

UNIVERSIDAD NACIONAL SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE EDUCACION Y CIENCIAS DE LA

COMUNICACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION SECUNDARIA



**LA PREPARACION FISICA EN EL APRENDIZAJE DE LOS
FUNDAMENTOS TECNICOS DEL VOLEIBOL EN ESTUDIANTES DE
SEGUNDO Y TERCERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION
EDUCATIVA FORTUNATO LUCIANO HERRERA DEL CUSCO 2019**

TESIS PRESENTADA POR EL BACHILLER:

Yoni Quispe Huaman

Para optar al Título Profesional de Licenciada en Educación Secundaria:

Especialidad Educación Física

ASESOR:

Mgt. ROLANDO EDWIN PERALTA ALVAREZ

Cusco- Perú

2020

DEDICATORIA

A Dios por las bendiciones recibidas día a día.

A Jesucristo, por ser mi fortaleza en los momentos de dificultad

A mis padres Mario y Cirila por ser los principales promotores de mis sueños, por confiar y creer en mí y en mis expectativas, quienes siempre en el transcurso de mi vida me enseñaron a luchar por mis objetivos con perseverancia.

A mis hermanos Sonia, Yuri, Edgar y mi querido sobrino Hared por su apoyo incondicional, en el logro de mis objetivos trazados.

YONI

AGRADECIMIENTO

A La Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, a través de la Escuela de Post Grado, por la oportunidad de seguir y culminar mis estudios de pre grado.

A los Señores Doctores Docentes de la Escuela profesional de Educación por la formación profesional.

Quiero Manifestar mi especial reconocimiento al Mg. Edwin Rolando Peralta, mi asesor por su brillante asesoramiento y consejos en el desarrollo y finalización de este trabajo de investigación.

A mis dictaminantes, Doctores y maestros, quienes con sus sabias sugerencias hicieron posible la mejor presentación de esta investigación.

Reconocimiento eterno a las personas que de alguna u otra manera colaboraron e incentivaron para la culminación del presente trabajo.

Yoni

PRESENTACION

Señor Decano de la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación

Señores Miembros del Jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Escuela Profesional de Educación ponemos a vuestra consideración el informe final de la Tesis titulada **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**, con la finalidad de optar al título profesional de licenciado en educación.

En la actualidad el deporte del voleibol, es bastante aceptado por los estudiantes de los diferentes niveles y modalidades del sistema educativo regional, pero el problema es que no existe una verdadera preparación física metodológicamente técnica ni científica.

Asi mismo, otro problema que se presenta es que no se viene impulsando de una manera adecuada ni pertinente el voleibol en la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato Luciano Herrera del Cusco, pareciera que las autoridades del plantel no tuvieran la suficiente motivación para impulsar los deportes, o los egresados de la especialidad de educación física no están lo suficientemente preparados para asumir el papel de técnicos deportivos o entrenadores de voleibol en esta institución.

Es por esta razón que el trabajo de investigación que se presenta 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 problemas 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 estudiantes del segundo y tercer año de secundaria.

Esperando, que este trabajo sirva para promover y fortalecer el interés y avance de futuras investigaciones orientadas a la optimización del aprendizaje del vóleybol.

Br. Yoni Quispe Huamán.

INDICE

| | |
|--|-----|
| DEDICATORIA | ii |
| AGRADECIMIENTO | iii |
| PRESENTACION | iv |
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| CAPÍTULO I..... | 3 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... | 3 |
| 1.1. Delimitación del problema de investigación} | 3 |
| 1.1.1. Área de investigación | 3 |
| 1.1.2. Área geográfica del trabajo de investigación..... | 3 |
| 1.1.3. Fundamentación del problema | 6 |
| 1.2. Formulación del problema | 8 |
| 1.2.1. Problema general..... | 8 |
| 1.2.2. Problemas específicos | 8 |
| 1.3. Objetivos de investigación | 8 |
| 1.3.1. Objetivo general..... | 9 |
| 1.3.2. Objetivos específicos..... | 9 |
| 1.4. Justificación del trabajo de investigación | 9 |
| 1.5. Limitaciones del trabajo | 10 |
| CAPÍTULO II..... | 11 |
| MARCO TEÓRICO | 11 |
| 2.1. Antecedentes de la investigación..... | 11 |
| 2.1.1. Antecedentes Internacionales. | 11 |
| 2.1.2. Antecedentes Nacionales..... | 13 |
| 2.1.3. Antecedentes Locales | 16 |
| 2.2. Bases legales | 18 |
| 2.3. Bases teóricas..... | 21 |
| 2.3.1. Preparación física | 21 |

| | | |
|---------------------------------------|---|-----|
| 2.3.2. | Cualidades físicas básicas | 34 |
| 2.3.3. | Voleibol..... | 37 |
| 2.3.4. | La idea del juego del voleibol | 47 |
| 2.3.6. | El entrenamiento deportivo | 62 |
| 2.5. | Formulación de hipótesis | 71 |
| 2.5.1. | Hipótesis general..... | 71 |
| 2.5.2. | Hipótesis específicas. | 71 |
| 2.6. | Variables de estudio | 72 |
| 2.6.1. | Variable independiente..... | 72 |
| 2.6.2. | Variable dependiente..... | 72 |
| 2.6.3. | Variables intervinientes..... | 72 |
| CAPÍTULO III | | 73 |
| METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN | | 73 |
| 3.1. | Tipo de investigación | 73 |
| 3.2. | Nivel De Investigación..... | 73 |
| 3.3. | Diseño de la investigación..... | 73 |
| 3.4. | Población y muestra | 73 |
| 3.4.1. | Población..... | 73 |
| 3.4.2. | Muestra | 74 |
| 3.5. | Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 74 |
| 3.6. | Técnicas de procedimiento análisis e interpretación de datos..... | 74 |
| CAPÍTULO IV | | 75 |
| PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS | | 75 |
| 4.1. | Encuestas aplicadas a estudiantes..... | 75 |
| 4.2. | Encuestas aplicadas a profesores..... | 96 |
| CONCLUSIONES | | 116 |
| SUGERENCIAS..... | | 117 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | | 118 |
| ANEXOS..... | | 120 |

INDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1: ¿Qué entiendes, por preparación física? | 75 |
| Tabla 2: ¿Qué conocimientos tienes del voleibol? | 75 |
| Tabla 3: ¿Qué fundamentos del voleibol, conoces? | 77 |
| Tabla 4: ¿Qué tipos de preparación del deportista conoces? | 78 |
| Tabla 5: ¿Qué problemas presentan tus compañeros cuando desarrollan las prácticas de la preparación física?..... | 79 |
| Tabla 6: ¿Qué inconvenientes o dificultades tienen tus compañeros, durante las prácticas de los fundamentos técnicos del voleibol? | 80 |
| Tabla 7: ¿Qué posición te gusta jugar en los partidos de voleibol, de preferencia?..... | 81 |
| Tabla 8: ¿En qué medida piensas tú, que la preparación física ayuda a tus compañeros en mejorar los fundamentos del voleibol? | 82 |
| Tabla 9: ¿Crees tú, que el conocimiento teórico - científico de la preparación física, ayude a un mejor desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos del voleibol, en tus compañeros? | 83 |
| Tabla 10: ¿Te gusta practicar la disciplina del voleibol?..... | 84 |
| Tabla 11: ¿Con que frecuencia, practicas el voleibol, para mejorar el dominio de sus fundamentos técnicos? | 85 |
| Tabla 12: ¿Qué fundamentos del voleibol, les gustaría trabajar y desarrollar más en la práctica deportiva del voleibol, a tus compañeros? | 86 |
| Tabla 13: ¿Participas tu o tus compañeros en algún club de voleibol?..... | 87 |
| Tabla 14: ¿En qué medida los padres de familia, están de acuerdo con las prácticas de los fundamentos técnicos del voleibol, de tus compañeros? | 88 |
| Tabla 15: ¿El profesor de educación física, entrenador o técnico deportivo antes de los trabajos de preparación física para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol, con tus compañeros, hace? .. | 89 |
| Tabla 16: ¿Con quién trabajan mejor, los fundamentos técnicos del voleibol, tus compañeros?..... | 90 |
| Tabla 17: ¿El profesor de educación física, entrenador o técnico deportivo, les toma pruebas de aptitud física y/o deportiva a tus compañeros?..... | 91 |
| Tabla 18: ¿De ser afirmativa la pregunta anterior que materiales emplea, el profesor, para las pruebas? | 92 |
| Tabla 19: ¿Qué documentos o instrumentos emplea el profesor, para evaluar las pruebas físicas o deportivas, a tus compañeros? | 93 |
| Tabla 20: ¿Cada cuánto tiempo les toma estas pruebas físicas o deportivas, a tus compañeros? | 94 |
| Tabla 21: ¿En qué medida piensas tú, que la preparación física influye en el desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del voleibol en tus compañeros?..... | 95 |
| Tabla 22: ¿Usted trabaja la preparación física en sus estudiantes para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol?..... | 96 |

| | |
|---|-----|
| Tabla 23: ¿De qué manera conduce la preparación física de sus estudiantes, para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol? | 97 |
| Tabla 24: ¿Qué fundamento técnico del voleibol, trabaja con mayor entereza, para mejorar su dominio y perfeccionamiento?..... | 98 |
| Tabla 25: ¿Qué tipos de preparación del deportista tiene usted, por preferencia para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol? | 99 |
| Tabla 26: ¿Los estudiantes, presenta algún problemas al trabajar la preparación física? | 100 |
| Tabla 27: ¿Qué inconvenientes tienen o dificultades al desarrollar sus capacidades motoras mediante las prácticas de preparación física que usted, emplea en sus estudiantes?..... | 101 |
| Tabla 28: ¿Qué posición en la cancha, trabaja más con sus estudiantes en los partidos preparatorios, para promover en ellos mayor desplazamiento?..... | 102 |
| Tabla 29: ¿En qué medida piensa usted, que la preparación física ayuda a sus estudiantes para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol?..... | 103 |
| Tabla 30: ¿Crees usted, que la aplicación del conocimiento teórico - científico de la preparación física, ayude a un mejor progreso y mejoría en el dominio de los fundamentos técnicos del voleibol, en sus estudiantes?..... | 104 |
| Tabla 31: ¿Sus estudiantes solamente practican la disciplina del voleibol? | 105 |
| Tabla 32: ¿Con que frecuencia usted, les hace prácticas de los fundamentos del voleibol, para optimizar el dominio de sus fundamentos técnicos? | 106 |
| Tabla 33: ¿Qué fundamentos técnicos del voleibol, les gusta trabajar y desarrollar más en la práctica deportiva del voleibol, a sus estudiantes? | 107 |
| Tabla 34: ¿Sus estudiantes, participan en algún club, o equipo de alguna institución? | 108 |
| Tabla 35: ¿Es consciente que es importante la preparación física para mejorar la práctica de los fundamentos técnicos del voleibol de sus estudiantes? | 109 |
| Tabla 36: ¿Antes de iniciar los trabajos de preparación física usted, aplica estrategias? como: | 110 |
| Tabla 37: ¿Usted, observa con quién trabaja mejor, los fundamentos técnicos del voleibol, sus estudiantes?..... | 111 |
| Tabla 38: ¿Usted, hace seguimiento a sus estudiantes sobre la preparación física y el dominio de los fundamentos técnicos del voleibol a sus estudiantes? | 112 |
| Tabla 39: ¿Qué cualidades motoras trabaja usted más con sus estudiantes para una mejor preparación física?..... | 113 |
| Tabla 40: ¿Es muy importante hacer el seguimiento sobre el avance que alcanzan sus estudiantes en lo que se refiere la preparación física y los fundamentos técnicos del voleibol, por tanto que emplea usted, para esa evaluación? | 114 |
| Tabla 41: ¿Usted, piensa que la preparación física influye en el desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del voleibol en sus estudiantes? | 115 |

INDICE DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| <i>Figura 1:</i> Sitios de recursos económicos y producción..... | 5 |
| Figura 2: Institución educativa Fortunato Luciano herrera Garmendia | 6 |
| <i>Figura 3:</i> Resistencia física | 25 |
| <i>Figura 4:</i> Preparación física..... | 28 |

INTRODUCCIÓN

El voleibol es un deporte muy singular, ya que sus características son muy propias, por el toque del balón tan particular, no se puede avanzar con él, ni ser retenido; tiene que ser golpeado en su punto de caída, sus reglas de juego que limitan el número de pases (dos pases: tres toques), por el número de puntos de cada Set, se juega a ganar dos o tres Sets de 21 puntos cada uno y siempre con una diferencia de 2 puntos de ventaja.

Este deporte tiene su relevancia en las habilidades motrices, ya que tiene que una comprensión o coordinación con el equipo para poder desenvolverse bien ya que sin ello sería difícil llevar el juego.

En la actualidad el deporte del voleibol, es bastante aceptado por los alumnos de los disparejos horizontes y modos del sistema educativo regional, pero el problema es que no existe una verdadera preparación física metodológicamente técnica ni científica.

En la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato Luciano Herrera del Cusco no se viene impulsando de una manera adecuada ni pertinente el voleibol, pareciera que las autoridades del plantel no tuvieran la suficiente motivación para impulsar los deportes, o los graduados de la especialidad de educación física no tienen la capacidad suficiente para esta labor de técnicos deportivos o entrenadores de voleibol en esta institución.

Así mismo 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.

El **Capítulo IV**, presentación de resultados: se presenta los resultados con sus respectivos análisis.

Finalmente van las conclusiones, las referencias bibliográficas, anexos, matriz de consistencia, los instrumentos de investigación y fotos de la Institución Educativa Mixta Fortunato Luciano Herrera del Cusco.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Delimitación del problema de investigación}

1.1.1. Área de investigación

Teniendo como variables de estudio a la preparación física y el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, el presente trabajo se ubica en el área Técnico Formativo – Educativo. La UNESCO en su relación de áreas de Investigación lo ubica en el área pedagógica y como sub área: teoría y métodos educativos.

En cuanto a la concepción misma del trabajo físico deportivo como lo es la preparación física, le corresponde a esta variable los conceptos teóricos para definir algunas cualidades motoras con las que se va a trabajar, así mismo con relación a los fundamentos técnicos del voleibol, también le merece un reconocimiento teórico – práctico de algunos fundamentos que se van a estudiar en este trabajo.

1.1.2. Área geográfica del trabajo de investigación

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

1.1.2.1. Provincia del cusco.

“Cusco es una ciudad que está a 3,399 m.s.n.m, de la cual es una de los 13 departamentos del Cusco. Tiene su origen desde el año 1825, limita al este con Quspicanhis, al oeste con Anta y al sur con la provincia de Paruro.

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.

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.

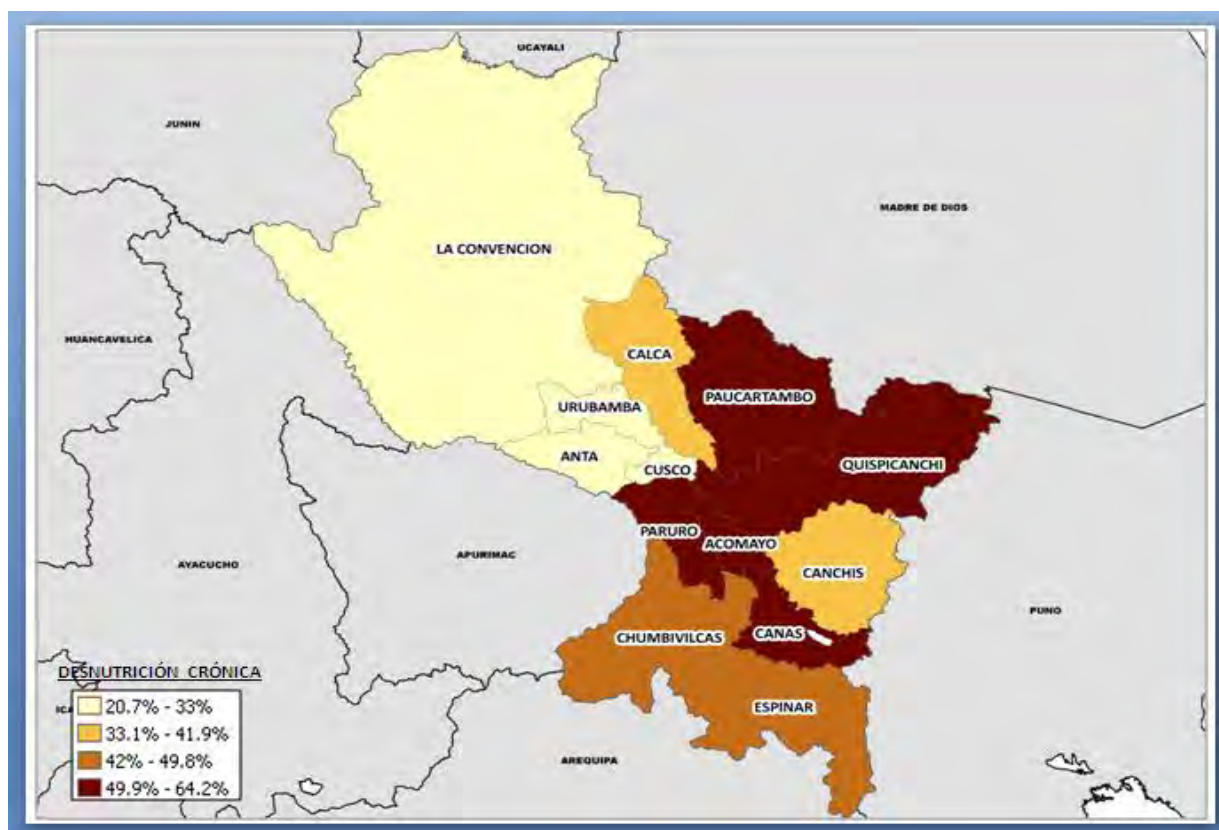


Figura 1: Sitios de recursos económicos y producción

Copia Google Maps.

1.1.2.2. *Reseña histórica de la institución educativa.*

Las referencias históricas de la Institución Educativa, exige hacer memoria del 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 nuestra Tricentenaria Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. Posteriormente cumplió misiones científicas representando al Cusco y al Perú en certámenes de carácter internacional ocupando cargos directivos importantes “La institución educativa fue creada por los años 1939 con ayuda de Ley 10219, gran parte de la institución fue parte de la facultad de letras de la UNSAAC. Los estudiantes requerían realizar sus prácticas pre profesionales y con coordinación de los docentes se logro habilitar la fundación, gracias a los doctores Chavez y Salas, que en ese entonces eran administradores de la facultad. Con el

tiempo se creó el colegio de aplicación nacional, teniendo su actividad diurnamente según el decreto N° 716. Así mismo después de varias gestiones el año 2001 se logró habilitar el nivel secundario, iniciando de primer grado de secundaria y consecuentemente hasta 5to año de secundaria (Unsaac, 2016).

En la actualidad la institución alberga a más de 460 estudiantes con docentes capacitados, con la única división de ser una institución de un modelo nuevo. La dirección es ejercida por el Dr. Hugo Asunción Altamirano Vega docente Principal de la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación (PEI, 2015).



Figura 2: Institución educativa Fortunato Luciano herrera Garmendia

Fuente: Elaboración propia

1.1.3. Fundamentación del problema

El deporte del voleibol, es un juego que requiere de una preparación física tanto de carácter general como específica, la carga e intensidad del trabajo o preparación física, va a estar determinada por la necesidad del desarrollo orgánico funcional que se espera alcanzar en los estudiantes del segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa, motivo de estudio.

Decimos esto, porque somos conocedores que los docentes del area de educación física, técnicos deportivos o entrenadores, se ven en la imperiosa necesidad de hacer una selección de estudiantes con las 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 estrictos, 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 elementos técnicos del deporte voleibol.

La realidad es que los estudiantes de la institución educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco, cuentan con espacio, loza deportiva, materiales para la práctica deportiva del voleibol, profesores contratados para el área de educación física e inclusive los estudiantes son entusiastas por participar, ya que en año anterior tuvieron una destacada participación en los juegos inter escolares a tal punto que fueron beneficiados con materiales por el MINEDU. Lo que no se puede aceptar, es que hayan dejado de lado la Coordinación de educación física, mejor dicho no se concibe como han eliminado esa coordinación que tan importante para la formación integral de los estudiantes, cuando el gobierno ha aumentado las horas de educación física, porque se requiere buscar talentos o deportistas en los niveles de primaria y secundaria, se están llevando a cabo programas para encontrar estos talentos y las autoridades no se sabe con qué criterio ha dejado a este plantel sin esta importante coordinación.

A tal punto que en estos momentos no se viene realizando la práctica ni el desarrollo de ningún deporte, menos el voleibol que es un deporte que más lauros ha dado al Perú, y el Cusco siempre ha tenido en este deporte una notable participación a nivel local y nacional.

Por lo tanto, la presente indagación por intermedio de sus variables de estudio, pretende que las autoridades reconsideren las decisiones tomadas, y reinstalen las coordinaciones de especialidades que son importantes, sobre todo la de educación física, ya que justo la investigación busca mediante la preparación física ayudar en la participación de la práctica deportiva del voleibol, mejorar los fundamentos técnicos del voleibol.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo la preparación física se relaciona con el aprendizaje de los fundamentos del voleibol en los estudiantes del segundo y tercero de Secundaria de la Institución Educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco, 2019?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿De qué manera la preparación física se desarrolla en los estudiantes de segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Mixta Fortunato Luciano Herrera del Cusco?
- ¿Cuál es el nivel de conocimiento y manejo de la preparación física y los fundamentos técnicos de voleibol por los profesores de educación física y los estudiantes del segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera del Cusco?
- ¿Cuál es el nivel del 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?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo general.

Diagnosticar y establecer el grado de relación de la preparación física con el aprendizaje de los fundamentos del voleibol en los estudiantes del segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco, 2019.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar el nivel de conocimiento sobre la preparación física y los fundamentos técnicos del voleibol, que tienen los profesores de educación física y los estudiantes del segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera del Cusco.
- Comprobar cómo se viene dando 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.
- Proponer planes de trabajo de preparación física para las diferentes cualidades motoras con la finalidad que sirva esta preparación física en el aprendizaje, mejoramiento y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del voleibol, en los estudiantes del segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco.

1.4. Justificación del trabajo de investigación

La tesis que se presenta, cifra su interés en una serie de aspectos, que determinan su consecución, ya que se tiene un aspecto normativo legal, que respalda a este trabajo de investigación de acuerdo a leyes y normas que así lo permiten, de igual contamos con un aspecto eminentemente de carácter pedagógico, porque se han desarrollado programas y algunas rutas de aprendizaje pero desgraciadamente, no se puede determinar por qué el MINEDU no ha dado a conocer las rutas o guías de aprendizaje para el área de educación física de igual forma se tienen un factor teórico-práctico, ya que no se puede trabajar la parte física

sin el correspondiente conocimiento de la teoría, porque es este desconocimiento que no va a permitir que se trabaje la parte física de los estudiantes de manera científica y técnica, ya que es importante conocer la formación y conformación del cuerpo humano y por último el aspecto metodológico ya que su importancia radica en la orientación sistemática adecuada y pertinente, de los sistemas de entrenamiento deportivo que se deben emplear para alcanzar un óptimo desarrollo de las cualidades motrices de los estudiantes así como el dominio de los fundamentos técnicos del voleibol.

1.5. Limitaciones del trabajo

En la investigación de carácter social – educativo, se dan limitantes, las que se deben solucionar a medida que estas se van presentando, Como:

- La limitación que se encontró y que motivo al repaso de una serie de libros de investigación y sobre todo conversar con el asesor y otros docentes expertos en la materia, fue por la poca experiencia en la ejecución de trabajos de esta naturaleza, por lo que no se pudo aplicar técnicas e instrumentos que habrían ayudado a mejorar el presente trabajo.
- El factor tiempo, cuando los estudiantes salen de clases en sus casas, se dedican a tareas: propias de la casa, así como la realización de sus obligaciones del hogar y académica, y actividades que distraen y no desarrollan las encuestas.
- Poca colaboración de los profesores por cumplir sus tareas, como preparar su clase, atender a su familia, asuntos que limitan a apoyar en las encuestas.
- La tergiversación en mínimo porcentaje de la realidad de su desempeño y otros.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la 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.

a. Tesis “Estudio de la enseñanza y aprendizaje del voleibol en los estudiantes de educación básica superior de la unidad educativa Antares, sector Mirasierra distrito metropolitano Quito, año lectivo 2013-2014” Ecuador 2014. Presentada por la Srta. Bach. Toscano Carrascal, María José, la misma que logro llegar a las siguientes conclusiones.

- Se concluye que la actividad deportiva del voleibol es indispensable en la enseñanza y practica en el área de educación física.
- Los estudiantes de la institución se vieron muy interesados por aprender y practicar el deporte del voleibol.
- “Por el poco tiempo que se ha empleado este deporte en el área de educación física no todavía no se logra que los estudiantes tengan un dominio básico sobre el vóley, en ese sentido no se puede formar un equipo selecto de voleibolistas que compitan a nivel institucional.
- En la curricula educativa no se le da muchas horas de labor al área de educación física, por eso mismo no se puede cumplir con algunas técnicas y tácticas del deporte.

- Según comentan los estudiantes si las horas de educación física fueran de 5 horas se aprendería mejor y el rendimiento sería superior en el deporte de voleibol.
- Los estudiantes requieren un manual instructivo para mejorar sus tácticas y técnicas en el deporte del voleibol.

b. Tesis “Aplicación de un Programa de Supervisión Reflexiva para la optimización del Conocimiento, la Toma de Decisiones y la Ejecución en Jugadores de Voleibol en Etapas de Formación” Presentada por el Magister Moreno Domínguez Alberto. Quien expresa sus conclusiones de la manera siguiente:

- El conocimiento general del juego no se ha visto influenciado por la aplicación del programa formativo, con lo que se puede considerar insuficiente la estimulación del conocimiento declarativo y conocimiento procedimental sobre la acción durante las sesiones de supervisión realizadas. Esto puede ser debido a que el programa aplicado ha incidido fundamentalmente en el análisis y refuerzo de los aspectos decisionales en momentos de juego (durante la acción).
- Los individuos que aplicaron el programa formativo ha reforzado las habilidades al momento de jugar el deporte voleibol con respecto a la capacidad de análisis de la variable conocimiento procedimental en acción.
- El programa de supervisión reflexiva ha influido significativamente en el progreso de actividad en aquellos sujetos que se sometieron a la intervención. El visionado y deliberación en base a las operaciones, por parte de los deportistas, fundamentalmente en acciones de alta velocidad de ejecución, como el ataque en voleibol, debe ser un complemento importante para el entrenamiento, ya que proporciona una elección de contestación más adecuada
- El aumento del rendimiento obtenido por los jugadores en el ataque después de la intervención, no puede atribuirse directamente a las características del programa de

supervisión, con lo que los resultados obtenidos pueden acercarnos a una relación lineal existente entre esta variable y la toma de decisiones. Una selección de respuesta más apropiada permitirá un mayor rendimiento de los jugadores en el ataque en voleibol

- La aplicación y el perfeccionamiento de presentaciones de inspección abstraída basados en el visionado y valoración de la propia actuación, suponen una mejora en los diferentes parámetros cognitivos de los jugadores, fundamentalmente en el discernimiento procedimental en el ejercicio y tomar decisiones en el acto. Se sugiere su utilización, como complemento al entrenamiento, en jugadores en etapa de formación (Moreno, 2010).

c. Tesis “Estudio y análisis de la participación técnico – táctica del jugador libero en el voleibol masculino de alto rendimiento”. Presentado por Doctorando “Diego Callejón Lirola en el 2006. Quién nos presenta lo siguiente:

- Las normativas del jugador llamado “Libero”, tiene la función principal de ser defensa y puede jugar solo en la posición de zaguero.
- Todas las normas y reglas que hizo la FIVB fueron ejecutadas en la liga mundial del año 1998, extendiéndose en las temporadas de 1998-99, de todos los torneos de Voleibol.
- Las reglas sobre el rol del jugador “libero” se oficializan el año 1998, ejercida por la confederación europea”(Callejón, 2006).

2.1.2. Antecedentes Nacionales

a. Tesis “Juegos de iniciación para el aprendizaje de la técnica de recepción del voleibol en estudiantes del quinto grado de primaria de la institución educativa pública N° 30209, de el Tambo. Huancayo 2014. Presentada por el Bach. Cochachi Urbano Kromer Steve. Quien logro expresar las siguientes conclusiones:

- La gran mayoría de estudiantes no ejercían con técnica la recepción, según fue el pre test de observación.
- La transmisión de juegos de instrucción interviene elocuentemente en el aprendizaje de la técnica de recepción del voleibol en estudiantes.
- Después de ver y evaluar el programa de iniciación se encontró una diferencia entre el principio y el final, además que se mejoró la recepción del voleibol de los estudiantes.
- La recepción en el voleibol es el cimiento más importante ya que por medio de ello tendemos a dominar el balón y realizar diferentes movimientos.

b. Tesis “Motricidad y dominio de los fundamentos básicos del voleibol en las alumnas del segundo grado de secundaria de la institución educativa nuestra señora de las mercedes Abancay – 2010. Abancay – Perú. Presentada por las Bachilleres: Srta. Bach. Ancco Utani Yanet y Srta. Bach. Chiclla Aroni Silvia. Quienes nos presentan sus conclusiones logradas.

- Existe una correlación positiva, pero leve ($r=.323$), significativo al nivel de .01 (99% de confianza que la correlación es verdadera y 1% de probabilidad de error), entre la motricidad adquirida y el dominio de los fundamentos básicos del voleibol en los estudiantes.
- El importe encontrado de varianza de elementos frecuentes es semejante a .104, lo cual indica que la “motricidad adquirida” expone en 10% la diferenciación de la “potestad de los compendios primordiales del deporte voleibol.
- El nivel de la motricidad lograda es defectuosa en las alumnas ya que el 97% de ellas exponen motricidad lograda defectuosa.
- El nivel de dominio de los compendios primordiales del voleibol es defectuosa en las alumnas ya que el 94% de estas exponen defectuosa potestad de los compendios

primordiales del voleibol.

- Estos deficientes niveles de motricidad adquirida se explicarían por la escasez de los materiales educativos observado en la institución igual esta escasez sería también uno de los obstáculos para dominar los compendios primordiales del deporte voleibol.
- Estos resultados indicarían que las estudiantes no habrían recibido debidamente la motivación de la motricidad en el nivel inicial y primario, dando prioridad a otras áreas. Otra de las razones de la deficiente motricidad se debería a que la mayoría de los estudiantes son provenientes de distritos rurales donde no habrían recibido atención adecuada de la motricidad en la edad temprana.
- El deficiente dominio de los fundamentos básicos del voleibol en las alumnas se debería a que no habrían recibido debida atención en su motricidad a temprana edad. Otra razón que repercutiría en esta situación sería la inapropiada organización del Plan Anual Curricular del docente (Anccoutani & Chiclla Aroni , 2010).

c. Tesis “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. Presentada por el Bachiller Calizaya Mamani Henry Rolando para Optar al título de Licenciado. El mismo que nos hace conocer sus conclusiones:

- La mayor parte de estudiantes tiene un saque deficiente de la misma forma en la Institución Adventista.
- En el fundamento de recepción de balón la mayor cantidad de estudiantes se ubican en la categoría deficiente, de la misma forma los estudiantes de la Institución Adventista.
- En el fundamento de voleo, la mayor parte de estudiantes se ubican en la categoría deficiente, mismo caso de los estudiantes de Institución Adventista.
- En el fundamento de remate, gran cantidad de estudiantes se ubican en la categoría

deficiente, mismo caso de los estudiantes de la Institución Adventista

- Los alumnos tienen un nivel deficiente en los fundamentos técnicos del voleibol siendo superior la institución Túpac Amara (Calizaya Mamani , 2017).

2.1.3. Antecedentes Locales

a. Tesis: “La fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad en el mejoramiento del rendimiento técnico de las acciones básicas del voleibol” Presentado por la Bach. Dora

Verónica Patiño Huaycochea, arribando a las siguientes conclusiones:

- los individuos tienden a mejorar sus habilidades y técnicas en el voleibol cuando se tiene un buen rendimiento físico, lo cual se logra con un plan de entrenamiento sofisticado.
- Es necesario tener un plan de entrenamiento y focalizado en el deporte del voleibol ya que solo así se podrá tener un buen nivel físico, consecuentemente se mejorara las técnicas primordiales.
- En las técnicas de voleibol se encontró que casi el 90% tiene al menos una técnica básica mala, siendo este deficiente en un promedio de nota entre “D” y “C”.
- Además de ello se pudo observar un incremento de las técnicas básicas en un 100\$ después de aplicar el programa de entrenamiento, que dirige a un aumento físico entre los deportistas.

b. Tesis "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 por los Bachilleres Umeres Huamán Percy y Tecse Cruz Marlene, de la Especialidad de Educación Física, de la Escuela Profesional de Educación, de la Facultad De Educación Y Ciencias de la Comunicación, los que arribaron a las conclusiones siguientes:

- Existe relación entre los juegos de iniciación deportiva y los fundamentos del voleibol

que practican los estudiantes.

- Los docentes del área de educación física no aplican juegos de estimulación deportiva para que los estudiantes mejoren en las técnicas y fundamentos del voleibol.
- Los juegos de estimulación deportiva tienen una gran influencia para que los estudiantes tengan un buen dominio de las técnicas del voleibol (Tecse Cruz & Umeres Huáman , 2018).

c. Tesis: “La administración deportiva y el entrenamiento del fútbol en los centros educativos estatales Ciencias, Garcilaso de la Vega y Uriel García del Cusco”.

Presentado por los Bachilleres: Rozas Gómez, Roger y Macedo Unzueta, Hernán. 2002. Trabajo presentado con la finalidad de optar al Título Profesional de Licenciado en Educación. Lo cuales arribaron a las conclusiones siguientes:

- Los profesores de los Centros educativos en estudio tienen una idea muy generalizada de lo que es la Administración deportiva, no la observan como lo es propiamente sino como la ejecución de actividades deportivas, sin la debida organización, planificación y evaluación de las mismas. Los alumnos por su parte no tienen ni idea de lo que es la administración deportiva.
- Sobre el entrenamiento y práctica del fútbol los profesores tienen conocimiento del mismo, pero no muy científica ni de carácter planificado, lo realizan más de manera ortodoxa, con el empleo de sistemas de carreras. Para los alumnos sus profesores tienen poco conocimiento sobre entrenamiento del fútbol, ya que no logran los progresos que desean.
- Actualmente no se ve la influencia de la administración deportiva en el entrenamiento del fútbol, en los centros educativos, por la sencilla razón que no existe tal administración y los profesores y alumnos declaran que no tienen materiales

deportivos adecuados para desarrollar un plan de entrenamiento.

- Los profesores declaran que no asisten a cursos de especialización de fútbol porque no se dan en el Cusco, y hacer estos cursos en Lima es muy caro y no compensa el salario que se percibe (Rozas Gómez & Macedo Unzueta, 2002).

2.2. Bases legales

Referirse a los objetivos de la Educación Peruana, enunciados en la Constitución, La Ley General de la Educación, la ley general del deporte y otras normas complementarias o afines que siempre se dan por emergencias o por mejorar otras y dentro de ellas la implicancia que estas permiten la adecuación o implementación de mejoras para los diferentes niveles y particularidades del Procedimiento Educativo Nacional, por tanto, tenemos los siguientes articulados:

a. La constitución política del Perú:

Según la carta magna del año 1993, en su Capítulo II.

Artículo 13° señala:

El estado garantiza que la educación sea para el progreso de la sociedad.

Artículo 14° Manifiesta:

"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"

Artículo 18°

La Educación Licenciada posee como desenlaces la alineación competitiva, la propagación pedagógica la creación erudita y exquisita y la indagación efectiva y mecánica.

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 j "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 plasma en su práctica, constituyen un aporte fundamental en la etapa formativa 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: La ley denomina reglas elementos esenciales para para que el estado y las actividades de las empresas privadas y públicas tengan su participación en la actividad deportiva:

- a. Poner en destreza una manejo deportiva y de crear efectos coeficientes.
- b. Avivar a practicar el deporte y la recreación.
- f. Regular la instrucción deportiva con el fin de que las personas que lo desplieguen sean competitivos registrados así por el Estado.

Artículo 2° Principios Generales: La recreación deportiva tienen los siguientes elementos”:

- a. El impulso y el progreso de que el deporte sea divulgado en todo el país.
- b. Practicar el deporte es un acto discrecional y libre.
- d. Cualquier persona tiene el acceso a practicar el deporte sin discriminación alguna. Por eso el deporte y la recreación es considerado permanencia nacional.
- f. La combinación entre algunas peticiones oficiales y personales para la realización eficaz de los procedimientos de desarrollo y de la diligencia deportiva.
- h. Estimar la educación física en las instituciones tanto en nivel inicial, primario y secundario.
- i. Las actividades deportivas se estiman de acuerdo a los contextos geográficos de la zona
- j. La concentración para la clasificación y delicada actividad del Método Deportivo Nacional en los perímetros de departamento, regional y distrital.
- k. La seguridad con la finalidad de favorecer a la conservación de la rectitud bio-psicosocial de la sociedad

2.3. Bases teóricas

2.3.1. Preparación física

Prepararse físicamente, es una parte de la preparación general del deportista, esta se ve en la realización de un determinado plan de entrenamiento ya que mediante este se busca el desarrollo y perfeccionamiento de las desplazamientos ópticas como son la rapidez, resistencia, agilidad, fuerza, etc. Buscando elevarlas a su máxima potencialidad, para permitir un buen desempeño en las competencias deportivas en que se participe.

Cardierno (2000) al referirse sobre la preparación física dice: “Es indispensable para cualquier rama deportiva, ya que depende de ello su destreza deportiva y el nivel competitivo que pueda tener cada atleta”.

El mismo autor agrega que la preparación física se basa en las capacidades motrices, las que se catalogan en tres grupos esenciales: Condicionales, Coordinativas y la Movilidad, puesto que cada atleta tendrá un diferente rendimiento dependiendo su edad, sexo, peso y sobre todo el tipo de preparación que tenga, como también la conveniente dosis de la cargas y la función del cuerpo humano.

2.3.1.1. Concepto.

Planells (1999), expone que la preparación física, es una de las porciones esenciales en la alineación de cada deportista y necesario para lograr el beneficio imponderable en cualquier tipo de capacidad que se notifique.

Esto no da a entender que la preparación física “es un conjunto de ejercicios ordinarios que se llevan a cabo en un determinado deporte, con la finalidad de que las cualidades motrices mejore en el deportista dándole una mejor ganancia.

Todo deportivo presume de energía física, y del ímpetu estribará que los canjes causados en diferentes porciones o métodos sean más o menos aguantados por el deportista.

El entrenar es un proceso donde cada deportista se acostumbra a los diferentes canjes bioquímicos causados en su cuerpo, para tener una buena forma física.

Una buena constitución deportiva puede venir dada por la existencia de diferentes modos mecánica u orgánica como son:

- Primero, la presencia de un buen organismo, composición de diferentes factores las cuales son la potencia, la rapidez, la velocidad, la firmeza, la combinación y la moderación.
- En segundo lugar, la cabida para aguantar el compromiso a la que favorecen de manera personal una ocupación cardio-respiratoria y una asimilación considerada.
- La tercera la necesidad de tener un peso ideal, una buena musculatura y bajo porcentaje de grasa, como también de una gran elasticidad y cabida para la atenuación.

Para lograr esta forma es necesario un adecuado bosquejo de los trabajos a desplegar lo que pende de conocer la condición del deportista, como también su desplazamiento para oponer resistencia al esfuerzo que deberá de hacer.

De todo lo traducido, podemos determinar que la preparación física es un proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

La finalidad de la preparación física es tener es que el individuo desarrolle sus capacidades motoras y coordinativas que ayudara a mejorar las técnicas y táctica. Mientras mejor sea la preparación física se tendrá una solides en las capacidades motoras, ya que muchos científicos lo mencionan así.

2.3.1.2. Cuál es la necesidad de la preparación física.

Referente a la necesidad de la preparación física, y sobre todo para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, es incuestionable este punto, ya que todo un proceso que

empieza con la puesta en forma de las cualidades motoras del deportista, sin esta preparación el deportista carecería de lo más fundamental como es la fuerza, resistencia, velocidad y sobre todo de coordinación.

Según lo menciona Planells (1999), un deportista siempre tiene que tener una buena preparación técnica como física ambos en un 100%, ya que si uno de los aspectos falla no se tendrá un buen deportista. Por otro lado de nada sirve entrar a un atleta solo físicamente y no técnicamente su rendimiento no será igual en el campo, por eso es necesario que está sometido a ambas preparaciones.

En este sentido ambas preparaciones son un complemento ya que si se tiene un buen rendimiento físico técnicamente se podrá aplicar las tácticas. Así mismo un buen deportista debe tener las siguientes cualidades:

- Una combinación propulsora correcta;
- Aguante al agotamiento físico
- Reservas energéticas

2.3.1.3. Como afecta la preparación física al deportista.

La adaptación funcional es la que condiciona tener un buen rendimiento físico y no las modificaciones del organismo que tradicionalmente se ha dicho que trae beneficios en cuanto a mejorar el organismo. Debiendo ser la preparación física la principal actividad adaptando al organismo quien traerá un buen rendimiento físico.

Según Planells (1999), es de suprema importancia que la forma y la función tengan buena efectividad, ya que el órgano es desarrollado por la función que proviene de su genética, el cual dará la potencialidad del deportista. No obstante no se puede exceder la función del órgano ya que se debilitara. Por otro lado es verdad que no utilizar un órgano hará que este padezca y desaproveche su función, derivándose, poco a poco.

La preparación física es muy buen para el deportista pero si se tiene una mala preparación

física esta podría traer varias consecuencias graves para el deportista.

Durante la preparación física el organismo lo asimila poco a poco mejorando las destrezas del organismo. Una de las mejoras es el aumento volumétrico del corazón y el aumento de sangre en cada contracción:

- | | | |
|----|---|---|
| 1. | Crecimiento de la Masa muscular | Aumento de la capacidad pulmonar |
| 2. | Mejora de la cons- titución sanguínea | Mejora de la irrigación sanguínea y del Metabolismo |
| 3. | Refuerzo de las Membranas musculares, Tendones y ligamentos | Aumento de secreciones, adrenalina y cortisona |

Favorece el trabajo muscular Y la resistencia física

No obstante, este tipo de evoluciones están en función de:

- Cantidad de tiempo dedicada al entrenamiento
- La disposición de ejercicio
- La complejidad física, la edad, el sexo, etc.
- El clima y la nutrición el cual es sometido el deportista. Palpablemente, la preparación de un deportista ártico difiere la de un deportista meridional.

Se han producido casos en los que la preparación mal llevada de un deportista ha proporcionado síntomas de fatiga crónica. El deportista tiene la sensación de un agotamiento que se incrementa, progresivamente, y llega a producir su hundimiento físico (Fig.n^o 2). Los síntomas principales de esta fatiga crónica, son los siguientes:



Figura 3: Resistencia física

Fuente: Google.com

- Apatía (por falta de interés)
- Extensión de la tracción circulatoria con rapidez de la inhalación y de la pulsación.
- Puede producirse también, pero ya en casos extremos, una paralización indebida de eliminar productos tóxicos por medio del riñón, que puede manifestarse guardada de una eminente consunción de los tejidos (deshidratación por medio del sudor que segrega en el transcurso de un esfuerzo muscular).

Esta fatiga crónica reduce hasta índices mínimos el rendimiento del deportista, perdiendo casi totalmente la forma física.

2.3.1.4. Principios generales del entrenamiento relacionados con la preparación física.

a. El principio de la especialidad

- Engloba todo el esfuerzo físico posible para tener un rendimiento físico en un tiempo menor, como también los métodos de entrenamientos dependiendo a los resultados que un deportista quiera tener.

b. El principio de la multilateralidad

- El desarrollo físico debe de ser completo en todas sus expresiones, el deportista debe de saber correr, nadar, saltar, lanzar, tener rapidez, entre otras acciones. Con la mayor destreza posible, de la forma que tenga desarrollada equitativamente sus destrezas psicológicas y físicas. Se debe concertar el desarrollo psicológico y social

durante la etapa de la preparación, lo cual avala una ostentosa fortaleza.

c. El principio de la concientización

- Este principio contempla la preparación y conducción del entrenamiento que permita a cada individuo conocer el cómo, el por qué y para qué actúa. La comprensión de los fines, objetivos, tareas, medios, métodos, etc., garantiza el éxito, la motivación y predisposición hacia el entrenamiento y el aprendizaje de técnicas específicas, como así también el desarrollo efectivo de las cualidades físicas y psíquicas (volitivas, intelectuales y morales).

d. El principio de la progresión y gradualidad (ondulación de cargas)

- Es la complejidad con la que se debe de enfrentar cada deportista en cuanto a la intensidad, volumen, complejidad, entre otros. En otros términos de lo más fácil a lo más complejo y viceversa

e. El principio de intensidad y cantidad

- El entrenamiento debe ser equitativo tanto la intensidad y la cantidad, a su vez tiene que ser lo suficientemente activo sin alcanzar al cansancio.

f. El principio de duración y repetición

- La ejercitación debe de ser lo suficiente para que produzca efectos positivos en el organismo. Se debe de saber con exactitud el tiempo y esfuerzo empleados como también los descansos. La repetición es un punto clave para tener un desarrollo perfecto, como también gracias a ello se gana técnica en el ejercicio.

g. El principio de adecuación e individualización

- Esta primicia observa el mensaje entre las potencias y sucesos del cuerpo humano y los requerimientos que se le enuncian. En si se debe ajustar el ejercicio a los requerimientos de cada persona, la estación utilizable, o dependiendo que objetivos tenga cada deportista.

h. El principio de lo evidente

- Esta fija la dirección, la instrucción y la prominencia de los medios físicas-funcionales con mejor afinidad por porción del discípulo.
- Lo cierto forma una delicada escritura de imágenes específicas, apresura la lucubración y es elemento de incitación en el transcurso de lucubración y realización de las trabajos asignadas.
- De ahí la categoría del instructor como ejemplo en la ejecución de diligencias y metodologías determinadas.

i. El principio de la continuidad y calidad.

- Debe coexistir persistencia en la diligencia de las cargas (ver "Período de Asimilación Compensatoria").
- No debe de ver pausas muy largas, es decir si se entrenaba antes 6 veces por semana y luego se hace 2 veces por semana, el cuerpo perderá potencialidad y si se entrena del mismo modo de antes puede surgir una lesión, como también en cada entrenamiento no debe de ver mucha pausa entre las rutinas
- Hace referencia a una buena elección de entrenamientos, labores, técnicas y propósitos de acuerdo a los objetivos.

2.3.1.5. Objetivos de la preparación física.

- a. Progreso y mejora de las bases mecánicas de utilidad
- b. Progreso y mejora de las destrezas motrices corrientes y personales
- c. Progreso de la combinación
- d. Ganancia y sustento de exclusiva del deportista.



Figura 4: Preparación física

Fuente: Elaboración propia

La preparación física se basa en ejercicios ajenos como también no, a los manejados en el conocimiento del deporte, además se fundamenta en el progreso de diversos desplazamientos o modos mecánicas, pero se diferencian por la sumisión que tienen cada una de ellas, es por eso que se describen de la siguiente forma:

1. Preparación física general:

Destinada a la adquisición de un desarrollo físico multilateral, generalizado para la gran mayoría de los deportes y se caracteriza por orientarse al desarrollo de una gran fuerza, resistencia, flexibilidad y rapidez, y una buena capacidad de trabajo de todos los órganos y sistemas y la armonía de sus funciones y movimientos.

2. Preparación física especial:

Dirigida fundamentalmente al fortalecimiento de los órganos y sistemas, elevación de sus posibilidades funcionales y al desarrollo de las cualidades motoras en relación con las exigencias de deporte que se practique. Persigue elementos más puntuales y específicos de cada deporte, ya sean elementos técnicos, tácticos o ambos, así como también estimular y desplegar las peculiaridades de una diligencia finalista fija.

- Tiende a tender muchos errores técnicos ya que padece de elementos de fuerza,

rapidez, elasticidad, las lesiones están integradas. Por eso es necesario que se tome en cuenta los elementos de competencia, el clima, el campo de entrenamiento, implementos, entre otros.

a. Preparación Física Fundamental o Básica:

Su función principal es preparar al organismo de la mejor forma posible, es decir poseer cualidades motoras eficientes así como, rapidez, aguante, fuerza, elasticidad y el desarrollo de las cualidades motrices deportivas que se esté practicando.

b. Preparación Física Preliminar o Preparatoria:

Tiene como objetivo que el deportista tenga un avance efectivo, es decir estar en un nivel capaz de soportar grandes cargas, ejercicios y capacidades y una eficaz recuperación posteriormente al entrenamiento.

La proyección de este preparativo será en sumisión de diversos elementos así como:

- El tiempo de ejercicio.
- Género.
- Edades.
- Tiempo de entrenamiento (Experiencia).

2.3.1.6. Exigencias de los ejercicios

a. Orgánicas: Anticipada aparición de agotamiento. .

b. Musculares: Actitudes incorrectas (reducciones del musculo o escasa cabida de elongación).

c. De coordinación: Deficiente equidad muscular (variaciones posturales). Obstinación morosa. Propulsiones descomunales.

2.3.1.7. Peligros de la preparación física.

Mucho se ha escrito de la necesidad de entrenar fuertemente para alcanzar el éxito, pero poco de los miles de jóvenes que han sido estropeados, quemados y ahuyentados del deporte

por entrenamientos indiscriminados. Igualmente, mucho se ha escrito sobre las altas cargas de trabajo que caracteriza al entrenamiento moderno, pero poco de los peligros de un entrenamiento inadecuado.

La preparación de un jugador puede tomar tres vertientes:

- La del progreso.
- La del retroceso.
- Una en que ni progresa ni retrocede.

Diferentes ejercicios ejecutados de manera pertinaz o en enfoques erróneas son las que causan lesiones musculares, membranosas, modulares, nerviosas, etc. en otros asuntos contusiones inalterables. Las cuales son las siguientes:

Palpar el suelo con las extremidades por detrás de la cabeza (echado boca arriba)

- Reduce el paso intelectual; incita vértigos; coacción en la columna cervical y contusiones en el nervio ciático.

Elongación en posición de "pasaje de vallas"

- Perjudica las telillas y recubrimientos adyacentes centrales de la articulación. Provoca dolencias vertebrales.

Flexibilidad honda de las extremidades hasta cuclillas (salto de rana)

- No debe torcerse en un ángulo mayor de 90 grados, ya que se hieren telillas, cartílagos y meniscos.

Flexibilidad preliminar del tronco con extremidades abiertas

- Causa coacción sobre la columna dorsal y sobre el nervio ciático.

2.3.1.8. Los métodos de la preparación física en el proceso de entrenamiento deportivo.

a. Orales:

Explicaciones, conferencias, charlas, análisis y discusiones.

La eficiencia de los procesos de entrenamiento pende del uso de las premisas,

sujeciones, análisis de las evaluaciones y definiciones verbales.

b. Visuales:

Son transformados y penden de la eficacia del progreso de ejercicio.

- **Visual demostrativo:** Uno de ellos es la manifestación liza desde el enfoque metodológico de cada entrenamiento que realice el deportista o entrenador calificados.

Medios visuales auxiliares de demostración

Métodos de orientación visual

- Orientaciones Sencillas: Laminas orientadoras, orientaciones sencillas que dirige la dirección del movimiento.
- Orientaciones Complejas: Como la luz, el sonido, que orientaran el proceso de entrenamiento.
- Orientaciones Complejas:
- Orientaciones mecánicas. - Como las grabaciones, películas, video
- La informática, permite al deportista recibir información del movimiento en forma tridimensional desde varias opciones, permite conocer e incluso corregir las dificultades del movimiento.

c. Prácticos:

Se fraccionan en dos grupos fundamentales.

1. Sistemáticas para asimilar fundamentalmente la pericia competitiva a crear los contenidos y prácticas que son propias de una particularidad deportiva
2. Procesos que desenvuelven los caracteres: Motoras (fuerza, velocidad, resistencia, Flexibilidad).
 - Ambos métodos tienen relación entre si. La dificultad de comunicar las técnicas del preparativo física del proceso de desarrollo experto requiere

examinar tanto las metodologías para desenvolver las condiciones motoras como el desarrollo de las metodologías estrictas.

- En el proceso de entrenamiento deportivo los ejercicios se utilizan en el marco de 2 métodos fundamentales.

a. Método continuo: Se caracteriza por la ejecución continua de un trabajo de Entrenamiento

b. Método Intervalos: Presume la realización de los adiestramientos con las tardanzas privadas de pausa

Con el uso de ambas metodologías. Los entrenamientos logran ser realizados en la abstinencia firme como en moderación cambiada.

- **El método continuo de entrenamiento:** Su uso es especial para mejorar las capacidades aeróbicas, para desenvolver la firmeza personal al compromiso de media y larga permanencia entre los 5.000 y 10.000 m. rapidez firme con una reiteración cardiaca de 145-160 Puls/min; carrera de 10.000 y 20.000 m con igual reiteración precordial. La periodicidad Cardíaca se encuentra sujeta de manera seguida con la permanencia de la energía y el ímpetu equivalente, ya que la ocupación del corazón es la de bombear sangre que traslada las médulas nutritivas a las partes del cuerpo donde faltan, es por eso que a mayor labor como resultado será mayor la frecuencia cardiaca.

Para poder determinar la frecuencia cardiaca se puede hacer de diferentes formas, poniendo la mano en el pecho o en la muñeca de la mano. Denominando frecuencia máxima cardiaca al que se deba de alcanzar dependiendo del género y la edad que se tenga.

- **El método de intervalos de entrenamiento** que presume una realización imparcial del compromiso se emplea muy imperceptiblemente en la destreza de ejercicio deportivo. Es propia de este procedimiento, la realización de sucesiones de oficios de permanencia e violencia firme y lentitudes ajustadamente normalizadas.

- **Como métodos prácticos de competición, se suele distinguir el de partido y el de competición.**

Reconoce la realización de ejercicios motoras en contextos separados, sin brotar del cuadro de su estatuto determinado y de los relances y contextos sistemáticas y cualidades. La diligencia del procedimiento de partido otorga gran sensibilidad a las reuniones de adiestramiento y debe solucionar los objetivos en contextos que transforman tenazmente, que requieren nivel mayor de potencia y ligereza, firmeza, blandura, combinación, contingencias inventivas, cualidades y mentales. Estos rasgos de la actividad de recreación requieren por parte de los jugadores decisiones, importe, permanencia e libertad, la capacidad de tener dominio de sus emociones.

- Los entrenamientos de los competidores se realizan de forma diferente, es decir tienen actividades diferentes, intensas, exigentes para su mejor desarrollo físico y psicológico, estimulando los procesos de adaptación permitiendo así la ejecución de las posibilidades de los métodos eficaces que establecen el horizonte de situación mecánica en el movimiento profesional.

Tan sólo durante en las competiciones, el deportista puede lograr el nivel de las manifestaciones extremas y ejecutar un trabajo que resulta imposible durante las sesiones de entrenamiento “los entrenamientos del deportista para competir son niveles extremos que solo es posible ejecutarlo bajo esa presión.

2.3.2. Cualidades físicas básicas

Según Bellin de Couteau (s.f) " Las condiciones físicas son representaciones que descubiertas y perfeccionadas por medio del ejercicio, su más alto grado de progreso, discuten la contingencia de colocar en experiencia el movimiento corporal - deportiva, y que en su grupo establecen la competitividad mecánica de una persona.

Muchos autores la definen o las denominan como:

- Valencias Físicas
- Cualidades Motoras
- Cualidades Físicas
- Capacidades Motrices, entre otras.

Rene Suaudeau, opina que fue la teoría sensualista de Condillac, en la primera mitad de siglo XIX cuando Francisco de Amorós, un español naturalizado francés, forma menciones, Bellin de Couteau, lo denomino cualidades físicas " clasificándolas con el símbolo V.A.R.F. para su representacion. Francia, desarrollando otras " caracteres " como la "decontracción", el "ritmo", la "destreza", con sus ramificaciones interdisciplinarias el "impulso" (detente) o "instantaneidad", "plasticidad", etc. pero los términos son indeterminados y forman desorden.

Dallo y Lopez colocan a las cualidades físicas, definiéndolas como las "características cualitativas innatas que distinguen los movimientos o conductas físicas", comentan que las caracteres no simplemente son mecánicas, también son globales en el organismo.

Mariano Guaraldez las llama "capacidades motoras" y las define como " las cualidades de una persona en movimiento que también se expresan en su motricidad ", concibiendo por capacidad "la disponibilidad Sico-física cuyo mayor efecto se manifiesta en el área motora".

Las llamadas "Valencias Físicas", "Cualidades Físicas" "Cualidades Motoras", o "Capacidades Motoras" están profundamente mezcladas al transcurso del ejercicio competitivo. Así mismo estas investigaciones son avaladas por el estudio irrefutable de sus escritores.

2.3.2.1. Cualidades físicas básicas.

Bellin de Couteau” Son aquellas actividades que por medio del entrenamiento alcanzan un progreso alto, discuten la posibilidad de colocar en destreza toda diligencia corporal - atlética, y que en su conjunto establecen la capacidad física en una persona.

Las cualidades o capacidades físicas, tenemos que aclarar que ambas son básicas ya que, por un lado, es el principio de toda corriente, y por otro, el dispositivo que establece cualquiera modo, así como la fuerza o la rapidez.

2.3.2.2. Principales cualidades físicas.

Velocidad

Es una de las características del deporte más fundamentales su efectividad depende de la velocidad con la que se realice, lo que hace que un deportista sea más veloz que otro

A continuación los tipos de velocidad

De traslación.- Donde se hace un recorrido de menor proporción, así como la carrera de cien metros.

a. Gestual.- En la que reconocemos motrizmente a una definitivo escenario deportiva en un tiempo menor estimado.

b. Velocidad de Reacción.- El tiempo que demorar una persona en contestación de un estímulo.

Resistencia

Resistencia es la cualidad que admite al cuerpo extender un arranque largo, relegando la visión de agotamiento.

La resistencia no es la consecuencia de un buen rendimiento físico si no también mental, de voluntad, es por eso que se puede decir globalmente que la resistencia es la destreza de mantener una energía el mejor tiempo posible.

Flexibilidad

- Capacidad física primordial e ineludible para afirmar el beneficio inmejorable de las demás capacidades físicas.
- Capacidad de las extremidades para que adquieran su enorme valor de desenvolvimiento.
- Es la destreza de aprender ejecuciones de difíciles movimientos en un menor tiempo posible así como de reaccionar ágilmente con corrientes convenientes ante contextos versátiles.

Fuerza

Es la capacidad de dominar un aguante externo o enfrentar mediante un atrevimiento musculoso.

La codificación se formó perpetua, se dialogó y se expresa de la siguiente forma:

- Potencia lenta
- Fuerza fulminante
- Fuerza incondicional del tendón
- Potencia fina
- Fuerza velocidad, entre otros.

Coordinación

Al respecto se tiene que Álvarez del Villar (El Desarrollo Física del Fútbol asentada en el Deporte) precisa la combinación como. La capacidad neuromuscular de concordar con exactitud lo amado y deliberado a la escasez de la corriente o mueca atlética determinado.

Según Morehouse es el controlar el nervio de las convulsiones musculosas en la ejecución de los hechos motores.

Para Guillen del Castillo es la forma de sincronización de la operación de los nervios que producen el movimiento, agonistas y discrepantes, intercediendo los propios al instante exacto

con la celeridad e ímpetu convenientes. En otros términos es una correcta animación muscular inspeccionada por el sistema nervioso.

2.3.3. Voleibol

El voleibol es un deporte muy singular, ya que sus características son muy propias, por el toque del balón tan particular, no se puede avanzar con él, ni ser retenido; tiene que ser golpeado en su punto de caída (FIVE, 2012).

- Por sus reglas de juego que limitan el número de pases (dos pases: tres toques).
- Por su objetivo de juego: el balón debe transponer la Net y tocar el suelo del campo contrario.
- Por su sistema de rotación obligatorio, cada jugador del equipo, ocupa las diferentes posiciones en el campo de juego. Desde el punto de vista educativo, esta rotación elimina la hazaña individual.
- Por el número de puntos de cada Set, se juega a ganar dos o tres Sets de 21 puntos cada uno y siempre con una diferencia de 2 puntos de ventaja.

El Voleibol ese juega en muchos lugares así como las instituciones, colegios universidades, diversos sitios como playas, parques y otros lugares de recreación. La gran adaptabilidad del Voleibol permite simplificar las reglas del juego según los deseos y objetivos de los participantes.

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. 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 YMCÁ, 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) donde se iba, tratar la inscripción de diferentes deportes, entre ellos estaba el Voleibol. Paralelamente se transbordó una liga entre los más destacados equipos de Europa, el cual resultaría una justificación completa a los representantes espectadores de la gran fama cogida por este juego y de sus productos deportivos y pedagógicos. Sofía es pues, la ofrenda del Voleibol como deporte atlético y una gran victoria de la F.I.V.B.

La inscripción efectiva del Voleibol en la transmisión de los Juegos Mundiales, se concretó en octubre de 1964. Desde el 11 al 23 de Octubre de 1964, en el "Komezawa 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 (Meneses, 2019).

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 (Pequeñooley, s.f.).

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 (Pequeñoboley, s.f.).

2.3.3.3. Importancia del Voleibol.

1. Como deporte recreativo

Sobresale por los siguientes principios:

- Satisface los instintos de juego y movimiento; competencia y emulación de los niños y adolescentes.
- Su aprendizaje es sencillo
- Solo se necesita (Net-balón) y poco espacio.
- No se tiene mucho contacto físico comprimiendo el riesgo de lesiones.
- Se juega de forma unisex o sexos distintos o iguales sin importar la edad
- Se juega al aire libre o en gimnasios cerrados; en el pasto, en las playas y en tierra.
- 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.
- Sus acciones 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 cuadrangular y dividido horizontalmente por una raya céntrica, sobre la que está colocada la red. La red debe tener una 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.

Sabido es que el paralelismo de los inmersos flagelos competitivos se enaltece continuamente. 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 transformación de las normas de juego.

Hace ya tiempo que las naciones que poseen un costoso horizonte en la destreza del Voleibol han aumentado la cantidad e intensidad de la labor de los niños y los adolescentes, según lo permitan las condiciones del grupo que se esté entrenando (Pequeñooley, s.f.).

La racionalización del deporte a los estudiantes es un factor decisivo para que estos tengan buenas habilidades en el deporte, ya que existe cierta preocupación de que los estudiantes tengan un buen nivel deportivo para eso es necesario integrar más horas académicas en el área de educación física. Para lo cual se debe diversificar los entrenamientos según sea la edad para niños y a adolescentes intensificando su entrenamiento según sean sus objetivos y sus capacidades.

Es por eso que se le considera al Voleibol como uno de los deportes que logran mucho en este semblante, teniendo en consideración las siguientes indagaciones ordinarias para el adiestramiento de los niños y adolescentes (Pequeñooley, s.f.):

- Es necesario y eficaz el entrenar en la etapa de la niñez.
- La forma de entrenar debe ser en relación a la edad y el progreso del organismo.
- Los niños de 11 -12 años deben tener un entrenamiento multifacético.
- Los entrenamientos sobre expuestos y de mayor carga son dañinos para los niños y adolescentes.
- El peligro que pueden tener los niños y adolescentes es por la intensidad de los ejercicios.

2.3.3.5. Edad en que se debe comenzar.

La edad recomendada para empezar el deporte es a los 9 años ya que según los pediatras este es el periodo de la genialidad y se tiene un progreso relativo en los órganos de los niños. En caso de los niños dura 4 años y en las niñas 3, se debe aprovechar al máximo ese tiempo ,

así mismo tiene las siguientes características (Callejón Lirola, 2006):

- Fortaleza de los huesos de la muñeca.
- Coherencia entre la mano y la vista, logrando su pleno progreso.
- Establece una proporción entre las instrucciones de conservación y de excitación.
- Sucesos sorprendentes de regularizar las corrientes que brotan.
- Almacenamientos interminables de energía y aspiración de realizar movimientos.

El voleibol es un deporte complicado de perfeccionar por eso aprovechar la edad de la niñez es provechosa para adquirir una buena coordinación.

Por lo general dominar el voleibol demora unos 3 a 4 años en base a un entrenamiento especial, posteriormente se debe de lograr perfeccionar aún más las habilidades motrices. Por eso es necesario la estimulación temprana sin reproches negativos durante el entrenamiento ya que hay se inician en el deporte los niños.

No obstante la tensión física en el Voleibol dependerá del nivel de juego.

2.3.3.6. Los objetivos de aprendizaje del voleibol.

1. Los objetivos de aprendizaje simple.

Los Escolares deben:

- Satisfacer las necesidades individuales de movimiento y juegos relacionales con grupos.
- Dominar los movimientos elementales del voleibol en la forma simple y en las acciones específicas del juego
- Deben poder jugar por equipos voleibol en campos pequeños y aquí practicar maneras de conducta social, que correspondan a las formas específicas sociales de voleibol.

2. Objetivos de aprendizaje complejo

a) Área Motriz General.

- Los escolares deben desarrollar cualidades específicas, hasta que estos sean requeridas

para el voleibol en campos pequeños como

- La velocidad (en especial velocidad de arranque- reacción)
- La velocidad (en especial movilidad, capacidad de reacción, dominio corporal en el área periférica).

b) Área Técnico Motriz.

Los escolares deben de dominar la forma simple en las acciones de juego en un campo pequeño de voleibol, como:

- El saque (frontal, desde abajo)
- El antebrazo (de pie, frontal y cambio de dirección)
- El voleo (de pie, frontal y con cambio de dirección);
- El remate (frontal, de pie y en el salto)

3. Área Cognoscitiva Afectiva.

En la conducta Social: Los escolares deben:

- De ordenarse dentro de un equipo y estar dispuesto a tomar determinados papeles y funciones.
- Practicar (reunidos en grupos heterogéneos) una conducta cooperativa en vista de capacidad de rendimiento y sexo.
- Debe reconocerse conflictos y causas de estos conflictos y en lo posible contribuir a su solución.
- Mejorar su juego y comunicación relacionada a la enseñanza así como la capacidad de interacción, entre otras de proyectas la estructuración de la enseñanza y colaborar con ellas.

En las Ideas del Movimientos. Los escolares deben:

- Verbalizar y desarrollar ideas de los movimientos desarrollados a través de ellos mismos

o respectivamente de la crítica del profesor o a través de la comparación con la serie de fotos, fotos de errores, películas u otros medios de ayuda de aprendizaje.

- Observar desenvolvimientos desconocidos, corregirlos y dar un juicio sobre ellos.

En los conocimientos técnicos y tácticos. Los escolares deben.

- Emplear y conocer los conceptos técnicos y tácticos
- De ejecutar y comprender las tareas tácticas.
- Comprender las situaciones del juego y actuar de acuerdo a ellas.

En las Reglas de Juego. Los escolares deben.

- Conocer y retener las reglas elementales del voleibol
- Reconocer las funciones del árbitro y aceptar sus decisiones;
- Poder organizar por propia cuenta también sin árbitro o profesor, juegos y partidos de entrenamiento.

En la actitud frente al deporte y la recreación. Los escolares deben:

- Obtener una actitud positiva para el juego del voleibol
- De aprender a medir su propia capacidad de rendimiento
- desarrollar el interés y la disposición de practicar el deporte también fuera de la escuela y sobre el tiempo escolar reconociendo a estos como un aporte efectivo para la formación de su propia recreación.

2.3.3.7. Planificación de los controles del objetivo de aprendizaje.

En los juegos deportivos el éxito en el aprendizaje casi no se puede medir a través de complejas acciones de juego en comparación con otras disciplinas deportivas. Sin embargo puede evaluarse a través de tests apropiados algunos aspectos parciales de las acciones del juego como:

- El desarrollo de las habilidades técnico motrices
- El estado de los conocimientos en la técnica y reglas en el juego a través de una

observación continúa del juego.

Esta observación del juego se apoyará ampliamente sobre las experiencias y evaluaciones del profesor, esto está sujeto por supuesto a escalas de medidas subjetivas.

El desarrollo de las habilidades técnico - motrices es abarcado a través de un test de entrada al comienzo y un test final (test II) al término del proyecto. En ambos test se evaluará el estado de rendimiento en:

- Voleo (Test high_ wall)
- Saque (Test sobre el saque)

2.3.3.8. Dificultad en la enseñanza del voleibol y superación de la misma.

Gran parte de la juventud tiene su primer discernimiento del voleibol en la escuela. Muchos lo juegan por algún tiempo, simultáneamente con otros deportes, pero muy pocos llegan a destacar en su práctica. El problema no reside en él, voleibol en sí, sino en el sistema de enseñanza que se sigue en las escuelas y colegios (Ojeda Melo & Calle Rodriguez, 2013).

Si se comienza la enseñanza como un juego normal de 6 contra 6 en cancha grande reglamentaria, Net alta y balón reglamentario, no se puede esperar que los niños se diviertan con su práctica. Este sistema de enseñanza puede ser bueno y útil para otros deportes y producir mucha alegría y movimiento en los niños, pero no sirve para el voleibol.

Por eso no es extraño que muchos profesores de educación física prefieran deportes con movimientos más simples, más fáciles y con la garantía de un buen esparcimiento.

El voleibol, lastimosamente, es dificultoso en el sistemático, pero el trabajo en la formación técnica es beneficioso, se puede manifestar gradualmente su fortuna de inclinaciones y persuasión, y las diferentes formas de lucha que encierra este juego. Las dificultades principales para la enseñanza de (voleibol a los niños y adolescentes son las siguientes:

- Lo complejo de las pautas, ya que éstas sujetan un gran número de interdicciones.
- Complicación y problema de las acciones colectivas, especialmente cuando el

horizonte de las habilidades técnicas es todavía infame.

- Pelotas magnas e impertinentes.
- La complicación de las pautas se evitará con habilidad disminuyéndolas y ajustándolas las condiciones técnico-tácticas del grupo que se enseña y no aplicando en un largo periodo el juego en grupos de 6.
- La dificultad de las acciones colectivas se declara necesariamente en el juego de 6 contra.
- En realidad los 4 primeros puntos pueden ser corridamente superados por los docentes de Educación Física
- Por consiguiente los niños deben comenzar por juegos de uno contra uno (primero en canchas muy pequeñas y paulatinamente ir agrandando las dimensiones para el juego)

2.3.4. La idea del juego del voleibol

El voleibol, un gran juego deportivo, pertenece al grupo de los juegos de saque que es jugado en equipos.

- Dos equipos juegan, cada uno con 6 jugadores (y máximo cada uno con 6 jugadores suplentes), separados por una net de una altura de 2.24 a 2.43 mts. en un campo de 9 x 18 mts, que juegan entre ellos, por unos sets y el juego ganado. Es una disputa corporal indirecta y se trata de devolver el balón de tal manera que el adversario no la puede alcanzar y que el caiga en el campo contrario. Aquí como máximo es permitido dentro de un equipo tocar 3 veces el balón (por lo menos de dos jugadores diferentes)', luego este tiene que ser jugado al campo contrario.
- Cuando el balón toca el campo contrario y el adversario hace una falta entonces se produce el punto a favor o bien cambio de saque (solamente el equipo que tiene
- derecho al saque, puede obtener puntos) cuando un equipo obtiene nuevamente el derecho de (saque, cambiarán de posición todos los jugadores en el campo de juego

(rotación en dirección a las manijas de reloj), de tal manera que cada jugador de un equipo participe en cada posición de campo. Cuando un equipo ha logrado 25 puntos y tiene por lo menos dos puntos de ventaja frente al rival, entonces éste equipo ha ganado el set, 3 sets ganados significan el triunfo final.

El juego está dirigido por un árbitro quien controla que se cumplan las reglas de juego y decide especialmente el empleo regular de la técnica.

2.3.4.1. La estructura del juego.

1. Características generales del voleibol

El voleibol se define por una parte a través de la motivación antes escrita, (idea central del juego), por otra parte a través de complejas acciones específicas en la "estructura de relaciones" Jugador-compañero-adversario-campo de juego-aparato de juego. Estas acciones complejas específicas están analíticamente, divididas en 4 componentes:

- **Componente condicional físico:**

Característica del componente condicional físico, es la carga de esfuerzos frecuentes y el desarrollo de la capacidad corporal. Los jugadores tienen que correr (en especial carreras a velocidad de corto tramo de 3 hasta 4 metros), saltar (en especial salto en suspensión con ambas piernas) y rematar el balón (con los brazos, manos y yemas de los dedos). Una carga condicional especial no se da sin embargo en comparación con otros juegos.

- **Componente técnico-motriz:**

Las características de la componente técnico-motriz son los procesos del movimiento acíclico, la difícil coordinación en la combinación de movimientos, el relativo desenvolvimiento de los movimientos existe en cada situación de juego varias

posibilidades de solución técnico-motriz, la alta precisión de la ejecución y el extraordinario corto tiempo para conducir el balón.

- **Componente psíquico intelectual:**

Características de los componentes psíquico-intelectuales son los grandes rendimientos de concentración, los cálculos óptico motrices necesarios, la anticipación de la intención de acción del compañero o adversario, la necesidad, de una comunicación concordante con el juego, con los compañeros y el desarrollo de las estrategias del juego.

- **Componente social afectivo:**

Las características de los componentes social-afectivos son los procesos de la personal y de la social, el desarrollo de la posición y actitud del jugador en relación a: la propia voluntad, la conducta frente a su propio equipo (cooperación) y la conducta frente al rival y al árbitro.

En la acción real del, juego se encuentran directamente correlacionados los componentes nombrados por consiguiente no es suficiente una aclaración de la estructura del voleibol solamente en la descripción de los elementos básicos de la técnica y táctica.

Sin embargo es necesario precisamente en relación a las decisiones metodológicas, hacer sobresaltar una descripción de los procesos elementales del movimiento. Al final de esto se tratará de desarrollar un modelo básico de las acciones de juego del voleibol para obtener contenidos esenciales de orientación

2. Medidas de la cancha, net y el balón

a. El terreno de juego:

Es un cuadrilátero de 18 m. De distancia y 9 m. De amplio, rodeado por una franja independiente cuadrangular proporcionada de menos 3 m. Y una plaza autónoma de impedimentos con un mínimo de 8 m. De elevación a principio de la pista.

- **Las Líneas:**

Las líneas poseen 5m de amplio. Pintadas de color blanco claro y el suelo de diferente color y de diferentes líneas efectivas. El árbol de la raya céntrico parte la propiedad de recreación en dos campillos semejantes de 9 m. x 9 m.

- **La zona de Ataque:**

En cada campo la zona de ataque está definida por la raya por el árbol de la raya céntrica y por la raya de agresión trazada a 3 m. de este eje.

- **La zona de servicio:**

Posee 9 m. de extenso y se emplaza más allá de la raya de base. En fondo la lista de asistencia se amplía hasta el concluyente de la lista independiente.

- **La red.**

La malla posee 9,50 m de extendido por 1.00 m de ancho y está elaborada con hilo de cordón negro o castaño oscuro constituyendo una red de cuadrangulares de 10 cm de lado que se conserva en la pista tensa y tensa retiene por sus cuatro esquinas. La altura de la red es de 2,44 m para los hombres y para mujeres 2,24 m para las mujeres y 2,10 m Alevines y 2,00 m. para los Benjamines.

- **El balón o pelota:**

Es una bomba de un vasto hinchado dorado de odre elástica, posee un círculo entre 65 y 67 cm y pesa entre 260 y 280 gr.

3. Reglas

El juego consiste en que debe de ver 6 jugadores en ambos lados de la cancha, constituido por 3 atacantes y 3 defensas. El juego comienza cuando el sirviendo realiza un saque por detrás de la línea del campo, pasando la net del lado oponente. Así mismo el equipo contrario deberá de responder. El servicio solo se hace 1 vez, usando la muñeca, brazo, cabeza o pie, el juego

termina cuando uno de los equipos deje caer el balón al suelo o cometa una violación de las reglas.

“El balón tiene como un máximo de 3 toques en cada equipo, no se tiene permitido poder tocar la net ya sea con la mano, pie, antebrazo o muñeca, como también cada jugador no puede tocar el balón 2 veces consecutivas. Las rotaciones se hacen en sentido del cambio del reloj, rotando cada vez que se cambie de sacador.

El equipo ganador deberá de ganar en una diferencia de 2 puntos al completar los 25 de cada set. Se puede jugar hasta 5 sets si hay un empate de 24 puntos para cada equipo se continua jugando hasta que un equipo gane por la diferencia 2 puntos a favor. Los jueces de los partidos son el árbitro, un cronometrador, anotador y un juez en línea.

4. Posiciones en la cancha

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.

5. Estrategia

Una de las mejores jugadas en el voleibol es el mate, donde un jugador debe de saltar alto y golpear con mucha fuerza en el campo del enemigo, dando en un lugar donde el equipo enemigo no pueda contestarla. Los 3 jugadores defensivos no pueden matar a menos que sea por detrás de la línea de 3,05 m. Una pelota cerrada o pegada hacia la net sirve para poder colocar engañando a los jugadores que quiera bloquearla.

Las bolas que tocan la red aún se pueden ser contestadas y continuar con el juego, siempre y cuando sea antes del tercer toque y que un jugador no la haya tocado 2 veces continuas. Por lo general las bolas que toquen la net en la parte de abajo se impulsa hacia atrás pudiendo salvar el juego y echarla hacia al campo enemigo.

Para bloquear los tres jugadores de ataque pueden extender sus brazos con el fin de bloquear los ataques o desviarla hacia otro lugar como también reducir la potencia del mate para que un compañero del mismo equipo recepcione el balón.

El dominio del voleibol y las técnicas de ello dependerá del tipo de entrenamiento que tuvieron los jugadores ya que teniendo un buen servicio recepción del balón y un buen ataque se podrá ganar el partido, además de ello la comunicación y comprensión del equipo.

2.3.4.2. Metodología de la enseñanza del voleibol conceptos didácticos pedagógicos.

1 Requerimiento de la preparación física

Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales (generalmente ajenos a los que se utilizan en la práctica del deporte) dirigidos racionalmente a desarrollar y mejorar las cualidades motrices del jugador para obtener un mayor rendimiento deportivo.

2. Aplicación de la preparación física.

Cualquier deporte puede practicarse sin entrenamiento técnico alguno y también sin preparación física, pero los resultados nunca estarán dentro de las posibilidades genéticas del jugador. Sabemos que cuando el organismo se somete a cierto número de entrenamientos técnicos semanales, su rendimiento deportivo aumenta. Y también sabemos que, si, además, los sometemos a una preparación física apoyada en ejercicios ajenos a la especialidad deportiva, su rendimiento aumenta más, lo cual siempre es deseado por el jugador y por el entrenador.

Los entrenamientos que brindan el preparador físico así como el técnico son indispensables, es decir uno no es más importante que el otro como así como no se puede intercambiar, pero ambas tienen el propósito de formar y dirigir a los deportistas. Por eso se le denomina a un jugador capaz de aplicar lo aprendido de sus habilidades motrices como técnicas en la cancha, sus habilidades físicas y psicológicas son muy buenas.

Este se logra cuando el cuerpo es sumiso a un ejercicio fundado y perpetuo para desplegar todos sus caracteres y destrezas.

Un cuerpo amaestrado se determina de la siguiente forma:

1. Tiene precisa combinación de sus extremidades.
2. Tiene mayor discreción energética y las usa sobriamente.
3. Contrarresta la inoculación derivada por el esfuerzo corporal.
4. Maneja psicológicamente las señales de debilidad.

3. La táctica en el voleibol

La táctica podemos resumirla como aquella parte o como aquel aspecto que trata de utilizar los fundamentos técnicos de la especialidad para conseguir un resultado positivo en función de las características de nuestro equipo y aplicándolas a las peculiaridades del adversario, Podemos decir que son las premisas, las motivaciones que impulsas al planteamiento concreto de un partido basándose en lo ya referido: nuestras posibilidades y las características del adversario.

Es muy usual y muy utilizada la definición dada por L Theodorescu, Maestro emérito del Voleibol rumano. Su definición es de gran amplitud. Engloba todos los fundamentos motivaciones que pueden impulsar a la acción táctica. Dice "La Táctica es la totalidad de las acciones individuales y colectivas de los jugadores de un equipo organizados y coordinado racionalmente dentro de los límites del reglamento y deportividad, para conseguir un éxito; considerando por una parte las cualidades y particularidades de los jugadores de un poco y por otra de los errores del adversario".Decimos que esta definición es de gran amplitud. Vamos a pasar a su estudio analítico. Para ello, consideramos como puntos concretos de interés ciertos elementos referidos y englobados en la definición.

4. Formas fundamentales para aplicar en el entrenamiento.

Es de suma importancia tener en cuenta la forma de encarar el entrenamiento, con la finalidad de enseñar los distintos procesos técnicos que comprenden las diversas disciplinas deportivas. Hemos hablado de "repeticiones", es decir la realización cuantitativa de los gestos que corresponden a la técnica en cuestión. Esta continua repetición lleva a la formación de la memoria kinésica, (memoria de movimiento) que tiene íntima relación con el estereotipo dinámico motriz ya mencionado con anterioridad.

Dicho fenómeno, que paulatinamente empieza a determinarse desde el comienzo de la fase de la "generalización" ' va a fijar cada vez con mayor intensidad sus huellas en el sistema

nervioso central. Según Krestosnikov existen alrededor de 200 centros en la corteza cerebral en donde se hacen los "manejos" correspondientes hacia los diversos sectores del cuerpo, tanto en su parte externa como interna. En estos centros motores se beneficia la justeza de la coordinación neuro-muscular, y va a llegar a su máxima perfección en la fase de la automatización".

De esta manera podemos observar que la continua ejercitación de los movimientos determina en los deportistas los siguientes aspectos:

- Conocimiento de trabajo a realizar, tanto desde el punto de vista teórico como práctico. Es lo que el Dr. Ozolín explica de la siguiente manera "Habiendo aprendido se entrena y entrenándose aprende".
- La formación en el atleta de aquellas capacidades (creadas o mejoradas) mediante las cuales está beneficiando su propio perfeccionamiento a través de esa técnica, y que lo capacita para mejorarse su rendimiento deportivo.

Sin embargo el solo hecho de la continua repetición o lo que también llamamos "suma de trabajo" no basta para alcanzar los objetivos que tenemos como meta y a los cuales nos hemos propuesto llegar por la vía más acertada. No es suficiente trabajar mucho, sino además ello debe ser realizado en una medida o intensidad exacta.

2.3.5. 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 conforma de 6 inclinaciones competentes primordiales:

- a. Enfoques y lanzamientos
- b. Golpe bajo

- c. Voleo
- d. Lanzamiento
- e. Remate
- f. Bloqueo
- g. Defensa baja

Cada uno de estos movimientos técnicos tienen diferentes procesos y características técnicas, el cual para poder realizarlas se usan diferentes desplazamientos y como también varían las posiciones y el tipo de técnica.

2.3.5.1. Fundamento de Posiciones y desplazamientos.

La realización de todos los compendios competentes en el juego del voleibol requiere de un enfoque conveniente y de un lanzamiento que afirme el triunfo del ejercicio.

La instrucción del voleibol debe encabezar por aprender los deslizamientos y las posturas primordiales de las operaciones convenientes del juego.

El descuido de la actividad deportiva podrían causar molestias redundantes, movimientos malos obstaculizan las habilidades físicas y puede hasta causar la pérdida de una proporción. Ambos exteriores (el lanzamiento y el enfoque) constituyen el período iniciador de otros compendios técnicos del juego, estos obedecen de la representación del cimiento y del contexto de esparcimiento que coexista.

- **Posición para la recepción del balón;**
- **Posición de los pies** con una separación correspondiente al ancho de los hombros un pie ligeramente adelantado.
- **Preparación para el pase de antebrazos:**

Correr rápidamente detrás del balón.

Tomar una posición segura en la acción previa a la dirección de la jugada (pase de antebrazo)

Extensión de las piernas hacia adelante arriba en el momento del contacto con el balón.

Golpear el balón con la parte interna de los antebrazos (la superficie plana es el punto del encuentro con el balón).

- **Después del golpe de antebrazo:**

Extensión detrás del balón para un buen pase alto de antebrazos,,

Moderado cambio del ángulo entre el tronco y los antebrazos.

- **Posición de las manos, brazos y dedos**

Las manos pueden estar en tres posiciones;

Una mano dentro de la otra, los pulgares paralelos y unidos hacia arriba

Puños unidos sin entrelazar.

Fijar las palmas de las manos, con los pulgares, colocándolas una sobre la otra,

Los hombros son proyectados hacia adelante, llevando los brazos completamente entendidos.

Las muñecas de las manos dobladas hacia abajo,

2.3.5.2. Fundamento del Golpe bajo.

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.

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.

2.3.5.3. *Fundamento del Voleo.*

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.

2.3.5.4. *Fundamento del Saque.*

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.

El saque es el elemento fundamental, iniciador del juego. Significa trasladar la pelota al campo contrario.

Es una importante arma de ataque, porque un saque violento o bien dirigido desorganiza o anula la construcción ofensiva adversaria

Lo más importante del saque es controlar la velocidad y la trayectoria del balón, por lo que el voleibolista tiene 5 segundos de tiempo después de que suene el silbato del árbitro. El área de saque (toda la línea de fondo establecido y la libre elección del tipo de saque facilitan además la situación para ejecutarlo correctamente.

Los tipos de saque

a. Saques bajos:

- **Saque bajo Frontal;**

Es el tipo de ejecución preferida por los principiantes. Se aplica en primer lugar, para

poner la pelota en juego, pero también con propósitos tácticos. Es fácil de aprender y todo jugador deberá saber ejecutarlo.

- **Saque bajo de Perfil:**

Lo más importante que tiene el saque bajo de perfil, es la rotación que lleva la pelota en el aire. Con esta posición de perfil hay mejores posibilidades de alcanzar un alto vuelo (gran arco) y gran rotación de la pelota.

El cumplimiento de los dos elementos otorga a este saque una gran importancia, ya que el efecto que lleva la pelota dificulta su recepción y por consiguiente impide un buen armado del ataque adversario. La posición para la ejecución de este saque es el hombro izquierdo paralelo a la red, se golpea la pelota con la mano derecha, el golpe será del pulgar al dedo mayor.

b. Saques altos:

- **Saque Tennis;**

En este tipo de saque se combinan de forma adecuada la fuerza y precisión., es decir, el voleibolista puede enviar el balón a una determinada zona del terreno contrario con precisión a la vez que con fuerza.

- **Saque Péndulo o Gancho:**

El saque péndulo es quizás uno de los más eficientes y de los de más difícil técnica y se conoce como saque de fuerza pero suele alcanzar dificultad ya que requiere una gran coordinación de movimientos. Sus principales características son que es de difícil ejecución requiere de mucha práctica ya que es indispensable poseer bastante coordinación de movimientos (lanzamiento del balón, el golpe del brazo, movimiento de piernas y el desplazamiento).

- **Saque Japonés;**

Es el más moderno y eficiente ejecutado mayormente por jugadores de alta

competición, es una verdadera arma de ataque.

De allí en adelante todos los demás equipos tuvieron como punto de mira el estudio de este saque para lograr su realización y a su vez para dominar la técnica de su difícil recepción, hoy en día todos los grandes equipos.

Su principal característica radica en que él. Jugador debe ubicarse de perfil, lado izquierdo hacia la red, esta posición no difiere de la del saque péndulo, en lo que se diferencia es en el movimiento del brazo en el momento del golpe.

Después de mencionar los tipos de saque que existen solo vamos a referir al saque que es más empleado en nuestro medio, siendo este el Saque Tennis, desarrollando sus características de movimiento, aprendizaje, entrenamiento, etc.

2.3.5.5. Fundamento del Remate.

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.

2.3.5.6. Fundamento del Bloqueo

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.

2.3.5.7. Fundamento de la defensa baja

Se considera primer toque o recepción al balón que viene desde la otra cancha se trate de saque, recepción de ataque, tocada o pelota fácil.

Es el primer paso hacia el armado del juego, con este se prepara la combinación de ataque para el rival; es por eso que de dicho toque depende el éxito de la acción ofensiva del equipo.

1. Los tipos de defensa baja:

Los tipos de Defensa Baja son;

a. Defensa baja del saque:

- Defensa Baja del Campo (después de un ataque, bloqueo, finta, etc.)
- Estos dos tipos de defensa prácticamente son similares, pues en lo único que se diferencian, es en la posición que adopta el cuerpo, las cuales incluso se pueden emplear para ambos casos, dependiendo siempre de la fuerza con la que el balón se ha enviado estas posiciones a las que se hace referencia son
- Defensa con posición baja, Donde el balón se recibe por debajo de la rodilla y el cuerpo
- Defensa con posición media Posición en donde el balón es recepcionado a la altura de la cintura, y el cuerpo está semi flexionados
- Defensa con posición alta En este caso el balón es contestado sin ninguna dificultad mayormente en situaciones fáciles (un saque bajo mano frontal o una devolución sencilla del campo contrario), el cuerpo se encuentra prácticamente recto
- Defensa lateral, no existe mucha exigencia; tan solo se sacan los brazos al costado del cuerpo donde va dirigido el balón
- Defensa con rodamiento con un brazo o con ambos, situación en la que el voleibolista llega al balón realizando una extensión amplia de cuerpo, para realizar luego un rodamiento completo
- Defensa con caída adelante (zambullida) con un brazo, donde la recepción se realiza con una caída tipa plancha, mayormente se realiza en lo que es defensa del campo
- Defensa con un brazo con caída lateral; su práctica es difícil, ya que necesita bastante coordinación y flexibilidad.

2.3.6. El entrenamiento deportivo

Podemos definir el entrenamiento deportivo de muchas formas, dependiendo del autor. Nosotros nos quedamos con esta definición de Mora Vicente 1995 (Teoría y Práctica del acondicionamiento físico (Mora , 1995).

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

A continuación vamos a explicar la definición de entrenamiento deportivo, el cual es:

1. Proceso planificado y complejo.

El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

2. Organiza cargas de entrenamiento.

La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

3. Cargas progresivamente crecientes.

La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

4. Estimulan supercompensación.

Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.

La supercompensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

6. Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.

La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

2.3.6.1. Conceptos fundamentales del entrenamiento deportivo

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

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.

- Concepto de varios especialistas, sobre 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.

A continuación, presentamos conceptos sobre el tema Entrenamiento Deportivo expresada por algunos profesionales del deporte:

- “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” González, 2002).
- 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 (Paidotribo, 2015).
- 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 (Matveev, 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 (Bompa, 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 (Ozolin, 1983).
- El entrenamiento es un concepto que reúne todas las medidas del proceso para aumentar el rendimiento deportivo. (Grosser, Starischka y Zimmermann, 1983)
- El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico-educativo, el cual se caracteriza en la organización del ejercicio físico repetido suficientemente en número de veces y

con la intensidad tal que aplicadas de forma creciente, estimulen el proceso fisiológico de supercompensación del organismo, favoreciendo el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba (Vittori, 1983).

- Este es un proceso pedagógico complejo; aumento de las posibilidades condicionales y teóricas – práctica y de comportamiento deportivo (Maestría). (Verkhoschansky, 1985)
- Preparación compleja para el rendimiento. Estado de entrenamiento es un estado de adaptación biológica (Platonov, 1988).
- El entrenamiento deportivo es un proceso planificado que pretende o bien significa un cambio del complejo de capacitación de rendimiento deportivo (Zintl, 1991).
- Este es un proceso complejo de actuaciones cuya finalidad es enseñar la técnica deportiva y su perfeccionamiento, de una manera sencilla y articulada, individual, en grupo en equipo y que tiene tendencia al desarrollo de las cualidades psicofísicas orientadas al logro de resultados deportivos de máximo nivel, con relación a las capacidades del sujeto, grupo o equipo. (Manno, 1991)
- En este caso mientras más elevado sea el nivel del entrenamiento deportivo, mayor será la importancia que adquieran los ejercicios especiales semejantes en estructura y en efecto fisiológicos, con respecto a los ejercicios característicos para el tipo elegido de deporte. (Tratado de Fisiología Médica. Zimkin, 1991)
- 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. (Diccionario de Ciencias del Deporte, 1992)

- El entrenamiento deportivo responde al resultado de los cambios duraderos en la función y/o estructura de los órganos que son sometidos a un ejercicio crónico. (Cuadrado, 1996)
- 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 de sobrecompensación y mejora las capacidades físicas, técnico - tácticas y psíquicas del atleta, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento. (Quezada, 1997)
- 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 (Charchabal, Martínez, Fernández y Cárdenas (2008).
- El entrenamiento deportivo es un proceso sistemático y complejo que debe estar muy bien organizado. Para obtener un buen rendimiento, cualquier entrenador o preparador físico debe planificar cronológicamente el proceso global de entrenamiento mediante unas determinadas acciones o pasos a seguir. (José Luis López, 2007)
- El entrenamiento deportivo es un proceso que tiene un determinado objetivo. Por ser un proceso, cada tarea que se realice guardará relación con lo que se haya realizado previamente y con lo que se vaya a realizar más adelante. El objetivo final será siempre alcanzar el máximo rendimiento posible dentro del deporte y la especialidad del atleta.
- El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico se entiende como el conjunto de decisiones tomadas en los distintos momentos, las actividades y las experiencias

realizadas por los actores que intervienen en la búsqueda del perfeccionamiento del individuo en el campo de la práctica del deporte, mediante el cultivo de valores, la cualificación de la calidad de movimiento, la transmisión de conocimientos, y la ampliación de las posibilidades de rendimiento técnico.(Colectivo de profesores del Departamento de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, 2008)

- 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 (Charchabal, Martínez, Fernández y Cárdenas (2008).

2.3.6.2. El entrenamiento como proceso pedagógico y didáctico

El entrenamiento es un proceso pedagógico, es un enunciado muy lógico, porque el sistema se va encontrar a continuación de los conocimientos de Pedagogía, Didáctica, teoría y metodología de la Educación Física, y en esta última de la cual ha adoptado dos aspectos didáctico-pedagógicos de la enseñanza-aprendizaje.

La teoría de entrenamiento se basa en los principios pedagógicos y didácticos de la metodología de los ejercicios físicos.

En el entrenamiento deportivo con la aplicación de tareas didácticas pedagógico-deportivas y con el transcurso de muchos años de trabajo continuo y permanente se produce la educación de los deportistas.

Y cuando, un deportista se transforma en un ser vanidoso y chocante, es porque el entrenamiento no tuvo ningún factor educativo para él. De ahí la razón que siempre debemos tener en cuenta, que cualquiera puede entrenar un atleta, pero solo los profesores de Educación Física que estudien la especialización deportiva y que se actualicen constantemente serán los

más capaces de realizar educación del atleta a la par que lo entrena.

Todo entrenador no puede olvidarse nunca que existe ciencias que van a propiciar que su

Trabajo sea más efectivo y más científico, de ahí que los entrenadores deben estar constantemente estudiando e investigando, porque es la única forma de elevar el nivel deportivo del país.

2.4. Bases conceptuales

1. Tareas del entrenamiento

- Desarrollo físico general (cualidades físicas, fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, saltabilidad).
- 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:

- a. 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.
- b. 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. División de entrenamiento

- 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.

- **Parte Principal.**

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

- **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 atletas.
5. Edad de entrenamiento de los atletas.
6. Categorías de los atletas.
7. Estado de tiempo.
8. Categorías del entrenador.

3. Etapas del entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo como proceso que se prolonga por varios años, siempre se presentan una serie de circunstancias que se han tratado de enfocar dando por resultado una serie de etapas que se presentan en el mismo, y estas etapas son:

a. Primera Etapa: De Preparación Física General

El tiempo de esta etapa abarca de 3 a 4 años, y es muy fundamental, pero se inicia a los 6 a 8 años y se busca los siguientes objetivos:

1. Fortalecer la salud.
2. Se realiza la preparación física de todos los segmentos musculares tratando de mejorar los grandes sistemas orgánicos.
3. Se busca un talento con el tipo deportivo (algunos deportes) o el atleta es detectado, para que deporte, puede practicar posteriormente.
4. Los deportistas en esta etapa prueban sus fuerzas en diversos tipos de ejercicios o pruebas deportivas o en distintos deportes.

b. Segunda Etapa: Primera Especialización

En esta etapa se continúa con la preparación física general, pero se trabaja en base del deporte elegido o sea que se trata de un trabajo de preparación física, pero de acuerdo a las cualidades físicas que necesita en el futuro.

El tiempo que tarda esta etapa depende del deporte y de las cualidades psíquicas del deportista.

c. Tercera Etapa: De Perfeccionamiento Profundo

Los límites de edad en esta etapa se encuentran entre los 17 hasta los 35 años (algunos hasta 40 ó más activa al deporte, aquí es cuando de acuerdo a la constancia del atleta y de la buena planificación del entrenador, se logran los más altos resultados deportivos y estos se consiguen merced al buen trabajo de programación del entrenamiento por parte del entrenador, el cual debe ser capaz de hacer participar al atleta en forma deportiva.

d. Cuarta Etapa: De la Estabilización del Deporte

Cualquiera que sea el entrenador o el tipo de entrenamiento que lleva un atleta, siempre se

le va a presentar una meseta en el cual se presenta estancamiento y va a empezarse a reducirse sus posibilidades funcionales y la adaptación del organismo, esto debido a la edad.

- Podemos observar que en el periodo de aumento de las cargas o posibilidades funcionales cae en la supercompensación, por eso para establecer el aumento de la capacidad funcional del organismo logrado gracias a la fase supercompensación, es necesario repetir el trabajo físico, de aquí, se deriva el primer principio básico del entrenamiento: La repetición de la carga física.
- Solamente con la repetición de la carga física puede lograrse el estado óptimo de entrenamiento, este efecto no se manifestaría si la segunda carga, o sea el segundo trato de la supercompensación no se mantendría sin lograr el aumento de las capacidades funcionales orgánicas. Ya en el periodo de reposo, los cambios bioquímicos que han tenido lugar en el organismo, por causa del trabajo regresan a su nivel inicial.
- Si se comienza el segundo trabajo después de haber pasado la fase de supercompensación, pero sin sobrepasar el nivel máximo alcanzado, en la primera supercompensación del trabajo ha terminado, solo se mantendrá el estado logrado sin alcanzar un aumento de las capacidades funcionales orgánicas.

2.5. Formulación de hipótesis

2.5.1. Hipótesis general

La preparación física se relaciona significativamente con el aprendizaje de los fundamentos del voleibol en los estudiantes del segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco, 2019.

2.5.2. Hipótesis específicas.

- El nivel de conocimiento que tienen sobre la preparación física y los fundamentos técnicos del voleibol, los profesores de educación física y los estudiantes del segundo y

tercero de secundaria de la Institución Educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera del Cusco, son bastante imprecisos.

- El aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, es tradicional y nada científica, por lo que no aporta en el aprendizaje y su dominio, en los estudiantes del segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco.
- Los planes de trabajo que se presentaran, apoyaran en el aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento, así como el dominio de los fundamentos técnicos del voleibol, en los estudiantes del segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco.

2.6. Variables de estudio

2.6.1. Variable independiente

Preparación física

2.6.2. Variable dependiente

Aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol

2.6.3. Variables intervinientes

- Edad.
- Genero.
- Factor socio económico.
- Preparación Teórica - Práctica del profesor.
- Infraestructura.
- Materiales de Trabajo.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

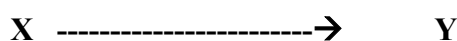
El presente trabajo de investigación se da bajo el tipo de trabajo de Descriptivo – Explicativo, según Hernández (2016), porque ante los problemas que se presentan en el desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos del voleibol, se validarán las encuestas hechas a los profesores y estudiantes para orientar su validez y pertinencia entre ambas variables de estudio se elevará un diagnóstico de la preparación física que tienen los estudiantes del segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco, y se caracterizar a los fundamentos técnicos del voleibol.

3.2. Nivel De Investigación

El nivel de investigación es: **Descriptiva:** Porque sirve para dar a conocer el impacto que provoca la variable independiente en la dependiente, con la finalidad de mejorar la preparación física y así desarrollar y perfeccionar las cualidades y competencias que se requiere para el dominio de los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes de la Institución Educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco.

3.3. Diseño de la investigación

El diseño corresponde a un estudio descriptivo causal simple



Donde X variable independiente La preparación física causara cierto cambio en la variable dependiente aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol.

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población

La población está determinada por 03 profesores de la especialidad de educación física y 120 estudiantes de la Institución Educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera del

Cusco.

3.4.2. Muestra

La muestra está tomada por convicción, contando con dos (2) profesores de la especialidad de educación física, de la misma manera con 32 estudiantes de la Institución Educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera del Cusco.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Los datos que se presentan en este trabajo de investigación se han obtenido en base a encuestas aplicadas a los señores profesores y los 32 estudiantes.

3.6. Técnicas de procedimiento análisis e interpretación de datos

Para el procesamiento de datos empleamos el tratamiento estadístico. Tabulamos las encuestas, y los tests tomados y una vez obtenido los resultados los procesamos en cuadros estadísticos y luego serán interpretados los resultados obtenidos.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

Los resultados obtenidos se presentan en dos sucesos: la primera las aplicadas a los estudiantes y luego las aplicadas a los docentes.

4.1. Encuestas aplicadas a estudiantes

Tabla 1: ¿Qué entiendes, por preparación física?

| CATEGORIA | Fi | % |
|--|----|--------|
| - Acción de mejorar las capacidades físicas con la aplicación de ejercicios. | 11 | 34,37 |
| - Ejecución de actividades físicas, mediante un plan de trabajo para mejorar el gesto deportivo. | 09 | 28,13 |
| - La preparación física es importante para mejorar y perfeccionar algún deporte. | 04 | 12,50 |
| - Hacer ejercicios con un plan de entrenamiento para ponerse en óptima condición para la práctica de un deporte en particular. | 08 | 25,00 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis y comentario:

Los estudiantes fueron preguntados sobre lo que entienden de preparación física. Tenemos entonces que el 34,37% optaron por responder que la preparación física es la acción de mejorar las capacidades físicas con la aplicación de ejercicios. El 28,13% refirieron, por su parte, que es la ejecución de actividades físicas, mediante un plan de trabajo que permitirá mejorar el gesto deportivo. El 25,00% de estudiantes coincidieron que la preparación física es la realización de ejercicios con un plan de entrenamiento para ponerse en óptima condición para la práctica de un deporte en específico o en particular. Finalmente el restante 12,50% refirió que la preparación física es importante para mejorar y perfeccionar algún deporte.

Tabla 2: ¿Qué conocimientos tienes del voleibol?

| CATEGORIA | Fi | % |
|--|----|--------|
| - Conozco las medidas de la cancha | 12 | 37,50 |
| - Es un deporte que se juega con seis jugadores por equipo. | | |
| - Es uno de los deportes populares en el mundo | 08 | 25,00 |
| - Es un deporte que ayuda al desarrollo del cuerpo. | | |
| - Deporte completo, divertido e inteligente por su sistema de juego, en la que se observa mucho movimiento, concentración y habilidad. . | 05 | 15,63 |
| | | |
| | 07 | 21,87 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

En cuanto al conocimiento específico del voleibol que tendrían los estudiantes, frente a las alternativas propuestas nuevamente tenemos respuestas diversas. Es así que el 37,50% optaron por la alternativa que refiere que los estudiantes conocen las medidas de la cancha. Por otro lado, el 25,00% coincidieron que es un deporte que se juega con seis jugadores por equipo. Así también un porcentaje señaló que es un deporte completo, divertido e inteligente por su sistema de juego, en la que se observa mucho movimiento, concentración y habilidad (21,87%). Finalmente el último 15,63% de los encuestados señalaron que es un deporte que ayuda al desarrollo del cuerpo.

Tabla 3: ¿Qué fundamentos del voleibol, conoces?

| CATEGORIA | Fi | % |
|--------------------------|----|--------|
| a. Bloque | 05 | 15,63 |
| b. Golpe o pase de dedos | 03 | 9,37 |
| c. Golpe de antebrazo | 05 | 15,63 |
| d. Plancha | 02 | 6,25 |
| e. Remate | 06 | 18,75 |
| f. Saque bajo | 03 | 9,37 |
| g. Saque alto, o tenis | 06 | 18,75 |
| h. Otros | 02 | 6,25 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

Lo que muestra el presente cuadro es también la diversidad de respuestas brindadas por los estudiantes, en tanto se le preguntó sobre los fundamentos del voleibol que conocen. Es así que se tienen las siguientes respuestas: 18,75% señalaron que conocen lo que es el remate; otro 18,75% señalaron que conocen lo que es el saque alto o tenis; el 15,63% conoce lo que es el bloque; 15,63% refirieron que saben lo que es golpe de antebrazo. El 9,37% optó por la respuesta de golpe o pase de dedos; el 9,37% optaron por responder que tienen conocimiento acerca de lo que es el saque bajo. Finalmente el restante 6,25% conocen lo que es la plancha, y el otro 6,25% aseveraron que son otros los fundamentos del voleibol que conocen.

Tabla 4: ¿Qué tipos de preparación del deportista conoces?

| CATEGORIA | Fi | % |
|---------------------|----|--------|
| a. Física | 08 | 25,00 |
| b. Técnica | 07 | 21,87 |
| c. Táctica | 03 | 9,37 |
| d. Teórica | 03 | 9,37 |
| e. Moral y Volitiva | 04 | 12,50 |
| f. Psicológica | 04 | 12,50 |
| g. Otras. | 03 | 9,39 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

Se pregunto acerca de los tipos de preparación del deportista conocen; nuevamente llama la atención la diversidad de alternativas que fueron escogidas por los alumnos encuestados. Es así que las respuestas son: 25,00% señalaron que conocen la preparación física; el 21,87% afirmaron que la preparación que conocen es la técnica; el 12,50% optó por responder que la preparación se centra en la moral y volitiva, y en el mismo porcentaje 12,50% otros estudiantes señalaron que la preparación debe ser psicológica. Finalmente el 9,37% de los encuestados coincidió en conocer la preparación táctica, otro 9,37% dijeron que se conoce la preparación teórica, y el ultimo 9,37% optaron por la respuesta otras.

Tabla 5: ¿Qué problemas presentan tus compañeros cuando desarrollan las prácticas de la preparación física?

| CATEGORIA | Fi | % |
|--|----|--------|
| a. Sufren de cansancio, muy pronto | 11 | 34,38 |
| b. Tienen muchas molestias en las piernas | 06 | 18,75 |
| c. Se les complica la respiración | 05 | 15,63 |
| d. Tienen mareos | 02 | 6,25 |
| e. No cumplen con los ejercicios por ser exigentes | 07 | 21,87 |
| f. Otros | 01 | 3,12 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

La pregunta formulada tiene que ver con los problemas que presentan los estudiantes cuando desarrollan prácticas de la preparación física. Entonces ante las diversas alternativas los resultados son: 34,38% aseguran que sus compañeros sufren de cansancio muy pronto. El 21,87% asegura que sus compañeros no cumplen con los ejercicios por ser exigentes. Otro 18,75% precisaron que sus compañeros presentan muchas molestias en las piernas. El 15,63% refirieron que la principal molestia es la complicación en la respiración. Un 6,25% de los estudiantes señalaron que sus compañeros presentan mareos. Solo el mínimo 3,12% de los encuestados señalaron que los síntomas son otros a los señalados.

Tabla 6: ¿Qué inconvenientes o dificultades tienen tus compañeros, durante las prácticas de los fundamentos técnicos del voleibol?

| CATEGORIA | Fi | % |
|------------------------|----|--------|
| a. Poca coordinación | 05 | 15,63 |
| b. Les falta fuerza | 11 | 34,37 |
| c. No son muy ágiles | 06 | 18,75 |
| d. No tienen velocidad | 04 | 12,50 |
| e. Poca resistencia | 06 | 18,75 |
| f. Otros | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

En cuanto a las principales dificultades o inconvenientes presentados por sus compañeros al momento de la práctica de los fundamentos técnicos del voleibol, los estudiantes encuestados identifican los siguientes: 34,37% que es la falta de fuerza; 18,75% consideró como inconveniente la falta de agilidad de sus compañeros; el 18,75% señalaron que la dificultad está en la poca resistencia. Ahora bien, el 15,63% de los encuestados optó por responder que el problema reside en la poca coordinación de sus compañeros al efectuar los fundamentos del voleibol. Finalmente el restante 12,50% consideró que el problema reside principalmente en la falta de velocidad de sus compañeros.

Tabla 7: ¿Qué posición te gusta jugar en los partidos de voleibol, de preferencia?

| CATEGORIA | Fi | % |
|-------------------------|----|--------|
| a. Levantador delantero | 05 | 15,63 |
| b. Centro delantero | 04 | 12,50 |
| c. Punta delantero | 06 | 18,74 |
| d. Levantador zaguero | 05 | 15,63 |
| e. Central zaguero | 04 | 12,50 |
| f. Punta Zaguero | 05 | 15,63 |
| g. Armador (a) | 02 | 6,25 |
| h. Otro | 01 | 3,12 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

En cuanto a la posición de voleibol que los encuestados prefieren para practicar el voleibol, nuevamente tenemos que las respuestas son diversas a gusto de los alumnos, entonces detallamos las respuestas brindadas: 18,74% de los estudiantes encuestados prefieren ser punta delanteros; el 15,63% señalaron que les gustaría ser levantador delantero, un porcentaje igual (15,63%) precisaron que les gustaría practicar como levantadores zagueros, y el otro 15,63% señalaron como opción la posición de punta zaguero. El porcentaje sigue disminuyendo, es así que el 12,50% optó por la opción de ser centro delantero; otro 12,50% dijeron que les gustaría ser central zaguero. En cuanto a la tendencia del descenso tenemos que los porcentajes menores referidos a 6,25% dijeron que les gustaría ser armadores, y solo el ultimo 3,12% optó por la respuesta otro.

Tabla 8: ¿En qué medida piensas tú, que la preparación física ayuda a tus compañeros en mejorar los fundamentos del voleibol?

| CATEGORIA | Fi | % |
|--------------------|----|--------|
| a. Definitivamente | 17 | 53,13 |
| b. Medianamente | 12 | 37,50 |
| c. No ayuda | 00 | 00,00 |
| d. Desconozco | 03 | 9,37 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

En cuanto a la importancia de la preparación física para que sus compañeros puedan mejorar los fundamentos del voleibol. Tenemos que en mayoría el 53,13% de los mismos opina que definitivamente la preparación física ayudara a mejorar los fundamentos del voleibol. Un porcentaje menor como es el 37,50% consideró que solo medianamente es que el aporte de la preparación física ayudara con la mejora de los fundamentos del voleibol. Finalmente el último 9,37% desconocen del tema.

Tabla 9: ¿Crees tú, que el conocimiento teórico - científico de la preparación física, ayude a un mejor desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos del voleibol, en tus compañeros?

| CATEGORIA | Fi | % |
|-----------------|----|--------|
| a. Plenamente | 16 | 50,00 |
| b. Regularmente | 11 | 34,37 |
| c. En parte | 05 | 15,63 |
| d. No ayuda | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

A los estudiantes se les preguntó si el conocimiento teórico científico aportaría a un mejor desarrollo y perfeccionamiento del voleibol en sus compañeros. Tenemos entonces que la mayoría de encuestados (50,00%) ha considerado que plenamente dicho conocimiento aportaría al perfeccionamiento del voleibol. Por otro lado, el 34,37% consideró que el aporte sería medianamente para el desarrollo del voleibol. Finalmente, el restante 15,63% afirmó que solo en parte el conocimiento teórico y científico coadyuvaría al perfeccionamiento de los fundamentos del voleibol.

Tabla 10: ¿Te gusta practicar la disciplina del voleibol?

| CATEGORIA | Fi | % |
|-----------|----|--------|
| a. Sí | 23 | 71,88 |
| b. No | 09 | 28,12 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

A los alumnos se les preguntó si les gustaría practicar el voleibol. La mayoría de ellos (71,88%) afirmaron que si les gustaría practicar el voleibol. Solo el 28,12% de los encuestados señalaron lo opuesto y dijeron que no les gustaría practicar la disciplina deportiva del voleibol.

Tabla 11: ¿Con que frecuencia, practicas el voleibol, para mejorar el dominio de sus fundamentos técnicos?

| CATEGORIA | Fi | % |
|----------------|----|--------|
| a. Diario | 00 | 00,00 |
| b. Interdiario | 02 | 6,25 |
| c. Semanal | 13 | 40,63 |
| d. Mensual | 05 | 15,63 |
| e. A veces | 03 | 9,37 |
| f. No responde | 09 | 28,12 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

En cuanto a la frecuencia con la que practican voleibol los encuestados. El 40,63% de los refirieron que la frecuencia con la que practican el voleibol es semanalmente. El siguiente porcentaje es que 28,12% no respondieron a la interrogante. Otro 15,63% de los encuestados practican el voleibol solo de manera mensual. Los porcentajes menores son 9,37% opinaron que solo a veces es que practican el voleibol y el restante 6,25% dijeron que la práctica del voleibol que efectúan es Interdiario.

Tabla 12: ¿Qué fundamentos del voleibol, les gustaría trabajar y desarrollar más en la práctica deportiva del voleibol, a tus compañeros?

| CATEGORIA | Fi | % |
|----------------|----|--------|
| a. Todas | 17 | 53,12 |
| b. La mayoría | 09 | 28,13 |
| c. Una minoría | 06 | 18,75 |
| d. Ninguna | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

En cuanto a los fundamentos de voleibol que les gustaría trabajar para mejorar su desarrollo en el voleibol. El 53,12% de los encuestados consideraron que les gustaría practicar todos los fundamentos. El 28,13% señalaron que les gustaría desarrollar la mayoría de fundamentos del voleibol. Solo el restante 18,75% consideró que les gustaría trabajar o desarrollar solo algunos (minoría) fundamentos del voleibol.

Tabla 13: ¿Participas tu o tus compañeros en algún club de voleibol?

| CATEGORIA | Fi | % |
|--------------------------|----|--------|
| a. Institución educativa | 19 | 59,38 |
| b. Barrio | 08 | 25,00 |
| c. Distrito | 00 | 00,00 |
| d. Provincia | 00 | 00,00 |
| e. Otro | 03 | 9,37 |
| f. Ninguno | 02 | 6,25 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

En cuanto a si los estudiantes participan en algún club de voleibol. La mayoría de los encuestados, 59,38%, coincidieron que solo participan en su Institución Educativa. El 25,00% optaron por responder que participan en sus barrios. Hay algunos estudiantes encuestados que afirmaron que son otro tipo de participación la que tienen. Finalmente, el restante 6,25% dijeron que no participan en ningún club o representación señalada dentro de las alternativas.

Tabla 14: ¿En qué medida los padres de familia, están de acuerdo con las prácticas de los fundamentos técnicos del voleibol, de tus compañeros?

| CATEGORIA | Fi | % |
|------------------------|----|--------|
| a. Plenamente | 10 | 31,25 |
| b. Regularmente | 17 | 53,13 |
| c. Medianamente | 03 | 9,37 |
| d. No están de acuerdo | 02 | 6,25 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

En cuanto a la pregunta formulada a los estudiantes, acerca de la medida en que los padres de familia estarían de acuerdo con la práctica de los fundamentos técnicos del voleibol. Tenemos que el mayor porcentaje como es el 53,13% consideran que solo regularmente los padres de familia se encuentra de acuerdo con la práctica de los fundamentos técnicos del voleibol. Por otro lado solo el 31,25% de los mismos encuestados aseguró que plenamente existe conformidad de los padres de familia con la práctica de los fundamentos técnicos del voleibol. En porcentajes menores tenemos las respuestas negativas, así el 9,37% opinaron que medianamente existe aprobación de los padres de familia por la práctica de los fundamentos técnicos del voleibol. Finalmente el último 6,25% aseguraron que sus padres no se encuentran de acuerdo con la práctica y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del voleibol.

Tabla 15: ¿El profesor de educación física, entrenador o técnico deportivo antes de los trabajos de preparación física para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol, con tus compañeros, hace?

| CATEGORIA | Fi | % |
|-----------------------------|----|--------|
| a. Pre calentamiento físico | 08 | 25,00 |
| b. Juegos de practica | 06 | 18,75 |
| c. Motivación fisiológica | 05 | 15,63 |
| d. Todos | 13 | 40,62 |
| e. Otros | 00 | 00,00 |
| f. Ninguno | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

Se preguntó a los estudiantes acerca de la preparación previa que efectuarían los profesores, técnicos o entrenadores para mejorar las técnicas de voleibol. Entonces el 40,00% de los estudiantes señalaron que efectúan previo a la práctica del voleibol el pre calentamiento físico, juegos de práctica y motivación fisiológica. El 25,00% de los estudiantes señalaron que solo efectúan el pre calentamiento físico. En porcentajes menores como son el 18,75% precisaron que realizan juegos de práctica anteriores a los fundamentos de voleibol. Finalmente, el restante 15,63% señalaron que la preparación previa consta en la motivación fisiológica.

Tabla 16: ¿Con quién trabajan mejor, los fundamentos técnicos del voleibol, tus compañeros?

| CATEGORIA | Fi | % |
|--------------------------------|----|--------|
| a. Con el profesor | 17 | 53,12 |
| b. Con el entrenador deportivo | 06 | 18,75 |
| c. Con el técnico deportivo | 00 | 00,00 |
| d. Por su propia cuenta | 09 | 28,13 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

En cuanto a la persona con la que mejor se trabajan los fundamentos técnicos de voleibol. Tenemos que los estudiantes en mayoría (53,12%) consideran que se trabaja mejor con el profesor. Un porcentaje considerable como es el 28,13% aseguró que es por cuenta propia de los estudiantes que se trabaja mejor los fundamentos de voleibol. Finalmente el restante 18,75% de encuestados optaron por responder que es con su entrenador deportivo que se mejora los fundamentos técnicos del voleibol.

Tabla 17: ¿El profesor de educación física, entrenador o técnico deportivo, les toma pruebas de aptitud física y/o deportiva a tus compañeros?

| CATEGORIA | Fi | % |
|----------------|----|--------|
| a. Sí | 24 | 75,00 |
| b. A veces | 07 | 21,87 |
| c. No | 01 | 3,13 |
| d. No responde | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

Los alumnos fueron preguntados acerca de si el profesor de educación física, entrenador o técnico deportivo les toman pruebas de aptitud física y/o deportiva a sus compañeros. Entonces tenemos que el 75,00% coincidió en que se toman las pruebas señaladas. El 21,87% de los alumnos optaron por la respuesta a veces. Finalmente solo el mínimo 3,13% dijeron que no se toman las evaluaciones.

Tabla 18: ¿De ser afirmativa la pregunta anterior que materiales emplea, el profesor, para las pruebas?

| CATEGORIA | Fi | % |
|-------------------|----|--------|
| a. Cronometro | 08 | 25,00 |
| b. Yeso o tiza | 06 | 18,75 |
| c. Metro o Wincha | 10 | 31,25 |
| d. Silbato | 05 | 15,62 |
| e. Otros | 03 | 9,38 |
| f. Ninguno | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

Como observamos en el cuadro precedente el mayor porcentaje de encuestados coincidió que los profesores de educación física, entrenadores o técnicos deportivos si efectúan evaluaciones o pruebas de aptitud física. Entonces para complementar la respuesta dada en el cuadro anterior, se preguntó a los estudiantes acerca de los materiales que se emplean por el profesor para las pruebas de aptitud física. El 31,25% de los educandos coincidió que el instrumento que más se utiliza es el metro o la wincha. Por otro lado el 25,00% de los estudiantes coincidieron que el instrumento más utilizado es el cronometro. En porcentajes menores a los señalados tenemos: 18,75% aseguran que los instrumentos más usados son el yeso o tiza; el 15,62% aseguraron que se utiliza el silbato; y finalmente el 9,38% aseguraron que se utilizan otros instrumentos no detallados en las alternativas.

Tabla 19: ¿Qué documentos o instrumentos emplea el profesor, para evaluar las pruebas físicas o deportivas, a tus compañeros?

| CATEGORIA | Fi | % |
|------------------|----|--------|
| a. Test | 14 | 43,75 |
| b. Fichas | 06 | 18,75 |
| c. Cuestionarios | 00 | 00,00 |
| d. Baremos | 07 | 21,87 |
| e. Encuestas | 00 | 00,00 |
| f. Otros | 05 | 15,63 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

A los alumnos se les pregunto sobre los documentos o instrumentos que los profesores emplean para evaluar las pruebas físicas o deportivas. Entonces la coincidencia mayoritaria en las respuestas (43,75%) es que se utilizan los test. El siguiente porcentaje (21,87%) de los alumnos señalaron que se utilizan los baremos. Otro 18,75% de los estudiantes refirieron que la utilización de fichas es la usan los profesores. Finalmente el restante 15,63% optaron por la respuesta “otros”.

Tabla 20: ¿Cada cuánto tiempo les toma estas pruebas físicas o deportivas, a tus compañeros?

| CATEGORIA | Fi | % |
|------------------------|----|--------|
| a. Cada inicio del año | 09 | 28,13 |
| b. A mitad del año | 10 | 31,25 |
| c. Al final del año | 11 | 34,37 |
| d. Solo a y c | 00 | 00,00 |
| e. Ninguna vez | 02 | 6,25 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

En cuanto a la frecuencia en la que se les toma las pruebas físicas o deportivas a tus compañeros. Los estudiantes coincidieron en un 34,37% que estas pruebas solo se efectúan al final del año. Por otro lado el 31,25% afirmaron que por el contrario las evaluaciones físicas solo se efectúan a la mitad del año. El 28,13% señalaron que contrario a las respuestas dadas, las evaluaciones físicas o deportivas solo se toman al inicio del año. Finalmente en un porcentaje mucho menor como es el 6,25% afirmaron que nunca se efectúan los controles o pruebas físicas o deportivas a sus compañeros.

Tabla 21: ¿En qué medida piensas tú, que la preparación física influye en el desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del voleibol en tus compañeros?

| CATEGORIA | Fi | % |
|--------------------|----|--------|
| a. Definitivamente | 26 | 81,25 |
| b. Medianamente | 05 | 15,63 |
| c. Desconozco | 01 | 3,12 |
| d. No influye | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 32 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

Finalmente los estudiantes fueron preguntados sobre la medida en la que influye la preparación física para el desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del voleibol. Es entonces que la respuesta en mayoría de los estudiantes (81,25%) es que definitivamente la preparación física influye en la preparación integral de los fundamentos del voleibol en sus compañeras. Un porcentaje mucho menor como es el 15,63% señalaron que medianamente es la influencia de la preparación física. Finalmente el restante 3,12% refirieron desconocer la interrogante formulada.

4.2. Encuestas aplicadas a profesores

Tabla 22: ¿Usted trabaja la preparación física en sus estudiantes para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol?

| CATEGORIA | Fi | % |
|----------------|----|--------|
| a. Sí | 01 | 50,00 |
| b. A veces | 01 | 50,00 |
| c. No | 00 | 00,00 |
| d. No responde | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 02 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis y comentario:

Se preguntó a los profesores si ellos trabajaban la preparación física en sus estudiantes para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol, entonces obtuvimos como respuestas que: el 50% de los mismos afirmaron que si efectúan la preparación física necesaria de los fundamentos técnicos del voleibol. Y, por otro lado, el otro 50% precisaron que dicha preparación física la efectúan solo a veces.

Tabla 23: ¿De qué manera conduce la preparación física de sus estudiantes, para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol?

| CATEGORIA | Fi | % |
|---|----|--------|
| a. Lleva una ficha de seguimiento personalizada de sus estudiantes. | 00 | 50,00 |
| b. Conduce las prácticas de preparación física de manera técnica. | 00 | 00,00 |
| c. Tiene mucho cuidado con los recursos a emplear | 00 | 00,00 |
| d. Se preocupa más de la fuerza y resistencia física. | 00 | 00,00 |
| e. Busca combinar la técnica y la táctica | 00 | 50,00 |
| f. Todos | 02 | 00,00 |
| TOTAL | 02 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

Los docentes encuestados en un 100% coincidieron con la manera como conducen la preparación física de sus estudiantes para la consecución de mejoras en los fundamentos técnicos del voleibol. Es así que dichas formas se centran en, llevar una ficha de seguimiento personalizada de los estudiantes, conducir las prácticas de preparación física de manera técnica, teniendo cuidado con los recursos a emplear, preocupándose más de la fuerza y la resistencia y finalmente buscando combinar la técnica y la táctica. Ello denota que los profesores si se preocupan por mejorar los fundamentos técnicos del voleibol.

Tabla 24: ¿Qué fundamento técnico del voleibol, trabaja con mayor entereza, para mejorar su dominio y perfeccionamiento?

| CATEGORIA | Fi | % |
|--------------------------|----|--------|
| a. Bloque | 00 | 00,00 |
| b. Golpe o pase de dedos | 00 | 00,00 |
| c. Golpe de antebrazo | 00 | 00,00 |
| d. Plancha | 00 | 00,00 |
| e. Remate | 00 | 00,00 |
| f. Saque bajo | 00 | 00,00 |
| g. Saque alto, o tenis | 00 | 00,00 |
| h. Todos | 02 | 100,00 |
| TOTAL | 02 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

Nuevamente en el presente cuadro se vuelve a producir una respuesta contundente. Se preguntó a los docentes cuáles eran el fundamento técnico del voleibol sobre el que trabajaban con mayor entereza para mejorar el dominio y por ende conseguir el perfeccionamiento. Es así que el 100% de los mismos precisaron que trabajan en el bloque, golpe o pase de dedos, golpe de antebrazo, plancha, remate, saque bajo y el saque alto o tenis,

Tabla 25: ¿Qué tipos de preparación del deportista tiene usted, por preferencia para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol?

| CATEGORIA | Fi | % |
|---------------------|-----|--------|
| a. Física | 00 | 00,00 |
| b. Técnica | 00 | 00,00 |
| c. Táctica | 00 | 00,00 |
| d. Teórica | 00 | 00,00 |
| e. Moral y Volitiva | 00 | 00,00 |
| f. Psicológica | 00 | 00,00 |
| g. Todas | 01 | 50,00 |
| h. Otras | 01 | 50,00 |
| TOTAL | .02 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

Como se puede observar en el cuadro de los profesores motivo de encuesta estos a la pregunta formulada sobre, Qué tipos de preparación del deportista tiene usted, por preferencia para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol. El 50 % optaron por responder que todas, mientras que el otro 50 % respondieron otras.

Conocedores del sistema que impera en el proceso científico – tecnológico de la preparación física, que existen marcadamente los tipos básicos. Se tienen que entender a los profesores que opten por todos ya que estos como su nombre indica son básicos en la preparación de todo deportista.

Tabla 26: ¿Los estudiantes, presenta algún problemas al trabajar la preparación física?

| CATEGORIA | Fi | % |
|--|----|--------|
| a. Sufren de cansancio, muy pronto | 01 | 50,00 |
| b. Tienen muchas molestias en las piernas | 00 | 00,00 |
| c. Se les complica la respiración | 00 | 00,00 |
| d. Tienen mareos | 00 | 00,00 |
| e. No cumplen con los ejercicios por ser exigentes | 01 | 50,00 |
| f. Otros | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 02 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

El 50% de los docentes señala como el problema que los estudiantes tienen al trabajar la preparación física el cansancio muy rápido o pronto cuando efectúan los ejercicios de preparación física. Mientras que el restante 50% considera como problema el no cumplimiento de los ejercicios por ser exigentes para sus alumnos.

Tabla 27: ¿Qué inconvenientes tienen o dificultades al desarrollar sus capacidades motoras mediante las prácticas de preparación física que usted, emplea en sus estudiantes?

| CATEGORIA | Fi | % |
|------------------------|----|--------|
| a. Poca coordinación | 01 | 50,00 |
| b. Les falta fuerza | 00 | 00,00 |
| c. No son muy ágiles | 00 | 00,00 |
| d. No tienen velocidad | 01 | 50,00 |
| e. Poca resistencia | 00 | 00,00 |
| f. Otros | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 02 | 100,00 |

FUENTE: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

El 50% de los docentes encuestados coincidieron que entre los inconvenientes o dificultades que presentan sus estudiantes al desarrollar sus capacidades motoras mediante las prácticas de preparación físicas, es que tienen poca coordinación. Mientras que el 50% señalaron por su parte que la dificultad se centra en la carencia de velocidad de los alumnos para desarrollar la preparación física,

Tabla 28: ¿Qué posición en la cancha, trabaja más con sus estudiantes en los partidos preparatorios, para promover en ellos mayor desplazamiento?

| CATEGORIA | Fi | % |
|-------------------------|----|--------|
| a. Levantador delantero | 00 | 00,00 |
| b. Centro delantero | 00 | 00,00 |
| c. Punta delantero | 00 | 00,00 |
| d. Levantador zaguero | 00 | 00,00 |
| e. Central zaguero | 00 | 00,00 |
| f. Punta Zaguero | 00 | 00,00 |
| g. Armador (a) | 00 | 00,00 |
| h. todos | 02 | 100,00 |
| TOTAL | 02 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

Tenemos que la totalidad de docentes encuestados, el 100%, señalaron que trabajan con sus estudiantes todas las posiciones del voleibol como son levantador, centro y punta delantero, levantador, dentro y punta zaguero y armador. Ello con la finalidad de promover un mayor desplazamiento de los estudiantes en la práctica del deporte señalado.

Tabla 29: ¿En qué medida piensa usted, que la preparación física ayuda a sus estudiantes para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol?

| CATEGORIA | Fi | % |
|--------------------|----|--------|
| a. Definitivamente | 01 | 50,00 |
| b. Medianamente | 01 | 50,00 |
| c. No ayuda | 00 | 00,00 |
| d. Desconozco | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 02 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

EL 50% de los docentes encuestados señalaron que definitivamente la preparación física ayuda a los estudiantes a mejorar los fundamentos técnicos del voleibol. El restante 50% consideró que dicha media solo alcanza a ser medianamente útil para el propósito de mejorar y perfeccionar los fundamentos técnicos del voleibol.

Tabla 30: ¿Crees usted, que la aplicación del conocimiento teórico - científico de la preparación física, ayude a un mejor progreso y mejoría en el dominio de los fundamentos técnicos del voleibol, en sus estudiantes?

| CATEGORIA | Fi | % |
|-----------------|----|--------|
| a. Plenamente | 01 | 50,00 |
| b. Regularmente | 01 | 50,00 |
| c. En parte | 00 | 00,00 |
| d. No ayuda | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 02 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

Acertaron el 50% de los docentes en cuanto consideran que plenamente la aplicación del conocimiento teórico científico de la preparación física ayudaría a un mejor progreso y mejoraría en el dominio de los fundamentos técnicos del volibol de los estudiantes. Mientras el restante 50% de ellos consideraron que únicamente sería regular la inferencia de dicho conocimiento en el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos.

Tabla 31: ¿Sus estudiantes solamente practican la disciplina del voleibol?

| CATEGORIA | Fi | % |
|---------------|----|--------|
| a. Sí | 01 | 50,00 |
| b. A veces | 00 | 00,00 |
| c. No | 00 | 00,00 |
| d. Desconozco | 01 | 50,00 |
| TOTAL | 02 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

En cuanto al conocimiento de los docentes si sus alumnos practican únicamente el voleibol, la respuesta del 50% de los docentes es que sí, es decir conocen con certeza que sus alumnos solo practican el voleibol. Mientras que el restante 50% señalaron desconocer dicha información.

Tabla 32: ¿Con que frecuencia usted, les hace prácticas de los fundamentos del voleibol, para optimizar el dominio de sus fundamentos técnicos?

| CATEGORIA | Fi | % |
|----------------|----|--------|
| a. Diario | 00 | 00,00 |
| b. Interdiario | 00 | 00,00 |
| c. Semanal | 01 | 50,00 |
| d. Mensual | 00 | 00,00 |
| e. A veces | 01 | 50,00 |
| f. No responde | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 02 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

En el presente cuadro se observan la respuesta brindada por los docentes respecto de la frecuencia con la que hacen practicar los fundamentos técnicos del voleibol a sus alumnos para optimizarlos. Es así que el 50% de los docentes señalaron que la frecuencia utilizada es semanalmente. Mientras que el otro 50% de dijeron que solo a veces es que efectúan las prácticas de los fundamentos técnicos del voleibol.

Tabla 33: ¿Qué fundamentos técnicos del voleibol, les gusta trabajar y desarrollar más en la práctica deportiva del voleibol, a sus estudiantes?

| CATEGORIA | Fi | % |
|--------------------|----|--------|
| a. La mayoría | 00 | 00,00 |
| b. La minoría | 01 | 50,00 |
| c. Solo dos máximo | 00 | 00,00 |
| d. Todas | 01 | 50,00 |
| TOTAL | 02 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

En cuanto a la percepción que tienen los docentes acerca de que fundamentos técnicos del voleibol les gusta desarrollar más a sus alumnos. El 50% de ellos consideró que son todos los fundamentos que sus alumnos gustan de trabajar más. Y el otro 50% señalaron que solo la minoría de fundamentos son considerados para una práctica más habitual por parte de sus alumnos en el voleibol.

Tabla 34: ¿Sus estudiantes, participan en algún club, o equipo de alguna institución?

| CATEGORIA | Fi | % |
|---------------|----|--------|
| a. Sí | 01 | 50,00 |
| b. A veces | 01 | 50,00 |
| c. No | 00 | 00,00 |
| d. Desconozco | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 02 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

Se consultó a los docentes si conocían si sus alumnos participaban en algún club o equipo de alguna institución. La respuesta brindada por el 50% es que si, que efectivamente conocían que sus alumnos tenían una participación extra escolar en algún club o institución. Mientras que el otro 50% señalaron que solo a veces podían tener conocimiento de ello.

Tabla 35: ¿Es consciente que es importante la preparación física para mejorar la práctica de los fundamentos técnicos del voleibol de sus estudiantes?

| CATEGORIA | Fi | % |
|------------------------|----|--------|
| a. Plenamente | 01 | 50,00 |
| b. Regularmente | 01 | 50,00 |
| c. Medianamente | 00 | 00,00 |
| d. No están de acuerdo | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 02 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

El 50% de los docentes encuestados señalaron estar plenamente de acuerdo con la importancia de la preparación física para mejorar la práctica de los fundamentos técnicos del voleibol de los estudiantes. Por otro lado, el otro 50% de docentes consideraron que la importancia únicamente es regular.

Tabla 36: ¿Antes de iniciar los trabajos de preparación física usted, aplica estrategias? como:

| CATEGORIA | Fi | % |
|-----------------------------|----|--------|
| a. Pre calentamiento físico | 00 | 00,00 |
| b. Juegos de practica | 01 | 50,00 |
| c. Activación Fisiológica | 01 | 50,00 |
| d. Todos | 00 | 00,100 |
| e. Otros | 00 | 00,00 |
| f. Ninguno | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 02 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

Como preludeo a la preparación física, se preguntó a los docentes que estrategias eran las que utilizaban. Entonces tenemos que el 50% de los mismos señalaron que usan los juegos de práctica previamente a la preparación física como tal. Mientras que por otro lado, el restante 50%, apunto a señalar que utilizan la estrategia de activación fisiológica.

Tabla 37: ¿Usted, observa con quién trabaja mejor, los fundamentos técnicos del voleibol, sus estudiantes?

| CATEGORIA | Fi | % |
|--------------------------------|----|--------|
| a. Conmigo como profesor | 02 | 100,00 |
| b. Con el entrenador deportivo | 00 | 00,00 |
| c. Con el técnico deportivo | 00 | 00,00 |
| d. Por su propia cuenta | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 02 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

La coincidencia es total en el presente cuadro, pues podemos observar que el 100% de los docentes encuestados señalaron que es con ellos como profesores que los alumnos trabajan mejor los fundamentos técnicos del voleibol.

La pregunta es muy especial ya que lo que se desea es conocer como el profesor de educación física se desempeña con sus estudiantes en la disciplina deportiva del voleibol, ya que eso también en parte da a conocer las experiencias que tiene el profesor en lo referente a preparación física y los fundamentos técnicos del voleibol.

Tabla 38: ¿Usted, hace seguimiento a sus estudiantes sobre la preparación física y el dominio de los fundamentos técnicos del voleibol a sus estudiantes?

| CATEGORIA | Fi | % |
|----------------|----|--------|
| a. Sí | 01 | 50,00 |
| b. A veces | 01 | 50,00 |
| c. No | 00 | 00,00 |
| d. No responde | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 02 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

Se preguntó a los docentes, si estos efectúan el seguimiento a sus estudiantes sobre la preparación física y el dominio de los fundamentos técnicos del voleibol. Entonces obtuvimos como respuesta que el 50% de los docentes encuestados señalaron que sí, que realizan el seguimiento necesario. Mientras que diferente a la respuesta brindada, el 50% de los docentes señalaron que solo la efectúan a veces.

Tabla 39: ¿Qué cualidades motoras trabaja usted más con sus estudiantes para una mejor preparación física?

| CATEGORIA | Fi | % |
|----------------|----|--------|
| a. Velocidad | 00 | 00,00 |
| b. Resistencia | 00 | 00,00 |
| c. Agilidad | 00 | 00,00 |
| d. Fuerza | 00 | 00,00 |
| e. todas | 01 | 50,00 |
| f. Otras | 01 | 50,00 |
| TOTAL | 02 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

EL presente cuadro muestra las respuestas brindadas por los docentes ante la interrogante formulada, en cuanto a las cualidades que más trabajan los docentes mejorar la preparación física. Es así que tenemos que el 50% considero oportuno señalar como respuesta la alternativa todas, es decir: las cualidades motoras que más trabajan son la velocidad, la resistencia, la agilidad y la fuerza. En cambio el restante 50% señalaron que son otras las cualidades motoras que trabajan, las mismas que son ajenas a las alternativas brindadas en las encuestas.

Tabla 40: ¿Es muy importante hacer el seguimiento sobre el avance que alcanzan sus estudiantes en lo que se refiere la preparación física y los fundamentos técnicos del voleibol, por tanto que emplea usted, para esa evaluación?

| CATEGORIA | Fi | % |
|------------------|----|--------|
| a. Test | 01 | 50,00 |
| b. Fichas | 01 | 50,00 |
| c. Cuestionarios | 00 | 00,00 |
| d. Baremos | 00 | 00,00 |
| e. Encuestas | 00 | 00,00 |
| f. Otros | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 02 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

Se preguntó a los profesores acerca de los métodos que emplean para efectuar un adecuado seguimiento del avance de sus estudiantes sobre la preparación física y los fundamentos técnicos del voleibol. La respuesta fue diferente, en tanto el 50% asevero utilizar los test para el adecuado seguimiento. Y por otro lado el 50% restante afirmó utilizar las fichas de seguimiento para el propósito detallado en la pregunta.

Tabla 41: ¿Usted, piensa que la preparación física influye en el desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del voleibol en sus estudiantes?

| CATEGORIA | Fi | % |
|--------------------|----|--------|
| a. Definitivamente | 01 | 50,00 |
| b. Medianamente | 01 | 50,00 |
| c. Desconozco | 00 | 00,00 |
| d. No influye | 00 | 00,00 |
| TOTAL | 02 | 100,00 |

Fuente: Encuesta Aplicada

Análisis e interpretación:

Finalmente, se preguntó a los docentes acerca de la influencia que ellos consideran que tiene la preparación física en los estudiantes para el perfeccionamiento del voleibol. Tenemos entonces que el 50% de los mimos considera que la influencia es definitivamente importante para la especialización o perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del voleibol. Por otro lado, con una opinión no tan positiva como la anterior el 50% optó por la respuesta medianamente, por lo que dan a entender que la influencia de la preparación física no sería determinante para el perfeccionamiento de la técnica del voleibol.

CONCLUSIONES

Primera: 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.

Segunda: 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.

Tercera: 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.

SUGERENCIAS

1. A las autoridades de la institución educativa Fortunato Luciano Herrera se sugiere mejorar las losas deportivas de la institución, y 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.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ancoutani , Y., & Chiclla Aroni , S. (2010). *Motricidad y dominio de los fundamentos básicos del voleibol en las alumnas del segundo grado de secundaria de la institución educativa nuestra señora de las mercedes Abancay – 2010*. Perú: Universidad nacional micaela bastidas de apurímac.
- Calizaya Mamani , H. (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*. Puno: Universidad Nacional Del Altiplano.
- Ojeda Melo, A., & Calle Rodriguez, M. (2013). *El voleibol como estrategia didáctica, para desarrollar las relaciones interpersonales en el curso 503 del colegio Nicolás Esguerra jornada nocturna*. Bogota: Universidad Libre De Colombia.
- Bompa, T. (1983). *Theory and methodology of training the to athletics performance. Publishing company*. Iowa/hunt.
- Callejón Lirola, D. (2006). *Estudio y análisis de la participación técnico-táctica del jugador líbero en el Voleibol masculino de alto rendimiento*. Universidad politecnica de Madrid.
- Cardierno, M. (2000). *Preparación física*.
- Charchabal Pérez, D., Martínez Hernández, I., Fernández Ramos, J., & Cárdenas, A. (2008). *Compendio de medios para la enseñanza del voleibol*. Buenos Aires.
- Cochachi Urbano, , K. (2014). *Juegos de iniciación para el aprendizaje de la técnica de recepción del voleibol en estudiantes del quinto grado de primaria de la institución educativa pública N° 30209 de El Tambo*.
- FIVE. (2012). *Reglas oficiales del voleibol*. RFEVB.
- González Badillo, J. (2002). *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo Ed. Universidad Pablo de Olavide Grupo de estudios kinesis, voleibol básico*. Colombia.
- Matveev, I. (1983). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona.
- Meneses, O. (2019). *Voleibol*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/428081661/Ange-Educacion-Fisica>
- Mora , V. (1995). *Teoría y práctica del acondicionamiento físico*. Coplef Andalucía.

- Moreno Arroyo , M. (2010). *Aplicación de un programa de supervisión reflexiva para la optimización del conocimiento, la toma de decisiones y la ejecución en jugadores de voleibol en etapas de formación*. España: Universidad de Extremadura.
- Ozolin, N. (1983). *Sistema contemporáneo de entrenamiento. ed. científico técnico*. Habana.
- Paidotribo. (2015). *Entrenamiento y entrenabilidad. Definición*. Obtenido de <http://www.paidotribo.com/pdfs/779/779.0.pdf>
- Patiño Huaycochea,, D. (1997). *La fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad en el mejoramiento del rendimiento técnico de las acciones básicas del voleibol*.
- PEI. (2015). *Reseña Histórica*. Obtenido de <http://fortunatolh.unsaac.edu.pe/resena-historica.html>
- Pequeñooley. (s.f.). *La Historia Del Voleibol* . Obtenido de http://www.pequevoley.com/pdf/historia_del_voleibol.pdf
- Platonov, V. (1988). *El entrenamiento deportivo, teoría y metodología*. Barcelona: Paidotribo.
- Rozas Gómez, R., & Macedo Unzueta, H. (2002). *La administración deportiva y el entrenamiento del fútbol en los centros educativos estatales Ciencias, Garcilaso de la Vega y Uriel García del Cusco*.
- Tecse Cruz , M., & Umeres Huáman , 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” 2017*. Cusco: Universidad Nacional De San Antonio Abad Del Cusco .
- Toscano Carrascal , M. (2014). *Estudio de la enseñanza y aprendizaje del voleibol en los estudiantes de educación básica superior de la unidad educativa antares, sector mirasierra distrito metropolitano quito, año lectivo 2013-2014”*. Ecuador: Universidad central del ecuador.
- Unsaac. (2016). *Un poco de historia*. Obtenido de <http://eu.unsaac.edu.pe/home/>
- Vittori. (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo*.
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona: Martínez Roca.

ANEXOS

