

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO  
PÚBLICO CHIMBOTE**



**Programa de entrenamiento para mejorar la  
práctica de voleibol, en las deportistas de la  
academia “Cataleya vóley club” - Nuevo Chimbote,  
2019.**

**INFORME DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL  
DE PROFESOR EN LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTORES:**

Enríquez Mendoza, Yosel Smith.  
Granados Cirilo, Carlos Eduardo.  
Gutiérrez Matienzo, John Anderson

**ASESOR:**

Mg. Lu Saavedra Jorge Martin

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Estrategias Metodológicas

**Nuevo Chimbote – Perú**

**2020**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de investigación está dedicado con mucho amor a mis queridos padres, Carmen Mendoza y Pedro Enríquez que fueron mi inspiración para seguir estudiando y vencer obstáculos que se presentaron en este largo camino para terminar la carrera que me apasiona.

Yosel

A mis padres Daniel y Adolfa, por el gran amor, cariño y apoyo incondicional que siempre me tienen, por ser un ejemplo para mí y mis hermanos porque siempre estoy orgulloso de ellos; a mis hermanos Nathalie, Daniel y Andrés, los mejores momentos en la vida los he pasado con ellos por estar siempre dispuestos a darme una mano cuando los necesito, porque a pesar de ser el mayor siempre aprendo de ellos, por su cariño, su gran amor que me tienen; a mis sobrinos Danna, Santiago y Valentina por ser la gran inspiración de mi vida. Son un gran tesoro y el mejor regalo que tengo hasta ahora en la vida.

Carlos

A mis padres, gracias por su cariño y sacrificio, por darme la exigencia y energía para poder sacar mi carrera adelante. A mi esposa e hija, por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme día a día. A mi hermana, por motivarme a estudiar e indicarme el camino a través de sus palabras de aliento para seguir adelante y cumplir con mis metas e ideales.

John

## **AGRADECIMIENTO**

A los padres de familia y las deportistas de la academia "Cataleya vóley club" del distrito de Nuevo Chimbote; asimismo, a sus directivos por las facilidades brindadas en la ejecución de la investigación; de igual modo, el agradecimiento a los directivos de la I.E.P. El Nazareno por haber brindado las instalaciones deportivas para la ejecución de las sesiones de entrenamiento.

Nuestro agradecimiento a la Familia del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público del Santa nuestra primera casa de estudio, además un agradecimiento especial a los directivos del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Chimbote, por la acogida brindada en nuestro últimos años de formación profesional, permitiéndonos ser parte de su prestigiosa familia y gozar del reconocimiento ganado como institución dentro de la provincia y región; de igual modo, a sus docentes, por sus enseñanzas, por su ejemplo; pero sobre todo por su profesionalismo puesto a disposición de nuestra formación; con todos ellos nuestro compromiso de dejar en alto el nombre la institución.

Al Mg. Jorge Martin Lu Saavedra, a quien consideramos nuestro mentor, cumpliendo un rol fundamental en cada uno de los pasos dados como parte de nuestros estudios superiores, sus enseñanzas no solo están en el rubro profesional, sino también social, deportivo, pero en especial personal, sus consejos serán muy bien empleados, A nuestra Madrina la Mg. Ana María Horna Merino por su guía y por inculcarnos el amor a la profesión, a la profesora Eliana, Judith y todos los docentes que nos guiaron en nuestra formación.

Finalmente, nuestro profundo agradecimiento a nuestros familiares, amigos y demás personas que nos acompañaron cada día y en cada uno de nuestros pasos, han constituido una fuente de inspiración emocional y hoy juntos podemos decir meta cumplida.

Atentamente

Los investigadores.

## **PRESENTACIÓN**

Nosotros, los estudiantes del programa de estudios de Educación Física del IESPP Chimbote, después de haber culminado la etapa de formación profesional, ponemos a disposición del público lector el trabajo de investigación, titulado "Programa de entrenamiento para mejorar la práctica de voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club" - Nuevo Chimbote, 2019"; con la finalidad de obtener el título de profesor educación física.

El estudio realizado considera como variable independiente el Programa de entrenamiento y como variable dependiente la práctica del voleibol, y se planteó como propósito, el determinar en qué medida la aplicación del programa de entrenamiento mejora la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote.

El informe de investigación se encuentra organizado en 5 subtítulos, según se indican a continuación; el subtítulo I, contiene la descripción, delimitación y formulación del problema, los objetivos y justificación; referido a las necesidades de promover la práctica del voleibol femenino; en el subtítulo II, marco teórico, se ubica en el marco referencial, marco teórico científico y los referentes conceptuales acerca de la práctica del voleibol y de las estrategias metodológicas con sus respectivas dimensiones; el subtítulo III, metodología, presenta el tipo y diseño de investigación, la hipótesis, variables, población, la muestra, técnica e instrumentos, así como los estadísticos para el procedimientos de datos; en el subtítulo IV, resultados obtenidos, se presenta los resultados a través de tablas y gráficos, culminando con la prueba de hipótesis y la discusión de resultados; en el subtítulo V, se indica las conclusiones y recomendaciones; finalmente, se presenta las referencias bibliográficas, culminando con los anexos .

Se espera que la presente tesis cumpla con los aspectos solicitados y criterios establecidos.

Atentamente

Los investigadores.

# ÍNDICE TEMÁTICO

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice temático	v
Índice de tablas gráficos	vii
Resumen	ix
Abstract	x

## I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción y formulación del problema	11
1.2. Objetivos de la investigación	13
1.2.1 General	13
1.2.2 Específicos	13
1.3. Justificación del estudio	14

## II. MARCO TEÓRICO

2.1. Marco referencial	15
2.2. Marco Teórico científico	17
2.3. Marco conceptual	27

## III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación	29
3.2. Hipótesis	29
3.2.1. Hipótesis General	29
3.2.2. Hipótesis Específicos	29
3.3. Variables de estudio	30
3.3.1. Definición conceptual y operacional	30
3.3.2. Operacionalización de variables	31
3.4. Población y muestra	31
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	32
3.6. Procedimientos de validación y confiabilidad de instrumentos	33
3.7. Procedimientos estadísticos para el procesamiento de datos	33

<b>IV. RESULTADOS OBTENIDOS</b>	
4.1. Presentación de resultados	34
4.2. Comprobación de hipótesis	52
<b>V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	54
<b>VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
5.1 Conclusiones	57
5.2 Recomendaciones	58
<b>VI. REFERENCIAS</b>	<b>59</b>
<b>VII. ANEXOS</b>	
<b>Anexo N° 01:</b> Matriz de consistencia	
<b>Anexo N° 02:</b> Instrumento de recolección de datos	
<b>Anexo N° 03:</b> Evidencia de validación y confiabilidad	
<b>Anexo N° 04:</b> Base de datos	
<b>Anexo N° 05:</b> Evidencia de variable Independiente	
<b>Anexo N° 06:</b> Evidencias fotográficas.	

## Índice de tablas

Tabla 1	34
Nivel de gesto técnico del saque, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club".	
Tabla 2	35
Nivel estadístico del gesto técnico del saque, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Tabla 3	37
Nivel de gesto técnico de la recepción, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019	
Tabla 4	38
Nivel estadístico del gesto técnico de la recepción, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Tabla 5	40
Nivel de gesto técnico del armado, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Tabla 6	41
Nivel estadístico del gesto técnico del armado, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Tabla 7	43
Nivel de gesto técnico del remate, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Tabla 8	44
Nivel estadístico del gesto técnico del remate, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Tabla 9	46
Nivel de gesto técnico de la defensa, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Tabla 10	47
Nivel estadístico de gesto técnico de la defensa, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Tabla 11	49
Nivel de aplicación del programa de entrenamiento de la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Tabla 12	50
Nivel estadístico de la aplicación del programa de entrenamiento de la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Tabla 13	52
Estadístico descriptivo de grupos	
Tabla 14	53
Prueba T-Student para muestras relacionadas	

## Índice de figuras

Figura 1	34
Nivel porcentual del gesto técnico del saque, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Figura 2	36
Nivel estadístico del gesto técnico del saque, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Figura 3	37
Nivel porcentual del gesto técnico de la recepción, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Figura 4	39
Nivel estadístico del gesto técnico de la recepción, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Figura 5	40
Nivel porcentual del gesto técnico del armado, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Figura 6	42
Nivel de gesto técnico del armado, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Figura 7	43
Nivel porcentual de gesto técnico del remate, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Figura 8	45
Nivel de gesto técnico del remate, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Figura 9	46
Nivel porcentual del gesto técnico de la defensa, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Figura 10	48
Nivel estadístico del gesto técnico de la defensa, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Figura 11	49
Nivel de la aplicación del programa de entrenamiento de la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	
Figura 12	51
Nivel estadístico de la aplicación del programa de entrenamiento de la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club"	

## Resumen

El objetivo de la investigación ha sido determinar en qué medida la aplicación del programa de entrenamiento mejora la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.

El estudio es de tipo experimental – Aplicada contando con una población conformada por 30 deportistas, se acogió como muestra a la totalidad de la población; la técnica considerada fue la observación directa y el instrumento de medición utilizado es ficha de observación, sometida a validación mediante juicio de 3 expertos, y confiabilidad mediante el alfa de Crombach con un puntaje de 0.757 que indica confiabilidad alta.

Los resultados indican que se alcanzó una diferencia a favor de 13,53 puntos en la media para el gesto técnico del saque, la recepción una diferencia de 10,57 puntos, el armado 13,13 puntos, el remate 15,37 puntos y la defensa 10,03 puntos; de igual modo, se pudo observar una significancia igual a  $p=0,000$  que siendo menor a 0,05, permite aceptar la hipótesis de investigación con lo cual se establece como conclusión que la aplicación del programa de entrenamiento mejora significativamente la práctica del voleibol al haber alcanzado diferencias significativas entre los estadísticos descriptivos.

*Palabras claves: saque, recepción, armado, remate, defensa, voleibol.*

## **Abstrac**

The objective of the research has been to determine to what extent the application of the training program improves the practice of volleyball, in the athletes of the academy "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.

The study is an experimental type - Applied, with a population made up of 30 athletes, the entire population was taken as a sample; The technique considered was direct observation and the measurement instrument used is the observation sheet, submitted to validation through the judgment of 3 experts, and reliability through Crombach's alpha with a score of 0.757 that indicates high reliability.

The results indicate that a difference was reached in favor of 13.53 points in the average for the technical gesture of the serve, the reception a difference of 10.57 points, the arming 13.13 points, the auction 15.37 points and the defense 10.03 points; Similarly, a significance equal to  $p = 0.000$  could be observed which, being less than 0.05, allows accepting the research hypothesis with which it is established as a conclusion that the application of the training program significantly improves the practice of volleyball by having reached significant differences between descriptive statistics.

Keywords: serve, reception, set, shot, defense, volleyball.

## **I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Descripción y formulación del problema.**

El voleibol es uno de los deportes más practicados en el mundo entero, es considerado un deporte que lo practican hombres y mujeres, pero como todo deporte encuentran muchas veces dificultades al momento de enseñar este deporte, algunos investigadores mencionan que las características y requerimientos de los deportes son los que determina las emociones experimentadas de los sujetos (Cerin, Szabo, Hunt y Willians, 2000) de allí que el miedo a equivocarse o al contacto sea algo preponderante al momento de practicar el voleibol. En los países latinoamericanos se han notado un progreso en lo que respecta al voleibol y se ha vuelto más competitivo. Además, en argentina se puede observar que el vóley ha ido incrementando su nivel durante la última década, tanto es así que se puede medir en nivel con Brasil y Perú que son los países que tienen un nivel alto con respecto al voleibol.

En el Perú el vóley es el segundo deporte más apreciado a nivel nacional, ha logrado hacerse un espacio a nivel mundial, ya que tiene un sub campeonato mundial, un sub campeonato olímpico y una docena de campeonatos sudamericanos (Perúvoley, 2009). Este deporte ha brindado muchas alegrías. La selección femenina de voleibol del Perú es el equipo representativo del país en las competencias oficiales, su organización está a cargo de la Federación Peruana de Voleibol y participa en los torneos organizados por la Confederación Sudamericana, así como en los de la Federación Internacional.

Actualmente, hasta parte del año 2020 se encontró bajo la dirección técnica del español Francisco Hervas, hasta la fecha ha participado en siete ediciones de los Juegos Olímpicos, siendo su mejor resultado la medalla de plata obtenida en 1988; asimismo, en doce ediciones del Campeonato Mundial de Voleibol, siendo su mejor resultado el segundo puesto obtenido en 1982; mientras que, a nivel sudamericano, fueron campeonas del Campeonato Sudamericano de Voleibol en doce ediciones. El éxito de estas grandes deportistas recaía en el buen gesto técnico que manejaban, en especial el antebrazo que es el más utilizado en el juego al recepcionar, defender y apoyar.

Carrión (2010), menciona que el vóley en el país está nuevamente en auge y la afición del Perú es la más emocionada. Y esto se denota por los logros alcanzados por las selecciones de las distintas categorías. Sin embargo, hay mucho aún que mejorar en torno a este deporte. Veamos pues algunos problemas que deberían atenderse: la consolidación de un comando técnico, promover un campeonato local de mayor nivel, incentivar el apoyo de la empresa privada, afianzar una directiva que busque el crecimiento del vóley en el país y afianzar el trabajo de las categorías base.

Chimbote ha sido cuna de grandes voleibolistas como Maruja Ostolaza que es una de las más grandes representantes del voleibol al llegar a la selección peruana no tan solo como deportista, sino, además, al haber logrado ser entrenadora de la Selección Peruana. El voleibol en Chimbote ha logrado ganar muchas medallas, a nivel nacional; pero, de un tiempo a la actualidad se ha descuidado las categorías inferiores; muchos entrenadores solo se dedicaban a ganar medallas con las deportistas mayores por eso descuidaban las formaciones infantiles que son base para la continuidad del deporte; por tal motivo, el nivel de competencia disminuyó, ya son varios años que Chimbote no logra un campeonato nacional, sólo se buscan trabajos a corto plazo y no existe un plan de trabajo ordenado, actualmente en las selecciones chimbotanas.

En la academia de voleibol "Cataleya" no es ajena a esta realidad; en ella se ha evidenciado la falta de técnica en la recepción; las estudiantes de la academia no logran realizar una entrega correcta a la armadora motivo por el cual no se logra realizar un correcto juego. En la defensa no logran posicionarse adecuadamente para defender el balón si bien es cierto que algunas oportunidades logran que el balón no toque el piso pero no logran que el balón se dirigido a la armadora por lo cual la efectividad de nuestro ataque no llega a ser el adecuado, en el saque si bien es cierto logramos trasladar y poner en juego el partido o el juego o somos efectivos al dirigir el balón y ganar puntos además de eso no realizamos el gesto técnico correcto, el armado no es efectivo solo las armadoras levantan el balón para que el atacante pueda realizar su trabajo y el remate si bien es cierto golpean el balón no lo realizan de la manera adecuada con los pasos establecidos para la realización del gesto. Es por ello que se busca realizar un programa que permita mejorar la práctica de vóley y así mejorar el rendimiento y la performans de las deportistas y generar una nueva forma de entrenamiento con logros para el aprendizaje significativo del vóley.

Ante esto se formuló la siguiente pregunta general: ¿En qué medida la aplicación del programa de entrenamiento mejora la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019?, y las siguientes preguntas específicas:

¿Qué efectos tiene la aplicación de un programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico del saque en la práctica de voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019?

¿Qué efectos tiene la aplicación de un programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico de la recepción en la práctica de voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019?

¿Qué efectos tiene la aplicación de un programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico del armado en la práctica de voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019?

¿Qué efectos tiene la aplicación de un programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico del remate en la práctica de voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019?

¿Qué efectos tiene la aplicación de un programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico de la defensa en la práctica de voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019?

## **1.2. Objetivos de la investigación**

### **1.2.1 General**

Determinar en qué medida la aplicación del programa de entrenamiento mejora la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019.

### **1.2.2 Específicos.**

- Identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico del saque, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019.
- Identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico de la recepción, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019.
- Identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico del armado, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019.
- Identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico del remate, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019.
- Identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico de la defensa, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019.

## **1.3. Justificación del estudio.**

La investigación se justificó en la necesidad de contar con un programa de entrenamiento para mejorar la práctica del vóley, que responda a las necesidades de un contexto crítico y de gran pertinencia, en las deportistas de la academia Cataleya voley club. Se consiguió contribuciones específicas en los siguientes aspectos:

En el aspecto teórico, la identificación y el conocimiento de los niveles de la práctica de vóley en los deportistas de la academia Cataleya vóley club, dio a conocer un panorama conceptual, concreto y real de la situación que sirvió de referencia para la elaboración y ejecución de un programa de entrenamiento para mejorar la práctica de vóley. Los hallazgos teóricos encontrados en la investigación serán de gran ayuda en la comunidad científica, para el planteamiento de propuestas de mejora acordes a las necesidades deportivas de las personas que ponen en práctica este popular deporte.

Como parte del aspecto práctico, se justificó en el estudio de una problemática que afecta a las deportistas en la práctica del vóley; deporte que para nuestro país es de suma importancia ya que es un deporte que va teniendo mucha preponderancia a nivel mundial y requiere que sea asumido como tal, pues afecta de diversas formas a gran parte de la población; por ello, se realizó el estudio a fin de demostrar la efectividad de la aplicación del programa para mejorar la práctica del vóley, que les permitió tener un mejor desempeño. De esta manera, se buscó que los participantes logren manejar de forma efectiva las técnicas y estrategias para jugar el vóley así poder evitar prácticas deficientes.

De acuerdo al aporte pedagógico, el proceso de enseñanza y aprendizaje de los fundamentos técnicos se da respetando pautas metodológicas que garanticen su aplicación eficiente en función a un patrón de juego, dado que de estos dependerá el futuro y consolidación de los jugadores o voleibolistas; es decir, si el aprendizaje de los fundamentos técnicos no son de calidad, nunca se podrá mostrar un juego de calidad, dado que estos influyen en el éxito del equipo, más que cualquier otro factor (Lucas, 2000).

Dentro del aspecto metodológico; la tipología de la investigación, el diseño pre experimental, usada en el estudio, permitió que los resultados servirán de referentes; y serán utilizados en otras investigaciones afines en el papel de antecedentes. Además, en cuanto al instrumento de recojo de información empleada en la investigación, la ficha de observación, permitió conocer el impacto del programa para mejorar la condición del vóley para así poder tener los resultados que permitan ser referencias para otras investigaciones.

Con referencia al a justificación filosófica, se ha tomado en cuenta los planteamientos de la filosofía institucional, aquella que se orienta a la formación de profesionales comprometidos con la transformación histórica de la sociedad, bajo esa línea la investigación aporoto con buscar nuevas formas de promover la práctica del vóley a través de un programa que se adaptó la as necesidades e interés de las participantes; cumpliendo así con lo señalado por la clave la educación es tarea de humanización; de igual modo, las acciones desarrolladas fueron una muestra del espíritu vocacional de los investigadores, aquel que como docentes del área de Educación Física, se debe poner de manifiesto durante la labor pedagógica; así también, la investigación ha buscado nuevos escenarios para el desarrollo del programa, implementado diversas estrategias acordes con la realidad actual, ya que el equipo de investigación está convencido de que la educación se encuentra en constante evolución, constituyendo un proceso de cambio e innovación permanente, tal cual lo señala la filosofía institucional.

## **II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Marco Referencial**

Siguiendo con la investigación se hace referencia a los estudios previos de la variable práctica de voleibol en un marco internacional, nacional y local.

A nivel internacional tenemos a Toscano (2014) con la 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" ejecutada en Quito, Ecuador; con el objetivo determinar la incidencia que tiene la actual carga horaria destinada a las clases de educación física en la enseñanza y aprendizaje del voleibol en los estudiantes de educación básica superior de la Unidad Educativa Antares, sector de Mirasierra D.M.Q. Año lectivo 2013-2014; estudiaron a una muestra de 93 estudiantes hombres y mujeres de educación básica superior de la Unidad Educativa "Antares". Concluyendo con esta investigación se ha podido evidenciar que lo estudiantes demuestran interés por aprender y practicar voleibol en las horas de educación física. Pero debido al poco tiempo impartido al voleibol durante todo el año escolar no se ha podido lograr que los estudiantes dominen los fundamentos básicos y sobre todo formar un equipo o selección de voleibolistas para poder competir a nivel interescolar.

Además, Chicaiza (2016) con su tesis "La enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en los niños de séptimo año de educación general básica de la unidad educativa fiscomisional "la inmaculada" del cantón Pangua, Provincia de Cotopaxi" realizada en Ecuador, con el objetivo determinar la incidencia de la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en los niños de séptimo año de educación general básica de la unidad educativa fiscomisional "La Inmaculada" del cantón Pangua, provincia de Cotopaxi; Estudiaron a una muestra de 54 estudiantes; Concluyendo con esta investigación se evidenció que la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos y la práctica de voleibol son muy importante e indispensable dentro de las horas clase de educación física; consecutivamente en la vida diaria para que promuevan este aspecto muy importante para ellos.

Asimismo, Taday (2016), con su tesis titulada "Los fundamentos técnicos del voleibol en la iniciación deportiva de los estudiantes de octavo y noveno año de la escuela de educación básica Dr. Daniel Rodas Bustamante de la ciudad de Loja, período 2014-2015, Universidad Nacional de Loja – Ecuador", tuvo como objetivo general determinar un programa de ejercicios para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, con una muestra de 36 estudiantes, llego a la siguiente conclusión que los fundamento técnicos de vóley si influye positivamente en la iniciación deportiva de los estudiantes ya que el 100% tuvo una mejora en el aprendizaje del vóley.

También, Cote (2015), con su tesis titulada "Efecto del entrenamiento de voleibol sobre la capacidad física en deportistas de la selección de voleibol del colegio la Normal Superior de Bucaramanga, 2015", Universidad Santo Tomás, Bucaramanga – Colombia, llego a la siguiente conclusión: El entrenamiento es el ámbito donde se desarrollan las principales cualidades físicas y donde además todo deportista tiene oportunidad de desarrollar un profundo conocimiento de sí mismo, durante un entrenamiento el deportista plantea los objetivos personales que pretende alcanzar y el modo en que ejercitará toda su estructura muscular y el organismo forma integral para poder alcanzarlos. Esta oportunidad debe ser tenido en cuenta con una gran responsabilidad ya que se trata del cuidado mismo del organismo y además de encontrar y conocer las herramientas que posibilitarán un buen desarrollo deportivo durante una prueba o competencia de voleibol. Sin lugar a dudas el espacio entrenamiento es el punto de partida para obtener buenos resultados y un excelente conocimiento de sí mismo en los días de competencias.

A nivel nacional, Castro y Toscano (2015) en su tesis titulada "Conjunto de juegos cognomotores para la enseñanza – aprendizaje de la técnica de recepción de vóley en niñas de 8 años de la Institución Educativa N° 30211 el tambo Huancayo". el diseño que se estableció fue experimentar de tipo pre experimental, con una muestra de 12 niñas del centro educativo, tuvo como objetivo general determinar la influencia de un conjunto de juegos cognomotores para la enseñanza – aprendizaje de la técnica de recepción de vóley en niñas de 8 años se llegó a la conclusión estadística puesto que  $t_c > t(0,05)$  entonces rechazamos la hipótesis nula ( $H_0$ ) y aceptamos la hipótesis alterna ( $H_a$ ) ya que los juegos si han influenciaron en la recepción de vóley en niñas de 8 años.

Tenemos también, a Núñez y Vila (2015), quien realizó la tesis "Programa de driles de voleibol para el aprendizaje del voleo en alumnas del ii semestre de la escuela académica profesional de educación física y psicomotricidad de la Universidad Nacional del Centro del Perú", Huancayo, llegaron a la siguiente conclusión: Según la batería de test de voleo, obtuvieron las alumnas en la prueba de entrada una media de 95.67 el cual indica que existe un 50 % de alumnas que se encuentran en un nivel de regular y un 25 % en un nivel de malo, teniendo un 17 % en un nivel de bueno. Después de la aplicación del programa se pudo rechazar la  $H_0$  y se acepta  $H_a$ , entonces: La aplicación de un programa de driles de voleibol influye positivamente en el aprendizaje del voleo en alumnas ya que la  $T_c: 6,70$  es  $> T_t: 1,796$ . Según la batería de test de voleo, obtuvieron las alumnas en la prueba de salida una media de 106.42 el cual indica que existe un 42 % de alumnas que se encuentran en un nivel de regular y un 17 % en un nivel de malo, teniendo un 42 % en un nivel de bueno.

Según Calizaya (2017) realizó la tesis "Nivel de fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes del 6to grado de las instituciones educativas primarias N° 70494 Túpac Amaru de Macari y Adventista Titicaca Juliaca año 2016", en la Universidad Nacional del Altiplano – Juliaca,

llegó a la conclusión: En el fundamento de saque, la recepción de balón, el voleo y remate la mayor cantidad de estudiantes se ubican en la categoría deficiente en las dos instituciones. Se concluye que los estudiantes se encuentran en un nivel de fundamentos técnicos deficientes en ambas instituciones educativas primarias, siendo ligeramente superior la institución estatal de 70494 Túpac Amaru de Macari.

Además, Ccasa y Nina (2017), en su tesis titulada "Programa de entrenamiento deportivo global para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol en la selección femenina categoría B de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno 2016", el diseño que se determinó fue experimental de tipo pre experimental, con una muestra de 15 jugadoras, tuvo como objetivo general demostrar la eficacia del programa de entrenamiento deportivo global para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol en la selección femenina categoría B de la Institución Educativa se concluyó que la media de aprendizaje de los fundamentos técnicos obtenido en el pre test es de 6.69 puntos y en el post test es de 14.97 puntos sobre un total de 20, demostrándose una diferencia significativa ( $p=0,000<0,05$ ). esto quiere decir que la aplicación del programa de entrenamiento deportivo global mejora significativamente el nivel de aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol.

## **2.2. Marco teórico científico**

### **2.2.1. Práctica de voleibol.**

El voleibol es uno de los deportes más populares a nivel mundial y se considera en latino América como el segundo deporte más practicado y de fácil integración, además que es de bajo costo, en el cual pueden jugar diferentes tipos de personas ya sea adulto o niño, hombre o mujer y sobre todo pasarla bien.

Según Mandros, Human y Reyes (2009) "El voleibol es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario" (p. 78).

Asimismo, Mazerovsky (2004) indica que "El Voleibol no es más que un juego de balón ligero, que se ha popularizado, debido a que constituye un magnifico ejercicio y además entretenimiento, está exento de peligro y sus reglas son muy sencillas" (p. 82).

También, CONADE (2008) menciona que el vóley es un deporte muy popular y es muy divertido jugarlo, porque se disfruta mucho de la convivencia que se da mientras se juega. Y como prácticamente no se requiere más que de un balón, una red con sus dos postes que la sostengan y ganas de pasar un agradable rato, los equipos se arman rápidamente.

Así también, Salvador (2005, p. 11) indica que "el voleibol es un juego que consistía en pasar el balón hacia uno y otro lado de la red". El voleibol se convirtió en un deporte popular en todos los Estados Unidos, especialmente en los lugares de verano y en los centros de deportes.

Por su parte, Cotrina (2007) menciona que es un deporte que se compone de seis movimientos técnicos básicos: Posiciones y desplazamientos, golpe bajo, voleo, saque, remate, bloqueo. Por lo que en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente, ahora bien, "existen ciertas posiciones o posturas del cuerpo como fundamentos técnicos básicos, son comunes y característicos del juego de voleibol y por tanto se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo de la enseñanza de este deporte" (p. 17)

### **2.2.1.1. Historia del voleibol**

El voleibol es un deporte que tiene una historia muy importante y tuvo su origen en Estados Unidos en 1895, siendo hoy muy popular y practicándose en casi todo el mundo es por ello que estudiaremos desde su inicio hasta hoy en día; es así que Salvador (2005, p. 11) menciona que "se desconoce el origen del voleibol; hubo juegos parecidos hace mucho tiempo en América Central y del Sur y posiblemente también en el sud este de Asia". Sin embargo, se estableció que, el voleibol nació en el año 1895 en Holyoke, Massachusetts como una actividad recreativa para hombres de negocios.

También lo menciona CONADE (2008) "El Voleibol, que en un principio y por poco tiempo se llamó mintonette, nació el nueve de febrero de 1895 en la YMCA de Holyoke, en el estado de Massachussets, Estados Unidos" (p. 91). Su inventor fue William G. Morgan, quien era director de Educación Física en esa institución educativa. Tomando elementos de otros deportes, Morgan inventó este deporte con las características que traía en mente, es decir, un juego donde aparte de no existir contacto físico entre los jugadores de los equipos al quedar separados a ambos lados de la red, su equipamiento fuera reducido, de bajo costo y fácil de instalar. Gracias a la red de la YMCA, el Voleibol fue introducido con gran éxito en Canadá, Filipinas, China, Japón, India y en muchos otros países. La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) se fundó en 1947; es deporte olímpico desde 1964. En Juegos Panamericanos el Voleibol hace su aparición en México en 1955, donde México ganó el oro en femenino y plata en varonil".

Los datos indicados son ratificados por Cotrina, (2007) que indica que el voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan, director de Educación Física de la YMCA (Young's Men's Christian Association) y bajo la influencia de James Naismith, quien en 1891 había creado el baloncesto, desde su nacimiento este deporte recoge las virtudes del juego limpio y el deporte individual y las estructuras propias del juego de equipo por excelencia. Morgan notó que sus alumnos de las clases nocturnas (generalmente hombres de negocios) no se adaptaban bien al baloncesto y pensó en un deporte más recreativo, sin contacto físico y que, por consiguiente, redujera el riesgo de lesión.

En principio, el tenis parecía cubrir todos los requisitos para este grupo, pero existía el obvio problema de la infraestructura. Por ello, inventó un juego de equipo con una red colocada

en medio a 1,98 m. del suelo, y tras probar varios balones, encargó la fabricación de uno especial de cuero con cámara de caucho. El voleibol se hizo rápidamente popular en los Estados Unidos y Canadá. Luego se introdujo en Filipinas, el Extremo Oriente y fue hasta la Primera Guerra Mundial que cobró importancia en tierras europeas. Durante toda su historia, las reglas del voleibol han evolucionado con el único propósito de favorecer la continuidad del juego y potenciar el espectáculo, así mismo indican que el voleibol es un deporte que se compone de seis movimientos técnicos básicos: Posiciones y desplazamientos, golpe bajo, voleo, saque, remate, bloqueo. Por lo que en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente, ahora bien, existen ciertas posiciones o posturas del cuerpo como fundamentos técnicos básicos, son comunes y característicos a la motricidad específica del juego de voleibol y por tanto se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo de la enseñanza de este deporte.

El Instituto Nacional de Educación Física (2014) en su descripción del voleibol menciona que El Voleibol se inventó en 1895 por William G. Morgan, el cual era profesor de Educación Física en Holyone (Massachusset). Fue compañero del inventor del baloncesto. Pretendía inventar un juego en el que se desarrollara una actividad física para jóvenes y adultos, que se pudieran mezclar hombres y mujeres y que no hubiera lucha ni agresividad, ni contacto como en otro tipo de deportes. es así que las primeras experiencias de este deporte fueron las siguientes:

- En un campo de tenis colocando una red de 1,98 m de alturas, se trataba de colocar un balón de un lado a otro de la red mediante golpes. Utilizó la cámara de un balón de baloncesto, y el balón debía estar continuamente en el aire.
- Su nombre original era mintonette pero luego paso a llamarse volleyball gracias a la propuesta del Dr. Hastead ya que correspondía a las características del juego (balón – volea).
- El Voleibol tuvo una gran aceptación en EEUU ya que la escuela pertenecía a la Asociación de Jóvenes Cristianos (INCA) que se encontraba en la mayor parte de los EEUU.
- En 1900 empieza a practicarse en Canadá; en 1905 en Cuba; en 1910 en Perú y en 1917 en Brasil y México. En el continente asiático empezó en la India en 1900, en 1910 en Filipinas, y los primeros Juegos Asiáticos se celebraron en 1913 los cuales fueron la primera competición internacional.
- En Europa se empezó a practicar en 1917 gracias a los soldados americanos que vinieron debido a la I Guerra Mundial. El primer lugar fue en Francia, seguido de Yugoslavia (1918), Polonia y Checoslovaquia (1919) y Rusia (1922).

- El Voleibol de entonces tenía sus propias características dependiendo del lugar donde se practicase. Por el momento no existía una unificación respecto a la Reglas. En la Europa del este comienza a tomar importancia como deporte competitivo.
- En 1947 se crea la Federación Internacional del Voleibol (FIVB) después de muchos intentos fallidos. La FIVB fue formada por Francia, Rusia, Polonia Y Checoslovaquia. En 1948 se jugó en Roma el I Campeonato Europeo (con 6 equipos).

### **2.2.1.2. Concepción de juego**

Huizinga (1938) señala el juego como una acción o actividad voluntaria, realizada dentro de ciertos límites fijados en el tiempo y el espacio, que siguen una regla libremente aceptada, pero completamente imperiosa, provista de un fin en sí misma, acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de una conciencia de ser algo diferente de lo que se es en la vida corriente.

Mientras que, Rüsell (1985) la señala como una actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella, sino por sí misma. Por su parte, Rodríguez, (citado por Ramos y Del Villar, 2005, p. 63), lo define como: "una actividad pura, espontánea y placentera, que contribuye poderosamente al desarrollo integral del niño".

En el caso del autor Cagigal (1996) describe al deporte como la acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión.

Para Fink (1960, p. 56) "El mundo del juego está repleto de ambigüedades y se entiende como contraste entre la realidad cósmica y la finitud humana individual", mientras que, Kaufman, (1994, p. 7) considera que "las actividades de juego pueden propiciar óptimas oportunidades para el sano desarrollo cognitivo y socioemocional y presenta varios ejemplos de casos que ilustran la importancia de integrar el juego en programas de desarrollo del niño".

Por último, Huizinga (citado por Ramos y Del Villar, 2005) ofrece la siguiente definición de Juego: "Actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, que tiene un objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría" (p. 131)

### **2.2.1.3. Importancia del voleibol**

El voleibol es un medio de información para facilitar en cada estudiante y joven en el desarrollo del máximo de las capacidades, en relación con su potencial biopsicológico. De esta manera se plantea como una acción educativa con objetivos de formación más que

como búsqueda de especializaciones precoces y rendimientos inmediatos o a corto plazo, en el éxito el trabajo será consecuencia de la sociedad.

El voleibol posee elementos básicos para el fortalecimiento de la motricidad del estudiante, en contra posición también posee exigencias técnicas que constituyen de hecho una dificultad para su real y correcto aprendizaje. A pesar de todas estas exigencias inherentes a la ejecución de estas acciones técnicas básicas y específicas el voleibol, el aprendizaje de esta disciplina deportiva puede ser muy sencilla, y cuando se escoja adecuadamente las herramientas correctas de enseñanza-aprendizaje en el cual se asegura el paso progresivo de lo simple y lo complejo permitiendo la enseñanza del voleibol por etapas y/o niveles de aprendizaje (Hessing, 1995)

#### **2.2.1.4. Fundamentos técnicos del voleibol**

Los fundamentos técnicos son la forma apropiada, la técnica de un movimiento para lograr el objetivo, porque cada técnica de cada deporte ha ido evolucionando porque descubrieron que haciendo un movimiento de tal forma era más eficaz; y con las nuevas tecnologías se van estudiando la biomecánica del movimiento para no lesionar a deportista y mejorar la técnica (Hessing, 2006). Según Planchart y Domínguez (2001) la técnica se define como la utilización racional de los movimientos del cuerpo en función de los fundamentos de juego, con el objeto de obtener los más elevados beneficios mediante la realización de esfuerzo mínimo.

##### **a) Saque**

El saque es el elemento fundamental del juego. Cada vez que este se interrumpe por una falta, se reanuda con un saque. El equipo que no sabe sacar no puede ganar. Un jugador dispone, para realizar el saque, de 8 segundos, único gesto en el que el jugador puede controlar en balón, por ello sacar bien, más que necesario, es una obligación (Guimaraes, 2006).

Con el saque comienza el juego ofensivo, de la ejecución del saque se desprende un efecto moral que debe capitalizarse a favor del equipo propio. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el subsiguiente ataque. Todo saque debe reunir básicamente tres características: seguridad, precisión y efectividad, pues si posee éstas, dificulta la recepción del contrario. El saque es la acción de poner en juego el balón, cada punto se inicia con un saque del balón desde detrás de la línea de fondo su finalidad principal es ofensiva, marcar punto, al contrario, o dificultar al máximo la recepción por parte del contrario (Moras, 1996).

## **b) Recepción**

El jugador adoptando una posición o actitud dinámica que se le posibilite un rápido desplazamiento, debe observar con gran atención al contrario para saber qué tipo de saque va a hacer. Después hay que concentrarse en el balón. Es importante moverse tan pronto salga de su mano y no esperar a que el balón este en nuestro campo. Una vez que el jugador ha llegado al lugar apropiado mediante un buen desplazamiento, debe colocarse correctamente, abrir y flexionar las piernas, buscando una posición equilibrada, estando el peso de todo el cuerpo sobre la parte delantera de los pies, orientando esos y los hombros en la dirección del pase (hacia el colocador), y colocando los brazos muy estirados y muy adelantados con las manos unidas una sobre otra, con los dedos pulgares unidos, paralelos, estirados y a la altura. En el momento del contacto del contacto con el balón (que ser con la zona media de los antebrazos) se inicia una extensión de todos los segmentos del cuerpo, empujando el balón y dirigiéndolo hacia el colocador, sin darle una trayectoria demasiado alta, acompañando el golpe con todo el cuerpo. Cuanta más potencia lleva el saque, más suave debe ser el golpe. La recepción es la base y el fundamento del contraataque a pesar de ser considerada un elemento defensivo (Guimaraes, 2006)

El jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario con los pies en forma de paso 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 (Cortina, 2007)

La recepción es el primero de los tres contactos que le están permitidos un equipo para devolver la pelota por encima de la red, permite parar el saque y evita que el equipo contrario haga punto, permite efectuar un toque de antebrazo hacia el pasador (Hessing, 1995)

## **c) Armado**

Como primera medida el armador debería llegar a la posición de armado antes de que su equipo contacte el balón en recepción. Una vez que arribó al lugar de armado deberá de prepararse para recibir el balón del deportista que recepciono, ubicándose de frente a posición 4. En caso de que la pelota sea mal recibida, el armador ira hacia ella. Tanto con recepción buena como con recepción mala, la secuencia final de los pasos al momento de

levantar debe ser derecho - izquierdo. La posición del cuerpo debe ser equilibrada, el golpe al balón sobre la cabeza para no dar indicios de hacia dónde va a ir dirigido el armado.

Las características que debería poseer un buen armador serían: Excelente toque de dedos, capacidad de hacer cualquier cosa con la pelota. Ser veloz en distancias cortas. Ser alto. En lo posible, ser zurdo (para realizar ataques en 2º golpe).

Con relación a los tiempos de armado, existen 3 tiempos de armado:

- Armado de 1º tiempo: son aquellos realizados por el centro de la red (posición 3) donde el atacante deberá estar en el aire dispuesto a rematar cuando el armador toma contacto con el balón. Estas levantadas generalmente se realizan en suspensión para acortar el tiempo que tarda la pelota en salir de las manos del armador y ser atacada por el rematador.
- Armado de 2º tiempo: pueden ser dirigidos a todas las posiciones del campo, aunque por lo general son levantadas realizadas hacia las puntas. Normalmente suelen ser levantadas veloces y a distancia también realizadas en suspensión para acortar el tiempo de vuelo del balón. Dicho armado se realiza más con índices que con pulgares cuando se levanta para adelante y más con pulgares que con índices cuando se levanta hacia atrás.
- Armado de 3º tiempo: es el armado que posee mayor parábola, realizándose a pie firme. Habitualmente se realiza por las posiciones 2 y 4, aunque también se puede realizar por las posiciones de zaguero.

#### **d) Remate**

Golpear fuertemente el balón, cuando esta se encuentra cerca y por encima de la red; el jugador debe elevarse lo más alto posible y con fuerza del tronco, brazo y mano en forma de cuchara impulsar el balón de arriba hacia abajo en el campo contrario (García, 2002).

El remate se puede definir como el golpeo que se realiza al balón con una sola mano por encima de la red, con la máxima fuerza y velocidad, hacia el campo contrario, con el fin de provocar la máxima dificultad en la defensa del adversario. El balón debe ser golpeado a la máxima altura por encima de la red y cerca de ella, por lo cual el jugador realiza un salto procedido de una carrera. Normalmente debe partir de la línea de ataque, realizando 3 o 4 pasos, siendo los dos últimos los más importantes. Cuando el colocador recibe el balón, el rematador inicia la carrera y, cuando ve el lugar donde el balón va dirigido, efectúa el penúltimo paso, marcando la velocidad y el lugar donde se va a producir el salto.

El último paso es el más rápido y el más largo: el pie se apoya en el suelo de talón e inmediatamente se hace lo mismo con el otro pie, procurando que queden apoyados a la misma altura, separados a la anchura de los hombros y de frente a la red. Cuando el jugador

realiza el último paso o batida, flexiona las piernas y el tronco hacia adelante, llevando energicamente los brazos estirados atrás para mantener el equilibrio y ayudar en el salto. Los pies hacen un movimiento de secante de talón punta para realizar el salto. El salto se realiza con las dos piernas. El salto se inicia con el simultaneo lanzamiento de los brazos estirados hacia arriba, estiramiento del tronco y explosivo impulso de las piernas. En el punto más alto el tronco se arquea hacia atrás y el brazo del remate se arma con una rápida flexión atrás, con el codo muy alto. El otro brazo se eleva para mantener el equilibrio.

En el momento del golpe se realiza u fuerte extensión del tronco hacia adelante, ayudado por un rápido movimiento del brazo que golpea, describiendo un arco cuyo centro es el codo con una velocidad que alcanza su máximo en el instante en que la mano golpea al balón, que estará abierta y la muñeca muy suelta .se debe golpear el balón con el brazo estirado y en el punto más alto. La caída debe ser sobre las dos piernas, de forma elástica, y en el lugar de la batida (salto en altura), con apoyo de los pies de punta a talones, amortiguando con flexión de piernas y a la menor disposición para una posible e inmediata intervención en juego del rechace del balón por el bloqueo (Guimaraes, 2006).

#### **e) Defensa**

En voleibol la defensa es la maniobra que realizan los jugadores de voleibol en interceptar el balón al equipo contrario, esta acción se conforma formando una barrera con las manos por encima de la malla, las manos no deben pasar a la cancha contraria cuando se ejecuta esta acción, en el reglamento se prohíbe la defensa al saque.

Para ejecutar la defensa pueden intervenir 3 jugadores que serían los 3 delanteros de cada equipo con esto se consigue ampliar las oportunidades de poder ejercer una buena intercepción, en esta técnica también es importante la intervención de los jugadores que se ubican en la segunda línea para así poder tener la posibilidad de recupera el balón.

Como alternativa para el jugador que ejecutara esta acción es un salto y únicamente se tiene como finalidad es proyectar el balón con fuerza de tal manera que la proyección realizada sea recta y logre chocar contra la barrera que forman los jugadores que están ejerciendo la acción de defensa para así lograr que sea falta para su adversario (Guimaraes, 2006).

Para realizar la defensa el jugador debe colocarse a una distancia aproximada de la malla de 50 centímetros, con los pies separados que abarquen el ancho de los hombros y de forma paralelas, las piernas las debe tener semiflexionadas, su tronco debe estar con una pequeña inclinación hacia el frente y los brazos flexionados hacia adelante.

En la defensa podemos encontrar que se puede ejecutar de 2 maneras; la defensa doble que se ejecuta por encima de los extremos y con la ayuda del defensor central, defensa

triple que se ejecuta con los jugadores delanteros esta acción se puede ejecutar en cualquier parte de la zona delantera.

## **2.2.2. Programa de entrenamiento**

### **2.2.2.1. Programa**

Se considera programa un grupo sistematizado de actividades organizadas a través de estrategias metodológicas estructuradas e integradas que se desarrolla para la consecución objetivos previstos.

Este término está asociado a la programación que para la Real Academia Española (RAE, 2012) define este término como la "acción y efecto de programar", y define "programar" como la "acción de conformar y organizar programas" o como la "previa declaración de lo que se piensa hacer y anuncio de las partes de que se ha de componer un acto o espectáculo o una serie de ellos" (p. 6). En su segunda acepción el término programar viene definido como "idear y ordenar las acciones necesarias para realizar un proyecto".

En este sentido, la programación del entrenamiento, está referida al establecimiento y a la determinación de aquellos elementos y factores que nos proponemos desarrollar y que, previamente, son establecidos en la fase de planeación, señalando de manera detallada cada uno de las facetas inherentes a dicho proceso y que se definirán teniendo en cuenta un determinado grupo de estructuras y de variables que serán las encargadas de determinar los periodos en las cuales se llevarán a cabo. Si bien la posibilidad de elaborar un programa se vincula directamente con el hecho de establecer las acciones a llevar, esto implica que, en el caso del entrenamiento, se organice de manera concreta y detallada, cada uno de los elementos y cada uno de los factores que se han establecido en el proceso de planificación; es decir, las metas u objetivos, las actividades, los controles, entre otros.

En la actualidad se busca Siempre de programas que ayuden a satisfacer las necesidades de los demás, un programa en primer lugar tiene que empezar por un plan para poder ejecutarlo y esto debe estar bien diseñado ya que al momento de funcionar tiene que tener todas las garantías necesarias para su uso. El ser humano desde sus inicios de vida tuvo que hacerse un programa para poder realizar sus actividades con normalidad y no surja un desequilibrio en su estado de vida como podemos apreciar en la actualidad. Esto hace que tengamos que desde que nos levantamos de la cama ya vamos a seguir un estilo de vida adecuado ya sea por el trabajo o las diferentes actividades que nos toca vivir.

Una forma de vivir ordenadamente es haciéndonos un programa de vida, esto llevado al deporte nos hace referencia de seriedad y disciplina ya que un trabajo deportivo si un plan y un programa es una improvisación en la cual no se puede apreciar los frutos del trabajo,

haciendo que para poder alcanzar un éxito debemos elaborar nuestro propio programa de vida (Martínez, 1986).

#### **2.2.2.2. Programa de entrenamiento**

Es una propuesta metodológica y didáctica basada en rutinas de ejercicios diseñados previamente, teniendo en cuenta la corporalidad de los que ejecutan, cuya característica es su aplicación ascendente. Se considera como un conjunto de acciones secuenciales y sincronizadas de acuerdo a un tiempo y espacio. En un entrenamiento de multiplicidad de ejercicios se logra el desarrollo y dominio de una capacidad.

Estos tres aspectos son fundamentales de la acción didáctica: los contenidos que se va a desarrollar, los objetivos que se pretende obtener y los instrumentos de evaluación como pueden ser los test; por lo que es preciso estudiarlos detalladamente de antemano para establecer todas y cada una de las pautas y evitarlas las improvisaciones de última hora que normalmente implican resultados limitados. Si se quiere que la programación del proceso didáctico se desarrolle de manera exitosa, debe estar elaborada de manera rigurosa, con mucha creatividad y dinámica, además de una verdadera autocrítica.

En la elaboración de un programa adecuado y sistematizado de entrenamiento se debe tener en cuenta varios elementos y factores que son determinados en una planeación detallando aspectos importantes de acuerdo a una estructura y priorización determinada por el profesor de educación física.

#### **2.2.2.3. Secuencia pedagógica**

El autor Bojikian (2005) señala que la secuencia pedagógica es un procedimiento metodológico en el cual un determinado movimiento es enseñado en partes que van siendo asociadas entre sí progresivamente.

Para Vargas (1991) el proceso metodológico de cada gesto contempla tres etapas: aprendizaje, fijación y perfeccionamiento.

Por su lado, Mamani (2016) precisa que el aprendizaje de cualquier gesto técnico pasa por dos fases: iniciación y perfeccionamiento.

En ese sentido, el Programa de entrenamiento comprendió tres dimensiones: iniciación, perfeccionamiento y perfeccionamiento-juego. Estos tres apartados se asociación entre sí progresivamente; el 1 = iniciación, da paso al 2 = perfeccionamiento y, este da paso al 3 = perfeccionamiento-juego.

#### **2.2.2.4. Dimensiones del programa de entrenamiento**

*La iniciación* implica dos componentes, adquisición de la ejecución corporal y automatización del movimiento. El primero consiste en la ejecución de la técnica en función al patrón de movimiento. Y el segundo se basa en que el movimiento de la técnica se realice de manera automática.

*El perfeccionamiento* comprende dos componentes, ejercicios con dirección aproximada y precisión del ejercicio. El primero consiste en direccionar el balón hacia un espacio predeterminado con un rango amplio. Y el segundo consiste en direccionar el balón hacia un punto específico.

*El perfeccionamiento-juego* se subdivide también en dos componentes, ejercicios en forma de juego y juego. El primero consiste en desarrollar ejercicios en función a situaciones reales de juego. Y el segundo busca la aplicabilidad de la técnica en el juego propiamente dicho.

El Programa de entrenamiento, en este caso en particular implicó la enseñanza y aprendizaje de los fundamentos técnicos con el fin de orientar los ejercicios al patrón de juego previsto. Es decir, todos los ejercicios estuvieron diseñados de acuerdo a la forma en que se va a jugar.

### **2.3. Marco conceptual**

#### **Vóleibol**

Es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado.

#### **Saque**

El servicio o saque permite poner el balón en juego. Su objetivo principal radica en tratar de dificultar la construcción del ataque del equipo contrario o alcanzar un tanto directo.

#### **Recepción**

La recepción es una jugada que se emplea con el objeto de tener el control del balón. Bien sea para evitar que el equipo contrario anote un punto o para evitar la pérdida del balón en el terreno propio, y con esto evitar un punto para el contrincante. Además de establecer o reestablecer la estrategia de juego.

#### **Armado**

El armado en voleibol es una parte crucial para realizar un ataque exitoso. Para que un armador esté cómodo y consistente, se debe estar dispuesto a trabajar duro, no sólo en el gimnasio, sino también en casa.

## **Remate**

En el voleibol se refiere a un fundamento técnico que implica al tener en cancha la pelota emplear las estrategias para ganar el punto. Es sinónimo de ataque, que es el gesto técnico por excelencia en el ataque de un equipo (tercer golpe al balón en el propio campo).

## **Defensa**

Este es el elemento más eficaz de la defensa del campo, siendo su eficacia actualmente decisiva para el resultado final del juego y principalmente en el sector masculino. Es un fundamento más bien físico táctico que físico técnico. Su ejecución técnica es relativamente fácil, en comparación con las otras.

## **Programa de entrenamiento**

El programa de entrenamiento es una actividad que surge para abarcar al efecto de entrenar. Se trata de un procedimiento pensado para obtener conocimientos, habilidades y capacidades.

### **Programa.**

Es un conjunto de actividades organizadas a través de estrategias metodológicas estructuradas e integradas que se desarrolla para la consecución objetivos previstos.

## **K1**

También conocido como el complejo 1, es la mezcla del gesto técnico de la recepción, armado y ataque. Que comúnmente se da durante el juego, por ello siempre se recomienda el poder realizar un trabajo de complejo en los entrenamientos dado que se acerca más a la realidad del mismo.

### III.METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación.

Dentro del desarrollo de la presente investigación se asumido como tipo de estudio el experimental – Aplicada; precisando que se considera experimental porque a través del programa de entrenamiento, se respondió al problema seleccionado como fue la práctica del voleibol, de ese modo evidenciar que tan eficaz es (Sánchez y reyes, 2009); asimismo, es aplicada por empleo de los conocimientos teóricos e empíricos, para la atención a situaciones concretas y sus consecuencias prácticas, para el presente estudio se consideró evaluar la eficacia de la aplicación del programa de entrenamiento para mejorar la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", del distrito de Nuevo Chimbote.

Como parte del desarrollo de la investigación se asumió como diseño el tipo pre experimental con un solo grupo aplicando pre y pos prueba, es decir la evaluación antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento; diseño que se gráfica de la siguiente manera:

GE    O1   X    O2

GE= grupo experimental (deportistas de la academia "Cataleya vóley club",)

O1= pre-test (Aplicación de la Ficha de observación)

X = Aplicación del programa de entrenamiento.

O2= Post –test (Aplicación de la Ficha de observación)

#### 3.2. Hipótesis:

##### 3.2.1. Hipótesis general

**Hi:** La aplicación del programa de entrenamiento mejora significativamente la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", del distrito de Nuevo Chimbote en el año 2019.

**Ho:** La aplicación del programa de entrenamiento no mejora la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", del distrito de Nuevo Chimbote en el año 2019.

##### 3.2.2. Hipótesis específicas

H1. El programa de entrenamiento mejora el gesto técnico del saque, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club".

H2. El programa de entrenamiento mejora el gesto técnico de la recepción, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club".

H3. El programa de entrenamiento mejora el gesto técnico del armado, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club".

H4. El programa de entrenamiento mejora el gesto técnico del remate, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club".

H5. El programa de entrenamiento mejora el gesto técnico de la defensa, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club".

### **3.3. Variables de estudio.**

De acuerdo con lo señalado por Sánchez et al. (2009, p. 85), la variable es "cualquier característica, cualidad o propiedad de un fenómeno o hecho que tiende a variar y que es susceptible de ser medido y evaluado".

#### **3.3.1. Definición Conceptual**

El voleibol es un deporte que se compone de seis movimientos técnicos básicos: Posiciones y desplazamientos, golpe bajo, voleo, saque, remate, bloqueo. Por lo que en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente, ahora bien, existen ciertas posiciones o posturas del cuerpo como fundamentos técnicos básicos, son comunes y característicos a la motricidad específica del juego de voleibol y por tanto se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo de la enseñanza de este deporte (Cotrina, 2007, p.17)

El programa de entrenamiento es una secuencia de sesiones ordenadas con el fin de cumplir un objetivo que es la preparación del deportista.

#### **3.3.2. Definición operacional**

La práctica del voleibol, es el conjunto de procedimientos para mejorar la práctica de voleibol, procesamiento, análisis e interpretación de la información para evaluar el nivel de la práctica del voleibol. El instrumento que se utilizó para realizar las evaluaciones fueron la ficha de observación, contamos con 5 dimensiones, saque, recepción, armado, remate y defensa contando con 32 ítems en todas las dimensiones.

El programa de entrenamiento se organizó en sesiones de actividades deportivas, donde se fortalecieron los fundamentos para la práctica del voleibol con las estudiantes que conformaron la muestra.

### 3.3.3. Operacionalización de variable:

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INDICADORES	VALORACIÓN DE LA VARIABLE
Variable dependiente: Practica de voleibol	La práctica del voleibol, es el conjunto de procedimientos para mejorar la práctica de voleibol, procesamiento, análisis e interpretación de la información para evaluar el nivel de la práctica del voleibol. El instrumento que se utilizó para realizar las evaluaciones fueron la ficha de observación, contamos con 5 dimensiones, saque, recepción, armado, remate y defensa contando con 32 ítems en todas las dimensiones	Saque	Ubicación de brazos y piernas	1. Se ubica la posición básica alta (posición inicial).	BUENO 98 - 128 REGULAR 65 - 97 DEFICIENTE 32 - - 64
			Lanzamiento del balón	2. Ubica la posición de los brazos.	
			Movimiento de brazos y piernas	3. Lanza el balón a una altura adecuada, con el brazo contrario al que realizara el golpe.	
			Eficacia en el saque	4. Avanza el pie contrario al brazo con el cual se realizara el contacto.	
		Recepción	Ubicación de brazos y piernas	5. Realiza el movimiento del brazo para golpear el balón.	
				6. Arrastra el pie que se encuentra en la posición trasera.	
			Visualización y desplazamiento en referencia al balón	7. Es efectivo al realizar el saque.	
				8. Se ubica en la postura básica media.	
		Armado	Movimiento de brazos y piernas	9. Observa la trayectoria del balón.	
				10. Se desplaza al punto de llegada del balón.	
			Eficacia en la recepción	11. Une los brazos y los estira.	
				12. Realiza la Extensión de piernas y movimiento de brazos para contactar con el balón.	
		Remate	Visualización, desplazamiento y ubicación	13. Dirige el balón a la armadora.	
				14. Se ubica en la posición del armado.	
			Movimiento de brazos y piernas	15. Visualiza la trayectoria del balón.	
				16. Se desplaza al punto de llegada del balón enviado por el receptor.	
		Defensa	Eficacia en el armado	17. Se ubica en la postura básica media (posición inicial).	
				18. Extiende los brazos y piernas al momento de contactar el balón.	
			Ubicación y visualización del balón	19. Coloca el balón a la altura adecuada para que realicen el ataque.	
				20. Se ubica en la posición básica alta (postura inicial).	
		Defensa	Movimiento y desplazamiento de brazos y piernas	21. Visualiza la trayectoria del balón.	
				22. Realiza la fase de la carrera. (3 pasos)	
			Efectividad	23. Realiza la batida (movimiento de brazos)	
				24. Realiza el impulso con los dos pies juntos.	
		Defensa	Ubicación y visualización del balón	25. Realiza el golpe del balón con la mano.	
				26. Realiza la caída amortiguando con la punta de los pies.	
			Movimiento de brazos y piernas	27. Es efectivo al realizar el remate.	
				28. Se ubica en la posición baja (postura inicial).	
		Efectividad	29. Visualiza el ataque del equipo contrario.		
			30. Se desplaza al punto de llegada del balón.		
		Efectividad	31. Amortigua el balón atacado por el rival.		
			32. Dirige el balón a la armadora.		

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	SESIONES
Variable independiente Programa de entrenamiento	El programa de entrenamiento se organizó en sesiones de actividades deportivas, donde se fortalecieron los fundamentos para la práctica del voleibol con las estudiantes que conformaron la muestra	Iniciación	Adquisición de la ejecución corporal	1. Practicamos el fundamento técnico de saque
			Automatización del movimiento	2. Practicamos el fundamento técnico de recepción
		Perfeccionamiento	Ejercicios con dirección aproximada	3. Practicamos el fundamento técnico del armado
			Precisión del ejercicio	4. Practicamos el fundamento técnico del remate
		Perfeccionamiento – juego	Ejercicios en forma de juego	5. Practicamos el fundamento técnico de defensa
			Juego	6. Practicamos el fundamento técnico del saque y remate
		7. Practicamos los fundamentos técnicos del armado y remate		
		8. Practicamos los fundamentos técnicos del armado y remate		
		9. Perfeccionando el K1		
		10. Perfeccionando el saque y la defensa		

### 3.4. Población y muestra

#### 3.4.1. Población

La población es “el conjunto de todos los elementos (unidades de análisis) que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrolló el trabajo de investigación” (Carrasco, 2009, p. 236). En el caso del presente estudio la población estuvo conformada por 30 deportistas de la academia Cataleya voley club.

#### 3.4.2. Muestra

Siguiendo lo indicado por Sánchez et al. (2009) la muestra la constituye un grupo representativo de la población, para el caso del presente estudio se acogió como muestra a la totalidad de la población, 30 deportistas, por considerar un grupo con una cantidad manejable por el equipo de investigación. Para la selección de la muestra se tuvo en cuenta como criterios de inclusión a las deportistas que van regularmente a los entrenamientos, a las deportistas de la categoría 16. En ese sentido se descartó a las deportistas que van esporádicamente a los entrenamientos en la academia vóley club.

### 3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.5.1. Técnicas

La técnica para la recolección de datos utilizada en esta investigación ha sido la observación directa que es una técnica que sirve para recoger información de una fracción de la población. Una de las características de la observación es el contacto directo con las personas cuyas características, conductas o actitudes son significativas para una investigación específica (Cerde, 1991).

### 3.5.2. Instrumento

De acuerdo con Sánchez et al. (2009), son herramientas específicas que se emplean en el proceso de recogida de datos. El instrumento de medición utilizado es ficha de observación, en este caso específico es el registro anecdótico, el cual tuvo por objeto valorar el nivel de entrenamiento del voleibol en las deportistas de la academia Cataleya Voley Club, sobre un total de 32 ítems para evaluar las dimensiones que conforman la variable; para cada ítems se consideró la valoración Excelente (4), Bueno (3), Regular (2) y Deficiente (1); los mencionados ítems, de acuerdo con las dimensiones, se encuentra organizado de la siguiente manera:

<b>Dimensión</b>	<b>Ítems</b>
<b>Saque</b>	Ítems del 1 al 7
<b>Recepción</b>	Ítems del 8 al 13
<b>Armado</b>	Ítems del 14 al 19
<b>Remate</b>	Ítems del 20 al 27
<b>Defensa</b>	Ítems del 28 al 32

### 3.6. Procedimientos para la validación y confiabilidad de instrumentos

La validez es el grado en que un instrumento en verdad mide la variable que se busca medir (Hernández, Fernández y Batista, 2014). En ese sentido se aplicó la validez donde se consideró la revisión del instrumento a la luz de juicios de 3 expertos para verificar que el instrumento posea la validez necesaria; los mencionados expertos en la investigación fueron seleccionados de acuerdo a una trayectoria profesional en el tema que aportaron dando juicio, evidencia y valoraciones en el instrumento que se aplicó.

Respecto a la confiabilidad del instrumento, se realizó mediante la muestra de estudio piloto, estuvo conformada por los 10 deportistas de similares características, cuyo resultado determinara el coeficiente de consistencia interna, mediante la técnica estadística del alfa de Crombach de cuyo procesamiento se logró un puntaje de 0.757, lo que se interpreta como una confiabilidad "Alta", indicando que el instrumento proporciona la confiabilidad necesaria en su ejecución.

### 3.7. Procedimientos estadísticos para el procesamiento de datos

En la organización de los resultados hallados producto del procesamiento estadístico se utilizó el programa SPSS versión 24 para realizar el análisis estadístico se consideró la estadística descriptiva con los estadísticos media, mediana, moda, así como los resultados de frecuencias

simples y acumuladas, para cuya presentación se emplearon tablas estadísticas y representados mediante gráficos de barras.

Si los resultados obtenidos indicaron que tiene o no una distribución normal, es por ello que se puede utilizar la prueba de T-student para la contrastación de la hipótesis. Dicho de otro modo, es una prueba de tipo no paramétrica donde se procede a comparar dos muestras que guardan relación entre sí y no requiere de una distribución específica. Emplea el nivel ordinal de la variable dependiente. Compara dos mediciones realizadas a fin de determinar si existe o no diferencia significativa y si éstas se deben al azar o no.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Presentación de resultados

**4.1.1. Datos para el objetivo:** Identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico del saque, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.

**Tabla 1**

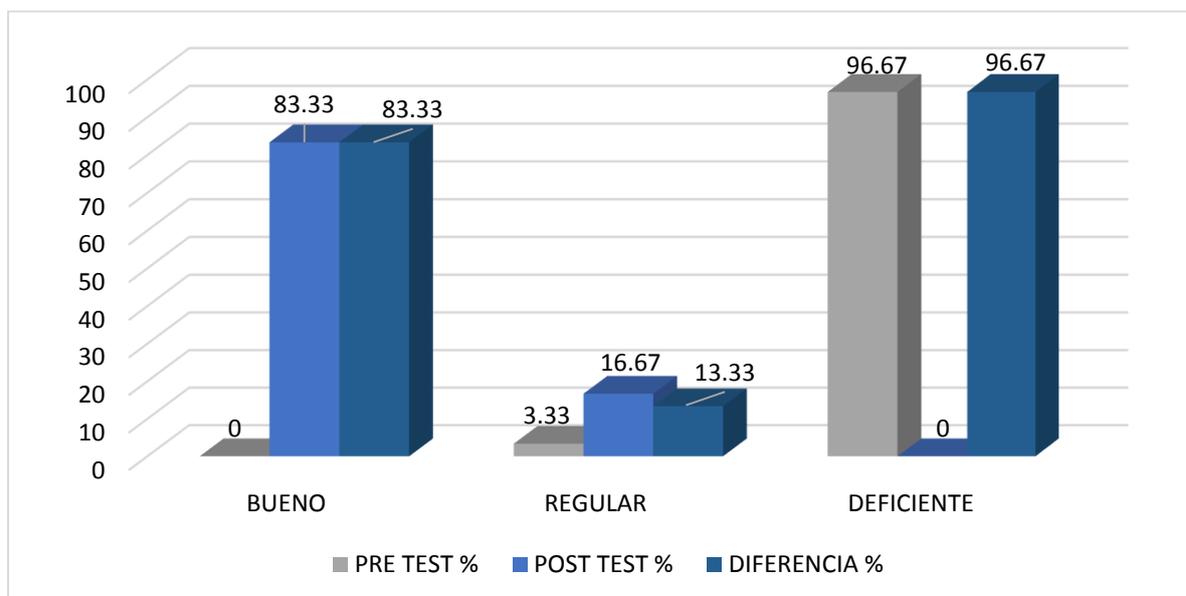
Nivel de gesto técnico del saque, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.

NIVEL		PRE TEST		POST TEST		DIFERENCIA	
		fi	%	fi	%	fi	%
<b>BUENO</b>	22 - 28	0	0	25	83.33	25	83.33
<b>REGULAR</b>	15 - 21	1	3.33	5	16.67	4	13.33
<b>DEFICIENTE</b>	07 - 14	29	96.67	0	0	29	96.67
TOTAL		30	100	30	100		

**Fuente:** Base de datos del pre y post test

**Figura 1**

Nivel porcentual del gesto técnico del saque, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.



**Fuente:** Tabla 1

### Descripción:

En la tabla y figura 1 se aprecia que respecto a la dimensión "saque":

- En el nivel deficiente el porcentaje de las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", se ha reducido en un 96.67 % en el post test respecto al pre test.
- En el nivel regular el porcentaje de los estudiantes se ha incrementado en un 13.33 % en el post test respecto al pre test.
- En el nivel bueno el porcentaje de los estudiantes se incrementado en un 83.33 % en el post test respecto al pre test.

De lo anterior se deduce que las deportistas de la academia "Cataleya vóley club" obtuvieron mejoras en el gesto técnico del saque, por lo cual se afirma que el programa de entrenamiento realizado, han tenido un efecto positivo en las deportistas.

**Tabla 2**

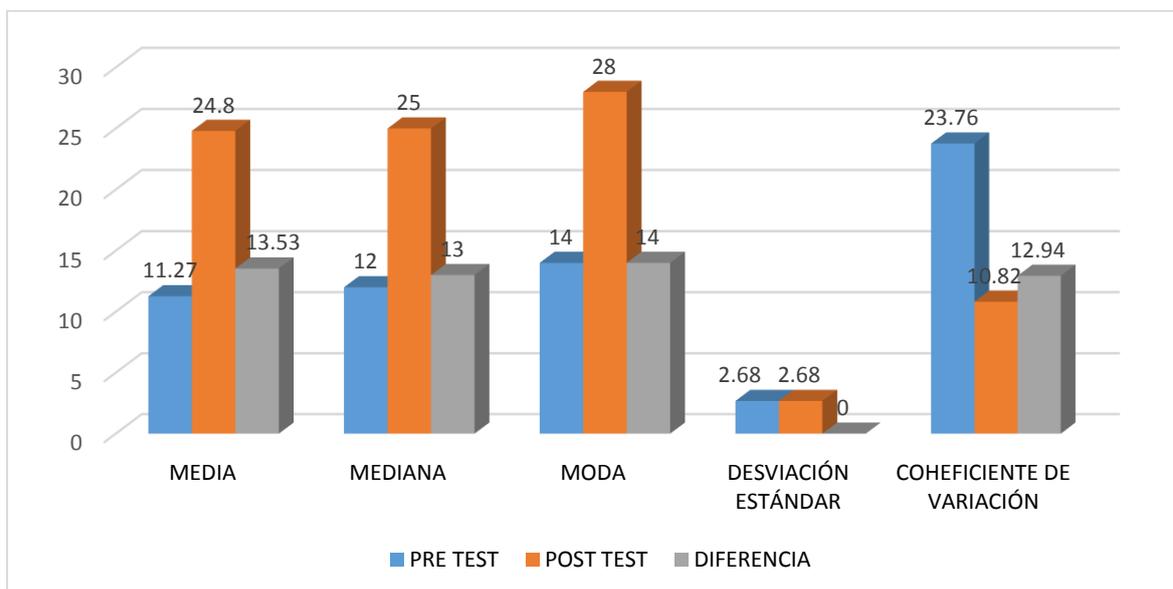
Nivel estadístico del gesto técnico del saque, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club",  
- Nuevo Chimbote, 2019.

<b>ESTADÍSTICO</b>	<b>PRE TEST</b>	<b>POST TEST</b>	<b>DIFERENCIA</b>
<b>MEDIA</b>	11.27	24.8	13.53
<b>MEDIANA</b>	12	25	13
<b>MODA</b>	14	28	14
<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>	2.68	2.68	0
<b>COEFICIENTE DE VARIACIÓN</b>	23.76 %	10.82 %	12.94 %

**Fuente:** Base de datos del pre y post test

## Figura 2

Nivel estadístico del gesto técnico del saque, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.



**FUENTE:** Tabla 2.

### Descripción:

Según lo detallado en la tabla y figura 2, existen diferencias significativas entre los estadísticos descriptivos del grupo experimental para la dimensión del saque en el post test respecto al pre test; que al comparar los resultados se tiene una diferencia de 13.53 en la media a favor; del mismo modo, la mediana presenta una diferencia de 13 puntos; con relación a la moda, la diferencia es de 14 puntos a favor, en la desviación estándar no hay reducción; asimismo, se puede encontrar que el coeficiente de variabilidad presenta una diferencia de 12,94 %, este último dato indica que las deportistas de la academia "Cataleya vóley club" de la muestra ingresaron como un grupo homogéneo y al finalizar se consolida el grupo.

**4.1.2. Datos para el objetivo:** Identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico de la recepción, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.

**Tabla 3**

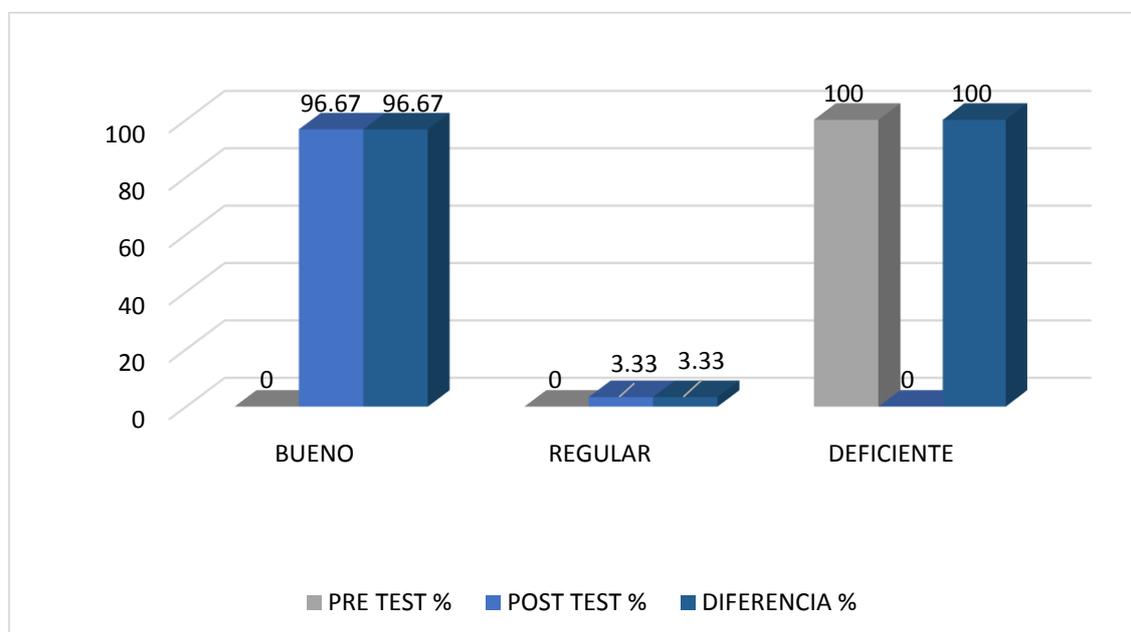
Nivel de gesto técnico de la recepción, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.

NIVEL		PRE TEST		POST TEST		DIFERENCIA	
		fi	%	fi	%	fi	%
<b>BUENO</b>	19 - 24	0	0	29	96.67	29	96.67
<b>REGULAR</b>	13 -- 18	0	0	1	3.33	1	3.33
<b>DEFICIENTE</b>	6 -- 12	30	100	0	0	30	100
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>		

**Fuente:** Base de datos del pre y post test

**Figura 3**

Nivel porcentual del gesto técnico de la recepción, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.



**Fuente:** Tabla 3

**Descripción:**

En la tabla y figura 3 se aprecia que respecto a la dimensión "recepción":

- En el nivel deficiente el porcentaje de las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", se ha reducido en un 100 % en el post test respecto al pre test.
- En el nivel regular el porcentaje de los estudiantes se ha incrementado en un 3.33 % en el post test respecto al pre test.
- En el nivel bueno el porcentaje de los estudiantes se incrementado en un 96.67 % en el post test respecto al pre test.

De lo anterior se deduce que las deportistas de la academia "Cataleya vóley club" obtuvieron mejoras en el gesto técnico de la recepción, por lo cual se afirma que el programa de entrenamiento realizado, han tenido un efecto positivo en las deportistas.

**Tabla 4**

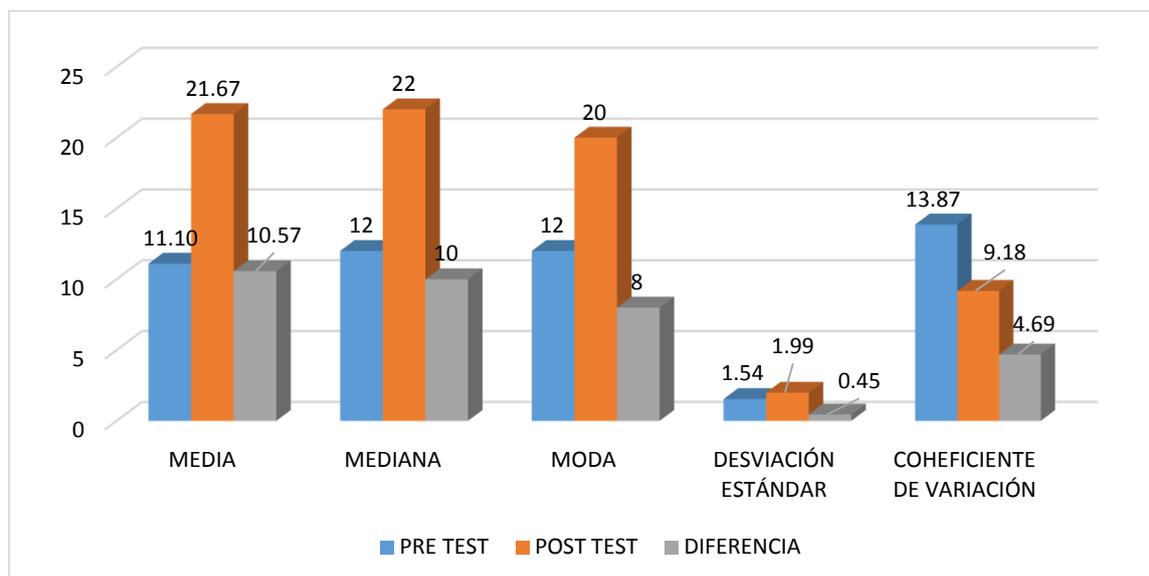
Nivel estadístico del gesto técnico de la recepción, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.

<b>ESTADÍSTICO</b>	<b>PRE TEST</b>	<b>POST TEST</b>	<b>DIFERENCIA</b>
<b>MEDIA</b>	11.10	21.67	10.57
<b>MEDIANA</b>	12	22	10
<b>MODA</b>	12	20	8
<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>	1.54	1.99	0.45
<b>COEFICIENTE DE VARIACIÓN</b>	13.87 %	9.18 %	4.69 %

**Fuente:** Base de datos del pre y post test

**Figura 4**

Nivel estadístico del gesto técnico de la recepción, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.



**FUENTE:** Tabla 4

**Descripción:**

Según lo detallado en la tabla y figura 4, existen diferencias significativas entre los estadísticos descriptivos del grupo experimental para la dimensión del saque en el post test respecto al pre test; que al comparar los resultados se tiene una diferencia de 10.57 en la media a favor; del mismo modo, la mediana presenta una diferencia de 10 puntos; con relación a la moda, la diferencia es de 8 puntos a favor, en la desviación estándar hay una reducción es de 0,45 puntos; asimismo, se puede encontrar que el coeficiente de variabilidad presenta una diferencia de 4,69 %; este último dato indica que las deportistas de la academia "Cataleya vóley club" de la muestra ingresaron como un grupo homogéneo y al finalizar se logra la homogeneidad del grupo.

**4.1.3. Datos para el objetivo:** Identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico del armado, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019.

**Tabla 5**

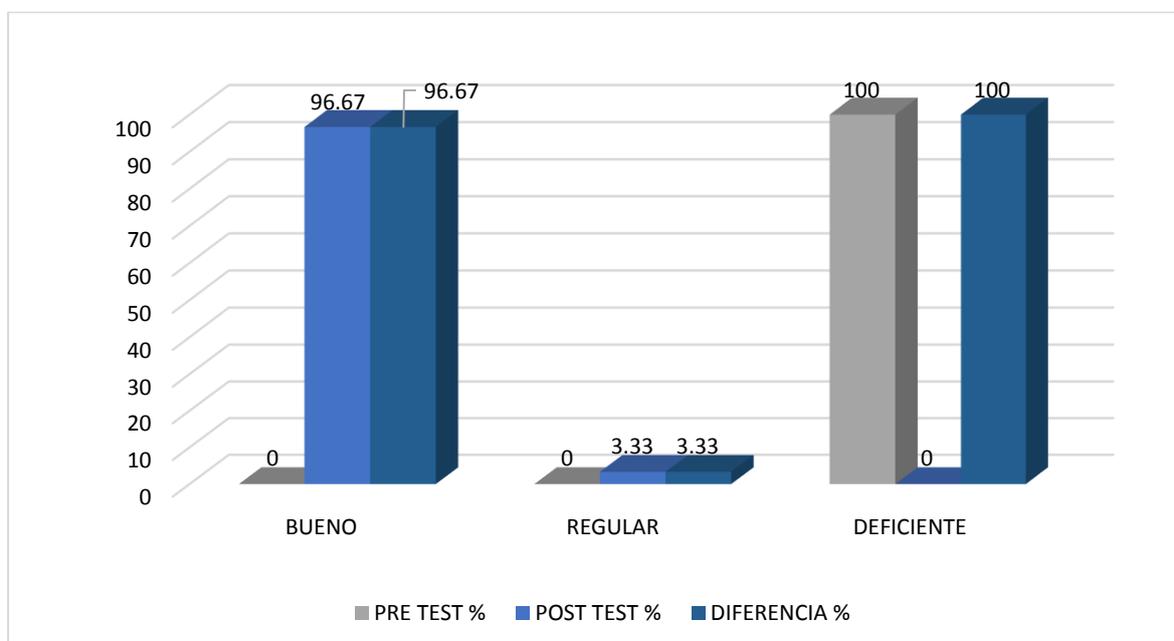
Nivel de gesto técnico del armado, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.

NIVEL		PRE TEST		POST TEST		DIFERENCIA	
		fi	%	fi	%	fi	%
<b>BUENO</b>	19 - 24	0	0	29	96.67	29	96.67
<b>REGULAR</b>	13 -- 18	0	0	1	3.33	1	3.33
<b>DEFICIENTE</b>	6 -- 12	30	100	0	0	30	100
TOTAL		30	100	30	100		

**Fuente:** Base de datos del pre y post test

**Figura 5**

Nivel porcentual del gesto técnico del armado, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.



**Fuente:** Tabla 5

**Descripción:**

En la tabla y figura 5 se aprecia que respecto a la dimensión "armado":

- En el nivel deficiente el porcentaje de las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", se ha reducido en un 100.00 % en el post test respecto al pre test.
- En el nivel regular el porcentaje de los estudiantes se ha incrementado en un 3.33 % en el post test respecto al pre test.
- En el nivel bueno el porcentaje de los estudiantes se incrementado en un 96.67 % en el post test respecto al pre test.

De lo anterior se deduce que las deportistas de la academia "Cataleya vóley club" obtuvieron mejoras en el gesto técnico del armado, por lo cual se deduce que los circuitos ejercicios y actividades realizadas, han tenido un efecto positivo en las deportistas.

**Tabla 6**

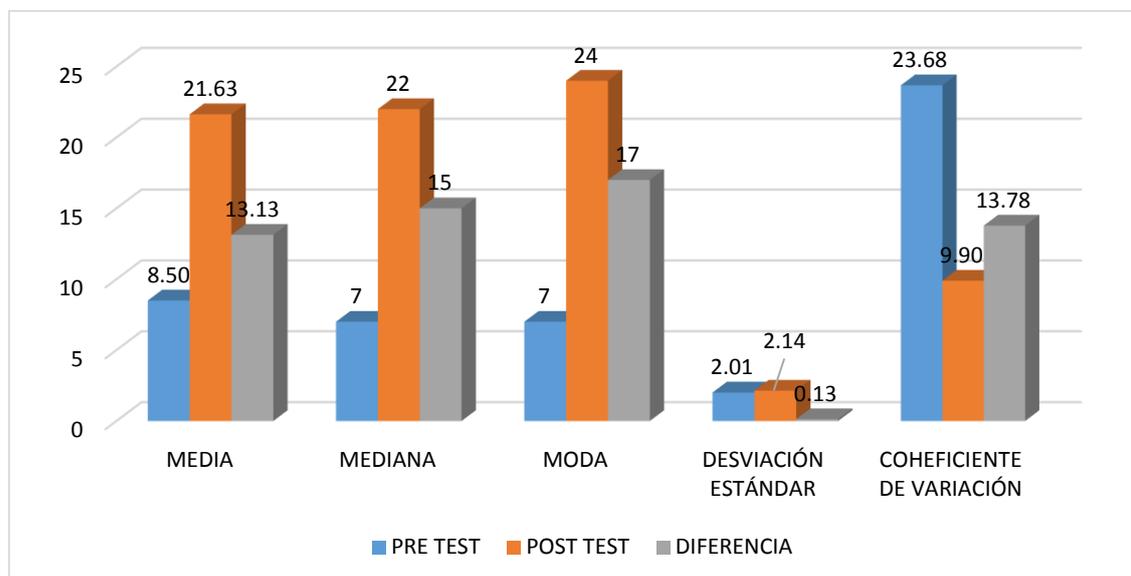
Nivel estadístico del gesto técnico del armado, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.

<b>ESTADÍSTICO</b>	<b>PRE TEST</b>	<b>POST TEST</b>	<b>DIFERENCIA</b>
<b>MEDIA</b>	8.50	21.63	13.13
<b>MEDIANA</b>	7	22	15
<b>MODA</b>	7	24	17
<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>	2.01	2.14	0.13
<b>COEFICIENTE DE VARIACIÓN</b>	23.68 %	9.90 %	13.78 %

**Fuente:** Base de datos del pre y post test

**Figura 6**

Nivel de gesto técnico del armado, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.



**FUENTE:** Tabla 6

**Descripción:**

Según lo detallado en la tabla y figura 6, existen diferencias significativas entre los estadísticos descriptivos del grupo experimental para la dimensión del armado en el post test respecto al pre test; que al comparar los resultados se tiene una diferencia de 13.13 en la media a favor; del mismo modo, la mediana presenta una diferencia de 15 puntos; con relación a la moda, la diferencia es de 17 puntos a favor, en la desviación estándar hay una reducción es de 2.14 puntos; asimismo, se puede encontrar que el coeficiente de variabilidad presenta una diferencia de 13.78 %, este último dato indica que las deportistas de la academia "Cataleya vóley club" de la muestra ingresaron como un grupo heterogéneo y al finalizar se logra la homogeneidad del grupo.

**4.1.4. Datos para el objetivo:** Identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico del remate, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote – 2019.

**Tabla 7**

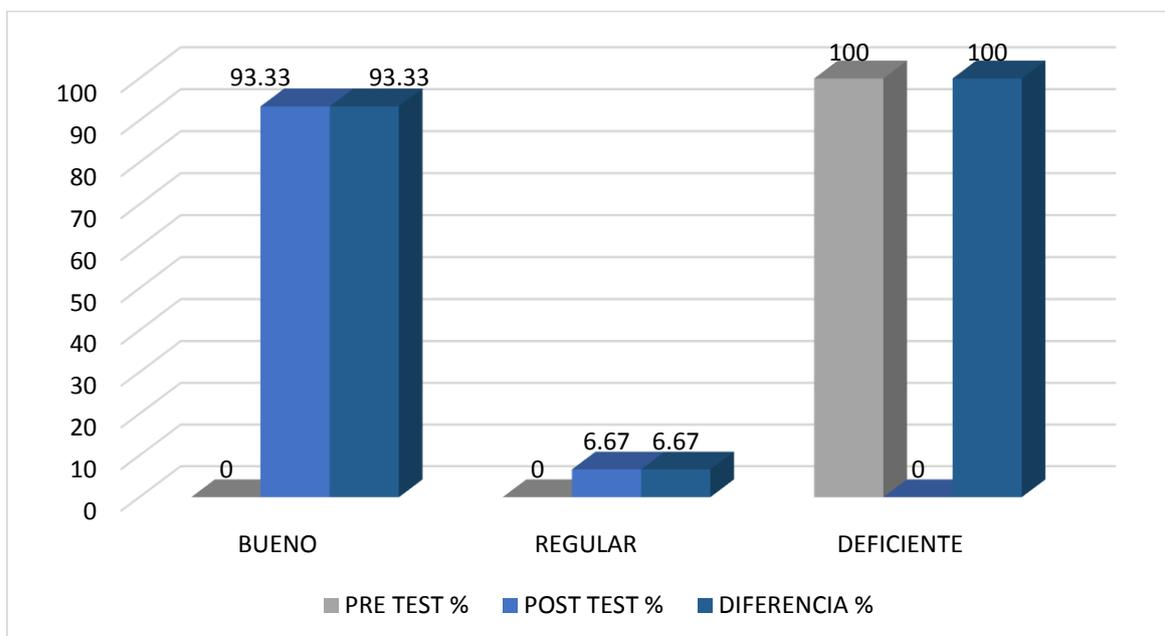
Nivel de gesto técnico del remate, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.

NIVEL		PRE TEST		POST TEST		DIFERENCIA	
		fi	%	fi	%	fi	%
		<b>BUENO</b>	25 -- 32	0	0	28	93.33
<b>REGULAR</b>	17 -- 24	0	0	2	6.67	2	6.67
<b>DEFICIENTE</b>	8 -- 16	30	100	0	0	30	100
TOTAL		30	100	30	100		

**Fuente:** Base de datos del pre y post test

**Figura 7**

Nivel porcentual de gesto técnico del remate, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.



**Fuente:** Tabla 7

### Descripción:

En la tabla y figura 7 se aprecia que respecto a la dimensión "remate":

- En el nivel deficiente el porcentaje de las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", se ha reducido en un 100 % en el post test respecto al pre test.
- En el nivel regular el porcentaje de los estudiantes se ha incrementado en un 6.67 % en el post test respecto al pre test.
- En el nivel bueno el porcentaje de los estudiantes se incrementado en un 93.33 % en el post test respecto al pre test.

De lo anterior se deduce que las deportistas de la academia "Cataleya vóley club" obtuvieron mejoras en el gesto técnico del remate, por lo cual se deduce que los circuitos ejercicios y actividades realizadas, han tenido un efecto positivo en las deportistas.

**Tabla 8**

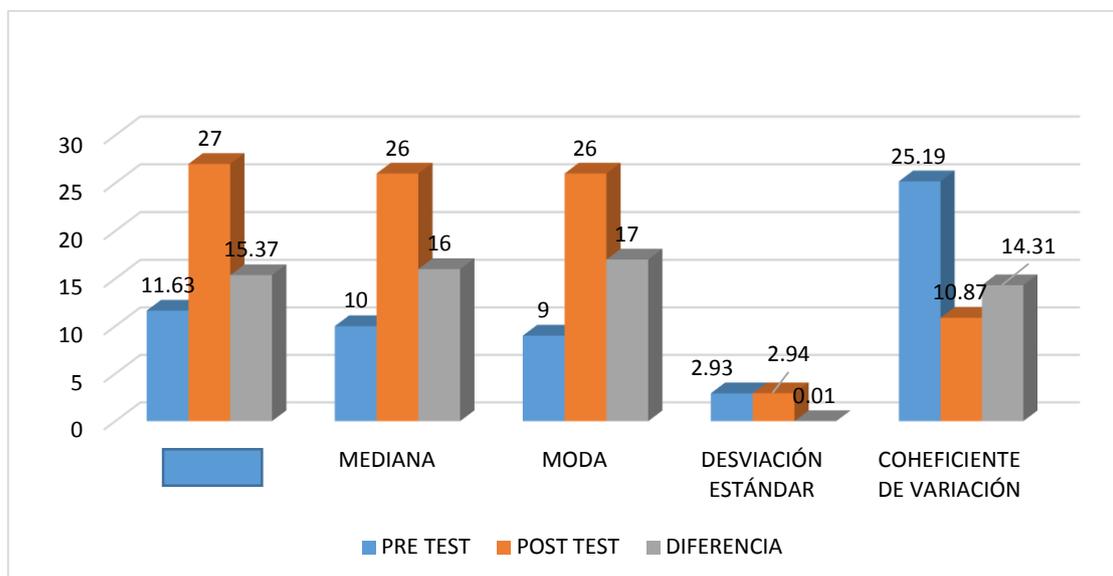
Nivel estadístico del gesto técnico del remate, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.

<b>ESTADÍSTICO</b>	<b>PRE TEST</b>	<b>POST TEST</b>	<b>DIFERENCIA</b>
<b>MEDIA</b>	11.63	27	15.37
<b>MEDIANA</b>	10	26	16
<b>MODA</b>	9	26	17
<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>	2.93	2.94	0.01
<b>COEFICIENTE DE VARIACIÓN</b>	25.19 %	10.87 %	14.31 %

**Fuente:** Base de datos del pre y post test

**Figura 8**

Nivel de gesto técnico del remate, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.



**FUENTE:** Base de datos del pre y post test

**Descripción:**

Según lo detallado en la tabla y figura 8, existen diferencias significativas entre los estadísticos descriptivos del grupo experimental para la dimensión del remate en el post test respecto al pre test; que al comparar los resultados se tiene una diferencia de 15.37 en la media a favor; del mismo modo, la mediana presenta una diferencia de 16 puntos; con relación a la moda, la diferencia es de 17 puntos a favor, en la desviación estándar hay una reducción es de 0.01 puntos; asimismo, se puede encontrar que el coeficiente de variabilidad presenta una diferencia de 14.31 %, este último dato indica que las deportistas de la academia "Cataleya vóley club" de la muestra ingresaron como un grupo heterogéneo y al finalizar se logra la homogeneidad del grupo.

**4.1.5. Datos para el objetivo:** Identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico de la defensa, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.

**Tabla 9**

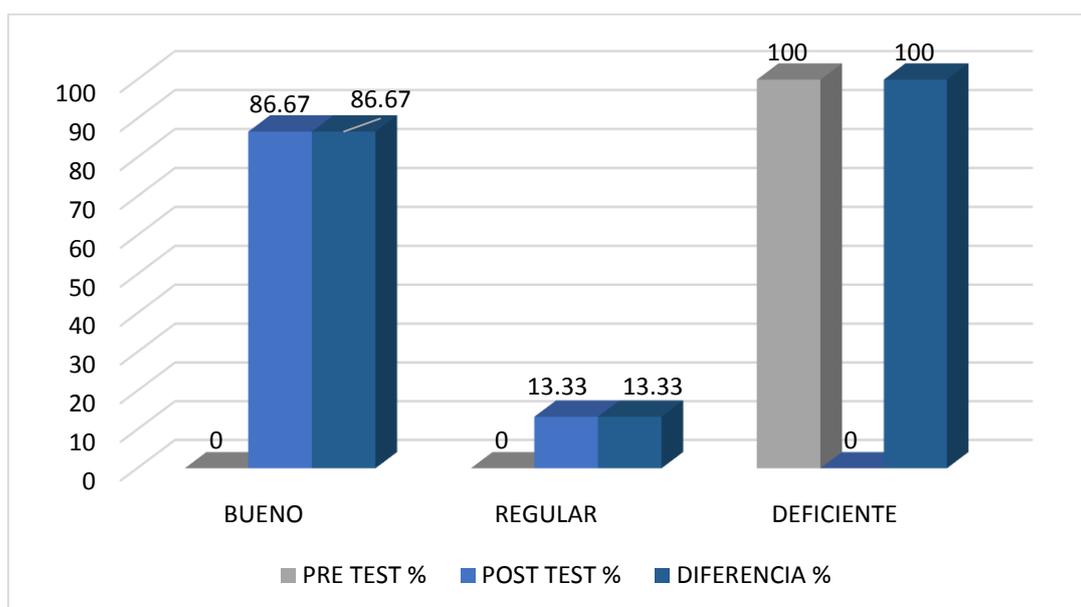
Nivel de gesto técnico de la defensa, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.

NIVEL		PRE TEST		POST TEST		DIFERENCIA	
		fi	%	fi	%	fi	%
		<b>BUENO</b>	16 - 20	0	0	26	86.67
<b>REGULAR</b>	11 -- 15	0	0	4	13.33	4	13.33
<b>DEFICIENTE</b>	5 - - 10	30	100	0	0	30	100
TOTAL		30	100	30	100		

**Fuente:** Base de datos del pre y post test

**Figura 9**

Nivel porcentual del gesto técnico de la defensa, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.



**Fuente:** Tabla 9

**Descripción:**

- En la tabla y figura 9 se aprecia que respecto a la dimensión "defensa":
- En el nivel deficiente el porcentaje de las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", se ha reducido en un 100.00 % en el post test respecto al pre test.
- En el nivel regular el porcentaje de los estudiantes se ha incrementado en un 13.33 % en el post test respecto al pre test.
- En el nivel bueno el porcentaje de los estudiantes se incrementado en un 86.67 % en el post test respecto al pre test.

De lo anterior se deduce que las deportistas de la academia "Cataleya vóley club" obtuvieron mejoras en el gesto técnico de la defensa, por lo cual se deduce que los circuitos ejercicios y actividades realizadas, han tenido un efecto positivo en las deportistas.

**Tabla 10**

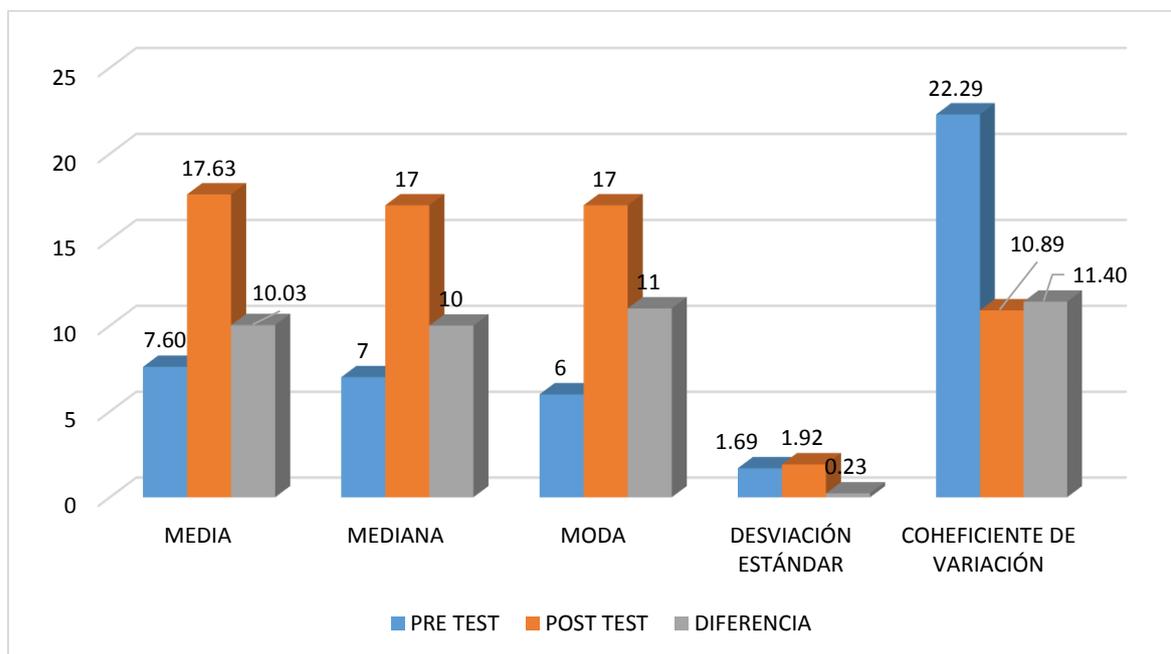
Nivel estadístico de gesto técnico de la defensa, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.

<b>ESTADÍSTICO</b>	<b>PRE TEST</b>	<b>POST TEST</b>	<b>DIFERENCIA</b>
<b>MEDIA</b>	7.60	17.63	10.03
<b>MEDIANA</b>	7	17	10
<b>MODA</b>	6	17	11
<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>	1.69	1.92	0.23
<b>COEFICIENTE DE VARIACIÓN</b>	22.29 %	10.89 %	11.40 %

**Fuente:** Base de datos del pre y post test

**Figura 10**

Nivel estadístico del gesto técnico de la defensa, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.



**FUENTE:** Tabla 10

**Descripción:**

Según lo detallado en la tabla y figura 10, existen diferencias significativas entre los estadísticos descriptivos del grupo experimental para el gesto técnico de la defensa en el post test respecto al pre test; que al comparar los resultados se tiene una diferencia de 10.03 en la media a favor; del mismo modo, la mediana presenta una diferencia de 10 puntos; con relación a la moda, la diferencia es de 11 puntos a favor, en la desviación estándar hay una reducción es de 0.23 puntos; asimismo, se puede encontrar que el coeficiente de variabilidad presenta una diferencia de 11.40 %, este último dato indica que las deportistas de la academia "Cataleya vóley club" de la muestra ingresaron como un grupo heterogéneo y al finalizar se logra la homogeneidad del grupo.

**4.1.6. Datos para el objetivo general:** Determinar en qué medida la aplicación del programa de entrenamiento mejora la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.

**Tabla 11**

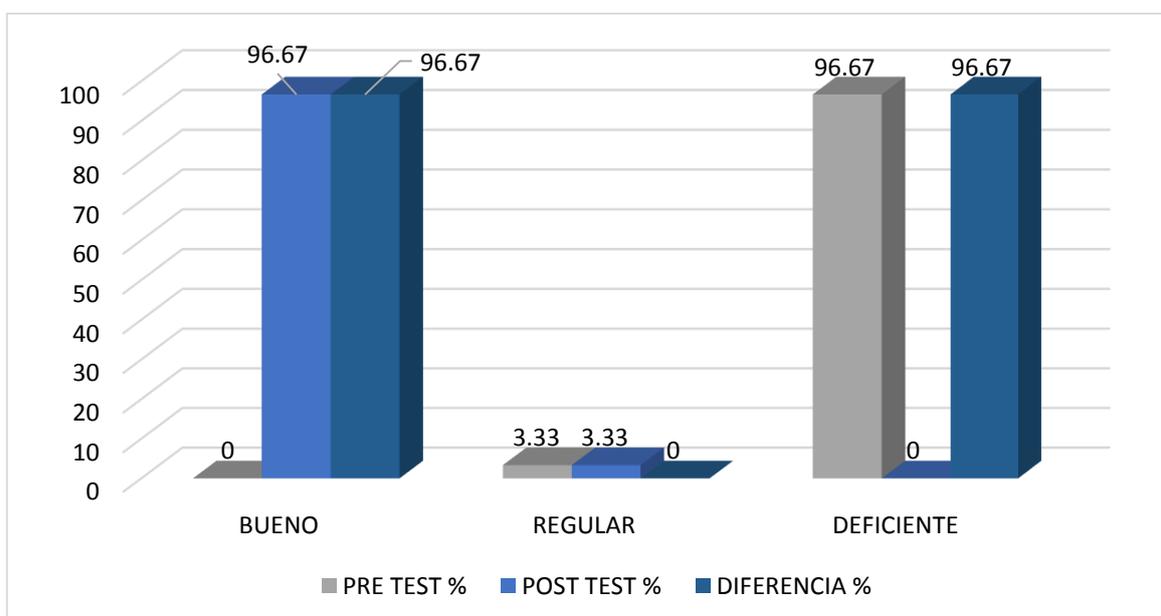
Nivel de aplicación del programa de entrenamiento de la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019.

NIVEL		PRE TEST		POST TEST		DIFERENCIA	
		fi	%	fi	%	fi	%
<b>BUENO</b>	98 - 128	0	0	29	96.67	29	96.67
<b>REGULAR</b>	65 - 97	1	3.33	1	3.33	0	0
<b>DEFICIENTE</b>	32 - - 64	29	96.67	0	0	29	96.67
TOTAL		30	100	30	100		

**Fuente:** Base de datos del pre y post test

**Figura 11**

Nivel de la aplicación del programa de entrenamiento de la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.



**Fuente:** Tabla 11

**Descripción:**

En la tabla y figura 11 se aprecia que respecto a la variable.

- En el nivel deficiente el porcentaje de las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", se ha reducido en un 96.67 % en el post test respecto al pre test.
- En el nivel regular el porcentaje de los estudiantes se ha incrementado en un 0% en el post test respecto al pre test.
- En el nivel bueno el porcentaje de los estudiantes se incrementado en un 96.67 % en el post test respecto al pre test.

De lo anterior se deduce que las deportistas de la academia "Cataleya vóley club" obtuvieron mejoras en el gesto técnico de la defensa, por lo cual se deduce que los circuitos ejercicios y actividades realizadas, han tenido un efecto positivo en las deportistas.

**Tabla 12**

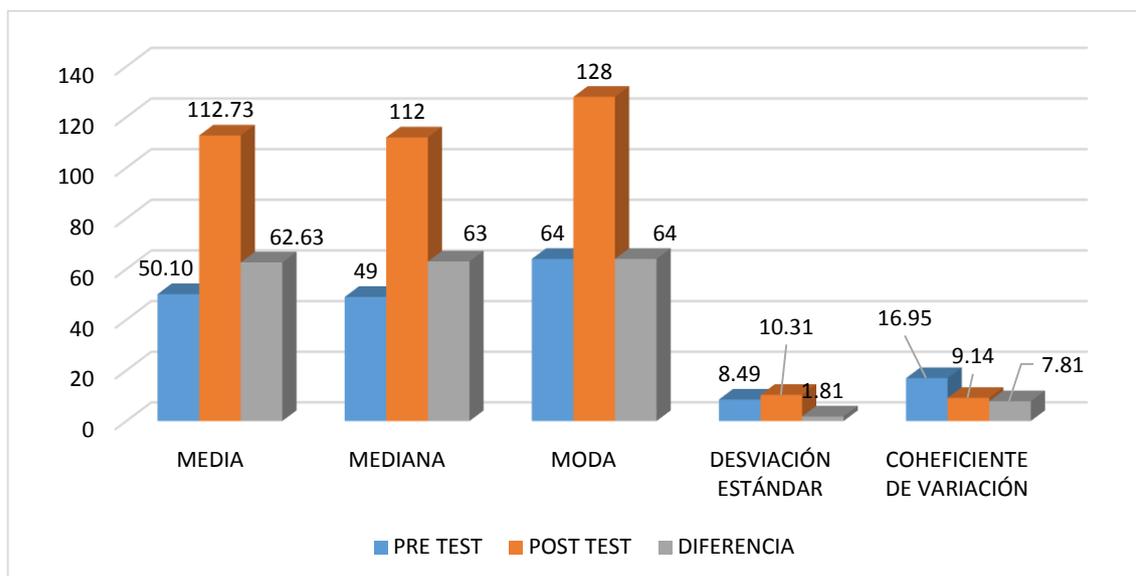
Nivel estadístico de la aplicación del programa de entrenamiento de la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.

<b>ESTADÍSTICO</b>	<b>PRE TEST</b>	<b>POST TEST</b>	<b>DIFERENCIA</b>
<b>MEDIA</b>	50.10	112.73	62.63
<b>MEDIANA</b>	49	112	63
<b>MODA</b>	64	128	64
<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>	8.49	10.31	1.81
<b>COEFICIENTE DE VARIACIÓN</b>	16.95 %	9.14 %	7.81 %

**Fuente:** Base de datos del pre y post test

**Figura 12**

Nivel estadístico de la aplicación del programa de entrenamiento de la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", - Nuevo Chimbote, 2019.



**Fuente:** Tabla 12

**Descripción:**

Según lo detallado en la tabla y figura 12, existen diferencias significativas entre los estadísticos descriptivos del grupo experimental para la dimensión de la variable en el post test respecto al pre test; que al comparar los resultados se tiene una diferencia de 62.63 en la media a favor; del mismo modo, la mediana presenta una diferencia de 63 puntos; con relación a la moda, la diferencia es de 64 puntos a favor, en la desviación estándar hay una reducción es de 1.81 puntos; asimismo, se puede encontrar que el coeficiente de variabilidad presenta una diferencia de 7.81 %, este último dato indica que las deportistas de la academia "Cataleya vóley club" de la muestra ingresaron como un grupo heterogéneo y al finalizar se logra la homogeneidad del grupo.

**4.2. Comprobación de hipótesis**

**Hipótesis general.**

El método estadístico para comprobar la hipótesis fue la comparación de medias con el estadístico T-Student para muestras independiente, por ser una prueba que permite medir aspectos cuantitativos de las respuestas que se obtuvieron del instrumento administrado y medir la influencia que existe de una de las variables de estudio con respecto a la otra. Comparación de medias:

**Hi:** La aplicación del programa de entrenamiento mejora significativamente la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", del distrito de Nuevo Chimbote en el año 2019.

**Ho:** La aplicación del programa de entrenamiento no mejora la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", del distrito de Nuevo Chimbote en el año 2019.

Además de acuerdo al procesamiento de datos que se hizo con el software estadístico SPSS se considera lo siguiente:

Nivel de confianza: 95%

Nivel de significancia  $\alpha = 0.05 = 5\%$

Elección del estadístico Como las varianzas poblacionales son desconocidas y desiguales, además la muestra trabajada es  $n \leq 30$

Se realiza el cálculo de la prueba t de student para muestras relacionadas con el software SPSS y se obtuvieron los siguientes Resultados.

**Tabla 13**

Estadístico descriptivo de grupos

**Estadísticos de muestras relacionadas**

	Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
PRETEST	50,10	30	8,491	1,550
POSTEST	112,73	30	10,305	1,882

**Fuente:** Base de datos del pre y post test

**Tabla 14**

Prueba T-Student para muestras relacionadas

	Diferencias relacionadas					t	. gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferior	Superior			
POSTEST - PRETEST	62,633	11,451	2,091	66,909	58,357	29,957	29	,000

Se puede observar que el  $t_o = 29,957$  bastante superior al valor típico de la media; además,  $p\text{-valor} = 0,000$ , siendo menor a  $0,05$ , a partir de estos resultados se puede afirmar que existen diferencias significativas entre el puntaje obtenido en la prueba de entrada del pretest y en la prueba

de salida del postest esto quiere decir que se acepta la hipótesis del investigador que es la aplicación del programa de entrenamiento mejora significativamente la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Este estudio se realizó con el propósito de determinar en qué medida la aplicación del programa de entrenamiento mejora la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", los resultados que dan cuenta del cumplimiento de cada uno de los objetivos trazados se discuten en los siguientes párrafos:

Analizando los resultados de la tabla y figura 01 de la muestra en estudio, en función al objetivo específico N° 01 que es identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico del saque, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", se aprecia que respecto a la dimensión "saque", muestra un nivel deficiente en el pre test, el cual se ha reducido en un 96.67 % en el post test, con lo cual en el nivel bueno se incrementado en un 83.33 % en el post test. De lo anterior se deduce que las deportistas de la academia "Cataleya vóley club" obtuvieron mejoras en el gesto técnico del saque, por lo cual se afirma que el programa de entrenamiento realizado, han tenido un efecto positivo en las deportistas; lo cual, coincide con los resultados obtenidos por Calizaya (2017), quien llegó a la conclusión que el fundamento de saque, la mayor cantidad de estudiantes se ubican en la categoría deficiente en las dos instituciones, que los estudiantes se encuentran en un nivel de fundamentos técnicos deficientes en ambas instituciones educativas primarias, este resultados como parte del diagnóstico inicial realizado; así también Ccasa y Nina (2017), quien desarrollo su investigación con un programa de entrenamiento deportivo global para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol, concluyeron que se pudo mejorar el gesto técnico del saque ya que en el pre test es fue menor puntaje en la media que en el post test sobre un total de 20, demostrándose una diferencia significativa ( $p=0,000<0,05$ ). Esto quiere decir que la aplicación del programa de entrenamiento deportivo global mejora significativamente el nivel de aprendizaje del gesto técnico del saque en el voleibol.

De otro lado, analizando los resultados de la tabla y figura 03 de la muestra en estudio, en función al objetivo específico N° 02, que es identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico de la recepción, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", se pudo apreciar que la dimensión ha pasado de un nivel deficiente a un nivel bueno donde el porcentaje de los estudiantes se ha incrementado en un 96.67 % en el post test respecto al pre test; frente a lo cual, se deduce que las deportistas de la academia "Cataleya vóley club" obtuvieron mejoras en el gesto técnico de la recepción, por lo cual se afirma que el programa de entrenamiento realizado, evidenciándose un efecto positivo en las deportistas; en ese sentido se coincide con los resultados presentados por Calizaya (2017), quien llegó a la conclusión que en el fundamento de recepción, la mayor cantidad de estudiantes se ubican en la categoría deficiente en las dos instituciones, que los estudiantes se encuentran en un nivel de fundamentos técnicos deficientes en ambas instituciones educativas primarias. Así mismo, coincide Castro y Toscano (2014) quienes refieren que el programa Conjunto de juegos cognomotores mejora la técnica de recepción de vóley en niñas de 8 años, ya que los datos estadísticos señalan que  $t_c > t(0,05)$  entonces rechazamos la hipótesis nula ( $H_0$ ) y

aceptamos la hipótesis alterna (Ha) que lo define como los juegos si han influenciaron en la recepción de vóley en niñas de 8 años.

Con referencia a los resultados de la tabla y figura 05 de la muestra en estudio, en función al objetivo específico N° 03, que fue identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico del armado, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", los resultados permiten apreciar que el nivel deficiente ha reducido notablemente su porcentaje hasta en un 100 % en el post test respecto al pre test; se destaca a su vez que el nivel bueno se ha incrementado en un 96.67 % en el post test; de este modo se deduce que las deportistas de la academia "Cataleya vóley club" obtuvieron mejoras en el gesto técnico del armado, ante lo cual el equipo investigador hemos asumido que los circuitos ejercicios y actividades realizadas, han tenido un efecto positivo en las deportistas, coincidiendo en ese sentido con Taday (2016), quien en su investigación sobre los fundamentos técnicos señala que estos si influyen positivamente en gesto técnico de armado para la iniciación deportiva de los estudiantes. Los resultados también son similares a Núñez y Vila (2015), quien realizó su investigación acerca de un Programa de driles de voleibol para el aprendizaje del voleo llegando a concluir que se mejoró el gesto técnico del armado en las alumnas ya que la Tc: 6,70 es > Tt: 1,796 asimismo, las alumnas en la prueba de salida obtuvieron una media de 106.42 el cual indica que si hubo un efecto significativo y positivo.

En lo que se refiere a los resultados de la tabla y figura 07 de la muestra en estudio, en función al objetivo específico N° 04, que fue identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico del remate, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", se pudo apreciar que el nivel deficiente ha reducido su porcentaje hasta en un 100 % en el post test; de este modo se destaca que el nivel bueno se incrementado en un 93.33 % en el post test respecto al pre test, por lo cual el equipo investigador ha deducido que las deportistas de la academia "Cataleya vóley club" obtuvieron mejoras en el gesto técnico del remate, de este modo a partir de la experiencia que tenemos en la práctica de este deporte se puede afirmar que los circuitos, ejercicios y actividades realizadas, han tenido un efecto positivo en las deportistas, coincidiendo así con los resultados obtenidos por Calizaya (2017), quien en su investigación concluyo que en el fundamento de saque, la mayor cantidad de estudiantes se ubican en la categoría deficiente en las dos instituciones. Se concluye que los estudiantes se encuentran en un nivel de fundamentos técnicos deficientes pero que logran superar dicho nivel con la aplicación de programas de entrenamiento alineado a sus necesidades.

Respecto a los resultados que se presentan en la tabla y figura 09 de la muestra en estudio, en función al objetivo específico N° 05 que es identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico de la defensa, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", se puede indicar que el nivel deficiente ha reducido su porcentaje hasta en un 100 % en el post test, se destaca también que en el nivel bueno el porcentaje de los estudiantes se incrementado en un 86.67 %, con lo cual el equipo investigador deduce que las deportistas de la academia "Cataleya

vóley club" obtuvieron mejoras en el gesto técnico de la defensa, asumiéndose por tanto que los circuitos ejercicios y actividades realizadas, han tenido un efecto positivo en las deportistas; asimismo pudimos encontrar similitud con los resultados obtenidos por Chicaiza (2016) quien en su investigación evidenció que la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos y la práctica de voleibol son muy importante e indispensable dentro de las horas clase de educación física; consecutivamente en la vida diaria para que promuevan este aspecto muy importante para ellos.

Finalmente los resultados de la tabla y figura 07 respecto a la muestra en estudio, en función al objetivo general orientado a determinar en qué medida la aplicación del programa de entrenamiento mejora la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", la tabla y figura 11 permiten apreciar que el nivel deficiente se ha reducido en un 96.67 % en el post test mientras que el nivel bueno el porcentaje se incrementado en igual cantidad en el post test respecto al pre test, datos con los cuales el equipo investigador pudo establecer que las deportistas de la academia "Cataleya vóley club" obtuvieron mejoras en la práctica del voleibol, por lo cual se puede asegurar que el desarrollo del programa que engloba circuitos ejercicios y actividades realizadas, muestran resultados positivos, permitiendo una mejor performance para la práctica del mencionado deporte; asimismo, se puede indicar que los resultados se relacionan con los obtenidos por Castro y Toscano (2015) quienes en su investigación refieren que los juegos dentro de un programa de entrenamiento, resultan influyentes en la mejora de la enseñanza - aprendizaje del vóley; en esa línea también se puede coincidir con lo señalado por Cote (2015), con su tesis titulada "Efecto del entrenamiento de voleibol sobre la capacidad física en deportistas donde indica que el entrenamiento es el ámbito donde se desarrollan las principales cualidades físicas y donde además todo deportista tiene oportunidad de desarrollar un profundo conocimiento de sí mismo, ya que durante el entrenamiento, el deportista plantea los objetivos personales que pretende alcanzar y el modo en que ejercitará toda su estructura muscular y el organismo forma integral para poder alcanzarlos. esto quiere decir que la aplicación del programa de entrenamiento deportivo global mejora significativamente el nivel de aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol.

## **VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1.1. Conclusiones específicas**

1. El programa de entrenamiento mejora el gesto técnico del saque, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", evidenciándose efectos significativos entre los estadísticos descriptivos donde se tiene una diferencia de 13,53 en la media en el posttest en comparación con el pre test, según se puede apreciar en la tabla 2.
2. El programa de entrenamiento mejora el gesto técnico de la recepción, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", evidenciándose efectos significativos entre los estadísticos descriptivos donde se tiene una diferencia de 10,57 en la media en el posttest en comparación con el pre test, según se puede apreciar en la tabla 4.
3. El programa de entrenamiento mejora el gesto técnico del armado, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", evidenciándose efectos significativos entre los estadísticos descriptivos donde se tiene una diferencia de 13,13 en la media en el posttest en comparación con el pre test, según se puede apreciar en la tabla 6.
4. El programa de entrenamiento mejora el gesto técnico del remate, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", evidenciándose efectos significativos entre los estadísticos descriptivos donde se tiene una diferencia de 15,37 en la media en el posttest en comparación con el pre test, según se puede apreciar en la tabla 8.
5. El programa de entrenamiento mejora el gesto técnico de la defensa, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", evidenciándose efectos significativos entre los estadísticos descriptivos donde se tiene una diferencia de 10,03 en la media en el posttest en comparación con el pre test, según se puede apreciar en la tabla 10.

### **5.1.2. Conclusión general**

La aplicación del programa de entrenamiento mejora la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", alcanzando diferencias significativas entre los estadísticos descriptivos donde se tiene una diferencia de 62,63 en la media en el posttest; según se indica en la tabla 2; de igual modo, se puede observar que el valor de significancia es igual a  $p=0,000$  que siendo menor a 0,05, permite aceptar la hipótesis de investigación señalando que la aplicación del programa de entrenamiento mejora significativamente la práctica del voleibol.

## **5.2. Recomendaciones.**

- Se recomienda a los profesores de Educación Física aplicar programas emergentes e innovadores potenciando la práctica de la disciplina del vóley con la finalidad de mejorar cada uno de los fundamentos técnicos que forman parte del vóley y de esta manera proponer a una práctica permanente y sostenida de este deporte que repercutirá en el desarrollo bio-psicológico y en el aprendizaje corporal de sus estudiantes.
- Los docentes de Educación Física deben poner mayor atención en la capacidad velocidad y reacción en la defensa y la recepción del vóley, así como en la capacidad resistencia puesto que son dos de las cinco dimensiones que tienen una puntuación menor que las otras, para ello es necesario motivar a los estudiantes y ampliar los horarios de práctica de esta disciplina deportiva.
- Los profesores de Educación Física, deben asumir la responsabilidad de ser los entes encargados que deben promover programas de entrenamientos los talleres formativos en las instituciones educativas comunidades y otras potenciando así la práctica de la disciplina del vóley.
- A los futuros investigadores ahondar más la presente investigación en otras realidades y con otras metodologías, técnicas, estrategias y/o programas deportivos para que de esta manera se domine adecuada y sostenidamente las disciplinas deportivas.

## REFERENCIAS

- Ávila, R. (2001). *Guía para elaborar la tesis: metodología de la investigación; cómo elaborar la tesis y/o investigación, ejemplos de diseños de tesis y/o investigación*. Lima: ediciones R.A.
- Blázquez, D. (1997). *Evaluación en educación física*. España: INDE.
- Calizaya, M. (2017), *Nivel de fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes del 6to grado de las Instituciones Educativas Primarias N° 70494 Túpac Amaru de Macari y Adventista Titicaca Juliaca año 2016* (tesis de pre grado) Universidad Nacional del Altiplano – Juliaca, Perú.
- Campos, G. (2002). *Voleibol básico*. Colombia: Romay.
- Carbajal, A. Regulo, H. (1990). *Educación física 7º grado*. Caracas: Romor, C.A.
- Carrasco, D. (2014), *Voleibol*, Madrid: INEF.
- Carrasco, E. (2005). *Metodología de la investigación científica*. Perú – San Marcos
- Cibrián T. (1998). *Manual para el entrenador de voleibol, sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos*. Área técnico. México: CONADE.
- Coldeportes (s.f.) *Programa de entrenamiento*. Recuperado de [http://www.coldeportes.gov.co/atencion\\_ciudadania/glosario\\_tematico/alto\\_rendimiento/programa\\_entrenamiento](http://www.coldeportes.gov.co/atencion_ciudadania/glosario_tematico/alto_rendimiento/programa_entrenamiento)
- conceptodefinicion.de (2011) *Efecto*. Recuperado de <https://definicion.de/efecto/>
- conceptodefinicion.de (2011) *Voleibol*. Recuperado de <https://definicion.de/voleibol/>
- Cortina, C. (2007). *Voleibol fundamentos técnicos*. México. D.R. © Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.
- Cote, G. (2015). *Efecto del entrenamiento de voleibol sobre la capacidad física en deportistas de la selección de voleibol del colegio la Normal Superior de Bucaramanga, 2015* (tesis de pre grado) Universidad Santo Tomás, Bucaramanga, Colombia.
- Cotrina, G. (2007) *Voleibol fundamentos técnicos*. Recuperado de <https://deportivasfesaragoza.files.wordpress.com/2008/11/voleibol-fundamentos-tecnicos.pdf>
- Drauschke, k. Krogner, C. Utz, M. (2011). *El entrenador de voleibol*. Badalona España: Paidotribo les Guixeres.
- Farfán, P. (2009). *Efectos de un programa de juegos pre deportivos de voleibol en el desarrollo de las capacidades físicas de un grupo de niños y niñas de ciudad del Carmen* (México) (tesis de pre grado), Universidad de Granada, Granada, México.

- Fuente J. (2013). *Estrategia didáctica basada en la interacción de dos estilos de enseñanza y su influencia en el aprendizaje de la técnica del voleibol, en los alumnos de la Una – Puno*. Universidad Nacional Mayor De San Marcos. Lima, Perú
- García, f. (2002). *Motivación del deportista peruano*. Lima: Universidad San Martín de Porres.
- Guimaraes, T. (2006). *Voleibol, iniciación y alto rendimiento*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Guraca, O. (2011). *Metodología para el desarrollo del entrenamiento deportivo de voleibol en la categoría inferior (14 años) del colegio Manuela Garaicoa. De Calderón* (tesis de pre grado). Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador.
- Hernández, H. (1999). *Manual para el entrenador de voleibol. Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos*. Área técnico-práctica. Nivel 6. México: CONADE.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. 5ta ed. México D.F: Mc Graw Hill Interamericana
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. 6ta ed. México D.F: Mc Graw Hill Interamericana
- Hessing, W. (1995). *Voleibol para principiantes, entrenamiento táctico y técnica*. Barcelona: Paidotribo.
- Jove, H. (2011). *Aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del voleibol en los estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Azangaro-2011*. (Tesis pre-grado). Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
- Moras, G. (1996). *Guía de voleibol de la asociación e entrenadores americanos de voleibol*. Barcelona: Paidotribo.
- Mosston, M. (2005). *Manual del voleibol, manual para entrenadores COPEV. Voleibol*, Lima: Yngapajuelo.
- Núñez, L, & Vila, N. (2015), *Programa de driles de voleibol para el aprendizaje del voleo en alumnas del II semestre de la escuela académica profesional de educación física y psicomotricidad de la Universidad Nacional del Centro del Perú* (tesis de pre grado), Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú.
- Planchart, J. y Domínguez, D. (2001) *Fundamentos técnicos del voleibol*. México: Editorial Paidós.
- Portillo, R. y Mazerovsky, H. (2002). *Fundamentos técnicos de voleibol. Maracaibo: Educación cultural y deportiva*. Instituto Universitario de Tecnología.
- Puelles, D. (2004). *Manual de Educación Física Desafíos de la Educación* (2ª edic.). Lima- Perú: San Marcos.

- Rodríguez (2008), *Métodos de investigación: Diseño de proyectos y desarrollo de tesis en ciencias administrativas, organizacionales y sociales*, Primera Edición, México, Editorial Pandora.
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2009). *Metodología y diseños en la investigación*. Lima: Mantaro.
- Sandino A. (1966). *Formación deportiva en voleibol*. Habana.
- Sport Life (2010). *El hombre y la mujer deportista*. Recuperado de:  
<http://www.sportlife.es/front/Fitnesslhombre-y-mujer-deportista>.
- Tamayo, k. (1986). *Voleibol fundamentos técnicos*. Federación peruana de voleibol. Perú
- Toscano, 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*. (Tesis pre-grado) Universidad central Del Ecuador facultad de cultura física carrera de docencia en cultura física.
- Ucotrack, (s.f.), *Gesto Técnico*. Recuperado de <http://www.ucotrack.es/joomla/index.php/es/menu-gesto-tecnico>
- Vargas, R. (1991). *Voleibol. 1001 Ejercicios y juegos*. Madrid: Pila Teleña.
- Villalobos, E. (2002). *Manual de educación física para educación secundaria*. Lima: Abedul
- Villalobos, H. (1996). *Manual para educación secundaria*. Lima-Perú: Ediciones Abedul.
- Volpicella, G. (1992). *Curso de Voleibol*. Barcelona: De Vecchi, S. A.
- Yamamoto, k. (1980). *Fundamentos técnicos del voleibol*. Barcelona.
- Zhelezniak, Y. (2010). *La Preparación de los Voleibolistas jóvenes*. Chejov-Habana: Científico.

# ANEXOS

### Anexo N° 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p><b>General:</b> ¿En qué medida la aplicación del programa de entrenamiento mejora la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019?</p> <p><b>Específicos</b> ¿Qué efectos tiene la aplicación de un programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico del saque, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019? ¿Qué efectos tiene la aplicación de un programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico de la recepción en la práctica de voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019? ¿Qué efectos tiene la aplicación de un programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico del armado en la práctica de voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019? ¿Qué efectos tiene la aplicación de un programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico del remate en la práctica de voleibol, en</p>	<p><b>General</b> Determinar en qué medida la aplicación del programa de entrenamiento mejora la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019.</p> <p><b>Específicos.</b> - Identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico del saque, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019. - Identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico de la recepción, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019. - Identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico de la recepción, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019. - Identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico del armado, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019.</p>	<p><b>Hi:</b> La aplicación del programa de entrenamiento mejora significativamente la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", del distrito de Nuevo Chimbote en el año 2019.</p> <p><b>Ho:</b> La aplicación del programa de entrenamiento no mejora la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", del distrito de Nuevo Chimbote en el año 2019.</p> <p><b>Específicas</b> H1. El programa de entrenamiento mejora el gesto técnico del saque, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club". H2. El programa de entrenamiento</p>	<p>Variable dependiente: Practica de voleibol</p>	<p>Saque</p>	Se ubica la posición básica alta (posición inicial).	<p><b>Tipo De Estudio:</b> Experimental aplicada.</p> <p><b>Diseño:</b> pre-experimental con pre - test post - test con un solo grupo.</p> <p><b>Esquema:</b> <b>O<sub>1</sub> x O<sub>2</sub></b> dónde: <b>O<sub>1</sub>:</b> pre test. <b>X:</b> Aplicación de variable independiente. <b>O<sub>2</sub>:</b> post test <b>Población</b></p>
					Ubica la posición de los brazos.	
					Lanza el balón a una altura adecuada, con el brazo contrario al que realizara el golpe.	
					Avanza el pie contrario al brazo con el cual se realizara el contacto.	
					Realiza el movimiento del brazo para golpear el balón.	
					Arrastra el pie que se encuentra en la posición trasera.	
				Es efectivo al realizar el saque.		
				<p>Recepción</p>	Se ubica en la postura básica media.	
					Observa la trayectoria del balón.	
					Se desplaza al punto de llegada del balón.	
					Une los brazos y los estira.	
					Realiza la Extensión de piernas y movimiento de brazos para contactar con el balón.	
				<p>Armado</p>	Dirige el balón a la armadora.	
					Se ubica en la posición del armado.	
					Visualiza la trayectoria del balón.	
					Se desplaza al punto de llegada del balón enviado por el receptor.	
					Se ubica en la postura básica media (posición inicial).	
					Extiende los brazos y piernas al momento de contactar el balón.	
				<p>Remate</p>	Coloca el balón a la altura adecuada para que realicen el ataque.	
					Se ubica en la posición básica alta (postura inicial).	
					Visualiza la trayectoria del balón.	
					Realiza la fase de la carrera. (3 pasos)	
					Realiza la batida (movimiento de brazos)	
					Realiza el impulso con los dos pies juntos.	
Realiza el golpe del balón con la mano.						
Realiza la caída amortiguando con la punta de los pies.						
Es efectivo al realizar el remate.						

<p>las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019?</p> <p>¿Qué efectos tiene la aplicación de un programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico de la defensa en la práctica de voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019?</p>	<p>técnico del armado, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019.</p> <p>– Identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico del remate, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019.</p> <p>Identificar los efectos del programa de entrenamiento en la mejora del gesto técnico de la defensa, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club", Nuevo Chimbote 2019.</p>	<p>mejora el gesto técnico de la recepción, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club".</p> <p>H3. El programa de entrenamiento mejora el gesto técnico del armado, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club".</p> <p>H4. El programa de entrenamiento mejora el gesto técnico del remate, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club".</p> <p>H5. El programa de entrenamiento mejora el gesto técnico de la defensa, en las deportistas de la academia "Cataleya vóley club".</p>	<p>Variable independiente</p> <p>Programa de entrenamiento</p>	<p>Defensa</p>	Se ubica en la posición baja (postura inicial).	<p><b>Muestra</b></p> <p>• <b>Técnica:</b></p> <p>Observación</p> <p>• <b>Instrumento:</b></p> <p>Ficha de observación</p>
					Visualiza el ataque del equipo contrario.	
					Se desplaza al punto de llegada del balón.	
					Amortigua el balón atacado por el rival.	
				<p>Iniciación</p>	Dirige el balón a la armadora.	
					Adquisición de la ejecución corporal	
				<p>Perfeccionamiento</p>	Automatización del movimiento	
					Ejercicios con dirección aproximada	
					Precisión del ejercicio	
				<p>Perfeccionamiento – juego</p>	Ejercicios en forma de juego	
Juego						

## Anexo N° 02: Instrumento de recolección de datos

### FICHA DE OBSERVACIÓN

**ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

**I.E.** \_\_\_\_\_ **GRADO:** \_\_\_\_\_ **CÓDIGO:** \_\_\_\_\_

Se realizará la observación de los estudiantes participantes con la intención de observar el grado de dominio que tienen del voleibol.

ÍTEMS	CALIFICACIÓN			
	N 1	AV 2	CS 3	S 4
<b>SAQUE</b>				
1. Se ubica la posición básica alta (posición inicial).				
2. Ubica la posición de los brazos.				
3. Lanza el balón a una altura adecuada, con el brazo contrario al que realizara el golpe.				
4. Avanza el pie contrario al brazo con el cual se realizara el contacto.				
5. Realiza el movimiento del brazo para golpear el balón.				
6. Arrastra el pie que se encuentra en la posición trasera.				
7. Es efectivo al realizar el saque.				
<b>RECEPCIÓN</b>				
8. Se ubica en la postura básica media.				
9. Observa la trayectoria del balón.				
10. Se desplaza al punto de llegada del balón.				
11. Une los brazos y los estira.				
12. Realiza la Extensión de piernas y movimiento de brazos para contactar con el balón.				
13. Dirige el balón a la armadora.				
<b>ARMADO</b>				
14. Se ubica en la posición del armado.				
15. Visualiza la trayectoria del balón.				
16. Se desplaza al punto de llegada del balón enviado por el receptor.				
17. Se ubica en la postura básica media (posición inicial).				
18. Extiende los brazos y piernas al momento de contactar el balón.				

19. Coloca el balón a la altura adecuada para que realicen el ataque.				
<b>REMATE</b>				
20. Se ubica en la posición básica alta (postura inicial).				
21. Visualiza la trayectoria del balón.				
22. Realiza la fase de la carrera. (3 pasos)				
23. Realiza la batida (movimiento de brazos)				
24. Realiza el impulso con los dos pies juntos.				
25. Realiza el golpe del balón con la mano.				
26. Realiza la caída amortiguando con la punta de los pies.				
27. Es efectivo al realizar el remate.				
<b>DEFENSA</b>				
28. Se ubica en la posición baja (postura inicial).				
29. Visualiza el ataque del equipo contrario.				
30. Se desplaza al punto de llegada del balón.				
31. Amortigua el balón atacado por el rival.				
32. Dirige el balón a la armadora.				

### Anexo N° 03: Evidencia de validación y confiabilidad



#### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:**

**OBJETIVO:** Evaluar la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya Voley Club".

**DIRIGIDO A:** Deportistas de la academia "Cataleya Voley Club".

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:** OLIVOS JIMENEZ LUIS MARCELO

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:** MAGISTER

**VALORACIÓN:**

Muy Alto	<del>Alto</del>	Medio	Bajo	Muy Bajo
----------	-----------------	-------	------	----------

  
\_\_\_\_\_  
**FIRMA DEL EVALUADOR**  
Mgtr. Luis Marcelo Olivos Jimenez  
DNI: 41769054

### MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE LA TESIS: “PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA PRACTICA DEL VOLEIBOL, EN LAS DEPORTISTAS DE LA ACADEMIA “CATALEYA VOLEY CLUB” - NUEVO CHIMBOTE, 2019”

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADOR	ITEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA				CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES			
				Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		Relación entre el ítem y las opciones de respuesta			La redacción es clara, precisa y comprensible		
								SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		SI	NO	
Practica del voleibol	SAQUE	Ubicación de brazos y piernas	1. Se ubica la posición básica alta (posición inicial).					X		X		X		X					
			2. Ubica la posición de los brazos.					X		X		X		X		X			
		Lanzamiento del balón	3. Lanza el balón a una altura adecuada, con el brazo contrario al que realizara el golpe.					X		X		X		X		X			
		Movimiento de brazos y piernas	4. Avanza el pie contrario al brazo con el cual se realizara el contacto.					X		X		X		X		X			
			5. Realiza el movimiento del brazo para golpear el balón.					X		X		X		X		X			
			6. Arrastra el pie que se encuentra en la posición trasera.					X		X		X		X		X			
		Eficacia en el saque	7. Es efectivo al realizar el saque.					X		X		X		X		X			
	Recepción	Ubicación de brazos y piernas	8. Se ubica en la postura básica media.					X		X		X		X		X			
			9. Observa la trayectoria del balón.					X		X		X		X		X			
		Visualización y desplazamiento en referencia al balón	10. Se desplaza al punto de llegada del balón.					X		X		X		X		X			
			Movimiento de brazos y piernas	11. Une los brazos y los estira.					X		X		X		X		X		
				12. Realiza la Extensión de piernas y movimiento de brazos para contactar con el balón.					X		X		X		X		X		

	Eficacia en la recepción	13. Dirige el balón a la armadora.						X	X		X		X			
<b>Armado</b>	Visualización, desplazamiento y ubicación.	14. Se ubica en la posición del armado.						X	X		X		X			
		15. Visualiza la trayectoria del balón.						X	X		X		X			
		16. Se desplaza al punto de llegada del balón enviado por el receptor.						X	X		X		X			
		17. Se ubica en la postura básica media (posición inicial).						X	X		X		X			
	Movimiento de brazos y piernas	18. Extiende los brazos y piernas al momento de contactar el balón.						X	X		X		X			
Eficacia en el armado	19. Coloca el balón a la altura adecuada para que realicen el ataque.						X	X		X		X				
<b>REMATE</b>	Ubicación y visualización del balón	20. Se ubica en la posición básica alta (postura inicial).						X	X		X		X			
		21. Visualiza la trayectoria del balón.						X	X		X		X			
	Movimiento y desplazamiento de brazos y piernas	22. Realiza la fase de la carrera. (3 pasos)							X	X		X		X		
		23. Realiza la batida (movimiento de brazos)							X	X		X		X		
		24. Realiza el impulso con los dos pies juntos.							X	X		X		X		
		25. Realiza el golpe del balón con la mano.							X	X		X		X		
		26. Realiza la caída amortiguando con la punta de los pies.							X	X		X		X		
Efectividad al realizar el remate	27. Es efectivo al realizar el remate.						X	X		X		X				
<b>DEFENSA</b>	Ubicación y visualización del balón	28. Se ubica en la posición baja (postura inicial).						X	X		X		X			
		29. Visualiza el ataque del equipo contrario.						X	X		X		X			
	Movimiento de brazos y piernas.	30. Se desplaza al punto de llegada del balón.							X	X		X		X		
		31. Amortigua el balón atacado por el rival.							X	X		X		X		
	Efectividad en la defensa	32. Dirige el balón a la armadora.						X	X		X		X			



FIRMA DEL EVALUADOR

Mgtr. Luis Marcelo Olivos Jiménez

DNI: 41769054



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
PEDAGÓGICO PÚBLICO CHIMBOTE

### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:**

**OBJETIVO:** Evaluar la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya Voley Club".

**DIRIGIDO A:** Deportistas de la academia "Cataleya Voley Club".

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:** LECTOR CHU JULIO ALBERTO

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:** LICENCIADO

Muy Alto	<del>Alto</del>	Medio	Bajo	Muy Bajo
----------	-----------------	-------	------	----------

FIRMA DEL EVALUADOR

LIC. JULIO LECTOR CHU  
DNI: 32772928

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE LA TESIS: “PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA PRACTICA DEL VOLEIBOL, EN LAS DEPORTISTAS DE LA ACADEMIA “CATALEYA VOLEY CLUB” - NUEVO CHIMBOTE, 2019”

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADOR	ITEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA				CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACION Y RECOMENDACIONES	
				Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		Relación entre el ítem y la opciones de respuesta			La redacción es clara, precisa y comprensible
								SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
Practica del voleibol	SAQUE	Ubicación de brazos y piernas	1. Se ubica la posición básica alta (posición inicial).					X		X		X		X		X	
			2. Ubica la posición de los brazos.					X		X		X		X		X	
		Lanzamiento del balón	3. Lanza el balón a una altura adecuada, con el brazo contrario al que realizara el golpe.					X		X		X		X		X	
			4. Avanza el pie contrario al brazo con el cual se realizara el contacto.					X		X		X		X		X	
		Movimiento de brazos y piernas	5. Realiza el movimiento del brazo para golpear el balón.					X		X		X		X		X	
			6. Arrastra el pie que se encuentra en la posición trasera.					X		X		X		X		X	
		Eficacia en el saque	7. Es efectivo al realizar el saque.					X		X		X		X		X	
	Recepción	Ubicación de brazos y piernas	8. Se ubica en la postura básica media.					X		X		X		X		X	
			9. Observa la trayectoria del balón.					X		X		X		X		X	
		Visualización y desplazamiento en referencia al balón	10. Se desplaza al punto de llegada del balón.					X		X		X		X		X	
			11. Une los brazos y los estira.					X		X		X		X		X	
		Movimiento de brazos y piernas	12. Realiza la Extensión de piernas y movimiento de brazos para contactar con el balón.					X		X		X		X		X	
			13. Dirige el balón a la armadora.					X		X		X		X		X	

	<b>ARMADO</b>	Visualización, desplazamiento y ubicación.	14. Se ubica en la posición del armado.					X		X		X		X					
			15. Visualiza la trayectoria del balón.					X		X		X		X					
			16. Se desplaza al punto de llegada del balón enviado por el receptor.					X		X		X		X		X			
			17. Se ubica en la postura básica media (posición inicial).					X		X		X		X		X			
		Movimiento de brazos y piernas	18. Extiende los brazos y piernas al momento de contactar el balón.					X		X		X		X		X			
		Eficacia en el armado	19. Coloca el balón a la altura adecuada para que realicen el ataque.					X		X		X		X		X			
	<b>REMATE</b>	Ubicación y visualización del balón	20. Se ubica en la posición básica alta (postura inicial).					X		X		X		X		X			
			21. Visualiza la trayectoria del balón.					X		X		X		X		X			
		Movimiento y desplazamiento de brazos y piernas	22. Realiza la fase de la carrera. (3 pasos)					X		X		X		X		X			
			23. Realiza la batida (movimiento de brazos)					X		X		X		X		X			
			24. Realiza el impulso con los dos pies juntos.					X		X		X		X		X			
			25. Realiza el golpe del balón con la mano.					X		X		X		X		X			
			26. Realiza la caída amortiguando con la punta de los pies.					X		X		X		X		X			
	Efectividad al realizar el remate	27. Es efectivo al realizar el remate.					X		X		X		X		X				
	<b>DEFENSA</b>	Ubicación y visualización del balón	28. Se ubica en la posición baja (postura inicial).					X		X		X		X		X			
			29. Visualiza el ataque del equipo contrario.					X		X		X		X		X			
		Movimiento de brazos y piernas.	30. Se desplaza al punto de llegada del balón.					X		X		X		X		X			
			31. Amortigua el balón atacado por el rival.					X		X		X		X		X			
		Efectividad en la defensa	32. Dirige el balón a la armadora.					X		X		X		X		X			

  
 FIRMA DEL EVALUADOR  
 Lic. JULIO HÉCTOR CHIU  
 DNI: 32972928



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
PEDAGÓGICO PÚBLICO CHIMBOTE

#### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:**

**OBJETIVO:** Evaluar la práctica del voleibol, en las deportistas de la academia "Cataleya Voley Club".

**DIRIGIDO A:** Deportistas de la academia "Cataleya Voley Club".

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:** OLIVOS JIMENEZ LUIS MARCELO

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:** MAGISTER

**VALORACIÓN:**

Muy Alto	<del>Alto</del>	Medio	Bajo	Muy Bajo
----------	-----------------	-------	------	----------

FIRMA DEL EVALUADOR  
Mgtr. Luis Marcelo Olivos Jimenez  
DNI: 41769054



	Eficacia en la recepción	13. Dirige el balón a la armadora.					X	X	X	X	X		
Armado	Visualización, desplazamiento y ubicación.	14. Se ubica en la posición del armado.				X	X	X	X	X			
		15. Visualiza la trayectoria del balón.				X	X	X	X	X			
		16. Se desplaza al punto de llegada del balón enviado por el receptor.				X	X	X	X	X			
		17. Se ubica en la postura básica media (posición inicial).				X	X	X	X	X			
	Movimiento de brazos y piernas	18. Extiende los brazos y piernas al momento de contactar el balón.				X	X	X	X	X			
	Eficacia en el armado	19. Coloca el balón a la altura adecuada para que realicen el ataque.				X	X	X	X	X			
REMATE	Ubicación y visualización del balón	20. Se ubica en la posición básica alta (postura inicial).				X	X	X	X	X			
		21. Visualiza la trayectoria del balón.				X	X	X	X	X			
	Movimiento y desplazamiento de brazos y piernas	22. Realiza la fase de la carrera. (3 pasos)				X	X	X	X	X	X		
		23. Realiza la batida (movimiento de brazos)				X	X	X	X	X	X		
		24. Realiza el impulso con los dos pies juntos.				X	X	X	X	X	X		
		25. Realiza el golpe del balón con la mano.				X	X	X	X	X	X		
		26. Realiza la caída amortiguando con la punta de los pies.				X	X	X	X	X	X		
Efectividad al realizar el remate	27. Es efectivo al realizar el remate.				X	X	X	X	X				
DEFENSA	Ubicación y visualización del balón	28. Se ubica en la posición baja (postura inicial).				X	X	X	X	X			
		29. Visualiza el ataque del equipo contrario.				X	X	X	X	X	X		
	Movimiento de brazos y piernas.	30. Se desplaza al punto de llegada del balón.				X	X	X	X	X	X		
		31. Amortigua el balón atacado por el rival.				X	X	X	X	X	X		
	Efectividad en la defensa	32. Dirige el balón a la armadora.				X	X	X	X	X	X		



FIRMA DEL EVALUADOR

Mgtr. Luis Marcelo Olivos Jimenez  
DNI: 41769054

## CONFIABILIDAD DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN

### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	10	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	10	100,0

### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,757	32

### Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	8,2727	62,874	,548	,710
VAR00002	8,8182	60,251	,848	,761
VAR00003	8,4081	60,820	,715	,767
VAR00004	8,4545	60,450	,754	,767
VAR00005	8,8636	60,881	,782	,767
VAR00006	8,2273	63,708	,470	,710
VAR00007	8,7727	58,803	,873	,761
VAR00008	8,6818	58,465	,870	,761
VAR00009	8,4545	60,450	,754	,767
VAR00010	8,8182	60,251	,848	,761
VAR00011	8,8182	60,251	,848	,761
VAR00012	8,2727	62,874	,548	,710
VAR00013	8,8636	60,881	,782	,767
VAR00014	9,0808	66,468	,000	,711
VAR00015	9,0000	64,085	,485	,710
VAR00016	8,7727	58,803	,873	,761
VAR00017	8,6364	58,576	,843	,761
VAR00018	8,8545	62,888	,600	,767
VAR00019	8,2273	63,708	,470	,710
VAR00020	8,7727	58,803	,873	,761
VAR00021	8,6818	58,465	,870	,761
VAR00022	8,4545	60,450	,754	,767
VAR00023	8,8182	60,251	,848	,761
VAR00024	8,8182	60,251	,848	,761
VAR00025	8,5000	60,167	,775	,767
VAR00026	8,7727	58,803	,873	,761
VAR00027	8,8636	60,881	,782	,767
VAR00028	9,0000	64,085	,485	,710
VAR00029	8,7727	58,803	,873	,761
VAR00030	8,4081	60,820	,715	,767
VAR00031	8,6818	58,465	,870	,761
VAR00032	8,6818	58,465	,870	,761

Anexo N° 04: Base de datos

BASE DE DATOS PRE TEST																																							
CODIGO	SAQUE							RECEPCION						ARMADO						REMATE							DEFENSA						VARIABLE						
	1	2	3	4	5	6	7	SUB TOTAL	8	9	10	11	12	13	SUB TOTAL	14	15	16	17	18	19	SUB TOTAL	20	21	22	23	24	25	26	27	SUB TOTAL	28	29	30	31	32	SUB TOTAL	TOTAL	
1	2	1	1	1	1	1	1	8	2	2	2	2	2	2	12	1	2	1	1	1	1	7	1	2	1	1	1	1	1	1	1	9	2	2	1	1	1	7	43
2	2	1	1	1	1	1	1	8	2	2	2	2	2	2	12	1	2	1	1	1	1	7	1	2	1	1	1	1	1	1	9	2	2	1	1	1	7	43	
3	3	2	2	2	2	2	2	15	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	2	2	16	2	2	2	2	2	10	65		
4	1	2	1	1	2	1	2	10	2	2	2	2	2	2	12	1	2	2	1	1	1	8	1	2	1	1	1	1	1	9	1	2	1	1	1	6	45		
5	1	1	1	1	1	1	1	7	2	2	1	2	1	1	9	1	2	1	1	1	1	7	1	2	1	1	1	2	1	1	10	2	2	2	1	1	8	41	
6	2	2	2	2	2	2	1	13	2	2	2	3	2	2	13	1	2	1	2	2	1	9	1	2	1	1	1	2	1	1	10	1	2	1	1	1	6	51	
7	1	1	2	1	1	1	1	8	2	2	2	2	2	2	12	1	2	1	1	1	1	7	1	2	1	1	1	1	1	9	1	2	1	1	1	6	42		
8	1	1	1	1	1	1	1	7	1	2	1	1	1	1	7	1	2	1	1	1	1	7	1	2	1	1	1	1	1	9	1	2	1	1	1	6	36		
9	3	2	2	2	2	2	1	14	2	2	2	2	2	2	12	1	2	1	1	1	1	7	1	2	1	1	1	2	1	1	10	1	2	1	1	1	6	49	
10	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	12	1	2	1	1	1	1	7	1	2	1	1	1	1	1	9	1	2	1	1	1	6	48		
11	1	2	1	1	2	1	2	10	2	2	2	2	2	2	12	1	2	1	1	1	1	7	1	2	1	1	1	1	1	9	1	2	1	1	1	6	44		
12	2	1	1	1	2	1	2	10	1	2	1	2	2	1	9	1	2	1	2	2	1	9	1	2	1	1	2	1	1	1	10	2	2	1	1	1	7	45	
13	2	1	2	2	2	1	1	11	2	2	2	2	2	2	12	1	2	1	1	2	1	8	2	2	2	2	2	2	2	16	1	2	1	1	1	6	53		
14	3	2	2	2	2	2	1	14	2	2	2	3	2	2	13	1	2	1	1	1	1	7	1	2	1	1	1	2	1	1	10	1	2	1	1	1	6	50	
15	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	2	2	16	2	2	2	2	2	10	64		
16	2	2	2	2	2	1	1	12	2	2	1	2	2	1	10	1	2	2	1	1	1	8	1	2	1	1	2	2	2	1	12	2	2	1	1	1	7	49	
17	1	1	2	1	2	1	2	10	2	2	2	2	2	2	12	1	2	1	1	1	1	7	1	2	1	1	1	1	1	9	2	2	2	2	2	10	48		
18	1	1	1	1	1	1	1	7	2	2	1	2	1	1	9	1	2	1	1	1	1	7	1	2	1	1	1	2	1	1	10	1	2	1	1	1	6	39	
19	2	2	2	1	1	1	1	10	2	2	2	2	2	2	12	1	2	1	1	1	1	7	1	2	1	1	1	1	1	9	1	2	1	1	1	6	44		
20	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	1	2	2	2	11	1	2	1	1	1	1	7	2	2	2	2	2	2	1	2	15	1	2	1	2	2	8	55	
21	1	1	2	1	1	1	1	8	2	2	2	2	2	2	12	1	2	1	1	1	1	7	1	2	1	1	1	1	1	9	2	2	2	2	2	10	46		
22	2	2	2	2	2	2	2	14	1	2	2	2	1	1	9	2	2	2	2	1	2	11	2	2	1	2	2	2	1	2	14	2	2	1	2	2	9	57	
23	1	2	2	2	2	2	2	13	2	2	2	2	2	2	12	1	2	1	1	1	1	7	2	2	2	2	2	2	2	16	2	2	2	2	2	10	58		
25	2	1	2	2	2	1	2	12	2	2	1	2	2	1	10	1	2	1	2	2	1	9	2	2	1	1	2	2	1	1	12	2	2	1	1	1	7	50	
24	2	1	2	2	2	1	2	12	2	2	1	2	2	1	10	1	2	1	2	2	1	9	1	2	1	1	2	2	1	1	11	2	2	1	1	1	7	49	
26	1	1	2	1	1	1	1	8	1	2	1	2	1	1	8	1	2	1	1	1	1	7	1	2	1	1	1	1	1	9	1	2	1	1	1	6	38		
27	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	2	2	16	2	2	2	2	2	10	64		
28	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	2	2	16	2	2	2	2	2	10	64		
29	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	2	2	16	2	2	2	2	2	10	64		
30	2	2	2	2	2	2	1	13	2	2	2	2	2	1	11	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	1	2	1	14	2	2	2	2	1	9	59	

## BASE DE DATOS POST TEST

CODIGO	SAQUE							RECEPCION						ARMADO						REMATE							DEFENSA						VARIABLE					
	1	2	3	4	5	6	7	SUB TOTAL	8	9	10	11	12	13	SUB TOTAL	14	15	16	17	18	19	SUB TOTAL	20	21	22	23	24	25	26	27	SUB TOTAL	28	29	30	31	32	SUB TOTAL	TOTAL
1	4	3	3	4	3	3	1	21	4	4	4	4	3	3	22	4	4	3	3	4	3	21	4	4	3	3	3	4	3	3	27	4	3	3	3	3	16	107
2	4	3	3	3	3	3	1	20	4	4	4	3	3	3	21	4	4	3	3	3	3	20	4	4	3	3	3	3	3	26	4	4	3	3	3	17	104	
3	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	20	128	
4	3	4	4	4	4	4	3	26	4	4	4	4	4	3	23	4	4	4	4	3	3	22	4	4	3	3	3	3	3	26	4	3	3	3	3	16	113	
5	4	4	4	3	3	3	1	22	4	4	3	3	3	3	20	4	4	3	3	3	3	20	4	4	3	3	3	3	2	25	4	3	3	2	2	14	101	
6	4	4	3	3	3	3	2	22	4	4	3	3	3	3	20	4	4	3	3	3	3	20	4	4	2	2	2	4	4	2	24	4	4	3	3	3	17	103
7	4	4	3	3	3	2	2	21	4	4	3	3	3	3	20	4	4	3	3	3	3	20	4	4	3	3	3	3	2	25	4	4	3	3	3	17	103	
8	4	4	3	3	3	2	2	21	4	4	3	3	3	3	20	4	4	2	2	3	3	18	4	4	3	3	3	3	2	25	4	3	3	3	2	15	99	
9	4	4	3	3	3	2	2	21	4	4	3	3	3	3	20	4	4	3	3	2	3	19	4	4	2	2	3	4	4	2	25	4	3	3	3	2	15	100
10	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	20	128	
11	4	3	3	4	4	4	3	25	4	4	3	4	3	3	21	4	4	4	4	4	3	23	4	4	3	3	4	4	3	28	4	4	3	3	3	17	114	
12	4	3	3	4	3	4	1	22	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	3	3	3	3	3	26	4	4	4	4	4	20	116	
13	4	4	4	4	4	4	3	27	4	4	4	4	4	3	23	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	3	4	4	4	30	4	4	4	4	4	20	124	
14	4	4	4	4	3	4	3	26	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	3	3	22	4	4	3	3	3	3	3	26	4	4	4	4	3	19	117	
15	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	3	23	4	4	4	4	4	4	3	31	4	4	4	4	4	20	126	
16	4	4	3	3	3	4	4	25	4	4	3	3	3	3	20	4	4	3	3	3	2	19	4	4	2	2	3	4	4	2	25	4	4	3	3	3	17	106
17	4	4	4	4	4	3	3	26	4	4	4	4	3	3	22	4	4	4	4	3	3	22	4	4	3	3	3	3	3	26	4	4	3	3	3	17	113	
18	4	4	4	4	4	3	4	27	4	4	4	4	4	3	23	4	4	4	4	4	4	24	4	4	3	3	4	4	4	30	4	4	4	4	4	20	124	
19	4	4	3	3	4	4	4	26	4	4	3	3	3	3	20	4	4	3	3	3	2	19	4	4	3	3	3	3	2	25	4	4	3	3	3	17	107	
20	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	20	128	
21	4	4	4	3	4	3	2	24	4	4	4	4	3	3	22	4	4	3	4	4	4	23	4	4	3	3	3	3	3	26	4	4	3	3	3	17	112	
22	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	20	128	
23	4	4	3	3	3	4	4	25	4	4	3	3	3	3	20	4	4	3	3	3	2	19	4	4	3	3	3	3	2	25	4	4	3	3	2	16	105	
24	4	4	4	4	4	4	3	27	4	4	3	3	3	2	19	4	4	3	4	4	4	23	4	4	3	3	3	3	2	25	4	4	3	3	2	16	110	
25	4	4	4	3	3	4	3	25	4	4	3	3	3	3	20	4	4	3	3	3	2	19	4	4	3	3	3	3	2	25	4	4	3	3	3	17	106	
26	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	3	3	22	4	4	4	4	4	4	24	4	4	3	3	3	3	3	26	4	4	4	4	4	20	120	
27	4	4	3	3	3	3	2	22	4	3	3	2	2	2	16	4	4	3	3	3	2	19	4	3	3	3	2	2	2	2	21	4	4	3	2	2	15	93
28	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	20	128	
29	4	3	3	4	3	3	3	23	4	4	4	4	3	3	22	3	4	3	3	3	3	19	4	4	3	3	3	3	3	26	4	4	3	3	3	17	107	
30	4	4	4	4	3	4	1	24	4	4	4	4	3	3	22	4	4	4	4	4	3	23	4	4	3	3	3	3	3	26	4	4	3	3	3	17	112	

## Anexo N° 05: Evidencia de variable Independiente

### SESIÓN DE PRE TEST

#### I. TITULO DE LA SESION: “APLICACIÓN PRE TEST”

#### II. PROPOSITOS DE LA SESION: “EVALUAR EL NIVEL DE LAS ESTUDIANTES EN LA PRACTICA DEL VOLEIBOL”

#### III. ANTES DE LA SESION

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Recursos y materiales a utilizar?
Planificación escrita de la sesión de aprendizaje. Verificar la disponibilidad de infraestructura. Trasladar los medios y materiales deportivos al campo	Silbato, cronometro, tablero, balones, net, conos, platos, cámara fotográfica, fichas, aros.

DIMENSIONES	ITEMS
TODAS	1 AL 20

CRITERIOS	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACION
ITEMS DEL 1 AL 20	FICHA, FOTOGRAFIA.	FICHA PRE TEST

#### IV. MOMENTOS DE LA SESION:

Momento	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	Tiempo
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ El equipo de investigadores dará la bienvenida a las estudiantes.</li><li>✓ Dinámica “de presentación”</li><li>✓ El equipo de investigadores explicara cual es el propósito del proyecto.</li><li>✓ El equipo de investigadores brindará el propósito de la sesión.</li><li>✓ Calentamiento: Juego 3 en Raya.</li></ul>	20´
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Aplicación del Pre test.</li><li>✓ Antebrazo en parejas.</li><li>✓ Antebrazo en equipo sin cruce.</li><li>✓ Antebrazo en equipo con cruce.</li><li>✓ Juego de 3 a un solo punto.</li><li>✓ Juego de 6 a un solo punto.</li><li>✓ Juego normal.</li></ul>	60´
<b>Cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ El equipo de investigador agradece el buen desempeño del estudiante e invita a que brinden sus apreciaciones con respecto a la sesión brindada.</li><li>✓ Los compromete a que asistan a la siguiente clase.</li></ul>	10´

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 1

<b>PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA PRÁCTICA DE VOLEIBOL, EN LAS DEPORTISTAS DE LA ACADEMIA “CATALEYA VÓLEY CLUB”, - NUEVO CHIMBOTE – 2019</b>			
<b>LUGAR: COMPLEJO DEPORTIVO EL NAZARENO</b>	<b>SESIÓN: 1</b>	<b>N° DE HORAS: 3</b>	<b>FECHA: 13 - 04 – 2019</b>

**I. TITULO DE LA SESION: “PRACTICAMOS EL FUNDAMENTO TÉCNICO DE SAQUE”**

**II. PROPOSITOS DE LA SESION: Mejorar la posición adecuada y efectividad del saque.**

DIMENSIONES A EVALUAR	INSTRUMENTO	ITEMS
SAQUE	FICHA DE OBSERVACIÓN	1-7

**III. ANTES DE LA SESION**

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Recursos y materiales a utilizar?
Planificación escrita de la sesión de aprendizaje. Verificar la disponibilidad de infraestructura. Trasladar los medios y materiales deportivos al campo	Silbato, cronometro, tablero, balones, net, conos, platos, cámara fotográfica, fichas, aros.

**IV. MOMENTOS DE LA SESION:**

Momento	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	Tiempo
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El equipo de investigadores brinda el saludo a las deportistas.</li> <li>✓ Se les pregunta a las deportistas ¿qué saben del fundamento técnico del saque?</li> <li>✓ Se explica el propósito de la sesión</li> <li>✓ Realizan dinámica de calentamiento</li> </ul>	25´
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ACTIVACIÓN CORPORAL:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimientos articulares</li> <li>- Elongaciones</li> <li>- Calentamiento con desplazamiento</li> </ul> </li> <li>✓ CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin balón</li> <li>- Con balón</li> </ul> </li> <li>✓ POSICIÓN ADECUADA DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL SAQUE:</li> </ul>	120´



	<p><b>ACTIVIDAD 1</b> ubicamos platos detrás de la línea de saque según los pasos a seguir para el arrastre del pie delantero.</p>  <p><b>ACTIVIDAD 2</b> Movimiento de brazos en tres tiempos: posición, lanzamiento y golpe del balón.</p>  <p>✓ <b>EFICACIA DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL SAQUE:</b></p> <p><b>ACTIVIDAD 1</b> Aplicando lo enseñado en las actividades anteriores ejecutan el saque sobre el ras de la net y luego con dirección.</p> <p><b>*SE CORRIGUE TODOS LOS PASOS CADA VEZ QUE REQUIERA LA DEPORTISTA.</b></p>	
<p><b>Cierre</b></p>	<p>✓ <b>Evaluación del rendimiento</b></p> <p>✓ El equipo de investigador agradece el buen desempeño del estudiante e invita a que brinden sus apreciaciones con respecto a la sesión brindada.</p> <p>✓ Los compromete a que asistan a la siguiente clase.</p>	<p>35'</p>

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 2

<b>PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA PRÁCTICA DE VOLEIBOL, EN LAS DEPORTISTAS DE LA ACADEMIA “CATALEYA VÓLEY CLUB”, - NUEVO CHIMBOTE – 2019</b>			
<b>LUGAR: COMPLEJO DEPORTIVO EL NAZARENO</b>	<b>SESIÓN: 2</b>	<b>N° DE HORAS: 3</b>	<b>FECHA: 20 - 04 – 2019</b>

**I. TÍTULO DE LA SESIÓN: “PRACTICAMOS EL FUNDAMENTO TÉCNICO DE RECEPCIÓN”**

**II. PROPOSITOS DE LA SESIÓN: Mejorar la posición adecuada y efectividad para la recepción.**

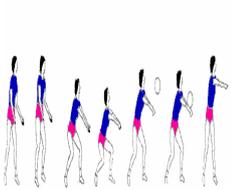
<b>DIMENSIONES A EVALUAR</b>	<b>INSTRUMENTO</b>	<b>ITEMS</b>
RECEPCIÓN	FICHA DE OBSERVACIÓN	8-14

### **III. ANTES DE LA SESIÓN**

<b>¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?</b>	<b>¿Recursos y materiales a utilizar?</b>
Planificación escrita de la sesión de aprendizaje. Verificar la disponibilidad de infraestructura. Trasladar los medios y materiales deportivos al campo	Silbato, cronometro, tablero, balones, net, conos, platos, cámara fotográfica, fichas, aros.

### **IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN:**

<b>Momento</b>	<b>ESTRATEGIAS METODOLOGICAS</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ El equipo de investigadores brinda el saludo a las deportistas.</li><li>✓ Se les pregunta a las deportistas ¿qué saben del fundamento técnico de la recepción?</li><li>✓ Se explica el propósito de la sesión</li><li>✓ Realizan dinámica de calentamiento: “tres en raya”</li></ul>	25´

<p><b>Desarrollo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ACTIVACIÓN CORPORAL: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ---Movimientos articulares</li> <li>- Elongaciones</li> <li>- Calentamiento con desplazamiento</li> </ul> </li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ CALENTAMIENTO ESPECÍFICO: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin balón</li> <li>- Con balón</li> <li>-saque</li> </ul> </li> <li>✓ POSICIÓN ADECUADA DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DE LA RECEPCION: <p>ACTIVIDAD 1 nos posicionamos de manera adecuada para realizar la recepción.</p>   <p>ACTIVIDAD 2 hombros hacia enfrente y arriba, codos firmes, dedos gordos juntos y alineados, pies firmes en el suelo.</p>  </li> <li>✓ EFICACIA DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DE LA RECEPCION: <p>ACTIVIDAD 1 Aplicando lo enseñado en las actividades anteriores ejecutan la forma correcta de la técnica de la recepción.</p> <p><b>*SE CORRIGUE TODOS LOS PASOS CADA VEZ QUE REQUIERA LA DEPORTISTA.</b></p> </li> </ul>	<p>120´</p>
<p><b>Cierre</b></p>	<p><b>Evaluación del rendimiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El equipo de investigador agradece el buen desempeño del estudiante e invita a que brinden sus apreciaciones con respecto a la sesión brindada.</li> <li>✓ Los compromete a que asistan a la siguiente clase.</li> </ul>	<p>35´</p>

### SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 3

<b>PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA PRÁCTICA DE VOLEIBOL, EN LAS DEPORTISTAS DE LA ACADEMIA “CATALEYA VÓLEY CLUB”, - NUEVO CHIMBOTE – 2019</b>			
<b>LUGAR: COMPLEJO DEPORTIVO EL NAZARENO</b>	<b>SESIÓN: 3</b>	<b>N° DE HORAS: 3</b>	<b>FECHA: 04- 05 – 2019</b>

**I. TITULO DE LA SESION: “PRACTICAMOS EL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL ARMADO”**

**II. PROPOSITOS DE LA SESION: Mejorar la dirección y profundidad del armado correcto**

<b>DIMENSIONES A EVALUAR</b>	<b>INSTRUMENTO</b>	<b>ITEMS</b>
ARMADO	FICHA DE OBSERVACIÓN	15-20

**III. ANTES DE LA SESION**

<b>¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?</b>	<b>¿Recursos y materiales a utilizar?</b>
Planificación escrita de la sesión de aprendizaje. Verificar la disponibilidad de infraestructura. Trasladar los medios y materiales deportivos al campo	Silbato, cronometro, tablero, balones, net, conos, platos, cámara fotográfica, fichas, aros.

**IV. MOMENTOS DE LA SESION:**

<b>Momento</b>	<b>ESTRATEGIAS METODOLOGICAS</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ El equipo de investigadores brinda el saludo a las deportistas.</li><li>✓ Se les pregunta a las deportistas ¿qué saben del fundamento técnico del armado?</li><li>✓ Se explica el propósito de la sesión</li><li>✓ Realizan dinámica de calentamiento: “múltiplos de 7”</li></ul>	25´
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ <b>ACTIVACIÓN CORPORAL:</b><ul style="list-style-type: none"><li>-Movimientos articulares</li><li>- ---Elongaciones</li><li>- ---Calentamiento con desplazamiento</li></ul></li><li>✓ <b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Sin balón</li><li>- Con balón</li><li>-saque</li></ul></li></ul>	 120´

	<p>-recepción</p> <p>✓ POSICIÓN ADECUADA DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL ARMADO:</p> <p>ACTIVIDAD 1 visualizar el balón y el desplazamiento correcto.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>ACTIVIDAD 2 ubicación en la postura básica media, y extensión de brazos y piernas.</p>  <p>✓ EFICACIA DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL ARMADO:</p> <p>ACTIVIDAD 1 Aplicando lo enseñado en las actividades anteriores ejecutan la forma correcta de la técnica del armado.</p> <p>*SE CORRIGUE TODOS LOS PASOS CADA VEZ QUE REQUIERA LA DEPORTISTA.</p>	
<p><b>Cierre</b></p>	<p>✓ <b>Evaluación del rendimiento</b></p> <p>✓ El equipo de investigador agradece el buen desempeño del estudiante e invita a que brinden sus apreciaciones con respecto a la sesión brindada.</p> <p>✓ Los compromete a que asistan a la siguiente clase.</p>	<p>35'</p>

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 4

<b>PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA PRÁCTICA DE VOLEIBOL, EN LAS DEPORTISTAS DE LA ACADEMIA “CATALEYA VÓLEY CLUB”, - NUEVO CHIMBOTE – 2019</b>			
<b>LUGAR: COMPLEJO DEPORTIVO EL NAZARENO</b>	<b>SESIÓN: 4</b>	<b>N° DE HORAS: 3</b>	<b>FECHA: 04 - 05– 2019</b>

### I. TÍTULO DE LA SESIÓN: “PRACTICAMOS EL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL REMATE”

**II. PROPOSITOS DE LA SESION:** Mejorar la dirección y profundidad del remate preciso y correcto.

DIMENSIONES A EVALUAR	INSTRUMENTO	ITEMS
REMATE	FICHA DE OBSERVACIÓN	21-28

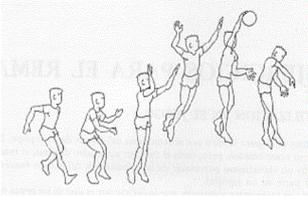
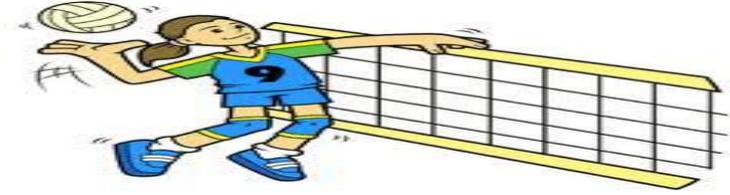
### III. ANTES DE LA SESION

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Recursos y materiales a utilizar?
Planificación escrita de la sesión de aprendizaje. Verificar la disponibilidad de infraestructura. Trasladar los medios y materiales deportivos al campo	Silbato, cronometro, tablero, balones, net, conos, platos, cámara fotográfica, fichas, aros.

### IV. MOMENTOS DE LA SESION:

Momento	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	Tiempo
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El equipo de investigadores brinda el saludo a las deportistas.</li> <li>✓ Se les pregunta a las deportistas ¿qué saben del fundamento técnico del remate?</li> <li>✓ Se explica el propósito de la sesión</li> <li>✓ Realizan dinámica de calentamiento: “sigan al jefe”</li> </ul>	25´
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ACTIVACIÓN CORPORAL:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimientos articulares</li> <li>- Elongaciones</li> <li>- Calentamiento con desplazamiento</li> </ul> </li> <li>✓ CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin balón</li> <li>- Con balón</li> <li>-saque</li> <li>-recepción</li> <li>-armado</li> </ul> </li> </ul>	120´



	<p>✓ POSICIÓN ADECUADA DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL ARMADO:</p> <p>ACTIVIDAD 1 visualizar el balón y el desplazamiento correcto (3 pasos)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>ACTIVIDAD 2 realizar la batida (movimiento de brazos), impulso con los dos pies.</p>  <p>✓ EFICACIA DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL ARMADO:</p> <p>ACTIVIDAD 1 Aplicando lo enseñado en las actividades anteriores ejecutan la forma correcta de la técnica del remate.</p> <p>*SE CORRIGUE TODOS LOS PASOS CADA VEZ QUE REQUIERA LA DEPORTISTA.</p>	
<p><b>Cierre</b></p>	<p>✓ <b>Evaluación del rendimiento</b></p> <p>✓ El equipo de investigador agradece el buen desempeño del estudiante e invita a que brinden sus apreciaciones con respecto a la sesión brindada.</p> <p>✓ Los compromete a que asistan a la siguiente clase.</p>	<p>35'</p>

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 5

<b>PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA PRÁCTICA DE VOLEIBOL, EN LAS DEPORTISTAS DE LA ACADEMIA “CATALEYA VÓLEY CLUB”, - NUEVO CHIMBOTE – 2019</b>			
<b>LUGAR: COMPLEJO DEPORTIVO EL NAZARENO</b>	<b>SESIÓN: 5</b>	<b>N° DE HORAS: 3</b>	<b>FECHA: 18 - 05– 2019</b>

**I. TITULO DE LA SESION: “PRACTICAMOS EL FUNDAMENTO TÉCNICO DE DEFENSA”**

**II. PROPOSITOS DE LA SESION: Mejorar la amortiguación y de defensa del balón.**

DIMENSIONES A EVALUAR	INSTRUMENTO	ITEMS
DEFENSA	FICHA DE OBSERVACIÓN	29-32

**III. ANTES DE LA SESION**

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Recursos y materiales a utilizar?
Planificación escrita de la sesión de aprendizaje. Verificar la disponibilidad de infraestructura. Trasladar los medios y materiales deportivos al campo	Silbato, cronometro, tablero, balones, net, conos, platos, cámara fotográfica, fichas, aros.

**IV. MOMENTOS DE LA SESION:**

Momento	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	Tiempo
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El equipo de investigadores brinda el saludo a las deportistas.</li> <li>✓ Se les pregunta a las deportistas ¿qué saben del fundamento técnico de defensa?</li> <li>✓ Se explica el propósito de la sesión</li> <li>✓ Realizan dinámica de calentamiento: “alumnos con números”</li> </ul>	25´
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>ACTIVACIÓN CORPORAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimientos articulares</li> <li>- Elongaciones</li> <li>- Calentamiento con desplazamiento</li> </ul> </li> <li>✓ <b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin balón</li> <li>- Con balón</li> <li>-saque</li> <li>-recepción</li> <li>-armado</li> <li>-defensa</li> </ul> </li> </ul>	120´



	<p>✓ POSICIÓN ADECUADA DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL ARMADO:</p> <p>ACTIVIDAD 1 desplazamiento y amortiguación del balón.</p>  <p>ACTIVIDAD 2 dirección del balón a la armadora, posición básica alta.</p>  <p>✓ EFICACIA DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL ARMADO:</p> <p>ACTIVIDAD 1 Aplicando lo enseñado en las actividades anteriores ejecutan la forma correcta de la técnica de la defensa.</p> <p>*SE CORRIGUE TODOS LOS PASOS CADA VEZ QUE REQUIERA LA DEPORTISTA.</p>	
<p><b>Cierre</b></p>	<p><b>Evaluación del rendimiento</b></p> <p>✓ El equipo de investigador agradece el buen desempeño del estudiante e invita a que brinden sus apreciaciones con respecto a la sesión brindada.</p> <p>✓ Los compromete a que asistan a la siguiente clase.</p>	<p>35'</p>

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 6

<b>PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA PRÁCTICA DE VOLEIBOL, EN LAS DEPORTISTAS DE LA ACADEMIA “CATALEYA VÓLEY CLUB”, - NUEVO CHIMBOTE – 2019</b>			
<b>LUGAR: COMPLEJO DEPORTIVO EL NAZARENO</b>	<b>SESIÓN: 6</b>	<b>N° DE HORAS: 3</b>	<b>FECHA: 18 - 05- 2019</b>

**I. TÍTULO DE LA SESIÓN: “PRACTICAMOS EL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL SAQUE Y REMATE”**

**II. PROPOSITOS DE LA SESION: Mejorar el saque y la recepción de las jugadoras practicantes.**

DIMENSIONES A EVALUAR	INSTRUMENTO	ITEMS
SAQUE Y RECEPCIÓN	FICHA DE OBSERVACIÓN	1-13

### III. ANTES DE LA SESION

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Recursos y materiales a utilizar?
Planificación escrita de la sesión de aprendizaje. Verificar la disponibilidad de infraestructura. Trasladar los medios y materiales deportivos al campo	Silbato, cronometro, tablero, balones, net, conos, platos, cámara fotográfica, fichas, aros.

### IV. MOMENTOS DE LA SESION:

Momento	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	Tiempo
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El equipo de investigadores brinda el saludo a las deportistas.</li> <li>✓ Se les pregunta a las deportistas ¿recuerdan sobre los fundamentos técnicos del remate y recepción?</li> <li>✓ Se explica el propósito de la sesión</li> <li>✓ Realizan dinámica de calentamiento: “adivina la película”</li> </ul>	25´
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ACTIVACIÓN CORPORAL:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimientos articulares</li> <li>- Elongaciones</li> <li>- Calentamiento con desplazamiento</li> </ul> </li> <li>✓ CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin balón</li> <li>- Con balón</li> <li>- saque</li> <li>- recepción</li> </ul> </li> <li>✓ POSICIÓN ADECUADA DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL SAQUE:               <p style="margin-left: 20px;">ACTIVIDAD 1 se dividirán en grupos de acuerdo a los entrenadores, un</p> </li> </ul>	120´



grupo tendrá los balones y realizará el saque tenis en el vóley, mientras el otro deberá devolver los balones, luego intercambian roles.



**ACTIVIDAD 2.**

Los entrenadores se colocaran de un lado del campo y las practicantes del otro en tres grupos, donde deberán realizar el gesto técnico de la recepción a los balones enviados.



- ✓ EFICACIA DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL ARMADO:

**ACTIVIDAD 3**

se realizará algunos partidos de practica entre las jugadoras a pocos puntos con la intención de ver su mejoría y si realizan los gestos correctamente.



**\*SE CORRIGUE TODOS LOS PASOS CADA VEZ QUE REQUIERA LA DEPORTISTA.**

	<p>grupo tendrá los balones y realizará el saque tenis en el vóley, mientras el otro deberá devolver los balones, luego intercambian roles.</p>  <p><b>ACTIVIDAD 2.</b> Los entrenadores se colocaran de un lado del campo y las practicantes del otro en tres grupos, donde deberán realizar el gesto técnico de la recepción a los balones enviados.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ EFICACIA DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL ARMADO:</li> </ul> <p><b>ACTIVIDAD 3</b> se realizará algunos partidos de practica entre las jugadoras a pocos puntos con la intención de ver su mejoría y si realizan los gestos correctamente.</p>  <p><b>*SE CORRIGUE TODOS LOS PASOS CADA VEZ QUE REQUIERA LA DEPORTISTA.</b></p>	
<p><b>Cierre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Evaluación del rendimiento</b></li> <li>✓ El equipo de investigador agradece el buen desempeño del estudiante e invita a que brinden sus apreciaciones con respecto a la sesión brindada.</li> <li>✓ Los compromete a que asistan a la siguiente clase.</li> </ul>	<p>35'</p>

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 7

<b>PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA PRÁCTICA DE VOLEIBOL, EN LAS DEPORTISTAS DE LA ACADEMIA “CATALEYA VÓLEY CLUB”, - NUEVO CHIMBOTE – 2019</b>			
<b>LUGAR: COMPLEJO DEPORTIVO EL NAZARENO</b>	<b>SESIÓN: 7</b>	<b>N° DE HORAS: 3</b>	<b>FECHA: 25 - 05- 2019</b>

**I. TÍTULO DE LA SESIÓN: “PRACTICAMOS LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ARMADO Y REMATE”**

**II. PROPOSITOS DE LA SESION: Mejorar el armado y el remate de las jugadoras practicantes.**

DIMENSIONES A EVALUAR	INSTRUMENTO	ITEMS
ARMADO Y REMATE	FICHA DE OBSERVACIÓN	14-27

### III. ANTES DE LA SESION

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Recursos y materiales a utilizar?
Planificación escrita de la sesión de aprendizaje. Verificar la disponibilidad de infraestructura. Trasladar los medios y materiales deportivos al campo	Silbato, cronometro, tablero, balones, net, conos, platos, cámara fotográfica, fichas, aros.

### IV. MOMENTOS DE LA SESION:

Momento	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	Tiempo
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El equipo de investigadores brinda el saludo a las deportistas.</li> <li>✓ Se les pregunta a las deportistas ¿recuerdan sobre los fundamentos técnicos del armado y remate?</li> <li>✓ Se explica el propósito de la sesión</li> <li>✓ Realizan dinámica de calentamiento: “yo tengo un tic”</li> </ul>	25´
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ACTIVACIÓN CORPORAL:               <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="flex: 1;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimientos articulares</li> <li>Elongaciones</li> <li>Calentamiento con desplazamiento</li> </ul> </div>  </div> </li> <li>✓ CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin balón</li> <li>- Con balón</li> <li>-armado</li> <li>-remate</li> </ul> </li> </ul>	120´

	<p>✓ POSICIÓN ADECUADA DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL ARMADO Y REMATE:</p> <p>ACTIVIDAD 1 se colocaran frente a frente y harán el voleo entre dos jugadoras para afianzar el armado. Un voleo estático en la pared cada practicante.</p>  <p>ACTIVIDAD 2. Se colocaran en ambos lugares del campo donde el docente lanzara el balón a la armadora y ésta a su vez deberá entregarle el balón bien armado a la rematadora.</p>  <p>*SE CORRIGUE TODOS LOS PASOS CADA VEZ QUE REQUIERA LA DEPORTISTA.</p>	
<p><b>Cierre</b></p>	<p>✓ <b>Evaluación del rendimiento</b></p> <p>✓ El equipo de investigador agradece el buen desempeño del estudiante e invita a que brinden sus apreciaciones con respecto a la sesión brindada.</p> <p>✓ Los compromete a que asistan a la siguiente clase.</p>	<p>35'</p>

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 8

<b>PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA PRÁCTICA DE VOLEIBOL, EN LAS DEPORTISTAS DE LA ACADEMIA “CATALEYA VÓLEY CLUB”, - NUEVO CHIMBOTE – 2019</b>			
<b>LUGAR: COMPLEJO DEPORTIVO EL NAZARENO</b>	<b>SESIÓN: 8</b>	<b>N° DE HORAS: 3</b>	<b>FECHA: 01 - 06– 2019</b>

**I. TÍTULO DE LA SESIÓN: “PRACTICAMOS LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL REMATE Y DEFENSA”**

**II. PROPOSITOS DE LA SESION: Mejorar el remate y defensa de las jugadoras practicantes.**

DIMENSIONES A EVALUAR	INSTRUMENTO	ITEMS
REMATE Y DEFENSA	FICHA DE OBSERVACIÓN	20-32

### III. ANTES DE LA SESION

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Recursos y materiales a utilizar?
Planificación escrita de la sesión de aprendizaje. Verificar la disponibilidad de infraestructura. Trasladar los medios y materiales deportivos al campo	Silbato, cronometro, tablero, balones, net, conos, platos, cámara fotográfica, fichas, aros.

### IV. MOMENTOS DE LA SESION:

Momento	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	Tiempo
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El equipo de investigadores brinda el saludo a las deportistas.</li> <li>✓ Se les pregunta a las deportistas ¿recuerdan sobre los fundamentos técnicos del remate y defensa?</li> <li>✓ Se explica el propósito de la sesión</li> <li>✓ Realizan dinámica de calentamiento: “piedra, papel o tijera”</li> </ul>	25´
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>ACTIVACIÓN CORPORAL:</b> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="flex: 1;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimientos articulares</li> <li>- Elongaciones</li> <li>- Calentamiento con desplazamiento</li> </ul> </div>  </div> </li> <li>✓ <b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin balón</li> <li>- Con balón</li> <li>-armado</li> <li>-remate</li> </ul> </li> </ul>	120´

	<p>✓ POSICIÓN ADECUADA DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL REMATE Y DEFENSA:</p> <p>ACTIVIDAD 1  en un lado del campo se coloran un grupo de estudiantes para realizar el remate, armada por el docente, y en el otro lado un grupo tratando de defender, lo harán de uno en uno.</p>  <p>ACTIVIDAD 2.  El docente colocara a las chicas en un lado del campo y él lanzara el balón a ciertos lugares para que ellas traten de defender el balón lanzado.</p>  <p>*SE CORRIGUE TODOS LOS PASOS CADA VEZ QUE REQUIERA LA DEPORTISTA.</p>	
<p><b>Cierre</b></p>	<p>✓ <b>Evaluación del rendimiento</b></p> <p>✓ El equipo de investigador agradece el buen desempeño del estudiante e invita a que brinden sus apreciaciones con respecto a la sesión brindada.</p> <p>✓ Los compromete a que asistan a la siguiente clase.</p>	<p>35'</p>

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 10

<b>PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA PRÁCTICA DE VOLEIBOL, EN LAS DEPORTISTAS DE LA ACADEMIA “CATALEYA VÓLEY CLUB”, - NUEVO CHIMBOTE – 2019</b>			
<b>LUGAR: COMPLEJO DEPORTIVO EL NAZARENO</b>	<b>SESIÓN: 10</b>	<b>N° DE HORAS: 2</b>	<b>FECHA: 15 - 06 - 2018</b>

**I. TÍTULO DE LA SESIÓN: “PERFECCIONANDO EL SAQUE Y LA DEFENSA”**

**II. PROPÓSITOS DE LA SESIÓN: “PERFECCIONAR LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL VOLEIBOL”**

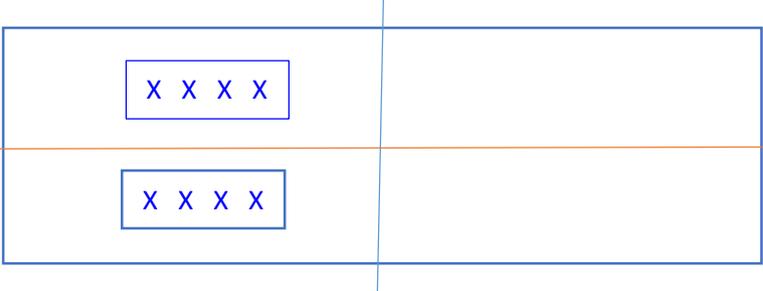
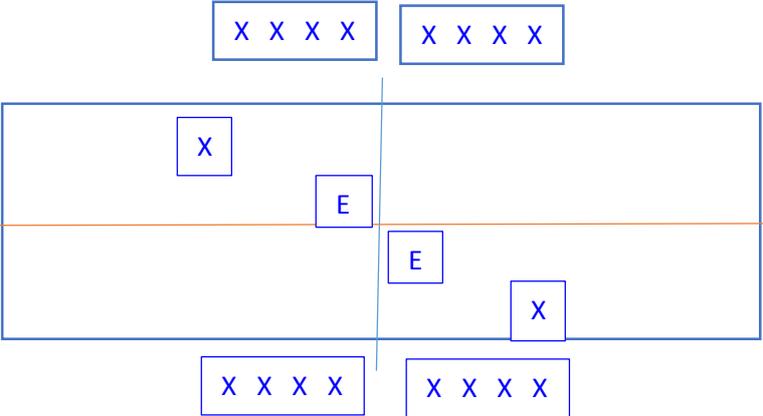
<b>DIMENSIONES A EVALUAR</b>	<b>INSTRUMENTO</b>	<b>ITEMS</b>
SAQUE, DEFENSA	ESCALA VALORATIVA	1 – 7,

**III. ANTES DE LA SESIÓN**

<b>¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?</b>	<b>¿Recursos y materiales a utilizar?</b>
Planificación escrita de la sesión de aprendizaje. Verificar la disponibilidad de infraestructura. Trasladar los medios y materiales deportivos al campo	Silbato, cronometro, tablero, balones, net, conos, platos, cámara fotográfica, fichas, aros.

**IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN:**

<b>Momento</b>	<b>ESTRATEGIAS METODOLOGICAS</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ El equipo de investigadores brinda el saludo a las deportistas.</li><li>✓ Se explica a las estudiantes la sesión del día de hoy se realizara el saque y la defensa.</li><li>✓ Calentamiento. Corporal y Especifico</li></ul>	15´

<p><b>Desarrollo</b></p>	<p>Entrenamiento del K1</p> <p><b>- Recepción</b>          Ubicamos el grupo en 2 de similar cantidad de estudiantes columnas: proceden a realizar el saque de 3 metros de distancia luego de 6 y luego 9 metros</p>  <p>Del grupo 1 se divide el grupo en 2, un grupo realiza el saque y el otro grupo apoya con los balones / realizamos el cambio el otro grupo saca y el otro apoya con los balones.</p> <p>Defensa:          Ubicamos los mismos grupos.</p>  <p>Dividimos el grupo en 2 uno trabaja la defensa y el otro grupo apoya al entrenador con los balones, El entrenador ataca el balón al defensor (X) en posición 4, 5, 1. Sale e ingresa el siguiente compañero.</p> <p>- Partido amistoso</p>	<p>60'</p>
<p><b>Cierre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Evaluación del rendimiento.</li> <li>✓ El equipo de investigador agradece el buen desempeño del estudiante e invita a que brinden sus apreciaciones con respecto a la sesión brindada.</li> <li>✓ Los compromete a que asistan a la siguiente clase.</li> </ul>	<p>15'</p>

**Anexo N° 06: Evidencias fotográficas.**



**DEPORTISTAS Y ENTRENADORES ANTES DEL INICIO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO**



**Deportistas atentas a las indicaciones del Profesor Yosel Enriquez**



Prof. Gutierrez evaluando el desempeño de las deportistas



Prof. Yosel Enríquez brindando indicaciones técnicas para la mejor ejecución de los gestos técnicos



Prof. Granados y Prof. Gutiérrez después de una sesión de entrenamiento, con parte de las deportistas de la academia Cataleya



Entrenamiento con las deportistas del club Cataleya en el coliseo cerrado de la II.EE. "EL NAZARENO"



Prof. Enríquez realizando el Ejemplo del Gesto Técnico



Parte de las deportistas de la academia Catalaya en la foto de cierre de los entrenamientos