú que la recepción viene a ser el primer contacto que realiza tu equipo para edificar su ataque cuando no está en posesión del saque o del balón					
16	Consideras tú, que la finalidad de la recepción es oponer de la mejor manera posible el saque contrario y poder construir un ataque de manera exitosa para tu equipo					
17	Piensas que la colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva					
18	Ejecutas adecuadamente el servicio bajo mano o saque tenis					
19	Te gusta estar en la posición para rematar, porque tienes un buen salto alto					
20	Cuando rematas te elevas con las dos manos para obtener salto alto.					
21	Creas que el fundamento técnico del bloque es esencial en equipo de voleibol					
22	Consideras que es importante el dominio del fundamento técnico de la defensa para neutralizar los balones lanzados por el equipo contrario					
23	En qué medida son de tu conocimiento los fundamentos técnicos del voleibol					
24	Como te considera en el dominio de los fundamentos técnicos del voleibol.					
25	En qué medida consideras que es importante el entrenamiento deportivo mental para el buen aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol					
26	En qué medida consideras que el entrenamiento deportivo influye en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol					
27	El profesor hace el calentamiento respectivo para iniciar la práctica de la enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol					
28	Participas en torneos recreativos de tu localidad o II.EE.					
29	Como el entrenamiento deportivo ayuda a tus compañeros a mejorar sus capacidades motoras para jugar al voleibol					

30	Se sienten bien tus compañeros al realizar el entrenamiento deportivo para mejorar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol y así tener buenos resultados al jugar contra otros equipos					
31	Cuántos crees que el voleibol influye en la cohesión social de una comunidad					
32	El profesor les evalúa el desarrollo físico y técnico para la práctica adecuada eficaz y eficiente de los fundamentos técnicos del vóley.					

VALORACIÓN: Excelente – Bueno – Regular – Malo – Deficiente.

ANEXO 03

BASE DE DATOS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2	3	2		4	0	2	4	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3	4	2	4	4	3	4	4	3	0		2	3	2	4	2	4	4	3	4	3	2	4	2	3	4	4	4	2	3	3	1	2	
4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	
5	3	1	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	4	2	3	1	3	2	2	
6	4	4	4	4	4	4	4	2	0	2	2	0	4	3	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	1	3	4	2	0	
7	2	3	4	2	3	1	0	0	2	1	2	1	2	1	1	1	0	0	0	2	2	2	0	0	3	3	4	1	3	2	2	3	
8	2	0	4	1	2	0	0	0	1	1	4	4	4	4	4	4	2	1	1	2	4	2	2	2	2	2	3	4	2	3	1	1	
9	2	1	3	2	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	1	1	0	1	2	3	2	1	4	4	3	1	3	1	2	2	
10	4	3	4	3	4	4	2		3	3	4	2	4	3	2	2	4	3	1	1	2	1	2	2	3	4	4	3	3	3	2	3	
11	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	
12	3	1	3	3	2	4	3	3	2	3	0	1	4	3	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	2	2	4	3	3	1	4	2	
13	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	4	0	0	0	0	1	2	1	0	4	2	1	2	1	1	1	
14	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4
15	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	2	0	0	0	4	2	4		3	2	4	4	4	4	4	4	
16	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	3	3	2	1	4	1	3	3	2		4	3	4	
17	2	1	2	0	2	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	
18	4	4	4	4	4	0	0	0	4	0	4	4	4	4	3	4	4	4	4	0	4	4	2	1	2	1	4	4	4	2	0	0	
19	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3	1	2	3	2	1	3	3	1	3	1	3	1	3	
20	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	1	4	2	3	4	1	3	0	0	4	2	4	3	1	
21	0	3	4	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
22	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	
23	4	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
24	3	2	4	3	4	4	4	3	2	2	4	2	4	2	4	4	4	2	0	3	4	4	2	2	3	4	4	1	4	4	4	4	
25	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	1	3	2	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	
26	1	3	2	4	3	3	2	1	0	0	1	0	3	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	2	2	2	2	2	2	
27	2	4	4	1	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	1	2	4	3	2	2	2	3	4	2	4	4	4	4	
28	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	0	2	3	3	1	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	
29	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	4	3	3	2	4	3	2	3	4	3	2	3	
30	3	4	4	3	4	3	2	1	1	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	2	2	0	3	2	2	
31	3	3	4	4	4	3	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	2	2	4	4	3	3	4	4	3	2	4	2	3	3	
32	4	3	3	3	3	4	2	0	0	0	4	2	4	4	4	3	3	4	1	0	4	4	1	2	4	2	4	4	3	4	4	4	
33	1	2	2	1	3	3	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	0	2	4	4	3	4	3	4	3	
34	2	4	2	2	3	1	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	4	4	1	1	2	3	2	2	2	2	4	3	4	4	4	4	
35	3	4	3	4	4	2	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	0	3	4	4	4	2	3	4	4	2	3	4	4	4	4	
36	2	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	4	2	4	4	2	2	4	4	3	2	4	3	3	3	4	2	2	3	
37	2	3	4	2	4	3	2	2	2	2	3	2	4	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	2	2	4	3	3	
38	0	3	3	0	3	1	0	0	0	0	0	0	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	0	0	2	2	3	2	2	3	4	4	
39	2	4	3	2	1	2	0	0	0	1	2	1	1	2	1	1	1	2	0	0	2	2	0	0	2	1	3	2	2	3	4	4	
40	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	
41	2	4	2	2	1	3	2	2	1	2	1	1	3	2	3	1	2	2	1	2	1	4	2	4	1	4	2	4	2	1	3	1	
42	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	2	4	3	
43	3	2	2	3	3	3	3	2	1	2	0	2	3	2	1	4	3	2	3	1	2	2	3	1	3	2	3	1	1	2	3	2	
44	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
45	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	
46	1	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	1	0	1	2	2	2	1	1	0	2	1	1	2	1	2	1	1	3	1	2	2	
47	4	2	3	4	3	1	2	3	2	4	4	3	2	4	3	4	3	4	2	2	4	4	2	3	3	4	1	3	4	3	2	4	
48	2	2	3	1	3	3	1	0	1	3	2	3	2	2	1	1	2	1	3	2	0	4	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	
49	0	4	1	1	2	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	
50	4	3	4	3	4	4	1	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	
51	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	
52	1	4	3	0	1	0	0	0	1	3	1	3	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	2	0	0	1	1	0	2	1	2	0	
53	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	
54	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	
55	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4																

ANEXO 04

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: "ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y APRENDIZAJE DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E.M. DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA - CUSCO 2023".

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Encuesta.

INVESTIGADORES: Bach. CCAPCHA RAMOS, Gerakina.
Bach. CORVACHO MAMANI, Diana.

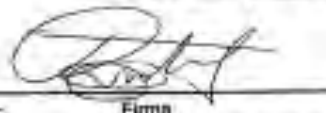
CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
FORMA	1. REDACCIÓN	Los indicadores o ítems están redactados considerando las variables necesarias.				X	
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				X	
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el componente de las variables de investigación.				X	
ESTRUCTURA	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos técnicos científicos de la investigación educativa.				X	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				X	

II. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

PROMEDIO: 80 %

Procede su aplicación ☒

Debe corregirse ☐


Firma

Dr. o Mg.:

JAIME RIVAS FOLLANO

DNI:

42 393007

Teléfono:

989 244644

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y APRENDIZAJE DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E.MX. DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA - CUSCO 2023*

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Encuesta.

INVESTIGADORES: Bach. CCAPCHA RAMOS, Gerardino.
Bach. CORVACHO MAMANI, Diana.

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
FORMA	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				X	
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				X	
	5. SUFFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El cuestionario mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.				X	
ESTRUCTURA	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos lógicos científicos de la investigación educativa.				X	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				X	

II. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

PROMEDIO: 80 %

Procede su aplicación ☒
Debe corregirse ☐


Firma

Dr. o Mg: FEDERICO UBALDO FERNANDEZ SUTTA

DNI: 22943609

Teléfono: 956063629

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: "ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y APRENDIZAJE DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E.Mx. DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA - CUSCO 2023"

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Encuesta.

INVESTIGADORES: Bach. CCAPCHA RAMOS, Geraldina.
Bach. CORVACHO MAMANI, Diana.

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 1-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
FORMA	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	2. CLARIDAD	Está expresado con un lenguaje apropiado.				X	
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					X
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.					X
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.				X	
ESTRUCTURA	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos del instrumento.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos técnicos científicos de la investigación educativa.				X	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	10. METODOLOGÍA	La metodología de investigación responde al propósito del diagnóstico.				X	

II. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

Procede su aplicación ☒
Debe corregirse ☐

PROMEDIO: 80 %

Dr. o Mg.

Alejandro Chirka Latorre

DNI:

23856403

Teléfono:

965462578

ANEXO 05

PANEL FOTOGRÁFICO



